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 1: правильное слушание

Итак, закройте глаза.

Очень нежно позвольте своему сознанию прийти сюда в эту комнату, в это мгновение.

Попробуйте отказаться от мыслей не связанных с этим местом здесь и сейчас, и соединиться с тем, что происходит здесь с вами в этот момент.

Иногда это сравнивают с укладыванием осьминога в кровать. Нежно, нежно, сложите все щупальца осьминога, и в кровати в кровати все будет тихим и спокойным.

И продолжайте быть нежными с собой и позвольте сознанию втечь в ваше тело. Почувствуйте как оно пребывает в теле. Может быть есть какое-то движение? Может быть есть какое-то напряжение? Обратите на это внимание. Обратите внимание где они находятся и просто дайте им осесть вниз. Всему напряжению, всему беспокойству, представьте что они оседают вниз как какой-то осадок в тихом и спокойном озере.

И если происходит так, что есть помеха вы снова можете позволить вещам осесть на дно озера и успокоиться.

И сейчас попробуйте воссоздать в своем сознании мотивацию которая вас сюда привела. Может быть кто-то сказал вам, что стоит сюда прийти? Может быть вы хотели присоединиться к другу или подруге? Может быть вы просто пришли чтобы найти что-то полезное, помогающее? И будьте честными с собой и посмотрите на мотивацию которая вас сюда привела..

И попробуйте удержать то, что вы видите. Попробуйте удержать эту мотивацию и создайте в своем сердце стремление чтобы та мотивация которая вас сюда привела, та надежда которая в вас есть, или ожидания которые в вас есть извлечь ценность из этого курса реализовались. Чтобы вы да сумели реализовать это желание через слушание учений и в медитациях.

И если вы пришли просто из любопытства примите решение стать очень слушающими, внимательными, и попробуйте найти способ как использовать представленный вам материал.

И сейчас обратите внимание на ваше внимание, на ваше слушание, и проверьте или вы свободны для слушания. Попробуйте привести к тому, что вы будете свободны для слушания, освободите ваше сознание для слушания.

Может быть во время урока у вас возникнут различные соображения. Может быть у вас есть

различные мнения с которыми вы уже сюда пришли. Может быть вы пришли с какими-то предположениями, вы может быть предполагаете или ожидаете, что произойдут определенные вещи? И обратите внимание на то, или есть такие вещи, и если да то отложите их в сторону.

Насколько возможно попробуйте раскрыться даваемому вам материалу полностью беспристрастно, без суждений. Вы всегда сможете вернуться после этого курса и снова принять те мнения которые у вас есть, если вы выберите это сделать. Но на протяжении этого курса позвольте вещам прийти к вам. Раскройтесь и слушайте внимательно, и без всяких суждений.

И когда вы слушаете попытайтесь впитать ту информацию которая к вам приходит самым полным образом на который вы способны. Примите сейчас решение, что в конце этих уроков, в конце этого курса вы вспомните тот материал который был передан.

И решите также применить этот материал и использовать его в вашей практике.

Вы можете раскрыть глаза.

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 2: устойчивость и фокусировка

Давайте сделаем короткую медитацию.

Итак, сядьте удобно и сфокусируйтесь на дыхании.

Мы перейдем от несфокусированного сознания к сфокусированному сознанию, и сделайте этот переход нежно. То есть не заставляйте сознание потому, что это не работает. И нежно и мягко переведите свое сознание в место в котором вы сфокусированы на дыхании, на входе воздуха внутрь и наружу из ноздрей.

И эту мягкость и нежность которую вы применяете к своему сознанию примените также к своему телу. То есть, вы хотите сидеть в удобной позе, в позе которая поддерживает медитацию, но снова, не толкать туда тело силой а привести его в это место нежно.

Сидите вы на подушке или на сидении, почувствуйте устойчивость своего сидения, поддержку которое оно вам дает. Позвольте этому ощущению быть поддерживаемыми просочиться в вас.

Мы стремимся прийти к большой устойчивости в нашей медитации, и этому очень помогает мысль о сидении на котором вы сидите, или подушке на которой вы сидите как о чем-то очень устойчивом, прочном, что держит вас, дает вам основу, основу на которой вы можете вырасти. Вы даже можете придать этому тяжесть. В мыслях, и не важно какой вес подушки или стула. Подумайте, что они тяжелые. Что они очень устойчивые. Что вы можете чувствовать себя на них очень уверенными.

