

«Система медитации: духовная смерть», Саддхалока, 2013-ом году

Слушать эти лекции: «Система медитации»

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](#)

Итак, мы движемся всё дальше, в нашем понимании духовного пути. Мы посмотрели на процесс интеграции, который происходит с помощью развития осознанности. И также о важности позитивной эмоции или позитивного намерения. И мы также посмотрели на развитие восприимчивости, духовной восприимчивости ко всему прекрасному и хорошему. И в этом очень много работы для нас.

Но для тех из нас, кто уже был на пути некоторое время, это становится ясно, что этого не достаточно. Что-то становится на пути, мы застреваем, в нашей практике. Например, мы едем на ретрит, и в конце ретрита чувствуем, что мы совершенно другой человек. Мы чувствуем себя как супер-мужчина, или супер-женщина. И мы идём домой и через несколько дней, все старые привычки возвращаются к нам с новой силой.

Почему это происходит? И Будда определяет, что проблемы заключаются в том, что мы цепляемся за собственную личность, за собственную идентификацию. И мы на весь наш опыт накладываем я. И это создание «я», оно очень полезно. Это тот способ, с помощью которого мы учимся организовывать наш опыт, классифицировать его. Мы можем подумать о маленьком ребёнке, который полностью потерян в своих эмоциях.

И в первые годы нашей жизни, мы учимся языку. И мы учимся отделять самих себя, от других людей. И это отделение самих себя от других, оно связано с языком и с культурой. Это значит, что мы можем проецировать себя в будущее. Это значит, что мы можем учиться на прошлом опыте. Это поднимает нас над животными. И это делает возможным создание культуры и цивилизации. Но эта личность, это «я» - это ментальный конструкт. Нету никакого по-настоящему фиксированного «я» нигде. Мы создали это без осознания того, что же мы сделали. И мы усиливаем его, без осознания что же мы делаем.

В этой идее, очень много эмоциональной энергии. Это та идея, за которую мы даже умрём. И ниже осознанного уровня, в глубине у нас есть очень сильная привязанность к этой идее. Но Будда всё это видел. Он видел насквозь, как эта идея фиксированного «я» связывает нас и также приводит к страданиям. И что мы сейчас можем сделать – так это посмотреть на это цепляющееся «я» и подумать, как мы сможем с этим работать. Потому, что именно это «я» - это «я», которое на самом деле не существует. Это именно это «я», которое должно умереть, если мы хотим развиваться духовно.

То есть у нас есть эта идея о фиксированном «я», которое хватается и пытается удержать то, что оно думает что принесёт ему безопасность и счастье. И отталкивает то, что ему кажется угрожает его желаниям и стабильности. И игнорирует всё другое.

И как же с этим работать? Во-первых, мы можем развить чёткое понимание учения. Есть учение о трёх лакшанах существования. И это учение говорит нам о том, что все вещи в этом мире, они не могут принести нам счастья. Они не могут нам принести счастья, потому что они не постоянны. Есть просто постоянно появление и исчезновение, которое зависит от определенных условий. Они не вечны, потому что внутри них нет никакого фиксированного центра, они просто появляются и исчезают постоянно.

И можно видеть это, как характеристики, которые портят всё обусловленное существование. Если мы можем видеть глубоко в то, что за ними, то можно увидеть за ними, что они становятся для нас дверьми к свободе.

И можно сказать, что правда этих трёх лакшан, которые относятся к характеристикам существования, это связано с учением о «Пратитьи-самутпаде». И буддийское учение о пустоте, или о шуньяте не означает, что ничего нет. Оно означает, что нет ничего фиксированного и не изменяющегося, всё постоянно, всё это поток.

И буддизм, это очень тонкий путь, срединный путь между нигилизмом и этернализмом. И этернализм, говорит нам о том, что есть что-то фиксированное и не изменяющееся где-то во вселенной. Но нигилизм говорит нам, что это всё это иллюзия и что всё на самом деле не существует. И мы должны найти дорогу в это тонкое понимание, осознание срединного пути, между этими двумя.

И мы должны размышлять над учением, созерцать его. Обсуждать его и его последствия. И мы также можем посмотреть на то, как мы на самом деле живём в своей жизни, с помощью практики этики и щедрости, доброты и прощения, через дружелюбность и службу незаинтересованности в себе самом, для других людей.

