

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть на ретрите по теории пустоты. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, мотивацию достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Вчера мы с вами обсуждали то, каким образом обнаружить объект медитации для шаматхи. Для шаматхи самое главное – это обнаружение объекта медитации. Что касается того, как развивать шаматху, в сутрах Будда приводил следующую аналогию: «Чтобы укротить дикого слона своего ума, его нужно привязать к колонне объекта медитации веревкой внимательности. И когда дикий слон вашего ума уклоняется от колонны объекта медитации, вам нужно укротить его с помощью крюка бдительности». Для того чтобы укротить дикого слона своего ума в первую очередь очень важно обнаружить крепкую колонну объекта медитации. Если у вас нет прочной крепкой колонны объекта медитации, то вы не сможете привязать к ней слона своего ума. Поэтому в качестве подготовки первое, самое важное – это обнаружить колонну объекта медитации. Вам нужно специально создавать эту колонну объекта медитации. И второе – нужно развивать внимательность. В этих наставлениях «Воззрение срединного пути нераздельности сансары и нирваны» объясняется одна особая техника обнаружения объекта медитации.

Вчера мы с вами обсуждали то, как обнаружить объект медитации. Это очень важно. Тогда вы сможете веревкой внимательности привязать к ней дикого слона своего ума. Как развивать концентрацию с помощью этой техники, объясняется в Ламрине. Вам нужно действовать в соответствии с этим. Наставления, которые отсутствуют в Ламрине, излагаются здесь. А если чего-то нет здесь, то это есть в Ламрине. Если вы будете пытаться медитировать на основе одной книги, то вы не сможете медитировать, поскольку нет книги, в которой излагались бы все наставления. Причина состоит в том, что в буддизме без опоры на Духовного Наставника вы не можете достичь реализаций, невозможно прочитать одну книгу. Поэтому в одной книге не излагается всех наставлений. Существует восемнадцать текстов по Ламриму, в каждом из них наставления даются как-то по-своему, и то, что не объясняется в одном тексте, объясняется в другом. Поэтому не довольствуйтесь комментарием, написанным в одной книге, вам нужно искать целостные наставления, и на основе таких целостных наставлений медитировать. Также вы не можете просто прочитать какую-то книгу и на основе этой книги медитировать, вам необходим Духовный Наставник, без Духовного Наставника духовных реализаций достичь невозможно.

Итак, вчера мы с вами обсуждали, как обнаружить объект медитации. Первым был представлен объект медитации – тело божества. Для большинства из вас это очень подходящий объект – принятие тела божества в качестве объекта медитации. Для вас это очень подходит, но у кого-то возможно более сильная связь с речью божества. Я бы рекомендовал тело божества в качестве объекта медитации. В первую очередь медитируйте на пять дхьяни-будд. Первые пять дней медитируйте на пять дхьяни-будд, следующие пять дней медитируйте на три дхьяни-будды, следующие пять дней медитируйте на одного дхьяни-будду. Система состоит в том, что вначале ваш ум будет блуждать, он привык блуждать здесь и там, поэтому в качестве объекта медитации вы выбираете пять дхьяни-будд. Далее, когда он немного успокаивается, спустя пять дней вы начинаете медитировать на трех дхьяни-буддах. И когда он успокаивается еще больше, то вы медитируете на одного дхьяни-будду. Спустя пятнадцать дней ваш ум уже обретет прочность пребывания на объекте медитации. После этого вы можете концентрироваться только на одном дхьяни-

будде. Если это Ваджрасаттва, то концентрируйтесь только на Ваджрасаттве, если это Ваджрадхара, то только на Ваджрадхаре. Или вы можете выбрать ум в качестве объекта медитации. Тогда концентрируйтесь только на уме. Тогда используйте те наставления, которые я давал вам в прошлый раз, и просто пребывайте в ясном и осознанном состоянии ума. Не нужно ничего создавать, просто пребывайте в естественном состоянии своего ума. Таким образом, когда вы обнаружите объект медитации, пребывайте на нем с внимательностью в соответствии с тем, что объясняется в Ламриме. Это будет очень эффективно.