И позвольте сознанию медленно-медленно осесть. Успокоиться. Войти в свой фокус. Все помехи которые есть в вашем сознании, все отвлечение которое приходит - представьте все это как песок плавающий в чистом озере, и медленно-медленно погружающийся на дно этого озера. Или как какие-то листья, которые медленно-медленно погружаются, и сознание становится все более и более спокойным. Все более и более устойчивым. Все более и более сфокусированным. Все более и более чистым.

Попытайтесь почувствовать основу вашей устойчивости. Место в котором ваш таз дотрагивается до подушки или стула, и позвольте себе насладиться этим ощущением устойчивости, поддержки, прочности, как чем-то хорошим, твердым, устойчивым, что поддерживает вас и не разочаровывает.

И из этой основы позвольте своему позвоночнику и тазу всплыть вверх, будто они свободны от силы гравитации. Они просто из твердой основы сидения легко выпрямляются вверх. Чем устойчивее основа, тем легче это воспарение остального тела вверх.

Вы можете открыть глаза.

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 3: тело, речь, и ум Будды

Сядьте в удобную позу.

Ощутите устойчивую основу под собой. Позвольте ей поддерживать вас.

В этой устойчивости, позвольте телу выпрямиться вверх.

И сфокусируйтесь на дыхании.

И сейчас, перенесите внимание на свое тело, и ощутите как это, находиться в нем.

Как это ощущается, жить там.

Если бы вам было нужно описать кому-то хорошие качества вашего тела, что бы вы им сказали?

И, когда сейчас мы говорим о теле, это не только о его форме, и так далее, но и о том, что оно делает? О поведении. Что вы делаете со своим телом. Какие хорошие действия вы совершаете в мире со своим телом?

Используете ли вы свое тело, благодаря своему поведению для помощи, и если да, то как? Попытайтесь описать это кому-то.

И сейчас, подумайте о своей речи. Каковы характеристики вашей речи? Как она звучит? Есть ли у нее хорошие качества? Помогает ли она людям, или может быть нет? Или, может быть, она вредит? Попытайтесь быть конкретными, и сфокусируйтесь на положительной стороне.

Сейчас, сфокусируйтесь на своем сознании. Что самое лучшее, что вы можете сказать о своем сознании?

Какие свойства вашего сознания помогают другим людям? Мы говорим о мыслях, эмоциях, осознаниях. Что из этого помогает другим? Попытайтесь быть очень конкретными.

И сейчас, подумайте о характеристиках тела просветленной личности. Святое тело, имеющее абсолютно совершенную форму, без всяких изъянов, очень красивое, светящееся, не подвластное никаким процессам старения, не страдающее ни от какой боли.

Как бы это ощущалось, если бы у вас было такое тело? Попытайтесь представить, как это было бы, если бы у вас было такое тело?

Тело, являющееся абсолютным наслаждением, в котором нет никакой боли, и которое совершенно.

И попытайтесь сравнить это с переживанием тела, которое вы имеете на данный момент.

И сейчас, сфокусируйтесь на речи просветленной личности. Мы сказали, что Будда может говорить со всеми существами на его языке, и способен сказать каждому человеку именно то, что ему нужно услышать, чтобы приблизить его к просветлению, и любая их речь такая. Нет никакой другой речи. Каждый раз, когда Будда говорит, он говорит, чтобы кому-то принести благословение.

Попытайтесь подумать, как это, иметь такую способность? С такими качествами речи? И попытайтесь сравнить это с тем, как вы переживаете свою речь на сегодняшний день.

И сейчас, подумайте об особенных качествах сознания Будды.

Будда знает каждый существующий объект напрямую, совершенным и ясным образом, и в то же самое время, они также видят истинный характер каждого объекта, и полностью понимают тот способ, через который этот объект существует, откуда этот объект пришел, и куда идет? Они могут видеть все, что когда-либо происходило. Все, что происходит в этот момент. Все, что должно произойти.

Они преисполнены бесконечной любовью ко всем существам, бесконечной любовью ко всем существам. Попытайтесь подумать, как это, быть с таким сознанием? Какой это вид переживания? И сравните это с переживаниями сознания, которое вы имеете сейчас.

Этапы пути к просветлению, предназначены для того, чтобы привести нас из места, в котором мы находимся сейчас, в место, где у нас будут эти способности Будды; тело, речь, и сознание Будды. Посмотрите, каков ваш план прийти туда? Есть ли у вас план?