И также есть практики медитации, которые помогут нам проникнуть глубже в понимание пустоты. Например, практика осознания дыхания может рассматриваться с более глубокого угла, и мы можем видеть, что все наши ощущения это просто поток, они приходят и уходят.

И со спокойным и сконцентрированным и позитивным разумом, мы можем размышлять о трёх лакшанах существования. И мы также часто в нашем ордене, в нашем движении используем практику шести элементов, и мы также повторяем сутру сердца, если кто-то из вас её уже знает. И мы учимся

смотреть и видеть пустоту нашего я и испытывать всё как возникновение и завершение, без того, чтобы хвататься за это. И культивировать отношение не цепляния и отпускания.

И мы также можем видеть, как этот клубок «я» становится то сильнее, то слабее. И часто он слабеет, когда всё в нашей жизни идёт хорошо и светит солнце. И он становится сильнее, сжимается, когда нас критикуют, или мы проваливаем что-то. И это могут быть моменты настоящей духовной возможности, шанса и мы можем просто отпустить. Мы учимся просто смотреть, рассматривать то, что происходит. И мы также видим всё больше и больше, как наше «я» схватывает что-то.

Но видеть в себе эту пустоту может быть достаточно неприятным, это может нас отвлекать, расстраивать, может нас очень пугать. И важность процесса понимания духовной жизни, как он работает и понимание высоких и низких моментов в жизни.

И также возвращаясь к истории, которую я рассказывал в начале, важность о том знании, куда мы движемся и какая наша цель. И возможно мы видим важность возвращения веры и уверенности в учении. И также важность возвращения веры и доверия нашим учителям, и всему контексту в рамках которого мы практикуем. То есть доверие и уверенность в Сангхе, в которой мы практикуем. То есть с помощью этого мы можем отпустить наш взгляд на себя и все эти истории, в которых мы находим себя.

И если мы построили весь этот контекст, даже не смотря на то, что это отпускание себя может быть не комфортным для нас, мы можем найти, что это радостно освобождающее событие для нас, а не что-то страшное. Так мы сможем сделать прорыв, а не сорваться.

И в буддизме есть различия между практиками медитации, которые иногда делают. Мы можем говорить о практиках самадхи, которые ведут к концентрации и спокойствию. И к практикам вапашьяна, которые приводят к проникновению в реальность. Но опять же, мы должны видеть нашу практику медитации, в рамках всего процесса духовной жизни. Я думаю, что часто на западе люди концентрируются только на медитации, или на идеях и они выпускают из виду весь широкий контекст духовного пути, который поможет нам трансформировать себя.

И наша цель заключается в том, чтобы заложить крепкий и широкий фундамент понимания, эмоциональной позитивности и положительного намерения. Это должно быть нашей главной целью, от которой мы должны начать. Но если мы хотим более серьезно отнестись к буддизму и не думать, что медитация это только то, что приведёт нас к расслаблению, тогда с самого начала должен быть поставлен также акцент на жизни менее

эгоистичной. И на расширении, нашего ограничивающего взгляда на себя и на настоящем понимании учения об обусловленности и пустоте.

И со временем, пока наше доверие и уверенность в учении растёт и во всём контексте растёт, то тогда випашьяна, этот элемент проникновения в реальность, как и во время медитации, так и во время просто нашей жизни он также усиливается.

И в нашей традиции «Триратна», этот элемент випашьяны, особо сильно усиливается, ко времени того, что мы называем ординацией. Это означает, что вера, доверие и уверенность человека в пути на столько выросла, что он сможет себя вверить до конца всему этому пути. То есть, есть уверенность и доверие к пути, который поможет человеку пройти сквозь все сложности духовной смерти. Я думаю, что важно отметить, что практика «Осознания дыхания», «Метта-бхавана» и «Просто сидения», они могут рассматриваться как практики самадхи.

Но, если мы достаточно глубоко посмотрим на них, то они также могут стать практиками випасаны. И в какой-то момент, это разграничение между практиками медитации випашьяны и самадхи могут казаться не настоящими. Особенно, если мы будем рассматривать и слишком буквально.