



# Медитация Тонг-Лен

**Подготовительные шаги**

**5-7 минут**

**0) Высморгаться, прокашляться.**

# 1) Правильная поза

🕒 1 МИН

01

## Ноги в удобной позе

На стуле или на полу, колени ниже задней части (попочки)

02

## Глаза

Слегка приоткрыты и расфокусированы или полностью закрыты

03

## Прямой позвоночник

04

## Плечи на одном уровне

05

## Голова

Не задрана вверх и не опущена вниз (подбородок параллельно полу)

06

## Губы

Расслаблены в небольшой улыбке

07

## Язык

В естественном положении слегка прижат к верхнему небу за верхними зубами

## 2) Фокус на дыхании

🕒 1 МИН



**Наблюдаем как воздух  
естественным образом входит и  
выходит из ноздрей**

Это позволяет расслабить ум и тело

### 3) Подготовительные шаги

1 МИН

#### Пригласите учителя

Пригласите учителя медитировать вместе с вами. Учителем может быть любой человек в вашей жизни, который вас чему-то научил, которого вы уважаете и считаете своим наставником. Учитель сидит напротив вас, колени в колени. Это живой учитель напротив вас. Не картинка, не статуя. Почувствуйте тепло тела учителя, дыхание, приятный аромат.

Теперь подумайте о каком-то конкретном хорошем качестве вашего учителя, - то, что вам нравится и то, что вы хотели бы развить в себе также. Может то, что ваш учитель добр к другим людям, или хорошо преподает важные знания, или ваш учитель щедрый. Что-то конкретное. Таким образом мы поклоняемся нашему учителю и проявляем уважение.

1 МИН

#### Сделайте подарок

Сделайте подарок своему учителю в виде какого-то своего хорошего поступка, который совершили за последние 24 часа (или видели как кто-то другой совершил)

1 МИН

#### Очистите свое сердце

Очистите свое сердце и подумайте о каком-то плохом поступке, который вы совершили за последние 24 часа. Откройте свое сердце и признайтесь в этом учителю. Посожалейте об этом, попробуйте дать обещание не делать этого снова в течение какого-то промежутка времени.

1 МИН

#### Порадуйтесь

Порадуйтесь какому-то еще одному своему хорошему поступку (или поступку другого человека). Это должно быть что-то отличное от того, что вы уже подарили своему учителю во 2 шаге.



## 5. Попросите учителя обучать вас

Попросите учителя обучать вас, всеми возможными доступными вам способами, чтобы вы могли стать лучше и достигнуть всех своих целей.



## 6. Попросите учителя оставаться

Попросите учителя оставаться всегда с вами рядом.



## 7. Учитель входит в ваше сердце

Учитель уменьшается в размере и поднимается в воздухе. Становится размером с ладошку. Опускается на макушку вашей головы и смотрит с той же стороны что и вы. Затем еще уменьшается и проникает через макушку внутрь вас, опускаясь по центральному каналу в ваше сердце.



**Даяние и забирание**

Открытие сердца

# I. Забирание чужого страдания

## Краткий список-напоминание

1. намерение помогать
  2. алмаз в розе в сердце
  3. выбрать человека с проблемой (малознакомого для вас человека)
  4. почувствуйте желание сделать все возможное, чтобы освободить его страданий
  5. садитесь перед человеком
  6. вся боль собиратся в области сердца человека в маленькую каплю черной туши размером с монету
  7. решить забрать страдания
1. с каждым вдохом вы всасываете проблему человека через его дыхательные пути
  2. формируется темное облако между вами, перед вашим носом
  3. решите, что вы возьмете эту проблему на себя
  4. вы вдохнете, дым соприкоснется с сердцем и вспыхнет золотым светом, ничего не останется плохого
  5. 1-2-3 вдох
  6. вспышка
  7. белый дым выходит полностью

## II. Даяние счастья

1

подумайте о человеке, у которого вы забрали боль

2

вы сидите перед ними

3

хотите заполнить его хорошими и счастливыми мыслями

4

ваше намерение принимает форму теплого луча света

5

достигает сердца человека

6

подумайте, что бы вы хотели дать этому человеку (мудрость, деньги, здоровье)

7

каждый раз при выдохе аромат листьев розы покидает наши ноздри на луче света

8

у человека другая красная роза и алмаз, и свет от вашего сердца омывает его сердца

9

вы видите его счастливым

10

радуйтесь

11

поблагодарите человека и выведите тёплый луч света обратно в своё собственное сердце

12

посвящение

# I. Забирание чужого страдания

## Подробная инструкция

Создайте намерение – мы выполняем эту медитацию, чтобы создать мощные семена в своём сознании для того, чтобы получить возможность помочь другим людям наилучшим образом. Заполните тело с головы до пят пустотой голубого неба. Вы – полое тело, сотканное из света, вы полностью расслаблены, ваш ум ясен и чист. Направьте внутренний взор к сердцу. Увидьте своё желание того, чтобы другие были счастливы и их жизни были наполнены благополучием. Это желание принимает форму сияющего алмаза, покоящегося в распутившейся красной розе на уровне сердца, ближе к спине.