И если у вас нет, пообещайте себе, что найдете, создадите план.

Увидьте себя создающими план, применяющими этот план, осуществляющими каждую делать этого плана, и достигающими результата. Увидьте это очень ясно. Увидьте очень ясно себя действующими, поднимающимися на путь, и практикующими этот путь.

Медленно-медленно, открывайте глаза.

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 4: истина о страданиях

Сядьте удобно.

Почувствуйте соприкосновение с сидением, с подушкой. Почувствуйте поддержку и твердость вашего сидения поддерживающего вас.

Вы даже можете представить, что сидение приподнимается с земли и специально приходит чтобы поддерживать вас в медитации и подталкивает вас вверх, и в то время когда оно подталкивает вас вверх вы приподнимаетесь и парите. Ваша спина выпрямляется и тело парит себе над сидением, и голова выпрямляется последней.

Есть те кто держит глаза немного приоткрытыми чтобы не уснуть, и тогда это дает войти немного свету. Иногда есть люди которые направляют взгляд в плоскость где заканчивается нос; не скашиваются в сторону носа, но смотрят на плоскость кончика носа или вперед на пол перед вами, но не сфокусировано.

Приведите сознание в череп. Скажите ему успокоиться, расслабиться. Перейдите ко лбу и расслабьте его. Перейдите к ушам и расслабьте их. К области глаз, и расслабьте их. К затылку, к плечам. Позаботьтесь о том чтобы все было спокойно и расслаблено.

Продолжайте глубже к мышцам, и дайте им расслабиться. Перейдите к груди, к бокам тела, к лопаткам, и дайте всему этому расслабиться. Перейдите к мышцам вдоль позвоночника. К нижней части тела. К бедрам; левому бедру. Правому бедру. Задней части бедер, голеням, ступням ног, большим пальцам. Быстро пройдите свое тело. Проверьте или есть область требующая особенного внимания.

Сейчас переведите ваше внимание к вашему дыханию. Сфокусируйтесь на ощущении движения воздуха внутрь и наружу. Сфокусируйтесь в области между ноздрей у кончика носа.

В воображении приведите себя в особенное место. Место в котором вы может быть даете отдых или в какое-то тихое место в своем сознании.

Приведите себя в волшебное место в котором все исключительно и особенно. Это может быть красивой комнатой, может быть красивым садом. Может быть волшебным местом на природе, лесным местом, водопадом. Увидьте себя там в своем воображении.

Посмотрите вокруг. Все полно волшебной исключительной энергией. Все полно жизни. Все очень ясно. Увидьте, что то, что это делает таким чудесным это высшее проявление ваших любви, сострадания, и мудрости которые возвращаются к вам в форме потрясающей реальности, и увидьте перед собой какой-то образ\личность; может быть учителя или учительницу, и они также сделаны из той же самой потрясающей энергии. Та самая энергия

которая является проявлением ваших мудрости и сострадания.

И попросите у этой личности вас благословить. Попросите у него помочь вам понять каждый сантиметр на пути к просветлению.

Попросите у него понять самую глубокую мудрость. «Четыре истины арии» так как они были произнесены Буддой.

И так как вы просите увидьте эту энергию вырывающейся из их сердца к вашему сердцу чтобы помочь вам, для переживания в вашей медитации.

Далай Лама сказал, что: «Стремление достигнуть счастья и преодолеть страдания это естественное состояние нашего переживания». Правильно ли это для вас? Что это за сила, которая движет которая приводит вас к курсу такого типа как этот, или к уроку дхармы? Является ли это тем самым естественным желанием, которое есть у всех у нас найти счастье?

Попробуйте соединиться с этим ощущением чистоты которое хочет найти абсолютное счастье.

И сейчас приведите сознание в свою повседневную жизнь и подумайте о какой-то повседневной вещи которую вы делаете. О чем-то, что вы делали может быть за день как сюда пришли, и подумайте, почему вы сделали эту вещь? Выберите действие, не важно какое, которое вы делали в своей повседневной жизни. Подумайте почему я делаю то или это?

Какой вид счастья или удовлетворения я искал? Сделал ли я эту вещь чтобы чувствовать себя хорошо? Вы должны быть искренними с собой. Может быть я сделал это чтобы устроить свою жизнь? Может быть я хотел привести к изменениям в своей жизни? Хорошо рассмотрите свое действие и попытайтесь увидеть уровни поиска счастья в этом действии. Уровни желания счастья.

