**Буддийская медитация: движемся дальше, идём глубже. 4 Восприимчивость.**

Добро пожаловать на курс – буддийская медитация, движемся дальше, идём глубже. Это четвёртая неделя, наша тема – духовная восприимчивость. Но до того, как мы начинаем будет – небольшое резюме того, что мы уже сделали.

Первая неделя, это практика медитации – осознание тела, чтобы развивать открытое, тёплое, интимное отношение к нашему телу.

Вторая неделя практика медитации – осознание тела, чтобы сводить вместе, собрать воедино все наши энергии, скажем наши самости, для объединения наших энергий, наших самостей.

И третья – практика медитации «метта-бхавана» - развитие любящей доброты, развитие положительного намерения и положительной эмоции и их расширение наружу дольше и дольше.

И вот то, что мы уже сделали и начинаю с темы – духовная восприимчивость. Чтобы рассматривать нашу тему – духовная восприимчивость, мы начинаем с истории «Триратны», точно обстоятельства этой темы.

 История начинается с лекции бханте Сангхаракшиты, которая называется система медитации, которую он прочитал в 1970-х годах. И он говорил о пяти этапах медитации, эти этапы прогрессивные этапы. Он сказал, что они вместе, чуть неточно могут считаться системой. Поэтому каждый этап есть качество, которое желаем развивать и практика медитации, с помощью которой мы можем развивать это качество.

Первое качество это интеграция и практика для её развития это осознание дыхания, второе качество это положительные эмоции и практика «метта-бхавана». Третье качество, это духовная смерть, духовная я сказал, конечно это не буквально. Речь не идёт о физической смерти. И практика, это размышление о шести элементах. И четвертое, это духовное перерождение. Практика медитации, это визуализация будд, или бодхисаттв и повторение их мантры. И пятое, это восприимчивость, духовная восприимчивость.

Медитация, это просто сидеть, но точно говоря, когда бханте Сангхаракшита рассказывал о пяти этапах, он просто говорил о просто сидеть.

Ок, первый и второй вам уже знакомы, не надо больше говорить о них. Третий – практика размышления о шести элементах. Эти шесть элементов – земля, вода, огонь, воздух, пространство и сознание. И размышления, которое мы совершаем, мы их – занимаем, мы их принимаем эти элементы, даже берём в долг. И рано или поздно отдавать обратно, нам это необходимо.

Поэтому, почему мы цепляемся за них прямо сейчас? И четвёртый, это визуализация будд или бодхисаттв, и повторение манты, связанное с этими фигурами. Каждый будда или боддхисатва представляет определённый аспект просветлённого ума. И мы стараемся развивать эти качества, по средствам того, как мы осознаем этих будд или бодхисаттв. И как я сказал, я это последовательный путь.

Мы начинаем с первого этапа, потом второй, позже только третий, ещё позже четвёртый. Но когда мы просто сидим, это перестать быть последовательным. Почему это так? Первые четыре практики, они активные, надо активно что-то сделать. Когда, мы просто сидим, это что-то восприимчивое. Мы ничего особого не делаем. Нам нужно чередовать эти практики, что-то активное, что-то восприимчивое, активное – восприимчивое, активное – восприимчивое. Сознание дыхания и мы просто сидим, «метта-бхавана» и мы просто сидим, размышление о шести элементах и мы просто сидим, практики визуализации и мы просто сидим.

Поэтому продолжать быть восприимчивым это важно для практики. Но можно сказать, что мы в ордене забыли об этом. Мы просто стали делать активные практики и перестали быть восприимчивы, то есть у нас односторонняя практика. Это вело к тому, что опыт медитации стал сухой, без эмоций.

И следовательно, некоторое люди стали просто сидеть во время медитации. Они нашли, что они стали более расслаблены и имели более глубокие опыты, переживания во время медитации. Стали проводить ретриты, где главная тема, это просто сидеть. Но то, что случилось, это некоторое люди стали думать, что активный подход к практикам это не правильно. И также возникал кризис.

Из-за обсуждения возникли три разные темы, мы более подробно рассматривали тему восприимчивость, как подход к духовной жизни. И возникла практика – медитация без формы, медитация без формы. И определили место того, как мы просто сидим. И мы будем рассматривать каждый из них теперь.

