

## Расширение любви и себя

### Медитация из

### Любящего сердца

Учение ламы Дворы-ла в рамках длинного ретрита, ноябрь 2013 года.

*Эта медитация была проведена ламой Дворой-ла на иврите в Израиле, в июне 2014 года.*

*Найдите для себя удобную позу для медитации.*

*Закройте глаза.*

*Расслабьте тело.*

*Попробуйте просканировать свое тело и посмотреть или есть напряженные места. Попробуйте расслабить эти места. Часто это в плечах, в лице, в бровях, в складках глаз, уголках рта. Часто люди держат напряжение в затылке или в челюсти. Попробуйте расслабить все эти места.*

*Сфокусируйтесь на мгновение на дыхании.*

*И сейчас представьте перед собой личность, которую вы очень любите, и которая очень близка вашему сердцу. Эта личность может быть учителем или ламой которого вы очень уважаете и любите, может быть вашей матерью или отцом, ребенком, или партнером. Кем-то, кого вы очень любите.*

*Увидьте их перед собой в своем воображении. И позвольте себе испытать ту большую любовь, которую вы испытываете к ним. Попробуйте испытать в своем сердце благодарность за то благословение, которое они приносят в вашу жизнь. И насколько можете попробуйте освободить свою любовь от любой эгоистичной мотивации. Это любовь, которая ничего не хочет для себя. Она хочет только давать, приносить благо любимому человеку.*

*И сейчас вспомните пустоту этого человека: этот любимый человек перед вами – это ваша проекция. Он результат всего хорошего, что вы сделали, и поэтому появился кто-то кого вы так любите. И, что там нет любимого человека кроме того которого вы проецируете в результате той кармы, которую накопили.*

*И сейчас попробуйте смешать две эти вещи: смешать ту большую любовь, которую вы испытываете к этому человеку, и свое понимание их пустоты. Попробуйте слить эти две вещи воедино; чувство и понимание вместе.*

*И эту понимающую любовь сейчас представьте в образе маленького шарика в сердце своей груди, в сердечной чакре. Шарика распространяющего алмазный свет, очень сильный, и в то же время мягкий и тонкий.*

*И сейчас позвольте этому маленькому шарiku света в центре своей груди расширяться и распространиться. Увидьте его растущим в своей груди, и постепенно заполняющим всю вашу грудную клетку. Увидьте его продолжающим расширяться и распространяться на все ваше тело, и все ваше тело сейчас полно любви, понимающей любви. И чем больше этот шарик распространяется и растет, тем больше растет его сила.*

*И эта любовь сейчас затапливает каждую клеточку вашего тела. Каждая клеточка вашего тела вибрирует от этой передачи и частоты любви.*

*И вся нечистота которая есть в вашем теле, все ментальные омрачения которые есть в вашем сознании растворяются благодаря этой любви. Эта любовь все это растворяет, растапливает, устраняет. Не только это, но также и все результаты этого: все болезни, все страдания, всю боль. Все это устраняется благодаря этому потрясающему свету вашей любви.*

*Попробуйте соприкоснуться с телом и сознанием сделанными из чистой любви. Телом и сознанием полностью пропитанными светом.*

*Сейчас, позвольте шару света распространиться за пределы вашего тела. И увидите будто свет стучится в вашу кожу до тех пор, пока коже – кожному мешку очерчивающему ваше тело - больше не удастся остановить лучи света, и лучи света струятся наружу.*

*Много лучей света. Через каждый квадратный миллиметр вашего кожного мешка прорываются миллионы лучей света, как могучая река прорывающая плотину которая ограничивала ее такое долгое время.*

*И ваш кожный мешок больше не ограничивает и не определяет где заканчиваетесь вы и начинается остальной мир. Потому, что вас сейчас определяет ваша любовь, и она сейчас прорывается за пределы вашего кожного мешка.*

*Попробуйте почувствовать это давление лучей света на вашу кожу изнутри, и как они вырываются наружу, как они растворяют ваш кожный мешок. Как это ощущается? Попробуйте почувствовать радость наполняющую вас когда эта граница ограничивающая вас, ваш кожный мешок растворяется и превращается в свет.*

*Попробуйте ощутить экстаз от этого. Попробуйте увидеть, как это все может превратиться в потрясающее наслаждение.*

*И вы как огромный шар наслаждения, экстаза, света, и любви который все надувается и надувается как громадный шар, все надувается и надувается, и покрывает людей вокруг вас. И тела людей вокруг вас находятся в вашем шару света. И они превращаются в часть вас.*

*И сейчас этот объем шара все увеличивается, и охватывает весь этот зал, и весь Бейт Цанхан (место где проводилась лекция), весь Рамат Ган, и продолжает, и бушует, и прорывается, охватывает всю эту страну, весь этот континент, весь мир, всю солнечную систему, всю галактику, всю вселенную. Вы превратились в шар потрясающего света, света любви, мощный, затрагивающий каждое существо во всей вселенной.*

*Попробуйте ощутить огромную жизненную силу которую это вам приносит, ощутить одновременно всех существ, когда между вами и ними нет никакого разделения. Нет ничего, что может отделить. Попробуйте ощутить ту большую любовь которая у вас к ним есть, и скажите им насколько вы их любите.*

*Позвольте себе полностью раствориться в этом шару мудрости и любви. Позвольте своему маленькому индивидуальному «я» сгореть, раствориться в этом огне любви. И попробуйте испытать то наслаждение, которое это вам может принести.*

*Попытайтесь запомнить это ощущение, в то время когда вы медленно-медленно возвращаетесь обратно, постепенно-постепенно отступаете обратно от краев вселенной к галактике, к солнечной системе, к земному шару. К нашему континенту, к нашей стране, к Рамат-Гану, к Бейт Цанхану, к этому залу, и обратно в то изначальное тело с которого вы начали.*

*Медленно-медленно открывайте глаза.*