

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
Перевод: Майя Малыгина
Составление и редакция: Дхарма-центр «Тушита»¹

Цели аналитических медитаций

¹ При составлении использованы различные комментарии по практикам Ламрим

Результат выполнения аналитических медитаций: либо порождение чувства, эмоционального переживания, либо осознание (глубокое понимание) какого-либо аспекта реальности.

Устойчивая реализация медитации: спонтанное возникновение соответствующего чувства или осознания при одном только ее упоминании.

Аналитическая медитация	Реализация
Гуру-йога	Порождение глубокой веры и уважения к Духовному Наставнику
Драгоценность Человеческой Жизни	Порождение сильного энтузиазма к изучению и практике Дхармы
Непостоянство и Смерть	Осознание своего реального положения Уменьшение привязанности к этой жизни
Прибежище	Развитие трех видов страха Развитие веры в Три Драгоценности
Карма	Появление стремления не совершать негативную карму и создавать позитивную карму
Четыре Благородные Истины	Отречение от сансары и порождение стремления к Освобождению
Бодхичитта	Порождение аспекта ума заботящегося о других больше, чем о себе
Пустота	Выявление (ясное распознавание) объекта отрицания согласно воззрения Прасангики Мадхьямики

Реализация в медитации ослабляет влияние омрачений и негативных эмоций.

Омрачение, негативная эмоция	Противоядие (медитация)
Неведение	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Пустота пяти скандх и внешних объектов ◆ Взаимозависимое происхождение ◆ Карма
Гнев	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Любовь ◆ Сострадание ◆ Терпение ◆ Удовлетворенность
Привязанность	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Непостоянство и смерть ◆ Отвратительные аспекты объекта привязанности