Может быть есть несколько видов удовлетворения или счастья которое вы пытались достигнуть одним действием. Это может быть уровнями. Это могут быть виды, в соответствии с действием.

И в каждом таком аспекте удовлетворения или счастья которые вы искали в своем действии какой вещи вы хотели избежать? Какого неудобства вы пытались избежать, исправить, или устроить что-то? Что это за вещь которая была нежелательна, которая подтолкнула вас совершить это действие?

Посмотрите или вы можете найти за действием более глубокий уровень неудовлетворенности, даже может быть тревоги?

Может быть вы пробовали достигнуть власти чтобы избежать ситуации отсутствия контроля? Может быть там была какая-то путаница?

Попробуйте если вы можете на самом инстинктивном уровне на который вы сейчас способны увидеть, что это за вещь которая вас не удовлетворяла и от которой вы пытались убежать?

И если вам удается что-то увидеть, и если вы приходите к какому-то выводу - попробуйте на мгновение остаться с этим выводом.

Скажите себе: «Во мне есть желание освободиться от этого вида страданий. Так ощущается этот вид страданий. Во мне есть желание достигнуть этого вида удовлетворения. Так ощущается это желание».

Подумайте, что если в ваших силах достигнуть глубокого понимания страданий в вашем переживании, того, что означает ваше переживание пропитанное страданиями, то вы ведь сумеете приобрести собственные глубинные знания и мудрость, и таким образом вы благодаря своей мудрости сумеете также принести благословение и всем другим. И если так, примите решение вернуться в это место и исследовать его в полной мере чтобы вы познакомились вблизи на собственном опыте с этим механизмом страданий в вашей жизни, на всех их тонких уровнях.

И посвятите благословение от этой медитации.

Медленно-медленно открывайте глаза.

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 5: какое учение важнее?

Начнем с медитации, которая все еще связана с предыдущим уроком.

Сядьте удобно, чтобы вам было удобно сидеть и сфокусируйтесь на дыхании.

Пригласите к себе святой образ своего духовного учителя или учительницы.

Тот святой образ который ведет вас по пути и открывает вам отверстие к просветленному чистому существованию, существованию в котором нет страданий и которое целиком является счастьем.

Преклонитесь перед ними ментальным поклоном тем, что цените то кто они для вас.

Попросите их чтобы они направляли вас на пути и помогали вам приобретать осознания на пути. Хорошо усилить эту просьбу как можно больше потому, что она сеет кармические семена для осознаний которые к вам придут. Благодаря вашей просьбе придут ответы, придут осознания потому, что лама приходит из вас. Лама появляется из вашего желания прийти к просветлению.

Чтобы усилить свою просьбу, карму которая приходит из нее хорошо поднести подношение ламе, чтобы проявить уважение. Дать ему\ей силу чтобы он или она смогли вас направлять.

Вы подносите им подношение. Вы восхваляете их в своем сердце. Преклоняетесь их качествам. Ментальным поклоном.

Вы просите у них учения.

Вы цените добродетель которую они совершают в мире.

Все это усиливает для вас этот образ и позволяет ему функционировать для вас как лама.

И сейчас сфокусируйтесь на себе и попытайтесь увидеть какие ассоциации у вас возникают когда я упоминаю слова «практика хинаяны» или «практика узкого мировоззрения» или «учение узкого мировоззрения».

И в сравнении с этим, что в вас возникает когда вы думаете об учении махаяны, «большого пути», «пути сострадания», «пути бодхисатвы»?

Какая ассоциация возникает когда я говорю: «Тантрический путь варджаяны»? Какой вид выше и, что его делает более высоким? Рассмотрите это.

В соответствии с тем, что мы изучали ранее, в соответствии с цитатами от Будды, ***лорд Будда сказал, что если мы думаем, что один из этих путей ниже, а другой выше, или если мы***

думаем, что этот нужно практиковать, а этот не нужно - мы совершаем тяжелую ошибку отрицания части учения дхармы. *Эта ошибка потом может создать большие сложности на нашем пути к просветлению.*

Попробуйте представить просветленную личность и то, как она видит каждый фрагмент в этом учении. Как просветленная личность видит каждый фрагмент как необходимый на своем месте, и как абсолютно необходимый для составления полного пути к просветлению, и есть ли разница между тем подходом который есть у нас сейчас и этим мировоззрением?

