ТАНЕЦ ЛЬВА: МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ КОЛЕСА ЖИЗНИ

Танец Льва

Медитация для Колеса Жизни

Собака на дороге.

Всё началось в пещере.

Индийский святой Асанга слышал истории о следующем Будде, который придёт в этот мир с именем Майтрейя - Любовь. И он подумал, что хотел бы встретиться с Любовью сам, до того, как тот явится.

Итак, он нашёл приятную пещеру на полпути к вершине горы, называемой "Лапы Орла" и поселился в ней на несколько дней для прочтения мантр и медитаций. Три года спустя абсолютно ничего не произошло. Ни одного шёпота от Любви.

Асанга бросил свои чётки на пол. "Это становится смешным. Больше я не вынесу". Он собрал немногие свои вещи и направился вниз с горы.

У подножия горы он столкнулся со стариком, натирающим брусок стали хлопковым шариком.

"Что ты делаешь?" - спрашивает Асанга.

"Делаю себе иголку" - отвечает восьмидесятилетний старик.

"Это совершенно невозможно" - говорит Асанга

Внезапно, старик разражается стихами:

Если у человека есть истинная смелость,
И он старается изо всех сил,
Для него нет ничего невозможного,
Это может быть трудным,
Но если ты настойчив,
Ты можешь превратить горы в пыль.

Асанга тут же устыдился. Он развернулся и направился вновь к пещере. Еще три года, и вновь ни малейшего знака от Будды, называемом Любовью. Он упаковывает свои вещи ещё раз и выходит из пещеры.

Сразу за пределами пещеры есть место где маленькие капельки воды падают на вершину валуна. Асанга замечает, что они практически раскололи валун пополам. Ещё одно послание, он ступает назад и возобновляет свои медитации там, где их оставил.

Но еще три года проходят, и все так же нет ни знака. В этот раз он точно сдастся. Выходя из пещеры он дотягивается рукой, чтобы удержаться напротив обрыва скалы.

Там есть маленький выступ, где горные ласточки годами вили гнезда, летая взад и вперед, чтобы накормить своих малышей. Трение от их перьев о скалу при их посадке сделали её мягкой, как живот лягушки. Он проклинает их упорство и возвращается еще раз.

Последние три года, и все также ни звука от Любви. Возмущенный и отчаявшийся, Асанга пакует свои вещи, и направляется к подножию горы, по направлению к городу.

Шаркая вниз по этой жаркой пыльной индийской дороге днём, он натыкается на ужасное зрелище: проезжающая лошадиная
повозка сбила собаку - она лежит там в грязи, ее кишки вывалились наружу там, где колесо повозки разрезало ее тело почти пополам.

Асанга садится на корточки посреди дороги, и пытается ее поднять и отнести на обочину. Он пытается заправить ее кишечник обратно в ее тело, прежде чем он сможет поднять ее, потом он видит, что мухи отложили целую кучу яиц внутри, и уже белые малыши опарыши ползают везде.

«Если я вытащу опарышей на сухой воздух, то они умрут» - думает он - «если я не вытащу их, то собака умрёт». Спустя несколько минут ему приходит озарение. "Я мог бы проделать дыру в моём бедре и положить малышей-опарышей туда. Им было бы хорошо!"

Он бежит в город, одолжить лезвие. Но цирюльник не верит этому сумасшедшему бродяге с двенадцатилетней бородой. Как и многие великие святые древней Индии, Асанга носит с собой прекрасные вещи из дерева, он оставляет эти вещи в залог и берёт золотую бритву и бежит обратно из города к собаке.

Здесь он опускается на колени и разрезает свою ногу и тянется вниз, чтобы достать первого малыша опарыша. Но тотчас он видит, что его пальцы слишком большие; он точно им что-нибудь сломает, ребро или что-то. Ему нужно что-то меньше, что-то влажное..

Асанга решает поднять опарышей одного за другим своим языком; но собачьи кишки пахнут так плохо и вся идея настолько необходима и настолько отвратительна, что он вынужден закрыть глаза. И затем он высовывает язык и начинает наклоняться вниз, ближе и ближе..

И потом его нос и его язык ударяются в индийскую пыль, его глаза раскрываются с удивлением, и всё, что он видит это две золотые ступни. И медленно его глаза прошествуют наверх и там, напротив него стоит вместо собаки сам Любовь.

И стихотворение приходит Асанге на уста:

О, единственный отец, защитник мой
Я искал тебя тысячи дней
Бесплодных усилий.
Как могло это величественное облако,
Наполненное океаном дождя,
Отвергать человека, умирающего от жажды?

И Любовь отвечает возмущенно:

Король богов

Может послать дождь;
Но семена, еще не готовые,
Никогда не раскроются и не зацветут.
Будды могут прийти ваш мир,
Но те, у кого нет хорошей кармы,
Никогда не вкусят их сладости.

"Но где ты был всё это время?" разглагольствует Асанга.

"Ты шутишь?" вскрикивает Любовь в ответ. "Я был там, в пещере, рядом с тобой, с самого первого дня, до последнего. Скажи мне, прав ли я - ты прочищал горло и поворачивался налево и плевал на пол. Ты даже попал в меня несколько раз!"

"Так, почему же ты не сказал мне ничего?"

"Любовь, Любовь, Любовь! Это была твоя мантра; двенадцать лет мантр! Но в твоем собственном сердце было недостаточно любви, чтобы увидеть меня! Только теперь здесь, на дороге, когда я показался тебе в виде этой умирающей собаки!"

"Я не могу в это поверить!"

"Не веришь мне, да? Хорошо, только дай мне забраться тебе на плечи, и пойдем прогуляемся в город - и посмотри, сколько людей увидят Любовь, когда он прямо перед ними!"

Итак, Асанга берет Любовь себе на спину, и они идут в город. К этому моменту Асанга наконец осознал, что за чудесная вещь случилась, и он кричит "Любовь! Любовь! Со мной Любовь! Прямо здесь на моих плечах! Смотрите!"

Конечно, никто не видит вообще ничего на его плечах - ничего, кроме сумасшедшего бездомного человека бегающего взад и вперёд по улице, орущего во всё горло. Слишком много лет в этой пещере!

Всё же, была одна старушка. Она провела всю жизнь будучи доброй ко всем вокруг неё, и после того, как Асанга пробежал мимо его дома, она медленно встала из своего кресла-качалки и зашла в дом и встретила свою дочь на кухне.

"Странно," - говорит она.

"Что такое?" - отвечает ее дочь, помешивая рис для ужина.

"Мужчина," - говорит её мать, - "сумасшедший. Бегает вдоль по улице с собакой на плечах, и собачьи кишки вывалились во все стороны"

Секретарь Любви

Когда Асанга устал и замедлил шаг и опустил Любовь со своих плеч, Любовь улыбнулся ему широкой улыбкой и сказал "Итак! О чём ты хотел поговорить со мной?"

"Ах, да!" - хрипит Асанга, усаживаясь "это было это чёртово Совершенство Мудрости!"

"Совершенство Мудрости" - кивает Любовь "Научиться видеть пустоту. Застрял на этом, да?"

"Именно" - соглашается Асанга - "так как? Ты не против помочь мне разобраться?"

"С удовольствием" - говорит Любовь, оглядываясь вокруг -
"но почему бы нам не сесть где-то поудобнее? Хочешь заглянуть ко мне в рай?"

"Конечно!" - говорит Асанга

"Ну ладно" - говорит Любовь - "вот, просто схватись за край моего белого одеяния здесь и держись крепко!"

Асанга крепко хватается, и они взлетают. Прямо на небеса, называемые Счастьем.

В Счастье они садятся на большие удобные подушки, и Любовь протягивает Асанге бамбуковую ручку и чернила и говорит, "Хорошо, давай начнём. Но я хочу,

чтобы ты записывал всё, что я тебе говорю, и потом, когда ты вернёшься домой, ты сможешь поделиться этим со всеми. Хорошо звучит?»

И так произошло, что Асанга стал секретарём Любви. Он записал под диктовку пять великих произведений поэзии, которые всё ещё есть у нас, и мы называем их

«Пятёрка Любви». Самое великое из них называется «Драгоценность Реализаций»

На полпути, благодаря упражнениям, Асанга видит пустоту напрямую; и так, на сегодняшний день мы зовём его "Ария Асанга", потому что санскритское слово Ария означает любой человек, который видел высшую истину, прямо.

Всё это произошло в один день, и потом Асанга зевнул, и Любовь сказал "возможно, нам следует называть это день" и Асанга кивнул, и он ухватился за одежды, и Любовь взял его и забросил его обратно домой.

Любовь забыл упомянуть своему спящему ученику, что минута на небесах занимает около пятидесяти лет, человеческого времени - так, что, конечно, к тому времени, когда Асанга вернулся в город, не осталось в живых никого из тех, кого он знал. Но он знал, что ему следует поделиться мудростью, которую он изучил, итак, он углубился в лес Магада с несколькими близкими друзьями и начал делиться. И Танец Льва одна из вещей, которой они наслаждались вместе, 17 веков назад.

Подготовка к Колесу

Это отрывок из поэмы Любви, которую под диктовку записал Асанга:

Нечего больше прояснять
Нечего больше устанавливать
Чтобы выглядеть чистым перед чистым
И видеть чистое -
Вот, что делает нас свободными.

Это путь видения
Чтобы принять
В момент мастерства
Это даяние и всё остальное,

Все и каждое из них
Одно внутри другого.

Затем мы идём в
Глубину медитации:
Танец Льва;
И это ведёт нас в исследование
Как происходит каждая вещь,
Когда происходит другая вещь -
Следуй повороту
И затем поверни обратно

Поднимайся
в девять медитаций,
повенчанный с прекращением;
и затем проложи себе путь
обратно вниз.

Соединись с разумом
в сфере желаний -
что угодно, но не медитация.

перепрыгни через вершину,
медитируя глубоко,
пропусти один, потом два,
три, четыре и пять,
шесть, семь и восемь:
здесь, затем другое место -
вверх до прекращения.

Ключ здесь «Танец Льва». Мы используем его, чтобы подготовить наш разум к изучению Колеса Жизни.

Будущий Будда, Любовь, описывает человека, который только выходит из прямого восприятия пустоты - «чистого» - и который действительно хочет спасти мир. Есть шесть качеств, которые людям нужно развить, если они действительно хотят

помочь всем на свете. Первое это давать другим всё, в чем они нуждаются: материальное, эмоциональное или духовное. Второе это изучить кодекс поведения и строго и с радостью придерживаться его: никогда не причинять страдания другому живому существу.

Третье это терпение, даже в худших ситуациях, или с наиболее трудно вообразимыми людьми. Четвёртое это просто глубоко наслаждаться, делая что-то, что поможет кому-то другому. Пятое это медитировать, и шестое это использовать эту медитацию, чтобы увидеть пустоту.

Итак, когда Любовь говорит о «каждый здесь внутри другого», то, что он описывает это прекрасное состояние сознания, которое следует за пустотой - состояние сознания, где мы видим, что лучший дар совершен человеком, который отказывается причинять другим страдания; который отказывается гневаться; который любит помогать другим; и кто научился медитировать на пустоту.

И затем, поэма Любви достигает Танца Льва. Здесь «Быстрый Старт», листок с инструкцией, которую он даёт тебе, как только ты достаёшь эту медитацию из коробки.

Инструкции Быстрого Старта для Танца Льва.

Вы найдёте некоторые дополнительные объяснения этих шагов курсивом; вы можете пропустить эти части после нескольких первых раз выполнения медитации.

1
Как сказал Будда, «Любая медитация начинается с того, что вы выключаете ваши мобильные!»

2
Сядьте на подушку для медитации или на стул, который вам нравится, и поёрзайте немного, пока вам не будет по-настоящему удобно. Прочистите ваше горло и, если вам нужно, высморкайте нос. Уберите все эти производители шума с пути!

3
Сядьте очень прямо, положите руки на бёдра, соедините большой и указательный пальцы вместе (это называется Чин Мудра), если хотите. С этого момента сохраняйте руки свободными и расслабленными и вообще не

шевелитесь. Будьте неподвижны, как каменная статуя - когда тело неподвижно, это помогает разуму быть неподвижным.

4
Расслабьте ваш лоб и удостоверьтесь, что он не напрягается снова, когда вы начинаете концентрироваться в медитации. Уделите особое внимание сохранению век и уголков губ расслабленными; легкая улыбка Мона Лизы прекрасно подойдёт. Если вы втянете нижнюю часть живота и будете сохранять ее слегка втянутым, это поможет вашей пояснице и фокусу.