Первый – восприимчивость, второй – практика медитация без формы, и третий – просто сидеть. Что-то странное случилось. Я надеюсь, что я не повторяю себя. Но мы будем сейчас рассматривать – восприимчивость, качества восприимчивости, духовной восприимчивости.

Как мы видели, эти качества необходимы для духовного прогресса. Мы можем что-то сделать, благодаря тому, как мы практикуем с силой воли. И как мы контролируем себя, как мы сделаем технику, тщательно следуя инструкции.

Коротко говоря, это как рациональный подход к учениям, к практикам. Но этого не достаточно. Нам нужно быть восприимчивыми к себе и к нашему опыту, к нашему переживанию. И точно это наши более глубокие энергии, наши эмоции, воображение, интуиция, наши более творческие качества. Это что-то, которое существует вне нашего рационального ума.

Но то что есть, может быть не очень ясно, но есть вокруг нас. И такие энергии можно найти в искусстве, поэзии, музыке, в мифах и сказках. Даже не смотря на то, что они не всегда соответствуют с дхармой, они находятся в скажем в творческой деятельности в целом. И эти подходы активны, рациональны и восприимчивы, эмоциональны. В обоих подходах нуждаются.

И возникает вопрос – как развивать нашу восприимчивую сторону, во время практики? Это нуждается в другом подходе, к тому, как мы развиваем нашу активную сторону. Это не даёт развитие нашей восприимчивой стороне, не даёт простой ответ на вопрос – что сделать? Нуждается в более интуитивном, эмоциональном, творческом подходе к практике медитации. Это хорошо и как люди просто сидели во время медитации, имели более глубокий медитативный опыт, когда они просто сидели.

Бханте Сангхаракшита хотел бы что-то сказать. Он не хотел бы, чтобы люди перестали делать медитацию без энергии. Он был очень энергичным человеком, на ментальном уровне, если не на физическом. Он автор, у него почти 100 книг. Целую жизнь он был поэтом. Он сделал много лекций, проводил много семинаров. И он не хотел бы, чтобы люди просто плавали по течению во время медитации. И такой энергетический человек может видеть ясно, когда люди плавают по течению.

Поэтому, благодаря этим обсуждениям возникла новая практика медитации, это медитация без формы. Это второй этап. И медитация без формы – суть дела это мы продолжаем быть активными во время медитации. У нас есть энергия, мы используем энергию к медитации, мы стараемся быть более осознанными, только у нас нет определённого объекта медитации. Что это такое за определённый объект медитации? Примеры, которые нам известны, это части нашего тела, наше дыхание, «метта».

Поэтому нет объекта во время медитации. Мы просто сидим и стараемся осознавать то, что происходит. Это не значит, что нельзя осознавать своё тело, своё дыхание и так далее. Мы просто стараемся осознавать то, что происходит на внешнем уровне – звуки, атмосфера в комнате, пространство, которое мы занимаем, время которое проходит и внутренний опыт.

Мы стараемся осознавать физический опыт, эмоциональный опыт, ментальный опыт, то есть опыт воображения, воспоминания, мысли, образы. То, что мы переживаем, это то, что мы стараемся осознавать. Это что-то, которое изменяется постоянно. Может быть наш опыт очень широкий и очень специфический. Но это не то, что мы стараемся сделать определённую технику. Мы не стараемся тщательно следовать инструкции.

Мы не поняли, если мы хотим спросить – можно я буду осознавать это? Или то, что я должен сделать, если так и происходит? Это не так, мы просто стараемся иметь интегрированный опыт самого себя. Просто все части мы считаемся, что это я. И часто мы говорим – а, я не хочу это переживать. Это даёт нам способность иметь глубокий эмоциональный опыт. Это не просто то, что у нас есть сухое сосредоточение.

Вот практика медитации без формы. Стараемся активно быть более осознанным, без определённого опыта, мы просто стараемся осознавать всё, что происходит. До того, как мы попробуем делать эту практику медитации я бы просто хотел рассказывать то, что может происходить во время медитации. Может быть мы просто стали слышать, слушать обычный звук, машины например, которые проходят на улице. Но во время практики они стали намного интереснее, мы получаем удовольствие…даже.

 Может быть это чувствуется, как до этого мы на самом деле никогда не слышали, как это звучит такие машины, которые проходят, то есть наш мир становится новым миром, местом которое мы раньше не заметили. Или может быть возникает гнев о чём-то.