И увидьте как вы можете приблизиться к развитию этого мировоззрения, что каждый из фрагментов дхармы, учения будды необходим, что между ними нет никакого противоречия, и, что все является частями одной целой вещи и, что каждая часть приближает нас к просветлению.

Так с каждым знанием, так с каждым курсом, так с каждой медитацией, так с каждым семинаром. Каждый фрагмент это еще часть пазла на пути к просветлению.

И попытайтесь сейчас использовать это осознание, и это в сущности руководство Будды, и применить его к вашей практике – практике «первых этапов на поэтапном пути к просветлению», к примеру через медитацию на смерть. К примеру, через медитацию на непостоянство. К примеру, через медитацию на карму и ее результаты.

К примеру, через медитацию на страдания которую мы начали делать. Все это является аспектами первых этапов на пути, в сущности узкого мировоззрения.

И из этой перспективы примите в своем сердце решение применить это осознание в своей практике, то есть не пренебрегать и не облегчать ни один аспект учения и ни один аспект практики, и просто идти в соответствии с руководством.

Увидьте огромную важность этого решения в своем сердце. Оно то, что перевесит на чаше весов между успехом в практике, и практикой которая стала нейтральной.

Вы можете открыть глаза.

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 6: корень страданий

Итак, вернитесь к своей концентрации у входа в ноздри. К этой точке между ноздрей где вы сфокусированы на ощущении прохода воздуха внутрь и наружу, и это вид якоря который помогает вам прийти сюда и сейчас, оставить все остальные вещи занимающие вас и дать им плавно осесть на дно озера.

И спросите себя, цепляетесь ли вы за свое тело?

Есть ли часть вашего тела которую если кто-то придет и заберет, ваше спокойствие не нарушится?

Просто наблюдайте без всякого суждения.

Что в отношении ваших ощущений? Боли или наслаждения. Цепляетесь ли вы за них?

Что если у вас есть какое-то наслаждение и кто-то приходит их забрать, кто-то их портит, как вы отреагируете?

Что с третьей кучей – способностью различать? Что к примеру с мыслью которая говорит: «У меня есть сильное тело», или «у меня есть красивое тело, или «я приятная». Это различие которое вы делаете. Насколько вы цепляетесь за эти различия?

Продолжим к четвертой куче – «куче составных факторов» (она также называется – «куча ментальных факторов), как она называется, в которой есть целая корзина факторов. Возьмем один из них. К примеру: ваше желание быть лучше других. Может быть даже более духовными чем другие.

Насколько вы цепляетесь за эту идею?

Что с вашими страхами? Готовы ли вы отказаться от ваших страхов? Кем вы будете если вы откажетесь от ваших страхов?

Что в отношении ваших мнений? Ваших справедливых мнений, тех которые правильные, что в отношении них? Насколько вы готовы выйти за них на войну, или спорить из-за них? Посмотрите! Какая часть вас отождествляется с этими вещами, цепляется за эти вещи, и использует их для самоопределения? «Я слева». «Я справа». «Я буддистка».

Что в отношении ваших идей? Вашей изобретательности? В какой степени вы целяетесь за это?

Спорите ли вы с людьми в отношении этих вещей? Пытаетесь ли вы убедить людей в этих вещах? Что стоит за желанием или необходимостью спорить или убеждаться?

И все эти вопросы предназначены для обращения вашего внимания на те места где вы цепляетесь. За, что вы цепляетесь? В той степени в которой вы цепляетесь вы определяете собственную идентификацию, и любая такая идентификация это блеф, она не является вашей истинной природой, и в случае если мы цепляемся за них нам будет тяжело увидеть пустоту.

И в этом смысле, цепляние и желания еще более опасны чем гнев и ненависть потому, что они являются тем, что првязывает нас к нашему сансарному существованию. Мы хотим эту сансарную личность, эти кучи, тело, и так далее», все те вещи которые мы быстро прошли в медитаци, и это именно то, что сохранит нас здесь и продожит наши страдания.

Если вам удалось что-то увидеть на протяжении этой медитаци, и также если вам не удалось что-то увидеть ясно на данный момент, в обоих этих случаях снова обратитесь к ламе который перед вами и поблагодарите его за то, что он сопровождал вас в пути и за учение которое пришло к вам через него. Попросите их продолжать и направлять вас на пути.

И посвятите всем существам те усилия которые вы прилагаете в вашей практике.