5
Теперь приведите ваше сознание к дыханию. Сделайте 10 медленных, долгих выдохов и посмотрите, сможете ли вы прокатиться на воздухе, выходя и возвращаясь обратно. Используйте это время, чтобы больше расслабиться в медитации, и отбросьте ваши оживленные мысли дня.

6
Каждое пространство, где вы когда-либо медитировали, имеет свои фоновые шумы. В медитации Танца Льва, мы используем эти мелкие шумы, вместо того, чтобы позволять им становиться отвлекающим фактором. Это может быть звук холодильника или обогревателя или кондиционера рядом; это может быть звук машин снаружи или других членов семьи у вас дома. Заметьте этот звук, а так же рассмотрите его детали.

Очевидно, звуки, как эти, которые мы слышим, когда начинаем медитировать, находятся в Сфере Желаний. Весь наш мир разделён на три части, и Сфера Желаний это нижний из трёх. Это единственная сфера, с которой большинство из нас сталкивается постоянно.

Сфера Желаний наполнена очень очевидными физическими объектами и ощущениями. Как вкус хорошего кофе; прикосновение воды к телу в душе; или звук мусоровоза за окном.

Люди, как мы, были рождены в Сфере Желаний потому, что - в наших прошлых жизнях - мы совершили смесь очень элементарных хороших вещей (как карма, которая создала это удобное человеческое тело, которое у нас

есть) и очень элементарные плохие вещи (как карма, которая заставляет это удобное человеческое тело стареть и умирать).

Поскольку мы учимся медитировать, нам нужно сначала заметить некоторые детали о нашем обычном состоянии сознания здесь, в Сфере Желаний. Разум может работать на двух уровнях, называемых «замечать» и «рассматривать».

Эти два состояния сознания были описаны очень здорово братом Асанги, имя которого было Васубанду, так же 17 веков назад. Представьте, что вы идёте по продуктовому магазину, катите тележку с продуктами, стараясь выяснить, где лежит туалетная бумага или стиральный порошок. Звуковая система магазина играла фоновую музыку, и вдруг вы замечаете одну из ваших давно любимых песен.

Вы всё ещё катите тележку, но начинаете слушать по-настоящему. Это состояние сознание «замечать».

У вас есть одна особенно любимая часть в этой песне, потому что она играла, когда вы впервые поцеловали вашу будущую супругу - так, что это очень много значит для вас. Когда песня доходит до этой части, вы прекращаете катить тележку и останавливаетесь и закрываете глаза, и слушаете более внимательно, возможно с глупой улыбкой на лице. Это состояние сознания называется «изучать». Как будто бы ваш разум всверливается на один уровень глубже в детали песни.

Четыре Медитации Сферы Форм

7
Затем переключите ваше внимание от внешних фоновых звуков к звуку собственного сердцебиения. Как будто вы смотрите вниз на вашу грудь сверху - примерно оттуда, где ваши глаза - и потом внутрь, на ваше сердце.

Теперь очень осознанно переключайте ваше сознание между внешними звуками и звуком вашего сердца. (Если у вас сложности с тем, чтобы «слушать» ваше сердцебиение, просто поймайте ощущение его биения; это

нормально.) Посмотрите, какое ваше сердцебиение тихое и спокойное, по сравнению, например, со звуком машин на улице.

Примите осознанное решение, что вы хотели бы остаться в тишине месте с сердцем, чем в шумном месте снаружи. Оттолкните внешние звуки и выберите пойти во внутренний звук - более тихое место.

Мы пытаемся переместиться здесь из Сферы Желаний к тому, что называется «Сфера Форм». Итак, фактическая Сфера Форм это место, которое является второй частью этого мира - следующий уровень выше. Те из нас, кто проводят жизнь в Сфере Желаний, обычно никогда не видят Сферы Форм напрямую. Это часть нашего мира, но это едва различимая часть нашего мира, и наши чувства обычно не настроены достаточно тонко, чтобы видеть её.

Причина, по которой этот следующий уровень называется сферой «форм», в том, что существа, которые живут там имеют великолепные и сильные тела, или формы; и физическая форма мира, где они живут так же изысканна, полна парков и фонтанов и величественных зданий. Когда вы читаете описания Сферы Форм и людей, которые живут там, это может напомнить вам о богах древних пантеонов, как скандинавские или греческие боги, такие как Тор - бог грома и молнии - или Посейдон, бог моря. И, на самом деле, они, возможно были реальными существами, фантастически могущественными существами, которые жили в Сфере Форм.

Как вы так же знаете из древней мифологии, эти существа имели множество одинаковых с нами проблем: война, несчастье, зависть. Они по-прежнему вовлечены в Колесо Жизни, и они по-прежнему страдают, почти так же, как мы!

В любом случае, это интересный факт, что способ, которым вы достигаете перерождения в Сфере Форм таков - в течение ваших дней здесь, в Сфере Желаний - вы посвящаете много времени тому, чтобы у вас хорошо получалась глубокая медитация. Ваши мысли в медитации приятны, и когда вы медитируете глубоко, у вас нет времени или возможности делать обычные, постоянные, мелкие плохие поступки, которые все остальные из нас делают внутри нашего разума и в наших ежедневных разговорах.

И так, почти по умолчанию, вы избегаете большинство негативной кармы, которую большинство из нас собирает каждый час в день. Поскольку вы достигаете конца своих дней с более высоким процентом хорошей кармы, вы перерождаетесь в Сфере Форм.

Поскольку глубокие медитации, которые мы описываем в этом разделе переносят вас в Сферу Форм, иногда они называются «Медитации Сферы Форм»; не потому, что вы в Сфере Форм, когда осуществляете их, но потому, что они помогают вам накопить хорошую карму быть перерождённым в Сфере Форм после вашей смерти в конце этой настоящей жизни.

Но есть предостерегающее заявление, опубликованное на пачке сигарет Медитации Сферы Форм! Как сигареты, или сахар в пончиках или печенье, это очень тихое состояние сознания может вызывать пристрастие. Это приятно быть таким тихим, это приятно, когда наши обычные беспокойства не бегают по нашему сознанию.

Чтобы понять эту зависимость, вы должны понять цель медитации. Медитация не проводится с целью просто достичь тишины или почувствовать себя спокойным на некоторое время. Этого недостаточно для цели. Проблема в том, что - даже в течение получаса, который мы проводим в медитации - наше тело продолжает своё неуклонное движение в направлении к смерти. Даже пока мы медитируем, время нашей жизни сгорает, как свеча.

Мы можем продолжать делать эти супер-тихие медитации Сферы Форм всю жизнь, но неизбежно придёт день, когда нам придётся остановиться: когда наше тело прекратит работать, когда наш разум прекратит работать. Сами собой, эти медитации только продолжают удерживать нас в том же Колесе Жизни, с той же болью, с тем же плохим концом.

Так зачем практиковать эти медитации, или любые другие медитации? Истинная цель медитации в том, чтобы успокоить разум до точки, где мы можем понять секрет жизни: что всё, что мы когда-либо видели вокруг нас, и все, кого мы когда-либо встречали в нашей жизни, выскакивают из кармических семян в нашем сознании. Эти семена сеются, когда мы добры к кому-то, или когда мы не добры. Когда наши супруги кричат на нас на кухне, они, на самом деле, выскакивают из ментальных семян, которые мы посеяли на прошлой неделе, когда слышали звук собственного голоса, как мы кричали на наших детей.

Говоря в негативном ключе, нет кричащего супруга на нашей кухне, который не происходит из наших семян. И, на самом деле, нет такой вещи, как кричащий супруг, который не происходит из наших семян! Факт, что такой вещи не существует это то, что мы зовем «пустотой» - и это всё, что это слово означает!

Пустота это очень просто. Есть выбор. Либо есть кричащий супруг на моей кухне, который происходит из меня, либо есть кричащий супруг на моей кухне, который не моя вина. И факт в том, что никогда не было и никогда не будет

кричащего супруга в моей жизни, который не моя вина. Потому, что каждый раз, когда мой супруг кричит на меня, это потому, что я посеял семя для этого, когда кричал на кого-то ещё ранее! Факт того, что нет кричащего супруга, который не моя вина, это просто то, что мы называем «пустота».

Вы можете незамедлительно сообразить из этого описания, как невероятно полезно увидеть пустоту моего кричащего супруга. Если нам удастся это сделать, то мы незамедлительно возьмём на себя ответственность за очищение нашего собственного мира - чтобы превратить его в рай такой же хороший, как тот, где живёт Любовь. (Потому, что Любовь использовал пустоту, чтобы остановить своего кричащего супруга очень давно!)

Итак, чтобы достигнуть этой неизмеримой ментальной тишины, где мы можем увидеть эту пустоту напрямую, ключевым является практиковать способность помещать ваш разум в разные ментальные состояния по своей воле. И поэтому мы собираемся предпринять путешествие через четыре разных Медитации Сферы Форм!

8

Остановитесь теперь на несколько минут в этом очень тихом месте, которого вы достигли, оттолкнув от себя состояние сознания Сферы Желаний: осознание внешнего шума. Останьтесь наблюдать биение вашего сердца. Если у вас есть сложности сфокусироваться на сердцебиении, то вернитесь к шуму вашего холодильника (или какой бы звук вы не выбрали в начале); сравните его ещё раз со звуком биения вашего сердца; и затем выберете снова пойти в более тихое место. Итак, вы в первой Медитации Сферы Форм.

Медитация Танца Льва, которой Любовь научил Асангу, движется вверх через восемь классических состояний сознания в порядке погружения вглубь объекта. Мы пройдём через четыре ментальных состояния Сферы Форм и четыре Бесформенной Сферы - в которую мы попадём через минуту.

Мы движемся вверх через эти состояния, глядя вперёд каждый раз на следующее, которое ещё тише, чем место, где мы сейчас. На пример, мы только что переместили наше сознание из Сферы Желаний в Сферу Форм (технически, в причину Сферы Форм), сравнивая звук холодильника со звуком нашего сердцебиения; и мы приняли осознанное решение пойти в более тихое место. Так будет повторяться на каждом из восьми уровней: мы отбрасываем ментальное состояние, в котором мы сейчас, и так мы можем погрузиться глубже в следующее ментальное состояние, над ним. В каждом случае, это зависит от осознанного сравнения двух состояний.

И так, в этом первом состоянии сознания Сферы Форм, говорят древние, ментально происходят пять разных вещей. Полезно знать, каковы они: хорошо быть знакомым с географией нашего собственного разума.

Прежде всего, у нас всё ещё оставшийся от Сферы Желаний фокус на шуме холодильника: мы всё ещё замечаем шум холодильника, поэтому мы можем сравнивать его со звуком биения нашего сердца.

Во-вторых, у нас так же есть ментальное состояние изучения: мы заглядываем вперёд на сердцебиение и мы погружаемся в него. Эти два ментальных состояния помогают нам сравнивать и выбирать быть тише.

В-третьих, мы чувствуем ментальное спокойствие, сорт счастья, который происходит от ухода в более тихое место.

В-четвёртых, мы чувствуем сорт физического благополучия. Это происходит потому, что тишина Сферы Форм так же помогает нашему телу стать более и более подстроенным в медитации: мы находим совершенно прямую позу, где мы не наклоняемся ни вправо, ни влево, ни вперёд, ни назад. Чувство, как будто наш позвоночник свободен от гравитации: он совершенно прямой, ровный и уравновешенный. Очень помогает достичь этой подстройки, если мы делаем даже простую растягивающую практику йоги каждый день.

В-пятых, наш разум, очевидно, находится в состоянии, которое мы называем «одноточечным». Это практически определения качества всей медитации: мы спокойно концентрируемся на одном объекте; в данном случае, биение нашего собственного сердца.

Действительно погружение в первую Медитацию Сферы Форм может занять месяцы практики и, обычно, час времени на вашей подушке для медитации каждый день. Но с этим и всеми последующими шагами крайне

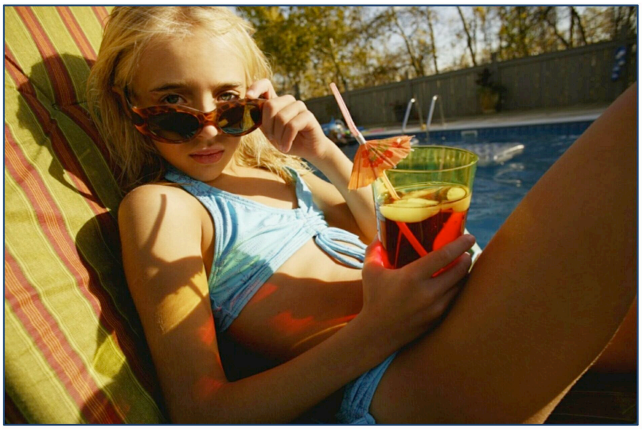
полезно пройти через весь набор медитаций - полный Танец Льва, представленный здесь - с первого дня за 30-40 минут.