Теперь подумайте о ком то кого мало знакомом вам человеке, о ком то, кто сейчас нуждается прямо сейчас в вашей помощи, возможно болен или в чем то несчастлив, прямо сейчас. Может быть, они одиноки, голодны или не имеют жилья, может быть, они вот-вот умрут, и живут в страхе.


Почувствуйте своё желание освободить их от этой боли, и примите твердое решение делать для этого всё возможное.

Теперь представьте, что вы сидите прямо перед ними. Они не могут видеть вас, но вы можете видеть их. Вы видите тип их боли, физической или нравственной, и чётко определяете его. Представьте себе, что вся их боль, в теле или уме, собирается в маленькое облачко темного цвета в их сердце. Оно выглядит подобно облачку чёрной туши, размером с монету. В течение нескольких минут представляйте, как они чувствуют свою боль. Будьте конкретны и обращайтесь внимание на детали.

Решите без всяких сомнений и колебаний, что вы освободите их от боли и примете её на себя. Мы делаем это в течение нескольких глубоких вдохов. Каждый раз, когда мы вдыхаем, облачко тьмы продвигается немного выше, к их горлу, а затем выходит из носа чёрной струей, как дым от ладана. Этот поток тьмы снова собирается в облачко, только перед вашим собственным носом. Сделайте паузу и несколько тихих вдохов-выдохов, чтобы приготовиться к последнему вдоху. Этот вдох приведёт всю их боль в вас.

Будьте храбрыми и решите раз и навсегда, что лучше вы её возьмёте на себя, чем оставите в них. В последний момент взгляните на бриллиант в розе. Бриллиант сверкает, излучает свет и силу. Он может уничтожить всё, что коснется его. В этот момент очень важно думать о том, как сила алмаза собирается уничтожить тьму в тот самый момент, когда вы вдохнёте облако. Само наше сильное желание взять на себя чужую боль разрушает её, как для них, так и для нас самих. Никогда не думайте, что частица этой тьмы останется внутри вас. При выдохе, ощутите темноту, поступающую в ваш нос, как поток. Она скапливается в виде крошечного чёрного чернильного облачка перед алмазом, касается алмаза – всё это в течение одного вдоха.

В тот момент, когда край облачка коснётся края сверкающего бриллианта, ощутите внезапный взрыв золотого света во всём вашем теле, как очень мощную фотовспышку в вашем сердце. После вспышки всё, что вы можете видеть – это алмаз в сверкающей розе. Вы видите крошечный сгусток белого дыма, исчезающий в воздухе, и все боли ушли. Очень важно видеть, что вся боль ушла, и что она никогда не коснётся кого-либо снова.

 Можно сделать на счет 1-2-3 вдох и в конце щелкнуть пальцами (символизируя вспышку в районе сердца).

Посидите спокойно несколько мгновений. Опять вы сидите перед тем же членом семьи или близким вам человеком и вы всё ещё невидимы. Просто отдохните минуту молча и насладитесь выражением их лиц.

Все их боли и неприятности исчезли. Они не знают, почему, но они этим больше не озабочены. Наслаждайтесь своим счастьем и гордитесь собой и тем, что вам хватило мужества убрать их боль.

# II. Даяние счастья

## Подробная инструкция

### 12 шагов даяния

1. подумайте о человеке, у которого вы забрали боль
2. вы сидите перед ними
3. хотите заполнить его хорошими и счастливыми мыслями
4. ваше намерение принимает форму теплого луча света
5. достигает сердца человека
6. подумайте, что бы вы хотели дать этому человеку (мудрость, деньги, здоровье)
7. каждый раз при выдохе аромат листьев розы покидает наши ноздри на луче света
8. у человека другая красная роза и алмаз, и свет от вашего сердца омывает его сердца
9. вы видите его счастливым
10. радуйтесь
11. поблагодарите человека и выведите тёплый луч света обратно в своё собственное сердце
12. посвящение

Подумайте ещё раз о том, чью боль вы забрали. Снова представьте себя сидящими перед ними. Теперь, когда мы удалили их страдания, мы хотим заполнить их хорошими и счастливыми мыслями, и дать им то, что сделает их счастливыми. Это намерение принимает форму тёплого луча света, исходящего от вашего алмаза с розой в сердце. Он достигает вашего друга и проникает в его собственное сердце. Подумайте, что бы вы хотели дать им: это могут быть деньги, или друг, или защита от страха, или лучший подарок из всех – мудрость. Теперь каждый раз, когда вы выдыхаете, представьте себе, что тёплый душистый аромат листьев розы покидает ваши ноздри на луче света. Он легко проходит через нос другого человека; он вдыхает, и свет проникает к его сердцу. В его сердце есть другая красная роза, и алмаз, и свет от вашего сердца омывает его сердце, он преображается тем даром, который вы посылаете. Вы видите его улыбающимся, счастливым и наполненным положительными вибрациями.

Будьте счастливы и наслаждайтесь тем, что вы видите сейчас в этом человеке. Затем поблагодарите его за эту возможность и выведите тёплый луч света обратно в своё собственное сердце. Оттуда он излучает свет, наполняя ваше тело благополучием, добром и позитивным состоянием ума.

## III. Посвящение

Силой своего намерения помочь другим и силой моей практики да приду я к жизни в мире, где никогда больше не будет страданий и несчастий и все будут абсолютно счастливы.