Медленно-медленно открывайте глаза.

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, забирать себе. Увидьте или такое воощe 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.

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

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 9: «на большие каникулы» - сострадание

Сядьте и найдите удобную для вас позу.

Позвольте своему телу осесть в подушку, и позвольте подушке поддерживать вас, почувствуйте себя поддерживаемыми ей.

Расслабьте свое тело держа спину прямой. Позвольте каждой мысли бегающей в сознании медленно-медленно осесть как листья плавающие в чистой воде озера, и постепенно-постепенно оседающие на дно. И сознание остается спокойным, тихим, и чистым.

И сейчас сфокусируйтесь на дыхании. Сфокусируйтесь на точке у входа в ноздри, и на ощущении прохода воздуха в этой точке. Попробуйте быть.

И сейчас попробуйте вспомнить или представить, как ощущается если бы у вас была какая-то тяжелая неизлечимая болезнь, болезнь которая может вас убить. Если вы никогда не болели такой болезнью, попробуйте представитькак это для кого-то, кто болен такой болезнью.

Какая часть вашего дня будет занята мыслью о том, что вы больной человек? Какая часть вашего дня будет посвящена попытке излечить себя? Сколько раз вы будете заняты вещами и действиями которые могут обострить вашу болезнь?

Попробуйте представить, что может быть вашим переживанием себя в этом состоянии?

Лам рим говорит, что у нас да есть серьезная болезнь которая нас убьет. Насколько это для вас ощутимо?

Возможно ли такое, что у вас будет тяжелая болезнь и вы даже не будете ощущать, что больны?

В случае обычной болезни, можете ли вы себе представить пример такой ситуации происходящей с вами или с кем-то другим в которой болезнь гнездится и вы ее не осознаете?

Может быть вы будете себе думать: «Если бы я был больным я бы чувствовал какое-то неудобство, а так как я не чувствую никакого неудобства не может быть, что я больна». Проверьте верно это предложение или нет.

Каков был последний раз когда вы переживали неудобство в результате чего-то неприятного сказанного вам? Или когда в последний раз вы переживали неудобство когда вы видели или встпоминали что-то неприятное?

И если верно то, что вы больны, может ли дхарма вас излечить? Каким образом?

Проверьте насколько глубока в вашем сознании эта мысль. Это отношение, что вы больны, и вам необходима дхарма как лекарство? Сопровождает ли вас эта мысль когда вы записываетесь на семинар или курс, или когда вы приходите и сидите в классе?

Посмотрите, что вам нужно делать чтобы принять это отношение и превратить его в часть вашего дня, и часть вашей практики? Подумайте о путях как вы можете превратить эту мысль в часть себя.

Вы можете открыть глаза.

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 10: «на большие каникулы» - ментальные омрачения

Итак, найдите себе удобную позу, в которой вы сумеете сидеть.

После того как вы нашли позу попробуйте привести свое сознание в как можно более тихое и спокойное состояние.

Обратите внимание на то, что проходит в вашей голове. Есть ли какие-то мысли, какие-то сильные ощущения, или сильные эмоции. Позвольте им постепенно-постепенно успокоиться, осесть, быть тяжелыми, упасть на дно озера, и не цепляйтесь за них. Будто это листья летящие себе по этому небу вашего сознания и постепенно-постепенно оседающие.

Попытайтесь сидеть тихо, чтобы не мешать другим.

Насколько вы можете, на чистой и знающей природе вашего сознания создайте одноточечную концентрацию. Это то чем является ваше сознание – чистым и знающим.

Увидьте эту чистую и знающую природу сознания как озеро которое продолжается, и в этом чистом потоке мысли приходят и уходят.

И может быть есть омраченные мысли. Может быть, есть какое-то омрачение, тяжелые эмоции которые приходят и омрачают ваше сознание, но они не являются вашим сознанием. Они только гости в вашем сознании, и их можно отделить от вашего сознания.

И сейчас выберите одну омрачающую мысль, или какую-то отрицательную эмоцию которая на данный момен причиняет вам сложность, которая вас занимает.

И рассмотрите эту эмоцию или эту мысль, это омрачение, и посмотрите меняется это от мгновения к мгновению или нет?

Можете ли вы заметить есть ли там какое-то поднятие, усиление, какая-то середина, и потом какое-то угасание? Есть ли эти изменения в мощности?