Только попробуйте представить, из приведенного описания, как ощущается каждая из них, так хорошо, как сможете. Это посеет семя для более глубоких версий, которые придут к вам позже. Полчаса в день воображения этих состояний разума производит на свет реальную вещь, в своё время.

Традиционные источники (которые мы перечислили в конце Танца) говорят, что вы можете войти в эту первую Медитацию Сферы Форм на трёх различных уровнях интенсивности. Каждый уровень интенсивности создаёт различные кармические семена, которые, в свою очередь, создают три различных места в Сфере Форм после вашей смерти. На первом уровне Сферы Форм, все три они связаны с очень могущественным жителем этой сферы, чьё имя «Чистый».

Но это существо, и люди, как мы, кто могут перерождиться по соседству с ним, если мы остановимся на этой медитации, всё также застряли в Колесе Жизни: мы всё также проходим через неизбежное старение и страдание и смерть. Следовательно, первая Медитация Сферы Форм сама по себе не цель, а только инструмент, чтобы достигнуть более глубокой медитации на то, как работает мир, который придёт под конец Танца Льва. Эта финальная часть Танца, которая известна, как Медитация Прекращения, это то, что вытащит нас из Колеса в совершенный мир.

Чтобы понять это, вы можете подумать о некоторых людях, которых вы, возможно, знаете, которые были рождены в очень обеспеченной семье. Благодаря их родителям, они начали очень богатыми, но они никогда не учились, как зарабатывать деньги самим: они часто терпят неудачу в том, чтобы найти какую-либо цель или призвание в жизни, и многие к моменту, когда они достигаютсреднего возраста успевают растратить все деньги, которые оставили им родители. И потом они оказываются среди наиболее несчастных людей на свете - с очень маленькой финансовой поддержкой и без опыта работы.



Люди, которые останавливаются на первой Медитации Сферы Форм или сразу за ней - люди, которые так и не доходят до Медитации Прекращения в

конце Танца Льва - такие же, как эти грустные, обеспеченные дети. Хорошая карма медитации забрасывает их в саму Сферу Форм; в этом случае, в роскошное окружение этого мира, известного, как Чистый. Здесь они живут в изысканных условиях некоторое время, сжигая дебитную карту своих предыдущих медитаций.

Когда эта дебитная карта истекает, у них нет опыта, как её пополнять - они не умеют работать. Это неизбежно ведёт к жалкой смерти и годам нищеты/страданий после этого.

Так помните: в Танце Льва мы понимаемся сквозь много медитаций, как по перекладинам лестницы. Смысл не в том, чтобы на ней остановиться и стоять на лестнице. Мы стараемся добраться до верха, до медитации, где мы узнаём, как работает мир и как мы можем сделать его совершенным.

9

Теперь пойдём во вторую Медитацию Сферы Форм. До этого момента казалось, что мы находимся над сердцем, глядя на него вниз и наблюдая звук или ощущение сердцебиения. Теперь давайте понаблюдаем сердцебиение изнутри сердцебиения.

Отбросьте ощущение, что вы снаружи сердца, как замечание его, так и более глубокое его изучение. Теперь просто войдите в него и станьте им. Это должно казаться, как будто вы это одно большое сердце, и ваши бока бьются как будто бы они качают туда-сюда. Вам так же следует чувствовать глубже внутри сердцебиения, как если бы вы внедрялись в него глубже.

Не забывайте сравнивать: вот как мы движемся выше, глубже, на каждый отдельный уровень. Сравните, какие ощущения снаружи сердца, просто наблюдать за ним - как наблюдатель - и потом, какие ощущения быть сердцебиением, жить внутри него. Уходите и возвращайтесь в этом сравнении

несколько раз, пока не станет ясно, и затем осознанно выберете более тихое место: быть сердцебиением.

В этом месте, говорят древние, ментально происходят четыре основные вещи. Прежде всего, мы ушли за пределы, как наблюдения, так и замечания чего-либо. К моменту достижения нами этого уровня, прежние наблюдение и изучение - которые были полезны в

своё время - теперь становятся отвлекающим фактором сами по себе. На самом деле, на данном этапе они обычно называются «мусор на дне бассейна», как опавшие листья и грязь, которые вы видите на дне плавательного бассейна, который давно не чистили.

Мы отбрасываем даже изучение сердцебиения как наблюдатели и просто внедряемся в него и остаёмся там. Этому ментальному пространству дано имя «кристально чистый», как чистая горная вода по сравнению с водой на-дне-бассейна. Кто бы не хотел подняться к кристальной воде?

Во-вторых, ощущение душевного покоя - счастье быть в этом ещё более тихом месте - всё так же продолжается.

В-третьих, удовлетворительное ощущение нашей идеальной физической подстройки так же продолжается.

В-четвёртых, мы, конечно, так же удобно сфокусированы на одной точке. Мы не теряем сердцебиение. Если мы соскальзываем и начинаем думать о том, что на обед, мы возвращаем наше сознание назад к сердцебиению. Если у вас есть сложности быстро вернуться так глубоко, то откажитесь от наблюдения за сердцем и отработайте ваш обратный путь внутрь него.

Если у вас действительно сложности, то вернитесь обратно к шуму холодильника и проработайте ваш обратный путь. Но если вы можете сразу прыгнуть обратно в сердце от обеда, это лучше всего.

Кстати, сердце чувствительная часть душевной анатомии - мира внутренних каналов и чакр, внутренних ветров, проходящих через них. Некоторые люди обнаружат, что если они сфокусируются на сердце слишком долго, это вызывает то, что древние называют «возмущение ветров». Оно отмечается ощущением сдавления в груди; затруднением дыхания; чувством беспокойства; или дрожью в пальцах, среди других симптомов.

Если это происходит с вами во время медитации Танца Льва, есть простое традиционное «средство». Опустите сердцебиение до уровня пупка, одновременно отталкивая его назад слегка в сторону позвоночника, до тех пор пока оно не достигнет примерно половины дюйма (одного сантиметра) перед передней стороной позвоночника. Не

опускайтесь ниже, вы можете обнаружить у себя запор из-за того, что ветры обвязываются вокруг зоны ануса! Удерживайте сердцебиение внизу на уровне пупка в течение всех частей Танца Льва, которые следуют ниже, и затем поднимите его обратно прямо перед тем, как вы выйдете из Танца.

Помните, что мы не хотим застрять здесь на лестнице на второй Медитации Сферы Форм. Как и в первой Сфере Форм, мы можем делать эту медитацию на трёх различных уровнях интенсивности, и если мы остановимся здесь, это забросит нас в одно из трёх различных мест в Сфере Форм после нашей смерти. Эти называются Уровни Света - временно район богатого ребёнка, за которым следуют худшие трущобы, которые вы можете представить.

10
Отсюда мы поднимаемся к третьей Медитации Сферы Форм. Каждый раз поднимаясь, нам нужно обсудить что мы отбросили из последнего уровня, чтобы взойти на новый. В этом случае, мы отбрасываем ощущение душевного покоя - особенно, чувство удовлетворения, которое приходит от нахождения в более тихом месте, чем мы были только что. Это потому, что это чувство удовлетворения становится само по себе «разговором в сознании» на этом моменте, и тем самым, отвлекающим фактором само по себе: то, что было хорошо во второй Медитации Сферы Форм, является проблемой для достижения и пребывания в третьей.

Итак, как нам полагается чувствовать? У нас всё ещё остаётся физическое ощущение великолепного телесного удобства, но, что касается эмоциональных ощущений, мы погружаемся в нейтрал. Вы можете сравнить это с ощущением, когда вы очень утомлены, или даже просто в отключке (без сознания) - ментальное ощущение чего-то вроде прямой линии, как прямая линия на сердечном мониторе после того, как человек только что умер. Вы чувствовали такое нейтральное состояние сознание в прошлом, когда были очень очень глубоко погружены во что-то, и своего рода забывали себя.

Мы всё так же в сердцебиении, но мы ушли за пределы удовольствия от нахождения там.

Классический текст перечисляет пять душевных компонентов на этой третьей Медитации Сферы Форм:

Во-первых, это нейтральное эмоциональное ощущение: практически неосознаваемая глубина концентрации.

Во-вторых, это особая функция сознания, которую мы можем назвать Пожарная Сигнализация. Древняя азиатская психология описывает 51 (или иногда 46) различных функций, которые существуют внутри человеческого разума. Две из них особенно полезны для медитации. Первая из них Пожарная Сигнализация (буквально называемая в древние времена «Осведомление»). Если мы начинаем думать об обеде, пока мы припаркованы на третьей Медитации Сферы Форм, наш разум особенно искусен в выявлении, что мы ушли от нашей одной точки: прочь от одного объекта, биения нашего сердца.

Третье это то, что мы можем назвать Крючок и Леска. Это другая очень важная функция сознания для медитации; она буквально известна как «Притягивание». Как только мы видим, что наше сознание покинуло сердцебиение и блуждает вокруг «Что на обед?» - тогда срабатывает Пожарная Сигнализация. Это запускает Крючок и Леску, которые незамедлительно начинают искать наш исходный объект (сердцебиение); подцепляют его; и притаскивают обратно напротив нашего внимания. В третьей Медитации Сферы Форм, эта сознательная функция так же высоко развита и эффективна.

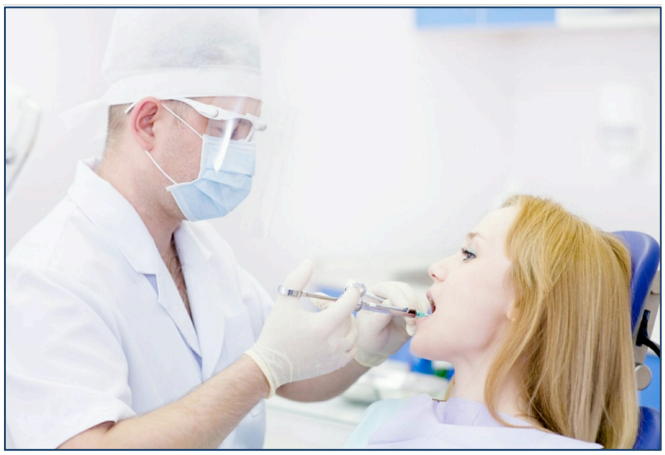
Четвёртое, мы всё ещё продолжаем с приятным ощущением прекрасной физической подстройки в медитативной позе.

Пятое, мы так же продолжаем с одноточечностью.

Вновь, мы можем осуществлять третью Медитацию Сферы Форм на трёх различных уровнях интенсивности, и если мы останавливаемся и располагаемся здесь внутри, это забросит нас в одно из трёх различных грустных, благополучных места после нашей смерти. Эти называются Уровни Божественности, но они только временны и полны тех же страданий, о которых мы уже знаем здесь.

11

Теперь пора всверлиться в четвёртую Медитацию Сферы Форм. Здесь мы можем сфокусироваться, во-первых, на приятной физической подстройке нашего тела, и потом сравнить её с более глубокой физической тишиной: местом, где мы больше даже не чувствуем своего тела. Вы знаете это ощущение во рту, когда стоматолог делает вам укол, чтобы сделать вас невосприимчивым к боли от сверления зуба, чтобы анестезировать вас - лекарство в шприце полностью лишает вас способности чувствовать зону вокруг рта.



Для этого уровня медитации просто представьте, что всё ваше тело получило укол, и вы больше не можете ощущать даже восхитительное чувство тела, которое физически приспособлено для медитирования. Ваши эмоциональные ощущения, с третьего уровня Сферы Форм, уже прямолинейно нейтральны; и теперь и физические ощущения тоже.

Это происходит естественно, когда мы в очень глубокой концентрации, скажем, мы поглощены чтением хорошей книги в кровати; только спустя час мы осознаём, что локоть, на который мы опирались головой полностью онемел.

Кроме физической прямой линии, используйте возможность на этом этапе по-настоящему сфокусироваться на факте, что ваше сознание полностью одноточечно. К этому моменту вам следует иметь чёткое ощущение, что ваш разум, как лазер, установлен на одно, определённое пространство внутри биения сердца, которое есть «я».

Древние тексты перечисляют четыре различных компонента, характерные для четвёртой Медитации Сферы Форм. Прежде всего, наша способность Крючка и Лески к этому моменту усовершенствовалась: притягивая наше сознание обратно от любого объекта отвлечения мягко, как шёлк.

Нейтральное ощущение наших эмоций продолжается с Уровня форм 3; и теперь физическое ощущение сопровождает его.

Наконец, у нас есть это чрезвычайно заметный фокус на одной точке.