Итак, вчера я объяснил вам такой объект медитации, как речь божества. Сейчас мы рассмотрим такой объект медитации, как ум божества. Вам необязательно выбирать все эти объекты медитации. Например, если в качестве объекта медитации вы выбираете тело божества, то проводите все девять циклов. Первые пять дней вы концентрируетесь на пяти дхьяни-буддах, вторые пять дней – на трех дхьяни-буддах, и третьи пять дней – на одном дхьяни-будде. После этого у вас появится духовный опыт в соответствии с тем, что написано в этой книге. И когда вы получите такой духовный опыт, не сильно возбуждайтесь из-за этого. В этот момент вы можете подумать: «Я особенный человек, экстраординарный». Ваше эго попытается взлететь, не позволяйте своему эго взлетать. Вам нужно сказать себе, что до тех пор, пока вы не разорвете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, неведение не устранено из вашего ума, и вы являетесь сансарическим существом. Вы большое существо, а не какой-то экстраординарный человек. Это неведение можно устранить после того, как вы разовьете шаматху, а на этом этапе вы его не устраняете, а просто пытаетесь обнаружить объект медитации. Не только шаматха, вам также нужна випашьяна, прямое познание пустоты. Даже если у вас есть прямое познание пустоты, вам нужно медитировать очень долго для полного устранения неведения из своего ума. Если вы знаете всю эту систему, то, получив такой небольшой духовный опыт, вы не перевозбудитесь из-за этого, вы подумаете, что это просто ничто.

Итак, теперь принятие ума Будды в качестве объекта медитации. Визуализируйте себя синим божеством. Вашего Духовного Наставника визуализируйте в качестве синего божества Акшобхьи у себя в сердце. В сердце божества на лунном диске пребывает слог ХУМ. У себя в межбровье визуализируйте маленькую синюю каплю. В пространстве перед собой на уровне лба вместо божества визуализируйте на лунном диске синюю ваджру. Почувствуйте, что эта ваджра перед вами, вы и божество в вашем сердце, – все это пусто от самобытия. Из сферы пустоты все это является вам в такой форме. Затем сосредоточьтесь на слове ХУМ в вашем сердце, в сердце божества, в сердце вашего Нуховного Наставника, который пребывает в форме Будды Акшобхьи в вашем сердце. Итак, сосредоточьтесь на том, что в вашем сердце пребывает ваш Духовный Наставник в виде синего Акшобхьи, в его сердце на лунном диске пребывает синий слог ХУМ. После этого сосредоточьтесь на синей капле у вас в межбровье. После этого сосредоточьтесь на визуализируемой ваджре на уровне лба. После цикла такой визуализации вы можете заменить ваджру на лотос. Все это символизирует пять дхьяни-будд. Итак, вы меняете ваджру на цветок лотоса, проводите цикл медитаций, после этого меняете лотос на меч. Далее меняете меч на колесо Дхармы, а затем на ваджрную драгоценность. Это субстанции пяти дхьяни-будд. Таким образом, вы можете добиться стабильности концентрации при обнаружении объекта медитации.

Итак, лама Цонкапа говорит, что вы можете медитировать таким образом и обрести стабильность в обнаружении объекта медитации. Выберите что-то из этого: либо концентрацию на теле божества, либо на речи божества, либо на уме божества.

Что касается поведения во время ретрита, когда вы передвигаетесь, вам нужно двигаться очень медленно. Когда вы разговариваете, также говорите не слишком громко, говорите тихо, но лучше всего вообще не разговаривать. Ваше тело должно оставаться спокойным, движения должны быть мягкими, не нужно делать резких движений, чтобы сердце не билось слишком быстро. Не должно быть резких движений, вздрагиваний, что бы вы ни делали, делайте умиротворенно, спокойно. В том месте, где вы медитируете, не должно быть резких звуков, это мешает концентрации.