Есть ли условия которые заставляют эту вещь проснуться? Есть ли ситуации которые это пробуждают?

Есть ли ситуации в которые эта эмоция или мысль не просыпается?

И вспомните настоящий пример когда это ментальное омрачение проснулось в вашем сознании в вашей жизни, или в вашем сознании за мгновение до того как проснулось это омрачение? Какие мысли у вас были? Какие эмоции у вас были за мгновение до того как это омрачение пришло и начало вам мешать?

Как вы себя чувствовали? Служит вам каким-либо образом эта зараженная мысль? Служит ли она какой-то цели которая у вас была, и о которой вы себе разумеется не сказали правду?

Попробуйте вспомнить свое состояние сознания когда эта зараженная мысль была в своем разгаре. Как это тогда ощущается?

Рассмотрите мысли, действия, и слова которые произошли в результате этого ментального омрачения, что вы после этого, в результате этого сделали, сказали, или подумали?

Какой вид страданий вытекает в результате этого ментального омрачения?

Какие страдания это ментальное омрачение принесло другим?

Получили ли вы в конечном итоге то, чего хотели? Получили ли вы желаемое?

И примите решение в своей повседневной жизни когда возникает это омрачение быть осознанными. Быть осознанными когда оно в действии, и быть осознанными когда оно прекращается. Развивать осознанность того, что происходит в вашем сознании, и поимите решение углублять эту свою медитацию через этот практический опыт.

Будда приходил и обучал тому чему обучал чтобы помочь нам на практическом уровне, чтобы помочь нам уничтожить ментальные омрачения, и чтобы преодолеть страдания. И пути которым обучал Будда практиковались и проверялиь буддистскими практикующими, очень большими мастерами на протяжении 2500 лет. Эти методы были опробованы с большим успехом.

Какие из этих методов доступны для вас на данный момент? Из всех медитаций которые вы практиковали и изучали на тех курсах которые вы изучали. У вас есть огромное множество методов в отношении того как действовать когда на вас нападает это омарчению которое. Возьмите один из них и задействуйте антидот;

- *Сама медитация является антидотом.*
- *Ваше понимание причинно-следственной связи является антидотом.*
- *Ваше понимание пустоты это антидот, это самый сильный антидот.*
- *Понимание того, как возникают вещи как проекция - это антидот.*
- *Ваша бодхичитта это антидот: это сострадание ко всем существам которое хочет помочь всем и поэтому обязывает вас понять ваши страдания, и уничтожить их у себя - является антидотом.*

И у вас есть множество способов тонглена, от мастера Шантидвы, у вас уже есть очень большой репертуар способов посмотреть на омрачения и справиться с ними, и основной из них разумеется это то, что мы назвали пониманием пустоты «трех кругов».

И сделайте себе программу програму как практиковать с этими методами, с этими антидотами, в медитации и вне медитации, и примите решение проверить антидоты. Увидьте, что самое эффективное для вас. Что полезно в определенных обстоятельствах, что полезно в других обстоятельствах? И так далее.

В общем, создайте это отношение исследования, проверки потому, что это то, что потом создает причины для выхода из страданий.

И если вы применяете эти методы, посмотрите или это ментальное омрачение со временем уменьшается? Есть ли изменения? Если есть, хорошо наблюдать за этими изменениями. Это хорошо убеждаться в вашем достижении. Поставьте у себя в дневнике плюс.

Если продвижение ограниченное, почему оно ограниченное? Что мешает? Хорошо рассматривать, хорошо смотреть. Хорошо сравнивать с сознанием которое у нас есть в данный момент. Что мы можем сделать в данный момент? Что для нас в данный момент доступно?

Хорошо задавать вопрос: возможно ли для меня освободиться от моих ментальных омраченй навсегда? Это хорошо рассматривать этот вопрос.

И если ответ да, это хорошее место чтобы оставаться на нем в медитаци концентрации и ассимилировать этот вывод в потоке вашего сознания. И когда вы приходите в это место дома в вашей практике оставайтесь там, постарайтесь оставаться сфокусированными именно на этом сознании.

И когда вы делаете эту медитацию потом дома хорошо начать ее с предварительных практик, и когда вы завершаете и мы это сейчас сделаем посвятите благословение от этой медитации просветлению всех существ включая себя.

И примите решение взять то осознание которое вы приобрели в результате этой медитации и ввести его в вашу жизнь.

Медленно-медленно открывайте глаза.