

«Система медитации: интеграция», Саддхалока, 2013-ом году

Слушать эти лекции: «Система медитации»

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

Итак, мы вернёмся в 1948 год. Молодой англичанин путешествует по южной Индии, на нем одеты оранжевые робы индийского святого, отшельника. Он сжег свой паспорт, он отрицает, что у него есть какая-либо национальность. Он взял индийское имя - Дхармаприя, тот который любит правду. И он путешествует по Индии и встречает различных, интересных и эксцентричных людей.

И пока он путешествовал по южной Индии, он встретил индийского святого – Бабу Ранду, Ранда обладал уникальным характером. Говорят, что он обладал большой глубиной, большой духовностью, большой радостью. И пока этот молодой англичанин оставался в ашраме с этим святым, он услышал как один из учеников святого задал вопрос – скажи Баба, почему так много людей вступают на духовный путь, но так мало по настоящему делают какой-то прогресс? И Ранда ответил очень ясно и сильно. И молодой англичанин слушал очень внимательно. И Ранда сказал – у людей не получается сделать прогресс, по двум причинам. Во первых, у них нет никакого представления о цели, которую они хотят достичь. И вторая причина заключается в том, что у людей нет представления – как достичь этой цели.

И не прошло много времени после этого, как молодой англичанин прошёл ординацию и стал буддийским монахом с именем Сангхаракшита. И спустя 20 лет, он вернулся в Англию и основал там свою общину – «Друзья западного буддийского ордена» и свой орден – «Западный буддийский орден», сейчас известный как община «Триратна» и буддийский орден «Триратна». И он сделал это, думая о том, чтобы сделать путь и цель буддизма, доступной для всех, кто хочет практиковать.

И последние 46 лет Сангхаракшита провёл со своими учениками делая путь и цель буддизма всё более точной и понятной. Он хотел, чтобы основные учения буддизма были как можно более чётко определены и не скомпрометированы. И в тоже время он хотел, чтобы учения были понятны для современного мира и доступны. В мире есть много различных буддийских традиций. Мы возможно знаем о тхераваде, о тибетском буддизме, о дзен-буддизме. И внутри этих традиций также много различных школ. И каждая школа верит в свой способ понимания учения и в свои акценты. И они все зависят от определённой культуры и определённого исторического момента времени.

И пока развивалась «Триратна», Сангхаракшита смотрел глубоко на то, что есть главное в этих буддийских традициях, что их объединяет. И старался показать правду того, как он видит эти фундаментальные основы, таким способом, чтобы это было значимо для современного мира. Каждая школа обладает определённой интеграцией, унификацией, которые имеют смысл.

И с развитием «Триратны» мы разработали свой собственный подход к учению. И в последнее время, мы всё более и более четко определяли наш подход.

И на этом ретрите я хочу представить практики и учения, которые мы используем в «Триратне», в традиционном учении о пяти этапах пути. Итак, эти пять этапов пути, это во первых – интеграция, позитивные эмоции, духовная смерть, духовное возрождение, или спонтанная активность или духовная восприимчивость.

Эти пять ступеней пути, могут быть поняты как следующие одна за другой. Каждая из них растёт из другой. Но также можно посмотреть на это как развития каждого из аспектов постоянно, на какой бы стадии мы не находились.

Я начну исследование нашего пути с вопроса. Вопрос такой – что происходит, вот мы здесь, в середине нашей жизни как люди и часть очень сложной системы вокруг нас. Все мы живём на этом кусочке горы, которая крутится в космосе. Каждая смесь, это смесь ощущений и мыслей, эмоций. И каждый из нас рассказывает историю, будь то на английском, на русском языке о том, кто мы есть такие. Может быть даже рассказываем несколько историй, пытаюсь понять что-же происходит. Но что же на самом деле происходит под всеми этими историями, странная и мистичная жизнь, со всей болью и удовольствием, которая проходит мимо нас как песок сквозь пальцы, что же всё-таки происходит. И чем более глубоко мы смотрим на себя, на свою жизнь всё более неадекватными становятся наши слова и восклицания. Так всё-таки что же происходит, как понять это? Я думаю, что вы все здесь – потому что хотите понять человеческую жизнь – свою жизнь и проникнуть в суть вещей. Это желание понять привело вас к этому ретриту, к общине «Триратны». И на этом ретрите мы будем исследовать путь к Просветлению.

Этот путь был открыт 2500 лет назад историческим Буддой. И конкретно этот путь был открыт Сангхаракшитой, практикуется в общине «Триратна». И на протяжении этих дней мы будем смотреть на каждый аспект пути, один за другим. И мы будем понимать, как это прикладывать к жизни, у нас будут обсуждения. Мы будем делать практики и также медитировать. И каждая из практик будет связана с определённым этапом, а в конце ретрита у нас будет

два дня полной тишины. Тишина с медитацией и также другие практики. Я надеюсь, что на протяжении этих дней у нас появится более понимание пути и мы выразим больше чувств. Я говорю не только об интеллектуальном понимании, но также о чём-то живом, что может потом проникнуть в нашу жизнь. Спасибо.

Давайте посмотрим на первый, важный аспект пути - это стадия интеграции. И в этой стадии и также как в последующих стадиях мы стараемся заложить фундамент нашей духовной жизни. Можно сказать, что эта стадия, также последующие стадии о том, как стать более счастливым человеческим существом, стать целым, стать более надёжным человеком. Это также о том, чтобы найти смысл и направление в нашей жизни.