Ваш ум, в том числе и в перерывах между сессиями, двадцать четыре часа в сутки не должен разлучаться с шаматхой. Мне было трудно понять, что это означает, что ум не должен разлучаться с шаматхой двадцать четыре часа в сутки. Я вначале подумал: как же я смогу кушать, если я двадцать четыре часа в сутки буду медитировать? Я понял это, когда однажды встретился со своим другом в горах Дхарамсалы, где я медитировал. Он был одним из высоких геше монастыря и строил хижину для медитации. Мы хорошие друзья. Я его пригласил к себе днем, сказал: «Приходи ко мне, мы покусшаем вместе». И когда мы вместе кушали, разговаривали, я начал задавать ему определенные вопросы по теории пустоты. Когда я задал ему очередной вопрос, он задумался. Я подумал: «Наверное, он размышляет о теории пустоты». Потом он мне сказал: «Нет, нет». Я спросил: «Что, нет?» Он сказал: «Дверь должна быть здесь, а окно здесь». Тогда я понял, что шаматху нужно развивать именно так. Даже когда кушал, он думал о том, где окна нужно сделать, где дверь. Его ум не выходил из этого размышления. Он даже мои вопросы не слушал, он думал только о своем доме. Тогда я понял, что шаматху нужно развивать именно так. Двадцать четыре часа он думал про свой дом. Если вы будете делать так, как поступал мой друг, когда строил хижину для медитации, тогда вы сможете развить шаматху. Некоторые бизнесмены даже кушать не могут, только о деньгах думают. Тогда они получают прибыль.

Поэтому когда вы что-то делаете, посвящайте этому все свое сердце, и тогда для вас не будет ничего трудного, все будет легко. Кунда Ринпоче говорил: «Если идет дождь, и вы выходите на улицу, а затем возвращаетесь, то этот дождь мешает вам. Вы выходите на улицу, идет дождь, и вам это не нравится, вы забегаете обратно, дождь мешает вам. А если вы сидите снаружи в воде, то дождь вам не мешает». Поэтому, чем бы вы ни занимались, если вы отдаете этому все свое сердце, то это нетрудно. Тогда вместо трудностей вы, наоборот, будете получать удовольствие от этого. Кунда Ринпоче говорил, что в нашей жизни нет ничего трудного, если вы привыкаете к чему-то, то уже не можете жить без этого. Даже если говорить о вашем худшем враге, если вы познакомитесь с ним, привыкнете к нему, то он начнет вам нравиться, и вы не сможете расстаться с ним. Сначала вы его не можете видеть. Потом через привычку вы становитесь друзьями, а потом вы говорите: «Пожалуйста, не уходи». Поэтому не думайте, что это невозможно. Возможно все.

Далее вы можете подумать о том, сколько обыватели прикладывают усилий для получения маленького результата. Чтобы вырастить маленький урожай, хотя может быть очень жарко или идет дождь, они все время работают в поле. Ради маленького результата они прикладывают столько усилий. В моем же случае это очень большой проект. Это проект не

на одну жизнь, это проект из жизни в жизнь. Этот проект может стать источником счастья не только для меня, но и для всех живых существ. Почему же я не могу прикладывать столько же усилий, сколько прикладывают эти люди? Мне нужно прикладывать усилий в сто раз больше, чем эти люди. Если вы будете так думать, тогда вам все будет даваться гораздо легче, ваш ум станет намного сильнее. Это полезное наставление, не забывайте его.

После того, как вы обнаружите объект медитации, применяйте те наставления, которые вы получали в рамках Обширного Ламрима и в рамках Среднего Ламрима. Продвигайтесь от одной стадии концентрации к другой до девятой стадии. Здесь эти наставления не излагаются.

Далее лама Цонкапа говорит, что когда в процессе медитации ваша энергия ветра поднимется в верхнюю часть вашего тела, и может скопиться в голове, вы можете услышать какой-то звук, гудение. Не у всех, но иногда может произойти такое, что энергия ветра поднимется в верхнюю часть вашего тела, и может затронуть мозг, у вас может возникнуть головная боль. Вы можете почувствовать, как будто ваша голова стала больше. Может появиться боль в голове, это все является результатом дисбаланса энергии ветра, того, что она скопилась в верхней части вашего тела. В этот момент вам нужно свою голову обвязать веревкой. Визуализируйте, что вашу макушечную чакру затыкает тяжелая ваджра. Далее сядьте и вытяните ноги вперед. Передвигайте руки по верхней поверхности ваших ног так, как вы делаете гимнастику. Далее на каждой ступне у себя визуализируйте белый слог А. Делайте такую растяжку и концентрируйтесь на слогах А на ваших ступнях. Благодаря этому ваш дисбаланс энергии ветра успокоится.