Тогда как каждая из трёх Медитаций Сферы Форм может быть осуществлена на трёх различных уровнях интенсивности, четвёртая может быть сделана на восьми. Хотя первые три сходны с таковыми у первых трёх медитаций - и как те, они приводят к перерождению на трёх крайне изысканных, но болезненных уровнях существования. Оставшиеся пять практикуются теми, кто видел пустоту, для достижения высоких типов перерождений - прежде, чем они вырвутся из Колеса все вместе.

Четыре Медитации Бесформенной Сферы

12
С этим мы завершили четыре Медитации Сферы Форм – все они относятся к тем, которые после смерти могут привести нас к перерождению в Сфере Форм. Теперь пора идти к Медитациям Бесформенной Сферы.

Бесформенная Сфера именно такая, как называется. Здесь, в Сфере Желаний, а также в Сфере Форм, мы говорим о нашем теле и сознании. Если наши ежедневные медитации здесь в Сфере Желаний особенно глубоки – если они заходят почти за любую картинку формы в нашем сознании – тогда после нашей смерти мы перейдем в Бесформенную Сферу.

Здесь в Бесформенной Сфере, у нас нет грубого физического тела совсем: мы почти полностью абсолютно ментальное существо. Когда мы умираем здесь в Сфере Желаний, и идём к перерождению или здесь же, или в Сфере Форм, есть процесс путешествия к месту нашей следующей жизни, и это путешествие происходит в удивительном теле души, называемом бардо или промежуточное существо.

Однако, если мы направляемся к Бесформенной Сфере, то просто входим в эту сферу, там, где бы нам ни случилось умереть в Сфере Желаний. И очевидно, это сложно (но не невозможно) для людей Сферы Желаний даже мельком увидеть Бесформенную Сферу, ну, просто потому, что у нее нет формы!

Сейчас, когда мы овладели четырьмя Медитациями Сферы Форм, настало время перейти к четырем медитациям Бесформенной Сферы, которые намного глубже. Когда мы способны провести наше сознание через эти восемь уровней каждый раз, когда захотим, тогда мы на самом деле полностью освоили искусство медитации, и будет намного легче для нас увидеть пустоту напрямую.

Еще раз, это критически важно, потому что только увидев пустоту напрямую, мы сможем избежать неминуемой боли Колеса Жизни. Но мы поговорим о том, как избежать этого позже! В основном, это способность превратить наше тело в бессмертную форму Ангела, который может помочь всем живым существам в одно и то же время, и навсегда, и быть вместе с каждым, кого мы когда-либо любили, навсегда.

13
Помните, что – в четвертом уровне Сферы Форм – наше сознание фокусировалось с идеальной концентрацией на одной точке внутри сердца, без какого-либо отвлечения любой эмоцией или ощущением в теле (даже приятным).

14
Итак, четыре Медитации Сферы Форм, о которых мы говорили до этого, имеют формальные названия, которые не очень увлекательны: «Уровень Концентрации №1», «Уровень Концентрации №2», и так далее. Однако, у Медитаций Бесформенной Сферы заманчивые имена, первое из них – «Бесконечное Пространство». Вот, как мы делаем переход из четвертой Сферы Форм в первую Бесформенную Сферу.

И снова, это зависит от сравнения. Мы фокусировались на абсолютном одноточечном ощущении в четвертой Сфере Форм. Теперь представьте, что эта одна точка лежит в середине огромного космического океана, покоясь на поверхности идеально спокойной и бесконечной воды.

И потом запускается механизм, что ощущается, как будто кто-то бросил камушек в океан, в ту самую точку. Внимание начинает рассредоточиваться из этой точки, как рябь или небольшая волна, идущая наружу от центра к краям.

С разницей в том, что краев нет. Следуйте за этой волной мысли, как она расширяется дальше и дальше, проходя через вселенную из центра, сквозь звезды и планеты, и даже целые галактики. Ощутите движение только на горизонтальном плане, в начале вам покажется это более легким, просто ощущать, как волна идет налево и направо из того места, откуда вы

медитируете, к бесконечному пространству с каждой стороны. Позже вы сможете добавить все точки обхвата.

Так мы прошли от одной точки ко всем точкам во вселенной. И наше сознание продолжает расширяться дальше и дальше, бесконечно, до тех пор, пока мы остаемся на этом первом уровне Бесформенной Сферы.

К этому моменту мы учимся отбрасывать все представления чего-либо физического вообще.

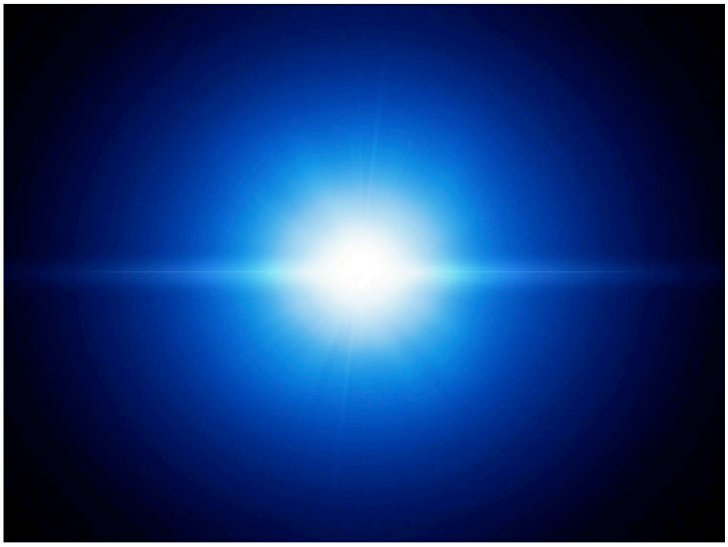
Если мы делаем эту первую Медитацию Бесформенной Сферы на очень регулярной основе, то после нашей смерти, силой этого нас выкинет в жизнь чистого сознания, без грубого физического тела. Абсолютная тишина – также притягательна, как сахарный пончик в Сфере Желаний – почти также, как полная анестезия тела и мыслей.

Из-за этого, здесь очень легко застрять: это как когда вам нужно очень быстро поехать в больницу к вашей умирающей матери; вы находите очень быструю спортивную машину, которая может доставить вас туда; и потом оказываетесь так поглощены просматриванием каждой изысканной детали этой машины, что забываете, что вы должны были сесть и поехать в больницу, быстро.

Если мы действительно застреваем, то карма, которую мы создадим – переместиться в Бесформенную Сферу через несколько минут после смерти здесь, в Сфере Желаний. Уровень, на который мы переместимся, имеет такое же название – Бесконечное пространство. Мы просто появимся в чистой ментальной жизни, где бы нам не случилось находиться в момент смерти. И потом это долгое, приятное, оцепенелое существование, с последующим в итоге неизбежным путешествием в сферы ужаса, поскольку мы сжигаем всю хорошую карму, оставаясь в онемении.

Научитесь говорить: «Это место приятно посетить, но я бы не хотел здесь жить. У меня поставлены бóльшие цели. Мир в огне, им нужно, чтобы я научился, как создаются лучшие миры – семенами в моем собственном сознании. Я буду практиковать эту медитацию, но только для того, чтобы отточить свои медитативные навыки, чтобы в конце я смог использовать их, и увидеть, как мир на самом деле работает: исходя из меня, от того, как я отношусь к другим».

15



Теперь пора двигаться ко второй Медитации Бесформенной Сферы. Эта называется «Бесконечная Осознанность». К этому моменту мы чувствуем, что хотим пойти глубже, в еще более абсолютную тишину и мир. Мы отбрасываем ментальную картинку бесконечного растяжения пространства вселенной, которая предоставляла нам ориентир, или дорожную карту, для ощущения расширяющейся осознанности. Поскольку даже этот ориентир, который у нас есть сейчас, сам по себе, становится отвлечением.

Итак, мы отбрасываем изображение пространства, и заменяем его просто осознанностью, которая расширяется как сфера знания, которое не имеет краев: постоянно растягиваясь дальше и дальше. Здесь нет физической формы, просто невидимое сознание, но объединенное с ощущением, что наша осознанность расширяется бесконечно вовне. Тем самым, наше сознание проходит через и вбирает в себя сознания каждого живого создания в целой вселенной.

Как и с первой Бесформенной Сферой, месту после смерти создаваемого этой медитацией, дано такое же имя: Бесконечная Осознанность. Само по себе – если мы не пойдем дальше – оно представляет собой абсолютно тихое, сфокусированное и смертельное пристрастие.

16

С бесконечной осознанностью мы начинаем получать ощущение, что дальше идти некуда: наше сознание стало равным самому пределу, где бы он ни был. Если мы хотим еще более абсолютную тишину, чем эта, тогда все, что мы можем сделать – это отбросить любой ментальный объект, совсем.

Так мы отпускаем бесконечную осознанность и целенаправленно фокусируемся на полном ничто. Сознание бросается в бесконечную черноту, больше совсем ничего. По сути, этот третий уровень Бесформенной Сферы называется «Совсем Ничего».

Оставайтесь здесь, в абсолютном небытие.

Эта третья Медитация Бесформенной Сферы знаменита тем, что является одним их самых привязывающих к себе ментальных сахарных пончиков из всех. В конце концов, здесь идеально тихо, абсолютно спокойно: так очень, очень далеко от звука холодильника, с которого мы начинали, в Сфере Желаний.

Очень важно для мастеров медитации оставаться осознанным и осторожным в отношении этой утонченной ментальной ловушки. На протяжении многих веков в истории Востока бесчисленное количество медитирующих достигали этого состояния Ментального Совсем Ничего, очаровывались и терялись здесь, как моряки, притянутые к смертоносным скалам притягательной песней Сирен.

Была даже достаточно большая школа древних мыслителей, которые верили, что - думая ни о чем - они обнаружили пустоту: ключ к спасению от боли в Колесе.

Конечно, сейчас мы знаем, что это совсем не понятие пустоты. Если что-то действительно является пустотой, то когда мы видим это, это должно освободить нас от наших проблем. Концентрация совсем ни на чем совсем не освобождает нас от проблем: в течение часов, которые мы тратим, делая это, наше тело становится все старше и старше, ближе к смерти.

Фактически, кармический результат концентрации на медитациях как эта, в этой жизни приведет нас к тому, что мы станем все более и более забывчивыми: рассеянный профессор, который не может вспомнить куда он положил ключи от машины или его телефон. Кармический результат в

следующий жизни – притупляющее сознание небытие, также известное как Совсем Ничего, до тех пор, пока мы не умрем и не упадём.

Еще раз, пустота просто означает, что нет ничего, что не происходит из моих семян - семян, которые я сажаю каждый день, взаимодействуя с другими – добрым или недобрым способом. Нет супруга в моей жизни, который когда либо кричал на меня, до тех пор, пока я не закричу на других. Кричащий супруг, который только что решил сам по себе кричать на меня, никогда не существовал - вселенная пуста от таких супругов.

Теперь понимание, что принесет вам более ласкового супруга – это не путь к неосознанности! Выглядит так, что это неправильная идея – пытаться медитировать ни о чем, позволять мыслям плыть по вашему сознанию и просто н куда не идти – также распространяется на Западе, как только мы научились медитировать. Фактически, где-то в этих последних восьми медитациях - хорошие инструменты, но паршивые цели сами по себе - вы распознаете многие из медитаций, которым в настоящее время обучают в йога-студиях и медитативных салонах во всем современном мире. Важно признать эти крайне затягивающие сахарные пончики тем, чем они являются: сейчас вкусно, а потом ментальный диабет!

17

Теперь вы можете подумать, что некуда идти после совсем ничего, но есть, куда! Видите, на этом третьем уровне Бесформенной Сферы, мы решаем не думать о чём-либо совсем: мы все отпускаем.

Но как все мы знаем, можно приложить большое усилие, просто чтобы отпустить все!

Продвигаясь от третьего к четвертому уровню Бесформенной Сферы, сравнение, которое мы прочерчиваем между почти неуловимым усилием не думать о чем-либо; и более глубоким, более тихое пространство, где мы отпускаем решение думать нам о чем-либо или нет.

Мы решаем не решать, что ведет к более глубокой тишине, чем принятие любого решения. По факту, эта четвертая Медитация Бесформенной Сферы называется «Ни думание ни о чем, ни не думание ни о чем».

Эта медитация – только одна из Бесформенных Медитаций, где место, которого вы достигаете после смерти, имеет другое название, нежели сама медитация. Это место называется «Пик Существования», потому что это абсолютно самое тончайшее и спокойное пространство, которого вы можете достигнуть в пределах постоянной войны Колеса Жизни.

И по прежнему, это ведет к неизбежной боли и смерти. Нам нужно идти выше! Нам нужно выйти из этого Колеса!

