**Ретрит: осознания на пути к просветлению, часть 1**

**Включен в курс ACI** **9**

**На основе уроков геше Майкла Роуча, ламы Трисангамы, и ламы Питера Ватсона**

**Редакция, перевод, и подача**

**Доктора ламы Дворы Цвиели – ламы Дворы-ла**

**Медитация 7: следование за органами чувств**

*Начните с фокусирования на дыхании. Сфокусируйтесь у входа в ноздри в точке у входа в нос, и попытайтесь оставаться там сфокусированными.*

*Обратите внимание или что-то приходит и отвлекает ваше внимание. Представьте это как какой-то осадок который сейчас постепенно оседает на дно озера. Это чистое озеро вашего сознания.*

*И сейчас выберите из вашей жизни один пример влечения или следвоания за налаждениями органов чувств. Что-то к чему вы привыкли, что происходит с вами часто. Это или еда, или музыка, или секс, или что-то к чему вы привыкли, что доминирует для вас и часто происходит.*

*И если приходит несколько вещей - просто выберите одну, ту которая кричит первой:»Я! Я!»*

*И если вы посмотрите на свое ощущение относительно этой вещи, если вы посмотрите хорошо - то там есть какая-то эмоция сопровождающая это, какое-то ощущение сопросождающее это, приятное или не приятное. Сразу же когда вы вспоминаете эту вещь приходит также и определенное ощущение, приятное или не приятное.*

*И это влечение делает что-то в вашем сознании. Попытайтесь увидеть, что именно. Что происходит в вашем сознании в тот момент когда возникает влечение?*

*Потому, что влечение означает, что есть движение сознания. Сознание двигается по направлению к чему-то. И попытайтесь увидеть, что именно происходит в вашем сознании когда возникает влечение.*

*Попытайтесь увидеть точно, как это ощущается? Откуда это? Какой оттенок у этого есть? Это приятно, или не приятно? Каждый аспект который в вас возникает.*

*Вы можете посмотреть на силу с которой это поднимается. Насколько вы одержимы в отношении этой вещи?*

*И если вам на данный момент тяжело увидеть ясно – и такое может быть; может быть вам нужно более тихое место, или другие условия, или более тихая голова – примите в своем сердце решение в будущем вернуться и рассмотреть в такой форме когда это влечение действительно возникнет; рассмотреть и проверить, что именно происходит в сознании когда возникает влечение.*

*Есть момент когда просыпается желание, и попробуйте также продолжить и увидеть, что происходит через мгновение после этого? Попробуйте увидеть также момент после этого. Как вы? Где вы? Что с вами тогда происходит?*

*Попробуйте соединиться с тем, какое значение того, что вы испытываете к чему-то влечение? Вы или хотите еще, или хотите удержать эту вещь, или цепляетесь за эту вещь, за этот объект который вы хотите и который должен принести вам наслаждение. Как это ощущается в сознании? Вы можете продолжить рассматривать: как это ощущается даже в теле?*

*Каков для вас результат когда вы хотите чего-то, и хотите это удержать, иметь, и забрать это себе, и хотите еще – что это приносит в ваше сознание? Какой вид сознания это для вас создает?*

*И сейчас попытайтесь увидеть\представить как это, если есть такая вещь которая будет для вас желанной, которая чистая? Которая чиста от аспекта удерживать, сохранять, хотеть еще, не уступать, забрирать себе. Увидьте или такое вооще возможно. Проверьте или можно подойти к этой вещи в чистой форме? Можно ли пережить это событие чистым образом?*

*На мгновение представьте, что вы просветленный человек который испытывает переживание без всякой тяжести сансарного влечения, и попытайтесь представить как это? Как они будут это переживать?*

*И сейчас попробуйте представить как это влияет на их сознание? Если бы вы были такой просветленной личностью и переживали бы это переживание так как его переживает просветленная личность, что это делает сознанию? Какую печать это оставляет в сознании? Что это создает?*

*Сейчас вы можете повторить и вспомнить, что вы делали за мгновение до этого. Как это желать что-то обычным сансарным нашим образом? Какой вид сознания это создает? Как это ощущается? И сравнивте два этих вида сознания. Попытайтесь понять, что подразумевал Будда когда сказал, что: «****Это низкое, это не благородное, это грубое».*** *Попробуйте заметить это в своем сознании. Что он подразумевал? И где он мог находиться, чтобы увидеть это так? Как это могло быть в сознании:*

*Попытайтесь развить осознание тонких аспектов Dukha которые создаются нашим влеченем, и которые все время мотивируют нас в этой жизни. Нами двигает влечение, мы как марионетка на ниточках. Мы не свободны. Мы все время хотим еще вещей потому, что мы все время не удовлетворены.*

*Мы не только хотим то, что вокруг нас и то, что мы воспринимаем органами чувств, но мы даже одержимы наслаждениями органов чувств из прошлого. Много лет тому назад. Как-то я чем-то насладилась и я все еще этим одержима.*

*Мы желаем наслаждений которые пока не вкусили. Мы хотим наслаждений которые никогда не переживем. Попробуйте посмотреть к чему в нашем сознании приводит эта огромная сила которая все время подхлестывает сознание, движет им, вынуждает его бежать во все различные места.*

*Попробуйте проследить более тонкие проявления этой огромной силы во власти которой мы находимся.*

*И создайте в своем сердце решение, что в следующий раз когда возникнет влечение к чему-то или к кому-то вы обратите внимание на то, что происходит в сознании. В то время когда это происходит. Попробуйте осознать то, что происходит в сознании, а не только действовать на автомате.*

*И сейчас рассмотрите, что происходит после? Вы хотели объект. Предположим вы получили этот объект, вы получили то, что хотели, выполнили свое желание. Что происходит сейчас?*

*Вы да достигли то, что надеялись получить от этого предмета, объекта, или занятия? Удовлетворены ли вы?*

*Действительно ли вы довлетворены? Или это может быть как пить соленую воду которую чем больше мы пьем тем больше нам нужно еще. Проверьте. Создает ли это склонность снова и снова и снова быть обусловленными поиском этой вещи или похожей вещи, и быть полностью порабощенными.*

*Итак, возьмите минуту и посидите немного со своими выводами. Позвольте им немного у себя осесть. Сфокусируйтесь на них.*

*Медленно-медленно вы можете открывать глаза.*