



прямая передача учения от Ламы Дворы

НЕДЕЛЯ 7

Танах, книга пророка Исаяи, 61 стихи 1-4

61 – Дух Владыки Господа на Мне,
 потому что Господь помазал Меня
 возвещать бедным Радостную Весть.
 Он послал Меня исцелять сокрушенных сердцем,
 провозглашать свободу пленникам
 и узникам – освобождение из темницы,
 2 возвещать год Господней милости
 и день возмездия нашего Бога,
 утешать всех скорбящих
 3 и позаботиться о горюющих на Сионе –
 дать им венок красоты вместо пепла,
 масло радости вместо скорби
 и одежду славы вместо духа отчаяния.
 И назовут их дубами праведности,
 насажденными Господом,
 чтобы явить Его славу.
 4 Они отстроят вековые развалины,
 восстановят места, разрушенные в древности,
 обновят разрушенные города,
 что лежали в запустении многие поколения.

Кейт Брэструп

«Вопрос не в том, придется ли нам делать трудные, ужасные вещи — потому что всем придется.

Вопрос в том, придется ли их нам делать в одиночку».

Лао-цзы

«Поскольку я сострадательный, я могу быть храбрым».

Марта Бек

«Вот оно, — подумала я. Это та часть нас, которая делает нашу маленькую, невозможную жизнь достойной: способность пробиться через нашу изоляцию и обрести силы, утешение и тепло друг в друге. Это то, что делают люди. Для этого мы живем, как лошади живут для того, чтобы скакать».

Пема Чодрон

Продолжая практиковать Тонг Лен, постепенно, в вашем темпе, вы с удивлением обнаружите, что у вас всё больше и больше способности быть рядом с другими даже в тех ситуациях, которые кажутся безвыходными».

Шэрон Зальцберг

«Для того, чтобы мы могли что-то сделать со страданием в нашем мире, мы должны найти в себе силы встретить его, не отворачивая от него своей ГОЛОВЫ».

«Именно сострадание позволяет нам без страха наблюдать страдание или несправедливость, будь то речь идёт о нас или о других.

Это позволяет нам без колебаний распознавать несправедливость и действовать с мощью, используя все имеющиеся в нашем распоряжении инструменты».

Тит Нат Хан

«Практика (сострадания) не в том, чтобы бороться с чувством или подавлять его, а в том, чтобы баюкать его с большой нежностью.

Когда мать обнимает своего ребенка, энергия её нежности начинает проникать в тело ребенка.

Даже если мать не сразу понимает, от чего страдает ребенок, и ей требуется некоторое время, чтобы это понять, но уже само действие объятия ребёнка с нежностью может принести облегчение. Если мы распознаем страдание и баюкаем его, и в это время осознаём своё дыхание, то это уже есть облегчение».

Туптен Джинпа

«Тонг Лен — это практика, которую мы можем применять как в своих собственных ситуациях, так и в ситуациях других людей. Когда мы болеем или нас одолевают другие беды, скажем, финансовые потери, мы можем применить медитацию Тонг Лен. Мы произносим такие слова: «Пусть моя беда спасёт других от подобных ситуаций». И мы представляем, что берём на себя ту болезнь или ту беду, которая поражает в этот момент других. Идея состоит в использовании той возможности, которая существует в универсальности страдания, чтобы соединиться с другими».

«Мы также можем практиковать Тонг Лен, когда кто-то, кого мы любим, страдает. Мы можем представить, что мы забираем у него болезнь или беду, которая выпала на его долю, и посылаем ему любовь и сострадание, с пожеланием, чтобы человек получил облегчение.

Например, если вы сидите рядом с умирающим человеком, то вы можете тихо забирать его боль и посылать ему волны света, которые будут в него впитываться и давать ему мужество и покой. Когда мы делаем Тонг Лен таким образом, то это позволяет нам быть полностью для этого человека, держать его в центре внимания наших мысли и находить пути, как быть рядом с ним наилучшим образом вместо того, чтобы погрузиться в свой страх перед тем, чем является для нас смерть этого человека.

Тонг Лен – это мощный метод, который помогает нам соединиться с другими и быть отважными в присутствии страданий».

Зейн Джухадар

«Я представляю под всем, что есть огромное сердце, пульсирующее под тяжестью ожидания лучшего мира. Я представляю, что это большое сердце находится под водой, посылая густое, как кровь, сострадание и истощая гнев и боль».

Стихотворение «Разрешить» Данна Фолдс

Нет контроля над жизнью.

Попробуй поймать молнию или сдержать торнадо.

Попробуй перекрыть поток воды, и тогда он создаст новый канал.

Если ты сопротивляешься, прилив придёт
и собьёт тебя с ног.

Если ты позволяешь, то благодать поднимет тебя ввысь.

Безопасность приходит, когда мы позволяем всему быть:
и безумию, и слабости,

и страху, и фантазии, и провалу, и успеху.

Когда потеря разрывает на части твоё сердце,
или горе застилает глаза отчаянием,

то практика – это просто быть с тем, что есть.

Выбор в том, чтобы отпустить

известный способ существования,

и тогда мир откроется глазам твоим.