Сейчас мы достигли точки, где мы трансформируем «Восемь Пончиков» в «Восемь Чудесных Шагов по Лестнице к Лучшему Миру». Если вместо этого мы остановимся здесь, почти на вершине лестницы, мы попадем в четыре различных проблемы. Они описаны Гьелтсабом Же, первым учеником Дже Цонкапы, который жил 600 лет назад в Тибете и был, возможно, первым учителем медитации всех времен. Вот, что Гьелтсаб Же говорит:

> Мы можем назвать все восемь этих медитаций, практикуемых только ради них самих, «медитации, которые способствуют негативности». Прежде всего, они поощряют нездоровое желание сладкого вкуса лишь временной тишины внутри нашего ума. Во вторых, они способствуютстранному мышлению – как идея, что вы можете сказать, что у времени было начало, раз вы ушли глубоко в концы вселенной. В третьих, людям, которые хорошо освоили эти медитации, свойственно думать, немного, что они лучше, чем другие люди; раз им кажется, что они ушли в места, невероятно глубокие и мистические. Но самое опасное, мы можем начать неправильно воспринимать эти медитации, и принимать их за те, которые освобождают нас из Колеса боли, старения и смерти.

Медитация Прекращения

18
И так помните, все восемь медитаций, через которые мы прошли к настоящему моменту – четыре для Сферы Формы и четыре для Бесформенной Сферы – просто инструменты для оттачивания наших навыков медитации: усовершенствование их, как формирование очень мощного электронного микроскопа.

Но сам микроскоп это не конец сам по себе, а только инструмент. Самая важная вещь в том, для чего вы его используете, и это верно также и для этих восьми медитаций. На протяжении более чем 2 000 лет эти медитации назывались « Восемь Свобод», но только в том смысле, что производя наши сравнения и выбирая идти глубже на каждом уровне, мы освобождаем себя от ограничений и отвлечений предыдущего уровня.

Эти восемь, в свою очередь, всегда считались частью большей группы, известной как 9 Глубин. Девятая медитация здесь это та, которую мы сейчас собираемся изучить: Медитация Прекращения. 9 Глубин это всё о Танце Льва, что мы собираемся изучить здесь, но имейте в виду, что есть расширенная версия Танца с четырьмя дальнейшими путешествиями вверх и вниз по шкале внутреннего фокуса.

Кстати, есть древний план, называемый 9 Шагов Медитации; самая известная версия его пришла через индийского мастера Камалашила, из в 8 века (можно увидеть это изложение на традиционном постере справа). Эти 9 Шагов не то же самое, что и 9 Глубин; мы рассмотрим позже, где эти 2 набора инструкций пересекаются. Конечно, у них одна цель, но с разными техниками на пути.

Теперь мы готовы перейти к девятой медитации, которая освобождает нас. Давайте сначала посмотрим на то, почему ей дано имя Медитации Прекращения.

19
Когда мы говорим, что Медитация Прекращения – это вершина Танца Льва, что же мы «прекращаем» в этом месте? Во первых, идея не в том, что мы прекрашаем медитировать.

Скорее, сама медитация прекращает что-то еще.

Это очень интересный момент, то, что мы прекращаем зависит от того, почему мы делаем медитацию!

Все это время мы говорили о боли, которую все мы испытываем здесь, в Колесе Жизни: проблемы, с которыми мы сталкиваемся каждый день; неизбежное разрушение нашего тела и сознания; и само наше падение в смерть. Это своего рода минимальная мотивация для того, чтобы танцевать Танец Льва: чтобы увидеть, можем ли мы победить Господина Смерти.

Конечно, мы можем использовать каждую форму медитации, чтобы улучшить нашу ежедневную жизнь, и мы должны это делать. Если мы обладаем приятным чистым скромным домом, где делать медитацию, это может действительно помочь нам достичь наших целей. Нам также нужны будут продукты, и нам нужен надежный способ, чтобы добраться до продуктового магазина. Все это стоит денег, и медитирование каждый день над реальными вопросами о том, откуда происходит жизнь может сделать нашу жизненную ситуацию намного более комфортной и благоприятной для внутренней практики.

Конечно, даже пока мы стареем и мчимся ко дню нашей смерти, те, кто вокруг нас – наша семья, каждый в нашем обществе – стремятся в то же самое время к их неизбежному концу, с кучей серьезных страданий и проблем весь путь туда.

Вот где мы добираемся до вопроса о мотивации, во время Медитации Прекращения. Допустим, что человек сидит и начинает Танец Льва с надеждой, что сможет достичь некого личного внутреннего спокойствия. Эта мотивация на самом деле управляет тем, куда медитирующий дойдет после того, как закончит четвёртый уровень Бесформенной Сферы – тот, который мы только что закончили.

Когда этот человек поднимается в Медитацию Прекращения, это останавливает две части сознания, которые являются частью большинства проблем, которые есть в нашей жизни. Эти две части это наши чувства и наша способность разграничения: тот факт, что мы можем отличить одну вещь от другой.

Вот как эти двое причиняют нам проблемы. Наш босс на работе нанимает двух новых людей, и представляет их нам на утреннем совещании. Один из этих двух говорит нам комплименты, что доставляет нам удовольствие. Другой критикует, что ощущается неприятно.

Из-за этих двух чувств, мы начинаем разделять этих двух людей в нашем сознании. Первого человека мы называем «приятным», а второго «не приятным». Это первое впечатление, где мы разделяем или дискриминируем этих двух людей друг от друга, может длиться годами – и оно основано на нашей собственной способности чувствовать плохое или хорошее о том, что нам сказали.

Отключить способность чувствовать и отключить склонность различать является одной из сахарно-пончиковых целей в жизни; то, что мы можем, искать, например, регулярно принимая алкоголь, чтобы заглушить это внутри нас. Нижняя форма Медитации Прекращения – это то же самое: её функция останавливать – внутри нас, и только временно – нашу способность чувствовать и нашу способность различать.

Также, как и человек, зависимый от алкоголя, мы можем спутать этот временный покой с продолжительным, и продолжать выполнять эту медитацию даже долгие годы. Это, безусловно, ощущается как если бы это переносило нас в особое место. Но опять же, те часы, которые мы проводим в кажущемся особенном месте, просто вычитаются из длины нашей жизни - и практика этой медитации неминуемо оборвется, когда наше тело и наши силы предадут нас через годы, и мы больше не сможем даже сидеть и медитировать комфортно.

20

Теперь захватывающая вещь в том, что – если мы повышаем уровень нашей мотивации длятого, чтобы сделать Останавливающую Медитацию на верхушке Танца Льва – тогда медитация на самом деле останавливает что-то еще! Мы идем назад, к началу: прямо перед тем, как мы начали слушать звук холодильника, чтобы начать путешествие в глубины медитации.

Хорошо натренированный медитатор, который ясно понимает настоящую цель медитации, смотрит на восемь Форменных и Бесформенных медитаций, как на способы оттачивания своих медитативных навыков с тем, чтобы обратить

мощный микроскоп на настоящий объект медитации во время девятой медитации, Медитации Прекращения.

Такой тип людей очень чувствителен к тому факту, что целый мир вокруг них также умирает – а не только они сами. То, на что они надеются, это что-то вроде медитации, которая освободит их самих от процесса старения и смерти; и которая, в тоже время, поможет освободить всех остальных от тех же двух страданий.

Когда мы приближаемся к Медитации Прекращения с этим типом беспокойства за других в наших сердцах, тогда медитация на самом деле помогает нам остановить нашу привычку верить, что мир происходит со своей собственной стороны, а не от нас – из кармических семян, которые мы сажаем во время наших взаимодействий с другими.

Иными словами, для человека с такой мотивацией, Медитация Прекращения становится медитацией на пустоту – и, вероятнее всего, на прямое восприятие пустоты, если вначале мы тщательно сделаем восемь Медитаций Сфер Форм и Бесформенных сфер, чтобы попасть туда. Идея Любви здесь в том, что пустота сама по себе
также останавливающая: она аннулирует кричащего супруга, который «не был моей виной».
Человек, который видит пустоту напрямую, уже сделал первый шаг из Колеса Жизни. Помните, как мы начали все это обсуждение с истории об Асанге, и поэмы, которую он принес для нас от Прибывающего Будды? Весь смысл в том, что Танец Льва должен быть повенчан с открытием того, как вращается Колесо Жизни, и как мы можем повернуть его обратно.

21
Итак, давайте продолжим Танец, и войдем в Медитацию Прекращения. То, как мы начинаем ее – мы приглашаем Учителя прийти и медитировать с нами.

Учитель здесь может быть любым учителем, который сыграл значимую роль в вашей жизни. Для большинства из нас, нашими первыми или, наверное, самыми важными учителями были наши Мать и Отец. Наш супруг или партнер также может быть главным учителем. И в частности, у нас были прекрасные учителя на протяжении школьных лет, которые сильно повлияли на нас.

Кто-то, кто учил вас работе, которую вы выбрали для своей карьеры – они также важные учителя. Наверняка, учитель, который первый приходит на ум – и есть духовный учитель в вашей жизни – такой, как священник, раввин, лама или имам. Учитель здесь также может быть историческим персонажем, как Иисус, Мухаммед или Будда.

Или Учитель, которого вы приглашаете, может быть кем-то очень особенным, кого вы еще не встретили; кто-то, кого вы всегда мечтали встретить – ваш идеальный учитель.

22
Пригласите этого учителя сесть с вами, пока вы продолжаете Танец Льва в Медитации Прекращения, их присутствие даст вам больше сил идти глубже.

Когда вы приглашаете кого-либо в медитацию, как эта, сделайте их живыми. Мы не приглашаем фотографию или видео, чтобы оно пришло и медитировало с нами, придавая нам силу. Увидьте их взгляд, наполненный любовью; почувствуйте тепло, исходящее от их тела, когда они сидят колени-в-колени с вами в медитации; скорее всего, есть еще легкий аромат в воздухе вокруг них.

23
Этот человек сыграл главную роль в вашей жизни; его влияние внесло большую перемену в ваше счастье и успех на долгие годы. Согласно этой идее, что вещи случаются, когда другие вещи случаются (что является Секретом Колеса Жизни), их появление в вашей жизни было не случайно. Это происходило из семян, которые вы посеяли, хорошо относясь к другим.

Огромная цель медитации – это достичь такого глубокого уровня тишины, что вы сможете наблюдать за этими семенами, когда они открываются в вашем

сознании; накладываются на внешний мир и создают людей и вещи вокруг нас – включая этого Учителя, который помог сделать вашу жизнь такой особенной.

Мы уже прошли через восемь Медитаций Сфер Форм и Бесформенных сфер, мы в идеальном месте глубокой тишины, чтобы попытаться понаблюдать за этими семенами глазами нашего сознания и посмотреть, как они открываются. Если мы преуспеем, мы совершим большой прыжок вперед, к изучению того, как использовать эти семена для прекрасной жизни: повернуть Колесо Жизни назад, в Колесо Счастья.

24
Как и в Медитациях Форменной и Бесформенной Сфер, нам не следует ожидать увидеть настоящие вещи с первого раза, или даже с сотого раза.
Но, как и в тех медитациях, лучшее семя, которое можно посадить - представлять четко, каково это – достичь этого состояния. Прицип такой же, как бегуны, которые постоянно визуализируют себя выигрывающими Олимпийскую золотую медаль, за месяцы до настоящей гонки: эта визуализация помогает этому воплотиться в реальность.

25
Направьте свой ментальный взгляд назад на любящие глаза Учителя, который сидит перед вами – сначала создайте четкое изображение в вашем сознании. После отступите назад внутрь своей головы, в глубину, в середину своего сознания. Представьте, что вы смотрите вниз внутрь своего сознания, и там есть маленькое семя.

Это семя, вероятно, в форме рисового зерна, немного шире в середине, с не такими острыми концами, как рис. Всегда помогает в медитации, если вы можете представить вещи блестящими или сияющими – излучающими свой собственный свет. Это не позволяет сознанию стать сонным. И вы можете представить это семя в блестящем серебрянном цвете.

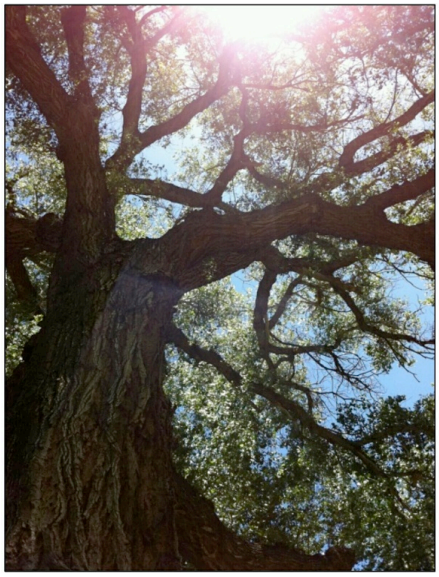
26
Теперь представьте, что семя раскалывается, и через эту трещину между двумя половинками семени появляется картинка, сотканная из света. Эта картинка Учителя, сидящего напротив вас. Эта картинка вылетает из сознания по направлению к частям вашего Учителя: к его рукам и ногам, его лицу и глазам.