Как я сказал некоторое время назад у каждого из нас есть история, которую мы рассказываем сами себе, или можно сказать миф в котором мы живём, это может быть связано с нашей национальностью, семьёй, политикой, карьерой, футбольной командой которую мы поддерживаем, с машиной которую мы водим или хотели бы водить, книгами которые мы читаем, с музыкой которую мы слушаем и так далее. Может быть очень много историй, они часто могут противоречить друг другу.

Но как бы сложны наши истории не были, они не могут соотнестись с реальностью. И что-то может случиться и наш мир может разрушиться, например мы можем заболеть. Кто-то, кто живёт рядом с нами может умереть, мы можем потерять нашу работу. История больше не работает и наш мир начинает трясти.

Можно сказать, что мы должны найти историю, которая могла бы нам дать фундамент и смысл нашей жизни. Можно сказать история или миф которая нас не подведёт.

И буддийская традиция даёт нам возможность дотронуться до глубокой мудрости и сострадания и войти в самое сердце реальности и научиться жить в соответствии с тем, как на самом деле вещи есть. И вверить себя этому пути, это лучшее что человек может сделать. И мы на самом деле просто смотрим здесь на идеи, на представления. И мы также учимся видеть возможность изменений в себе и также в других людях.

И ключом к трансформации, к изменению является осознанность. И мы можем говорить об осознанности как о способности быть здесь и сейчас в этом моменте, и осознавать наш собственный опыт.

И чтобы просто не быть голословными давайте сделаем маленькое упражнение, сядьте пожалуйста как в позе медитации. То есть две вещи всплыли, во первых когда мы осознаны, то нам может показать что же на

самом деле происходит. Во вторых, это может привести к позитивному изменению, как Суваннавира сказал, его плечи стали боле расслаблены и появилось больше энергии. То всё равно, как наши тела знают как залечить себя, когда мы раним их. Как только мы приносим осознанность в нашу жизнь, это открывает нам возможность выбора и мы также можем двигаться в сторону того, где находится счастье и правда и смысл жизни. То есть без осознанности нет выбора, мы живём слепо.

И мы также сами можем найти осознанность, но она также может быть усилена другими людьми. Иногда наши друзья показывают нам что-то. Может быть они показывают нам на наши отрицательные качества, а может быть на положительные, которые мы раньше не видели.

И так, когда мы делаем это упражнение, когда мы были осознаны к своим плечам например. И когда я дотронулся до них наши плечи могут ещё например немножко расслабиться, то есть не только мы но и другие люди влияют на нашу осознанность. И без осознанности мы просто движимы нашими желаниями и страхами. Как собака, которая движется за своим носом, мы так же можем двигаться за своими желаниями и страхами. Как будто мы пьяны и не видим жизнь, то как она идёт на самом деле.

Это интересный вопрос, который мы можем задать себе, на сколько мы на самом деле пьяны. И в буддийской традиции говориться не только об интоксикации алкоголем, интоксикацией наркотиков, интоксикацией получения богатства, интоксикацией здоровья, интоксикацией гнева, интоксикацией страха, нервности. И мы также можем подумать о других интоксикациях, таких как интернет, шопинг.

И очень важный шаг на духовном пути, это просто стать более осознанным, мы можем это делать различными способами – через изучение и обсуждение. И мы становимся, более чётко определяем наши взгляды, которые мы впитали в себя через семью, нацию, культуру, даже без осознанности. Даже можно сказать, что буддийские представления это мы можем следовать ей, как примеру естественного состояния Будды свободного от злости, мы практикуем их с осознанностью.

Я также уже говорил о важности духовной дружбы в общении, мы можем стать зеркалами друг для друга и также есть собственно практика осознанности, где мы сознательно стараемся быть осознанными в нашей жизни и во всех наших действиях. Есть практика осознания дыхания, в которой мы просто пытаемся быть осознанными к нашему дыханию без различных отвлекающих факторов в повседневной жизни. Мы также можем практиковать осознанность, например когда мы едим, возможно у каждого из нас есть опыт сидения за столом с тарелкой полной еды и мы в это время

говорим с кем-то или думаем и мы смотрим внезапно смотрим на тарелку и она пуста. Возможно, что собака или чайка прилетели или пришли, но также вполне возможно что мы сами съели и даже не заметили. То есть эта практика быть более осознанным во время еды быть достаточно большим вызовом для нас.

Я так же предлагаю быть более осознанным и практиковать эту практику во время этого ретрита и посмотреть на сколько долго осознанными мы сможем остаться и сколько ложек мы сможем съесть перед тем, как наше сознание уйдет куда-то ещё.

Также есть осознанность хождения, мы делали уже медитацию на хождение, но мы можем попробовать делать это каждый раз, когда мы куда-то идём на прогулку например. Не пребывать в мыслях, а быть в моменте.

Мы также можем быть осознаны по отношению к другим людям, когда мы просто общаемся с ними. Быть по настоящему осознанным к другому живому существу, к другому человеку и видеть его.

И так же есть практики йоги, тайцзи и различные боевые искусства, которые нам могут помочь быть осознанными к нашему телу.

Но все эти вещи должны находится в более широком контексте духовных ценностей. Можно сказать, что человек, который хочет ограбить сейф должен быть очень осознанным в этот момент, но это в очень ограниченном контексте осознанности.

И мы хотим развивать осознанность в нашей жизни, чтобы она привела к позитивному изменению. И дать процессу становления, более здоровым человеческим существом появиться. Возможно это достаточно для первой стадии.