Далее говорится, что если это не помогает, то визуализируйте, что в вашем сердце ваш ум пребывает в форме слога ХУМ. Итак, визуализируйте свой ум в форме слога ХУМ в своем сердце, затем визуализируйте, что он постепенно выходит из вашего тела из того места, из которого у вас выходят испражнения. Потом визуализируйте, что он постепенно, медленно входит обратно. Выполняйте такую визуализацию, это приведет к тому, что у вас восстановится дисбаланс энергий, и перестанет болеть голова. В России у многих людей это случается, хотя они не медитируют, но из-за высокого уровня стресса, из-за того, что они все воспринимают слишком серьезно, может случиться дисбаланс энергий ветра, голова станет «большой». Эти упражнения называются йогическими упражнениями. Это исцелит дисбаланс энергий.

Далее, есть и другие йогические упражнения. То, что объясняется здесь, это йога ветра, эта йога ветра в сто раз сильнее физической йоги, которую выполняют индийские саду. Эту йогу необходимо выполнять, визуализируя себя божеством. Такие наставления не должны даваться открыто, поэтому я хотел бы попросить тех, кто не получал тантрического посвящения, не визуализировать себя божеством. Визуализируйте себя божеством белого, красного или синего цвета, а если вы получали посвящение Ямантаки, то визуализируйте себя Ямантакой. Затем ступни вы ставите перед собой на землю, и колени прижимаете к груди. При этом вы не сидите на земле, сидите на корточках, ноги стоят на земле, колени прижимаете к груди. Далее сделайте вдох и задержите дыхание. Затем прыгайте. Это тоже успокоит энергию ветра.

Следующий заголовок – это объяснение духовного опыта. Что касается духовного опыта, то благодаря такому интенсивному развитию концентрации с использованием таких особых объектов иногда может случиться так, что ваше тело без всякой причины начнет дрожать. В нашем теле есть ветры, каналы, капли, и если ваше тело начало дрожать, это признак того, что ваши каналы раскрываются. Не переживайте из-за этого, это признак того, что в вашем теле раскрываются каналы, поэтому тело без всякой причины может начать дрожать. Не бойтесь этого.

Далее, в вашем теле может появиться очень приятное ощущение, оно может стать очень легким. Это тоже духовный опыт, не слишком возбуждайтесь из-за этого. Вы можете почувствовать очень высокую легкость, не пытайтесь летать, вы не сможете. Люди, которые чувствуют, что у них тело стало легким, пытаются летать с пятнадцатого этажа, и разбиваются. Поэтому не думайте, что вы сможете летать из-за того, что ваше тело стало легким. Это просто духовный опыт, на самом деле ваше тело не становится легче, и когда у вас появляется такое блаженство, не привязывайтесь к нему. Это духовный опыт на уровне тела.

Далее, духовный опыт на уровне речи. Лама Цонкапа говорит, что благодаря такой медитации у вас рот непроизвольно начнет произносить слова на санскрите. Если этого не происходит, не страшно, но если это произойдет, не пугайтесь. Я не знаю, почему на санскрите. Обычно говорится, что тысяча Будд, которые придут в наш мир, на нашу планету, будут передавать учение на санскрите. То есть санскрит – это особенный язык. Поэтому слова на санскрите могут непроизвольно выходить из вашего рта. Это очень хорошо. Но если вы не произносите их непроизвольно, то это не страшно. Не спрашивайте меня: «Геше-ла, почему я не произношу слова на санскрите?» Это просто духовный опыт.

Далее, вы можете непроизвольно начать произносить стихи, это тоже относится к духовному опыту речи. Например, ранее человек очень долго сочинял стихи, но благодаря этой практике, достижению таких реализаций он может непроизвольно начать сочинять стихи на русском языке. Это духовный опыт. А если человек и так хорошо сочиняет стихи и продолжает их сочинять, но это не духовный опыт. Но если он хорошо сочиняет стихи и начал особенно хорошо сочинять стихи после этой практики, тогда это уже духовный опыт. Спонтанно появляются красивые стихи. Итак, это все духовный опыт на уровне речи.