Картинка садится на эти части, как птица, которая садится на ветку; картинка объединяет эти части в одно целое: вашего Учителя.

Пробегитесь через раскрытие семени; светящееся изображение появляется, и садится и принимает форму Учителя. Теперь повторите этот процесс пять или шесть раз: пять или шесть семян открываются в вашего Учителя.

27
Вспомните как Любовь, в его поэме, говорил о “ вращении Колеса и вращении его обратно”. Вы вращаем Колесо Боли в обратную сторону, в Колесо Счастья, изучая как семена нашего Учителя – и нашей жизни и счастья – были посажены в первый раз, и затем работаем на повторение этого процесса, бесконечно. Чтобы реинвестировать семена, нам сначала нужно рассмотреть некоторые законы кармы.

28
Первый закон кармы говорит, что семя для чего-либо, пришло от того, что мы делились чем-то – чем-то того же общего типа. То, чем наш учитель наградил нашу жизнь – это знание и мудрость; и поэтому, когда мы сажали семя для этого, мы должны были делиться с кем-то мудростью и знаниями.



29
Второй Закон Кармы говорит, что семя для чего-либо было намного меньше, чем то, что выросло из него – как в природе, где семя для дерева, которое весит тонны, само весило несколько грамм.

Помня эти два закона, мы отправимся в небольшое путешествие, чтобы найти события, которые изначально посадили семена в нашем

сознании, чтобы в этой жизни мы встретили нашего прекрасного Учителя. Какую хорошую вещь мы совершили для кого-то другого, чтобы посадить этого Учителя?

30
Красивая хитрость тут в том, чтобы очень ясно помнить, что сажает семя – что включает камеру в нашем сознании! И это то, как мы видим себя, как мы делаем что-то, или слыша себя, когда мы говорим что-то, или даже думаем что-то.

Здесь говорится, что я, должно быть, совершил что-то в прошлом, что я осознавал, что и посадило серебряное семя, которое сейчас открывается в картинку этого прекрасного Учителя в моей жизни.

Наш следующий шаг в Танце Льва – это найти это событие.

31
Снова, мы начинаем с использования нашего воображения. Придет день, когда мы сможем использовать наш медитативный взгляд, чтобы на самом деле увидеть день, когда мы посадили своего Учителя, много жизней назад, но сейчас мы просто отпускаем наше воображение и позволяем ему разыграться и придумать воображаемое событие, давным давно, которое посадило семя для нашего Учителя.

Этот принцип тверд. Помните, что все в нашей жизни, внутри и снаружи, происходит из ментальных семян – и они исходят из того, что мы делали другим в прошлом. Итак, когда мы закрываем наши глаза и просто фантазируем о том, какое добро мы могли совершить – наверное, сотни лет назад – чтобы посадить нашего Учителя, картинки, которые приходят к нам случайно, совсем не случайны: все они до единой также происходят из модели того, как мы жили свою жизнь и жизни.

И также картинки, которые приходят в наше сознание, когда мы просто свободно фантазируемм о том, что мы могли сделать, чтобы посадить нашего Учителя, действительно связаны с тем, как это на самом деле произошло. Если мы будем продолжать делать этот этап Танца Льва, то однажды воображение станет реальностью: мы на самом деле напрямую испытаем то радостное событие в одной

из наших прошлых жизней, когда мы посадили Учителя, который вел нас в этой жизни.

32
Так что дайте вашему сознанию разыграться! У вас будут небольшие вспышки или картинки, небольшие отгадки, о том ключевом моменте в прошлой жизни, каждый раз, когда вы медитируете. И спустя недели и месяцы усилий, вы начнете выстраивать рассказ, все более ясную историю, построенную на всех этих подсказках. Продолжайте!

33
К концу вашего периода медитации, у вас появится чувство, когда появление деталей из прошлых жизней замедлится. Это послужит знаком вернуться к настоящему. Мягко верните свое сознание назад к лицу и глазам Учителя, и постепенно соединитесь с ними.

Это этап, где мы начинаем стараться уйти от размышления о Колесе Жизни – о том, откуда наша жизнь происходит – в намеренное размышление о пустоте. Первая позитивная вещь: мы пытались отследить особое событие в прошлой жизни. Вторая - негативная: понимание, что нет ничего, что не происходит из предшествующего события. Иными словами, нет ничего, что не происходит из семян.

И в этом пустота.

34
Итак, вернитесь теперь к глазам Учителя, который так заботится о вас, проистекающих из семян, которые были посажены на протяжении истории в ваших прошлых жизнях, которые вы только что изучали. Потом представьте эти глаза, просто существующие там, без семян, исходящих из вас. Наконец, вернитесь к глазам, которые происходят из семян в вашем сознании.

Переходите туда и обратно несколько раз между этими двумя Учителями; попытайтесь ощутить разницу между ними. Учитель, который происходит из семян имеет смысл: Все, что мы когда-либо видели, каждый, кого мы когда-либо встречали, это идеальная справедливость. Мы можем испытывать только то, чем мы делились с другими, плохое или хорошее. В мире, где наш Учитель происходит от того, как мы относились к другим, есть логика во вселенной.

И потом здесь есть Учитель, который просто появился в моей жизни, без особой причины, без особой логики. Просто произошло. Что-то прекрасное произошло, чтобы сделать нашу жизнь лучше, но просто случайно – Учитель

мог бы быть также и тем, кто ненавидит меня и пытается мне навредить, потому что в мире нет никакой логики.

Попытайтесь уловить чувство, как неправильно это ощущается.
35
Теперь попробуем кое-что немного сложнее. Сфокусируйтесь на Учителе, который произошел случайно – тот, который, как мы знаем, не имеет логики, которого на самом деле там нет.

Факт, что этого «кажущегося реальным, но на самом деле нереального» Учителя нет, сам по себе какой-то тип пространства: разрыв между вещами. Увидьте, можете ли вы соединиться с этим пространством, и потом сожмитесь в него ментально, и останьтесь там на несколько минут.

Это самая большая тишина – намного тише, чем последние 8 уровней, где мы пытались думать или не думать, или любые нижние уровни.

Посмотрите, можете ли вы почувствовать разницу между этой тишиной, и другой тишиной. Все другое было просто временным замедлением сознания, пока оно мчалось со снежной горы по направлению к смерти. Конечно, возможно вы можете схватиться за сани на несколько минут или часов, но когда вы выйдете из этих медитаций, они наклонятся и снова помчатся вниз. Там внизу нет будущего, все просто разваливается, и затем умирает.

Однако, тишина пустого пространства другая – место, где больше нет иллюзий, нет Учителя, который говорит вам, что все рандомно, просто случайно. Это место – правда. И правда, даже в тишине того, чего никогда там небыло, имеет бесконечную силу.

Каждая минута, пока вы остаетесь в этом пространстве, активно выталкивает вас из Колеса Боли, в море свободы.

Источники для Танца

Вот, источники для Танца Льва. Основная поэма здесь, снова, написана будущим Буддой, чье имя Любовь, или Майтрея на санскрите. Эта книга из 350 г н э, и она называется Драгоценность Осознания.

Название на санскрите – «Танец Льва» (Львиный танец) - Сингха Виджирмбхита, которая также ссылается к тому, как лев трясет своей гривой, во время сильного рыка. Это традиционное объясняется, что к тому времени, когда мы достигнем настоящей Медитации Прекращения, мы станем неустрашимы – не будет больше страха неправильных идей о том, что реально работает, если мы уже поняли истину этого: мы видели раскрывающиеся семена.

Настоящий Будда, Гаутама – который жил 2,500 лет назад – описывает Танец и осторожно перечисляет каждую из 9 Глубин в десятой части Совершенства Мудрости в 100 000 Строк, и мы следовали этому. Он охватывает дополнительные детали в расширенной версии Танца в своем Совершенстве Мудрости в 20 000 строк, также как и в Совершенстве в 18 000 строк. Сравнение этих версий очень поучительно.

Мы также использовали Медитацию на Печать Мудрости Будды Гаутамы, и цитировали параллельную сутру под названием Танец Слона.

Детали к четырем Медитациям Формы Сфер, и разные компоненты представляются в каждой из них, и приходит из великолепной презентации Тсонавы Шераба Сангпо, тибетского мастера моральности обетов (Винайя), который жил 800 лет назад.

Детали Медитаций Бесформенных Сфер, от Гьялтсаба Же Дармы Ринчена (1364-1432), комментирующем объяснение великой поэмы Любви, написанной его учителем, Дже Цонкапой. И конечно, Чже Цонкапа сам был очарован Танцем, описывая его детали в многочисленных комментариях, основанных на поэме и пустоте.

Ученик брата Гьялтсаба Дже – Кедрум Дже Гелек Пел Сангпо (1385-1438), Который написал долгую утонченную дискуссию о разделе поэмы Танца Льва, в своей Великой Презентации Перерыва на Пустоту: Классический Комментарий, который Открывает Глаза Счастливца, Идеально Очищает Глубокую Концепцию Пустоты, Сущность Всех Вещей.

Классическая презентация уровней Форменный и Бесформенных Сфера, где мы перерождаемся, если мы ошибаемся в останавливании нашей медитации, которая обнаружена в великой Сокровищнице Мудрости (Абидхарма Коща),

написанная знаменитым сводным братом Асанги, Васубандху (350 г н э). Здесь мы использовали солидный комментарий Гьялвы Гендупа Друпа, Первого Далай Ламы (1391-1474).

Мы также много ссылаемся на прекрасные и очень детальные комментарии о том, как Танец Льва снимает нас с Колеса Жизни, написанные Нгаванком Таши из Клана Сей (1638-1738). Мы также потратили много времени с Сера Джетсун Чуки Гьелтсен (1469-1546), работа писателя из знаменитого монастыря Сера Мей из Тибета, который написал тома на поэму Любви, и кто также заинтригован Останавливающей Медитацией, о которой он написал в отдельной книге.

Перечисление того, где мы нашли каждую деталь Танца заняло бы очень много места, но мы должны отдать уважение здесь другим авторам, и их работам, на которые мы ссылались:

Джамъянг Сепай Дордже (1648 – 1721), искусный писатель из тибетского монастыря Дрепунг, и любимый ученик Нгаванга Таши, кто указан выше

Гелонг Шераб Вангпо (1500 – 1586), важный комментатор писаний Чже Цонкапы о пустоте

Геше Дролунгпа Лодру Джунге (около 1050) автор знаменитой Великой Книги по Шагам Учений
Кончок Тенпэй Друнме (1762 – 1823), комментатор Колеса

Чунжей Нгаванг Пелден (рожден в 1806), блестящий знаток великой поэмы Любви

Чоней Лама Дракпа Шедруп (1675 – 1748), наверное самый «восточный» и доступный из всех комментаторов на поэмы Любви

Гунтанг Лодру Гьятсо (1851-1930), писание на поэму Любви из Амдо в северо-восточном Тибете

Кедруп Тенпа Даргье (1493-1568) несравненный комментатор на поэмы, из Тибетского Монастыря Сера Мей

Лобсанг Чуки Гьелтсен (1565-1662), знаменитый первый Панчен Лама, и писатель поэм

Лучший источник истории времяпрепровождения Мастера Асанги в пещере, и собаки на его плечах, происходит из Биографии Мастера Учений о Шагах на Пути, огромная авторитетная работа тибетца Тсечок Линг Йеше Гьелтсена (1713-1793). Мы добавили некоторые детали от другого автора.

Через вершину

Танец Льва, части 3 и 4

Алмазная Гора
Ретрит-центр
Апрель, 2018

Через вершину

Танец Льва, части 3 и 4

Откуда появилось такое название “Через вершину”?

Известная медитация “Танец Льва”, которой обучал наш собственный Будда и будущий Будда Майтрея, включает в себя пять различных частей. Во время этой сессии в апреле 2018г. в ретрит-центре Алмазной Горы мы впервые изучим 3 и 4 части.

Последние части с 3 по 5 вместе имеют свое собственное техническое название в особой терминологии буддизма по медитации. Они называются “Медитация-через-вершину”, что на санскрите *Вьятикрантака Самапатти*, и на соттветствующем тибетском *Тугел Гьи Нёмпар Чукпа (Тод-ргал гьи снёмс-пар чуг-па).*

Смысл в том, что мы будем целенаправленно забираться вверх по лестнице все более глубокой концентрации. На вершине мы погрузимся в невероятно важную «Медитацию пустоты». И затем мы перейдем «через вершину» и пойдем обратно вниз по лестнице к самому началу.

