**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 8: проблемы кувшина**

Давайте сделаем на это короткую медитацию.

*Итак, придите к своей тишине, к своему тихому храму в вашем сознании.*

*В это чудесное место которое может быть источником всего счастья, если вы только научитесь открывать туда дверь.*

*И попытайтесь почувствовать себя дома в вашем тихом храме.*

*И сейчас в своем воображении вернитесь к одному из предыдущих классов которые вы может быть слушали вчера, может быть на прошлой неделе, и попытайтесь вспомнить с каким сознанием вы пришли в класс?*

*Были ли вы свободны для слушания?*

*Если да то это чудесно. Тогда порадуйтесь этому и порадуетесь всем хорошим вещам которые пришли в результате этого.*

*Если нет. Почему нет? Что мешало?*

*Мы перейдем к трем проблемам кувшина и проверим, была ли у нас одна из этих проблем.*

*Перевернут ли кувшин? Было ли сознание полно всеми вещами, и поэтому не было свободно для слушания? Сидели ли мы там и занимались сравнениями, суждениями, или критикой, или были обеспокоены разными темами не связанными с уроком?*

*Если это так то, что могло помочь? Есть ли в вещи которые вы может быть могли сделать, или которые вы могли бы сделать в похожих ситуациях в будущем чтобы преодолеть это препятствие для слушания.*

*И обратите внимание или вы приходите к каким-то выводам, и примите решение запомнить их.*

*И продолжайте дальше, и проверьте какой была ваша мотивация. С какой мотивацией вы пришли на урок? Был ли кувшин чистый?*

*И если нет, или если не полностью – может быть у вас также была и чистая мотивация, и другая мотивация. Что вам нужно сделать чтобы очистить кувшин? Есть ли что-то, что вы можете сделать до следующего урока, чтобы прийти как чистый сосуд?*

*Пришли ли вы готовыми хорошо воспринимать это учение и помнить его, или была утечка? Помните ли вы еще это учение?*

*Если нет то, что вы можете сделать чтобы вы достигли совершенного слушания, которое хорошо воспринимает?*

*Был ли у учения другой эффект если бы у вас не было этих проблем? Попытайтесь увидеть или есть более высокий уровень слушания и извлечения пользы из учения, которое вы получаете?*

*Попытайтесь представить кого-то, кто является таким совершенным учеником и попробуйте увидеть можете ли вы развить такой уровень слушания и, что вам нужно сделать чтобы подняться на уровне своего слушания?*

*Вы можете открыть глаза*