Далее, духовный опыт на уровне ума. Ваш ум будет испытывать безмятежность, ясность и неконцептуальное состояние. Это духовный опыт, это самое важное. Это то, что поможет вам развить однонаправленную концентрацию шаматху. Вы будете получать удовольствие от пребывания в однонаправленной концентрации, потому что это приводит ваш ум в безмятежное, блаженное состояние, очень ясное и неконцептуальное. При этом ум не блуждает здесь и там, он однонаправленно сосредоточен. Какая бы безмятежность у вас ни появилась, лама Цонкапа говорит, что до тех пор, пока вы не достигнете випашьяны, это все равно будет обычный сансарический ум. Без випашьяны, сколько бы вы ни испытывали блаженства, сколько бы вы ни пребывали в однонаправленной концентрации, даже если у вас есть ясновидение, это все сансарический ум. Не нужно летать. Если випашьяны нет, если корень неведения вы не убрали, это все еще больной ум. Но все равно это лучше, чем у обычных людей.

Далее, в силу такой медитации в вашем теле четыре элемента постепенно начнут растворяться друг в друге. Четыре элемента растворяются друг в друге в двух случаях. Один случай – это естественный процесс в момент смерти. В этом случае четыре элемента растворяются друг в друге, вы отделяетесь от этого тела и умираете. Другой случай – это когда в процессе медитации у вас четыре элемента также растворяются друг в друге, но вы не умираете, вы возвращаетесь обратно, и таким образом, постепенно вы обрываете контроль над телом и умом. Если йогин обрывает полный контроль над четырьмя элементами в его теле, то он способен контролировать также и четыре внешних элемента. Нет никаких особенных чудес, все зависит от определенного механизма.

Например, человек приезжает издалека в Новосибирск, приходит в торговый центр, подходит к дверям, а они сами открываются. Он заходит внутрь, а двери за ним закрываются. Он скажет: «Это чудо». Но там нет никаких чудес, это просто определенный механизм. И благодаря такому механизму все это происходит. Вы могли слышать о том, что тибетские йогини ходят по воде, могут висеть в воздухе, в пространстве. Может показаться, что это чудеса, но здесь также есть механизм. Когда мы думаем о чудесах, у нас возникает представление о том, что что-то происходит без всяких причин, но в действительности чудеса тоже имеют определенные механизмы. Если вы знаете механизмы, то это вас не шокирует, вы понимаете, что все происходит в силу определенного механизма. Поэтому Миларепа, поскольку он имел контроль над четырьмя внутренними элементами, также контролировал и четыре внешних элемента. Он мог ходить по воде, в этом случае он концентрировался на элементе земли в воде. Тогда вода для него становилась прочной, твердой, и он мог пройти по ней.

Итак, в силу такой практики у вас может появиться небольшой контроль над четырьмя элементами, начнет происходить растворение четырех элементов одного в другом. Это будет духовным знаком. В этот момент не бойтесь, вам нужно понять, что это такой духовный опыт.

Элемент земли растворится в элементе воды, элемент воды растворится в элементе огня, элемент огня растворится в элементе воздуха, и элемент воздуха растворится в элементе пространства. Когда элемент земли будет растворяться в элементе воды, ваше тело станет тяжелым. Когда элемент воды будет растворяться в элементе огня, в этот момент вашему телу станет холодно. Когда ваш элемент огня будет растворяться в элементе ветра, в этот момент телу станет жарко. Когда элемент ветра начнет растворяться в элементе пространства, в вашем теле появится легкость. Далее элемент пространства растворится в вашем сознании и появится чувство, как будто вы потеряли свое тело. Иногда у вас перед глазами может появиться видение каких-то насекомых, излучающих свет, может появиться видение миража, видение крюка, видение капли или видение радуги. Когда вы закрываете глаза, у вас может появиться видение солнца, луны, звезд. Это все позитивные видения, в них нет ничего опасного, не думайте, что это галлюцинации. Также у вас может появиться видение Будды. Постепенно, по мере того как вы будете развивать концентрацию, ваш ум будет отступать от мирского видения, собираться внутри, начнется внутреннее духовное путешествие. В этом случае у вас может появиться видение шести миров. Это не настоящее видение, это просто знаки видения, но это не ясновидение. Не думайте, что вы сошли с ума, это не сумасшествие. Наоборот, ваш ум становится нормальным. Это внутренний духовный

опыт. Видение Будды, видение шести миров – это просто видения. Говорится, что у вас может появиться видение тысячи мировых систем.