Все это похоже на то, как прыгун с шестом подпрыгивает; пересекает планку; и опускается обратно вниз с другой стороны. Мы будем подниматься и опускаться различными способами, в качестве упражнения для оттачивания более глубокого фокуса. Итак, вот эти 5 частей Танца Льва.

Сообщение, которого не было

Небольшая история поможет нам лучше понять процесс этих 5 частей Танца. Вы приходите домой с работы немного раньше обычного, и когда открываете входную дверь, видите как в комнате стоит ваш супруг (или супруга). Он смотрит на сообщение в телефоне с большой глупой улыбкой на лице.

Как только вы входите в комнату, он паникует и быстро прячет телефон за спиной. Вы говорите: "Дорогой, на что ты там смотришь?" и он отвечает: "О, да ерунда".

Сразу же вас охватывает беспокойство, может быть он переписывался с кем-то, кого встретил сегодня, например, во время обеда на работе или по дороге домой. Может быть даже у него появилась тайная девушка!

Вечер продолжается, но вы никак не можете освободить свое сознание от этих подозрений – это реально вас поедает изнутри. Позже ваш партнер идет в ванную принять душ и оставляет свой телефон снаружи на столе. Вы знаете, что это неправильно, но не можете себя сдержать и проверяете его сообщения, полученные в то время, когда вы пришли домой.

И тут вы видите, что ваш партнер получил сообщение из онлайн магазина, где они сообщают, что секретный подарок, который он заказал на ваш день рождения на следующей неделе, будет доставлен вовремя.

То есть на самом деле мой партнер улыбался по поводу сюрприза, который он готовит мне! Когда он выходит из душа, вы особенно сильно его обнимаете, - он не знает почему, но вы оба очень этим наслаждаетесь. Хэппи енд!

Помните эту маленькую аллегорию, когда мы будем проходить новые части Танца Льва.

Первые 4 части Танца

Вот обзор первых четырех частей Танца Льва, которые мы будем делать во время этой сессии.

Танец Льва, часть 1

Выполняйте каждую секцию в течение 10-20 циклов дыханий, в зависимости от доступного времени в этот день.

♦ Мир желаний

1) Примите позу для медитации. Не забудьте выключить свой телефон. Если сегодня у вас много времени, сначала выполните подготовительные мероприятия. Для этого вы можете использовать "Песню медитации Джорчу" из книги молитв "Три драгоценности".

2) Затем, закройте глаза и сразу же сфокусируйтесь на звуках в вашей комнате, например, на звуке кондиционера или обогревателя, звуках детей в соседней комнате или машин снаружи. Техническое название этой секции "Мир желаний".

3) Приклейте свой ум к звуку. Здесь и в последующих 8 уровнях мы практикуем фокус, не содержание. Посмотрите, сможете ли вы удерживать свой ум глубоко и удовлетворенно внутри звука, в течение 10-20 циклов дыхания.

♦ Восемь уровней сбалансированной медитации

4) Следующим шагом первой части Танца является продвижение к тому, что мы называем «Восемь уровней сбалансированной медитации». Вы можете представить весь Танец Льва в виде отеля. Фойе нижнего этажа – это «Мир желаний». Затем мы поднимаемся на лифте через 8 разных этажей, чтобы добраться до девятого этажа под названием «Медитация остановки». (В данном случае мы нумеруем этажи по аналогии с Европой: следующий этаж над фойе – это

первый и т.д.). Он и является нашей целью; восемь промежуточных этажей и фойе – всего лишь пути приведения нашего ума к более глубокому и тихому фокусу.

5) Первый из восьми называется «Первый уровень мира красоты». Со своими закрытыми глазами, «посмотрите вниз» в свое сердце и услышьте в своей груди его стук. Если комната и ваша медитация недостаточно тихие, чтобы услышать его стук, даже в ваших ушах, тогда постарайтесь физически ощутить стук. Оставайтесь сфокусированными на этом – фокус глубже, чем на холодильнике или похожем звуке.

6) Второй уровень «Мира красоты»: углубляйтесь еще глубже в своей концентрации. Притворитесь, что вы сидите внутри комнатки в своем сердце и оно стучит вокруг вас, и у вас отсутствует осознанность о мире вне стенок стучащего сердца.

7) Третий уровень «Мира красоты»: Оставайтесь в сердечной комнатке, но отправьте стук на более глубокий уровень, как будто на несколько метров от себя, и постепенно все меньше и меньше.

8) Четвертый уровень «Мира красоты»: Представьте *очень* крошечный кристаллик сахара или кристаллик алмаза, глубоко внутри тихой темноты в центре своего сердца. Углубите свой фокус глубже и затем проведите себя и свой ум внутрь кристалла, и закройте за собой дверь. Сейчас ваш фокус – очень сильный, стабильный и одноточечный.

9) Теперь мы углубляемся глубже в четвертый уровень, который называется «Мир за пределами физического». Первый из них известен как «Бесконечное небо». Вырвитесь из крошечного кристалла и позвольте своему уму распространиться влево и вправо, так широко как океан. Как только у вас отчетливо появится океан с идеально спокойной поверхностью, то уроните маленький камешек посредине моря и ментально следуйте за рябью по мере ее распространения влево и вправо. Рябь продолжает идти за горизонт – она никогда не останавливается. Продолжайте следовать за волнами, дальше и дальше.

10) Далее «Бесконечный ум». Оставьте океан и представьте свою собственную осознанность в центре всего во вселенной. Сейчас, как будто вы включаете электрическую лампочку, «включите» свою осознанность. Чистая осознанность вспыхивает из центра вашего ума как свет и путешествует дальше и дальше в удаленные уголки вселенной и за их пределы – никогда не останавливаясь. Неизбежно там на других планетах должны быть люди, которые проделывают точно такую же медитацию; представьте, что ваша собственная осознанность, по мере прохождения их мира, по пути соприкасается и перемешивается с их осознанностью.

11) Третий уровень – «Совсем ничего». Как будто вы выключили свет, выключите все процессы в своем уме. Нет ощущений, нет осознанности, нет того или этого. Если поднимается мысль, активно ее заблокируйте. Пребывайте в ничем. (Существует распространенная ошибка остановки в этом месте и мнение, что это полезно: будто это пустота. Разумеется, это не так и нет никакого хорошего результата, который вы могли бы получить, остановившись тут. Мы просто проделываем ментальные медитативные упражнения, чтобы заострить наш фокус: **полезное содержание** будет позже).

12) Теперь четвертый уровень, который называется «Ни мышление, ни не мышление». С каждым из этих восьми уровней (4+4) мы просверливаем глубже и глубже в нашем фокусе, проходя к более и более тихому месту. На последнем уровне «Совсем ничего», мы активно блокировали произвольные мысли и ощущения. Но это само по себе немного ментальный «шум»; поэтому сейчас мы просто отпустим и позволим произвольным мыслям протекать через ум: мы наблюдаем, но мы не блокируем. Более глубокий вид тишины. Снова же, *не останавливайтесь тут.* Это более глубокая концентрация, вроде более мощного микроскопа, но до сих пор *нет ничего полезного, на что смотрит микроскоп.* Мы просто оттачиваем наши инструменты концентрации.

13) Мы закончили «Восемь уровней сбалансированной медитации» и, надо надеяться, мы добрались до места, где мы полностью свободны от

крайностей ментальной сонливости и ментальной занятости. Сейчас наш фокус идеально глубокий и тихий, мы должны установить этот фокус на чем-то *полезном,* что технически называется «Медитация остановки». Великие книги буддизма определяют здесь «остановку» как саму пустоту.

♦ Медитация остановки или пустота

14) Пригласите в свой ум одного из важных учителей в вашей жизни. Наши мама и папа являются первыми большими учителями; или возможно был другой член семьи, который оказал особое влияние на ваше развитие; или школьный учитель, спортивный тренер, духовный наставник вроде священника или раввина, ваши супруг/супруга или партнер, или человек, который обучил вас вашей профессии. Выберите одного из этих учителей и пригласите в свой ум. В завтрашней медитационной сессии это может быть тот же учитель или другой.

15) Постарайтесь вспомнить первый раз, когда вы встретили этого человека. Привнесите ощущение этой прекрасной случайности: ведь мы не выбирали наших родителей, просто так случилось, что мы родились у них. Многие из нас встретили своего партнера по жизни, например, на улице или в автобусе, или на ужине или вечеринке, просто случайно. Подумайте, как вы добрались к месту встречи и как он (или она) туда попали: может быть он приехал на машине или пришел по пешеходной дорожке, или прилетел на самолете. Подумайте о том, через что он (или она) и вы прошли, чтобы вырасти, чтобы состоялась эта ваша встреча.

16) Угадайте, что дальше! Эта идея о том, что «Я просто встретил их», - совершенно, полностью неверна! *Учитель, которого вы «просто встретили» - тоже самое, что и сообщение от тайной девушки или бойфренда!* То есть, вы *думали,* что что-то происходило, но нет – *ничего* не было *совсем*! Всё было просто огромным неправильным восприятием! Подобным же образом, учитель, которого вы «просто встретили», не существует вообще. И он не *приезжал на встречу* на

машине, самолете или автобусе. Он приехал на встречу *из кармических семян в вашем собственном уме.* И те семена были посажены посредством неких очень, очень хороших вещей, что вы совершили в прошлом – даже в прошлой жизни. Попытайтесь сделать паузу в этом месте и **остановить** эту идею, что вы встретили его или ее случайно: **остановите** картинку учителя, который просто появился в вашей жизни. Это и есть реальная «Медитация остановки».

♦ Медитация на Колесо Жизни

17) В своих инструкциях по Танцу Льва, будущий Будда - Лорд Майтрея советует нам делать медитацию на Колесо Жизни после «Медитации остановки». (Другое название для «Колеса Жизни» здесь - «зависимое происхождение»: и то и другое относится к тому, что наша жизнь происходит из причин, которые мы посеяли ранее.)

18) Вот как мы идем к Колесу Жизни. Подумайте об одной или двух вещах, которые вам больше всего нравятся в учителе, который перед вами: может быть, он особенно терпелив или добр. Это означает, что в прошлом *вы* должны были *сами* быть особенно терпеливы или добры, чтобы посеять семена для этих восприятий.

19) После того, как вы выбрали несколько особенных качеств своего учителя, направляйтесь на поиски того, что вы сделали, чтобы посеять их. Здесь мы собираемся заглянуть в наши прошлые жизни; даже если у нас нет возможности видеть события прошлых жизней напрямую, в этом случае просто притворитесь сейчас, что вы можете. Сначала попробуйте подумать о стране, где вы возможно жили. Выберите первую страну, которая приходит на ум, — ведь в вашем уме есть семена даже для того, что вы себе представляете, и поэтому есть определенная истина в том, что вы выбираете. И затем выберите время в истории: это может быть час назад или сотни лет назад.

20) Теперь представьте, кем вы были в то время в той стране; в каком маленьком городке или большом городе вы жили; чем вы занимались; кто, возможно, был в вашей семье. А затем представьте себе

некоторые реальные сцены из прошлой жизни, когда вы, возможно, посеяли те качества, которые вы видите в своем учителе сегодня. Например, если ваш учитель особенно терпелив, то вы можете фантазировать о нескольких случаях, которые произошли когда вы жили в деревне в Индии, и вы были спокойны и прощали, когда кто-то делал что-то, чтобы причинить боль вам или вашей семье. Представьте себе, что это посеяло семена, которые открываются сейчас в вашего терпеливого учителя.

20) Как только вы определили ситуацию в прошлом, вернитесь в пространство в самом центре своего ума в этой жизни. Представьте там небольшую комнатку; а в этой комнатке есть некий объект, очень похожий на птичье гнездо. В этом птичьем гнезде лежит пять серебряных яиц - это те семена, которые вы посадили в той прошлой жизни. Они сверкают, и вы можете почувствовать, что они вот-вот откроются.

21) Теперь представьте, что на одном из яиц появляется трещина. Она открывается шире, а затем оттуда появляется крошечный светящийся образ вашего совершенно терпеливого учителя. Это изображение появляется из яйца; направляется вперед к вашему затылку; а затем проходит через лоб и летит к учителю, сидящему перед вами. Это похоже на голограмму вашего учителя, направленную к нему самому.

22) Представьте, что голограмма надевается на вашего учителя, как пальто, - и тогда вы видите, что терпение вашего учителя светит еще ярче. Теперь вернитесь ко второму из пяти семян и повторите процесс. Продолжайте до тех пор, пока последнее семя не откроется и не наложится на учителя. Наконец, посидите еще несколько мгновений, наслаждаясь прекрасными качествами своего учителя и четко осознавая, почему вы их видите: потому что вы сами были терпеливы и посеяли семена.

Танец Льва, часть 2

23) Во второй основной части Танца Льва мы возвращаемся на лифте обратно на первый уровень «Мира красоты» (но не доходя вниз до

«Мира желаний»). Цель всей этой секции состоит только в том, чтобы укрепить наши навыки медитативной концентрации: содержание не так важно, и, конечно же, оно имеет очень мало значения по сравнению с Пустотой и Семенами. Помните об этом и избегайте привязанности к этим нижним ступеням как к чему-то более духовно важному, чем помощь в тренировке вашей способности фокусироваться.

24) Начните с четвертого уровня «Мира за пределами физического», который называется «Ни мышление, ни не мышление». Разрешите мыслям проходить через ум, не привязываясь к ним, и не пытаясь их заблокировать. Просто оставайтесь тихими, насколько можете, пока вы наблюдаете. Возможно вы захотите посвятить спуску вниз только половину циклов дыхания от того, сколько вы потратили на подъем. То есть, если на пути вверх вы останавливались на каждом уровне на 10-20 циклов дыхания, то теперь потратьте 5-10 циклов дыхания на пути вниз.

25) Затем мы спускаемся на третий уровень этого Мира, который немного «громче», чем тот уровень, на котором мы только что были. Мы стараемся отключить ум и работать над тем, чтобы блокировать отвлекающие мысли или ощущения.

26) Возвращаемся на второй уровень: наше осознание - как свет, возвращается обратно в центр, из которого оно вылетело, когда мы включили свет.

27) Возвращаемся на первый уровень: волны возвращаются обратно в центр с бесконечного горизонта, на поверхности совершенно спокойного моря.

28) Теперь движемся вниз через четыре уровня «Мира красоты». На четвертом уровне мы начинаем с ума внутри крошечного кристалла, а затем выходим из двери кристалла в большее пространство внутри сердца на расстоянии.

29) Третий уровень «Мира красоты»: мы очень крошечные и находимся глубоко внутри центра сердца, наблюдая, как сердце бьется на расстоянии.

30) Второй уровень: тихо, в комнатке внутри сердца, ощущая его биение вокруг нас.

31) Первый уровень «Мира красоты»: наблюдаем сердцебиение со стороны, глядя «сверху вниз». Опять же, заметьте, что здесь мы не продолжаем спускаться в «Мир желаний» (звук холодильника или кондиционера). И теперь мы готовы к третьей части Танца Льва.

Танец Льва, часть 3

32) Теперь мы сделаем простое восхождение через восемь уровней «Мира красоты» и «Мира за пределами физического». Это как будто мы стараемся привыкнуть к «простому восхождению» перед тем, как добавим некоторые сложности, чтобы увеличить нашу способность фокусироваться ещё лучше с помощью «восхождения в шахматном порядке».

33) «Мир красоты» уровень 1: сердцебиение.

34) «Мир красоты» уровень 2: сердцебиение изнутри комнатки в сердце.

35) «Мир красоты» уровень 3: сердцебиение на расстоянии изнутри комнатки.

36) «Мир красоты» уровень 4: внутри крошечного кристалла.

37) «Мир за пределами физического», уровень 1: волны на поверхности океана за пределы горизонта.

38) «Мир за пределами физического», уровень 2: свет осознанности за пределы звёзд.

39) «Мир за пределами физического», уровень 3: выключите ум, сопротивляйтесь мыслям.

40) «Мир за пределами физического», уровень 4: выключите ум, не сопротивляйтесь мыслям.

41) Теперь для уровня 9 (это где мы “выходим” из лифта, как если бы на девятом этаже гостиницы был ресторан, где подают вкуснейший завтрак). Выберите живого учителя и думайте об “обычных” причинах того, почему я встретил его.

42) Отвергните учителя, который появился в вашей жизни по обычным причинам (вспомните о нереальности каждого сообщения от тайного бойфренда или девушки). Это «Медитация остановки» или «Медитация пустоты».

43) Выберите прекрасное качество своего учителя.

44) Воображаемое путешествие в вашу прошлую жизнь, чтобы узнать, что вы сделали, чтобы посеять серебряные семена для того, чтобы видеть это прекрасное качество. Страна, род занятий, семья, действия. Это «Медитация Колеса Жизни», или еще мы можем также сказать, что это «Медитация зависимого происхождения».

45) Назад к учителю перед вами, наблюдая как эти серебряные семена, раскрываются в голограммы, вылетающие и “одевающие” вашего учителя, делая его таким, какой он есть.

46) Короткое размышление о том, что вот так на самом деле ваш учитель пришёл к вам.

Танец Льва, часть 4

47) Теперь мы готовы к четвертой части Танца. Не возвращаясь постепенно по уровням назад к первому уровню «Мира красоты», мы просто пропускаем это и начинаем взбираться вверх снова.

48) «Мир красоты», уровень 1: Сердцебиение.

49) Теперь мы добавляем «Медитацию остановки» («Медитацию пустоты»). Представьте обыкновенные причины для встречи того же учителя, что и в третьей части выше. Отмените учителя, который не может происходить из этих обычных причин: это также нереально и не существует, как и сообщение от несуществующей тайной девушки или бойфренда. Подумайте об одном прекрасном качестве учителя. Вообразите исследование прошлой жизни, чтобы найти семена этого качества. Наблюдайте, как серебряные семена раскрываются в это качество («Медитация Колеса Жизни», также называемая «Медитация зависимого происхождения»). Коротко поразмышляйте о факте того, что вот так в действительности появляются в моей жизни и это качество, и сам учитель.

50) Незамедлительно прыгайте обратно в «Мир красоты», уровень 2: Сердцебиение в комнатке сердца.

51) Незамедлительно прыгайте назад, в краткую версию «Медитации остановки», как было только что описано.

52) Прыгайте обратно в «Мир красоты», уровень 3: Сердцебиение на дистанции внутри комнатки.

53) Прыгайте назад к короткой «Медитации остановки».

54) Прыгайте назад к «Миру красоты», уровень 4: Внутри крошечного кристалла.

55) Прыгайте назад к короткой «Медитации остановки».

56) Прыгайте к «Миру за пределами физического», уровень 1: Волны океана за пределами горизонта.

57) Прыгайте к короткой «Медитации остановки».

58) Прыгайте к «Миру за пределами физического», уровень 2: Свет осознанности за пределами звезд.

59) Прыгайте к короткой «Медитации остановки».

60) Прыгайте к «Миру за пределами физического», уровень 3: Выключите сознание, сопротивляйтесь мыслям.

61) Прыгайте к короткой «Медитации остановки».

62) Прыгайте к «Миру за пределами физического», уровень 4: Выключите сознание, не сопротивляйтесь мыслям.

63) Завершите более неторопливой «Медитацией остановки», и «Медитацией Колеса Жизни». Вы можете даже пойти рассмотреть семена различных качеств своего учителя, чтобы посадить семена на завтра – когда вы будете фокусировать Танец на том качестве.

64) Чтобы завершить всю сессию Танца, сделайте три длинных выдоха. Представьте, что каждый из них – это золотой свет, передающий изысканные семена всей этой сессии медитации вашей семье, друзьям, обществу, стране и планете, – чтобы создать идеальный мир совершенно счастливых людей.

Заметки ко множественным сессиям

Медитация в 64 шага может звучать достаточно пугающе, и это так и есть! И мы даже еще не закончили полный Танец Льва: есть 5 Часть, которую мы будем изучать на нашем следующем ретрите. Эти 4 части Танца, как мы видим их здесь, в этой презентации, требуют сессии медитации длинной в час или более.

Это отлично, и – как жизненная цель – один час хорошей медитации идеален для нашей абсолютной духовной цели, то есть видения

пустоты напрямую. Однако, если вы не можете медитировать так долго в течение одной сессии, то можете пройти столько шагов из этих 64-х, сколько сможете; затем сделай перерыв, настолько длинный, сколько вам требуется; и потом продолжайте по остальным шагам.

И вы можете делать это столько раз, сколько вам нужно. При этом осознавайте, что цель вашей медитации – это один основательный час: это то, что вам нужно, чтобы увидеть пустоту напрямую, и чтобы действительно помочь себе и всему миру.

Удачи! Работайте усердно! Возьмите на себя эту ответственность на благо других.

Пятая и Финальная

Заключительная часть полного Танца Льва

Пятая и финальная часть Танца Льва может быть представлена довольно легко, без необходимости дополнительных объяснений. Помните, что, выражаясь технически, с третьей по пятой частям дается свое собственное отдельное название: «Через Вершину».

Начиная с шага #63 выше, продолжаете следующим образом:

64) Теперь шагните вниз к Уровню 4 "Мира за пределами физического", намеренно отключая ум и отказываясь бороться с любыми случайными мыслями, изображениями или чувствами, поскольку они могут появляться и проплывать в сознании. Если вы заметили какие-либо из них, просто откажитесь от вовлечения в них.

65) Здесь продемонстрируйте своё мастерство в медитации - и прокачайте свои мускулы – перескочите на звук из "Мира Желаний", на котором вы сосредатачивались в самом начале, будь то кондиционер или обогреватель; холодильник; дети в другой комнате, движение машин снаружи или что-то подобное, что доступно на данный момент. Оставайтесь здесь на 10 или на 20 дыханий.

66) Теперь перескочите на Уровень 3 "Мир за пределами физического": выключите ум, но активно отслеживайте и отгоняйте любые случайные мысли, образы или чувства для того, чтобы удерживать ум выключенным. Это «более шумное» место, чем то, когда вы просто позволяли им проплывать без какого-либо вовлечения. Оставайтесь на таком же количестве дыханий, как раньше. Мы будем использовать то же количество дыханий, которое вы выбрали, для каждого из последующих шагов.

67) Перескочите к звуку "Мира желаний". Опять, вы наращиваете свою ментальную и медитативную силу с помощью этого и последующих шагов. Помните, это не значит, что это «настоящие» медитации, где есть какой-то очень

важный объект. Это просто методы наращивания силы вашей медитации, так как, по существу, мы выходим из нашей главной медитаций после "Остановки" и "Колеса Жизни".

68) Перескочите на Уровень 2 "Мир за пределами физического": на этот раз мы сфокусируемся на пустом голубом небе над огромным морем темно-синего цвета.

69) Вернитесь к звуку "Мира желаний".

70) Перепрыгните на Уровень 1 "Мир за пределами физического": темно-синий, бесконечный океан.

71) Назад к звуку "Мира желаний".

72) Назад на Уровень 4 "Мира красоты": глубокая одноточечная тишина внутри просторного и наполненного солнцем кристалла сахара.

73) К звуку "Мира желаний".

74) Уровень 3 "Мир красоты": внутренняя комната в солнечном пентхаусе в сердце, биение внешних стен слышно только на расстоянии.

75) Звук "Мира желаний".

76) Уровень 2 "Мира красоты": внутри бьющего сердца.

77) Звук "Мира желаний".

78) Уровень 1 "Мира красоты": назад внутрь вашего тела, наблюдаем за сердцебиением с нашей обычной перспективы, которая для многих из нас будет ощущаться, как «смотреть вниз» на сердце с уровня головы.

79) Пока не возвращайтесь в комнату, где вы медитируете. Сначала сосредоточитесь еще раз на вашем учителе, сидящим перед вами и смотрящим на вас с любовью, пока ваши глаза закрыты в медитации.

Почувствуйте надежду, что ваш учитель останется с вами, на весь день, на весь оставшийся день, направляя и поддерживая вас. В своем сердце попросите его сделать это.

Он с радостью соглашается и начинает медленно подниматься в воздухе над подушкой. Поднимаясь, он начинает уменьшаться в размерах, до момента, пока

он не станет размером с вашу ладонь. Он поднимается над вашей головой и затем поворачивается в воздухе; теперь он смотрит в ту же сторону, что и вы.

Его тело мягко опускается на вашу макушку, у вас появляется легкое ощущение тепла в этом месте.

Вы спрашиваете своего учителя, может ли он прийти в ваше сердце и остаться на весь предстоящий день, для помощи и вдохновения. Он снова с радостью соглашается, уменьшаясь до размера ногтя большого пальца. Затем учитель этого размера через макушку начинает опускаться внутрь вашего тело.

Представьте, что он опускается по центральному каналу, плавно, как теплый мед, прямо в ваше сердце. Затем он располагается там, светящийся и счастливый, чтобы всегда быть рядом, когда вам нужна помощь или поддержка.

С этим вы, наконец, завершили все пять этапов полного Танца Льва!