Это все признаки того, что постепенно вы обретае контроль над энергией ветра в вашем теле. И когда вы постепенно обретае контроль над элементом ветра в вашем теле, то естественным образом все ваши болезни уходят. У вас открываются особые каналы, в вашем теле начинает циркулировать особая энергия, тело становится здоровым, болезни уже не возникнут. В тибетской медицине говорится о том, что наше тело имеет потенциал самоисцеления. Мы не используем его, как полагается, все время принимаем лекарства. Мы лечим одно, потом лечим печень. Здесь не нужно принимать никаких лекарств. Через такую медитацию здоровое тело появится само по себе.

Итак, это были объяснения духовного опыта в отношении видения, а теперь в отношении слышания. Если вы все это знаете, у вас не будет заблуждений. В моем случае, когда энергии ветра собирались в центральном канале, вначале это было очень пугающе. Сначала это пугает, а потом все происходит в точности, как описано в книге. Наш центральный канал на сто процентов состоит из плоти. Это я могу вам сказать, исходя из собственного опыта, и когда энергия ветра начинает собираться в центральном канале, то у вас возникает страх, вы чувствуете, что как будто центральный канал вот-вот лопнет. В текстах говорится, что врата в центральный канал, располагающиеся в сердечной чакре и в пупочной чакре, размером больше, чем другие. И это правда, они больше. Ветер заходит внутрь, затем выходит, он может циркулировать. На четыре дюйма ниже пупка в тайном месте также есть вход в центральный канал, но он там очень маленький. Это все равно, что гвоздем проткнуть воздушный шарик, ветер будет выходить через такое маленькое отверстие. Когда ветер выходит оттуда, через этот выход, то вы можете почувствовать, что он выходит очень медленно. Это настолько маленький выход, что из него ветер может только выходить наружу, но чтобы он зашел в центральный канал через это отверстие – это невозможно. Если вы как-то будете стараться собрать ветер в центральном канале в этом месте на четыре дюйма ниже пупка, то это будет невозможно. Ветер может только выходить оттуда, но войти туда через это отверстие он не может.

Хотя в центральный канал есть десять дверей, десять входов, но во всех тантрах делается упор на сердечной и пупочной чакрах, поскольку в этих местах вход в центральный канал больше. Если концентрироваться на сердечной чакре, или на туммо, на пупочной чакре, то автоматически постепенно энергия ветра соберется в центральном канале. Если такое будет происходить, вам нужно помнить, что вы все еще сансарическое существо. Немного лучше, чем другие люди, но все равно сансарическое существо. Потому что ваше неведение, корень сансары очень крепок в вашем уме. Эта техника может вам помочь, но она не устранил неведение из вашего ума. Здесь вам может помочь только мудрость, познающая пустоту. Только мудрость, познающая пустоту, может устранить неведение, а все остальное ничем вам не поможет, даже если у вас есть туммо. Это вам никак не поможет. Вам нужно отречение, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту. Туммо – это нетрудно. Просто тело становится горячим. В этом нет ничего особенного. На такие вещи не нужно отвлекаться. Иногда тибетские йогины в Дхарамсале, немного развив туммо, думают: «О, я великий йогин, у меня есть туммо». Зимой они специально надевают тонкую одежду. Это игра эго. Поэтому лама Цонкапа говорит, что только випашьяна, мудрость, познающая пустоту, может вам помочь. Даже если у вас есть туммо, ясновидение, это вам не поможет.

Теперь следующее, духовный опыт на уровне слуха. Вы можете услышать звук летящей пчелы, хотя пчел на самом деле не будет. В этот момент не думайте, что вы сошли с ума. Вы можете услышать звуки санскритских стихов. Вы можете начать слышать мантры божеств. Вы можете слышать благоприятные или неблагоприятные звуки, все это будет относиться к вашему духовному опыту. Не перевозбуждайтесь из-за этого, не бойтесь этого, вам нужно понимать, что это ваш духовный опыт. Просто игнорируйте это. Не привязывайтесь к этому, и даже не беспокойтесь, это просто естественный процесс.

Итак, мы закончили с вами рассматривать главу, посвященную шаматхе. Далее следующая глава: випашьяна.

Випашьяна объясняется в двух подзаголовках. Первое – как медитировать на бессамость личности, второе – как медитировать на бессамость феноменов. Мы начнем это на следующей сессии.