Это очень интересно, гнев возникает, но что точно я переживаю? Что точно происходит? Но как это чувствуется? Где точка в теле, где это я чувствую этот гнев? Это плохо, как я всегда думал? Это слишком плохо? Есть что-то полезное из этой эмоции? Что-то приятное? Может быть да, может быть нет. Это искренний вопрос. И почему этот гнев возникал? По каким причинам? Такие вопросы могут быть полезны.

Мгновение, мы сидим осознаём может быть свои ноги. И следующее мгновение мы вспоминаем событие, которое происходило 10-20, или 30 лет назад. Почему это так и случилось? Почему тот же определённый опыт возник точно сейчас? Сколько воспоминаний у меня есть в жизни, почему точно сейчас воспоминания об этом возникло? И как это чувствуется, идти от первого опыта ко второму – сидеть и осознавать свои ноги? И потом ещё вспомнить что-то.

Можно заметить, как один опыт изменяется другим. Поэтому подходы, которые мы можем использовать – слушать, слышать обычные звуки более глубоко, исследовать наш эмоциональный опыт, который происходит во время практики. И осознавать какие изменения, воспоминания происходят в наем опыте.

Ок, болстеры я использую, чтобы прямо сидеть. И я предлагаю, что мы медитируем в течении 10 минут. Если конечно вы хотите медитировать дольше можно это сделать, приостановить видео. Начинаем еще раз, когда готовы. Ок. Поэтому, мы начинаем медитировать. И прислушайтесь к звукам, которое вас окружают. Вы почувствуйте своё тело. Начинаем медитацию – медитация без формы. А теперь почувствуйте своё тело полностью ещё раз, как объект. И прислушайтесь к звукам. И когда вы чувствуете себя готовыми, мы закончим практику.

И как дела? Как прошла практика? Мне было бы интересно читать об этом в группе в телеграмм. Может быть вам было легко осознавать то, что было неприятно осознавать – изменения во время опыта, какие они были? Что-то вы испытывали по-другому – новый вид опыта возник? Или что-то ещё от практики, которую вы сделали?

А теперь третий, последний просто сидим. Какая разница между практиками – медитация без формы и просто сидеть. Когда мы просто сидим, мы не стараемся ничего не делать. Мы не стараемся быть более осознанными. Мы ничего не стараемся делать.

Однажды бханте Сангхаракшита сказал, когда мы просто сидим – мы просто сидим. На самом деле, он не хотел назвать то, что мы делаем практикой. Мы ничего не практикуем, мы ничего не стараемся сделать. Поэтому он сказал, что это не практика. И он советовал, что мы просто сидим, не часто.

Есть время/обстоятельства, когда это полезно, чтобы просто сидеть. Первое, во время медитации, когда мы чувствуем беспокойство, мы не готовы к практике, поэтому мы просто сидим, становимся более спокойными. Второй, в конце медитации, мы уже слышали об этом, как это полезно продолжать сидеть после конца практики. Наш опыт может становится даже более приятным и сосредоточенным в тоже время, когда мы продолжаем сидеть после, в конце практики.

И третье, во время ретрита возможно просто полезно сидеть, когда мы сделали много медитации, когда у нас уже сеть медитативная сосредоточенное состояние. Но давай попробуем просто сидеть прямо сейчас, в течении 7 минут я предлагаю. Наше намерение просто сидеть. Ничего не делать, просто сидеть. Просто сидим, прямо. Мы просто сидим.

Что для вас случилось пока мы просто сидели? И какую разницу вы испытывали между практиками – медитация без формы и просто сидеть? И какие из них важнее – активные практики или быть восприимчивым во время медитации?

Есть еще вопросы для вас.

Итак, мы почти закончили, наша тема – духовная восприимчивость. И мы видели, как возникли новые практики и новый подход к телу, когда мы рассматривали историю «Триратны». В точности мы видели важность восприимчивости. Мы видели медитацию без формы и как просто сидеть. И такие подходы к медитации может быть мы уже сделали во время активных практик. Но здесь мы поместили эти подходы в центральное место, самый важный, чтобы развивать, чтобы сделать этот подход к медитации. Потому что это важно для нашего духовного развития.

И последний момент – как мы можем использовать эти учения в нашей повседневной жизни? Что мы можем сделать до того, как появляется новое видео? Но можно сказать, что быть более восприимчивым это что-то, которое мы можем сделать от момента к моменту, постоянно стараемся быть более восприимчивыми. Но есть более конкретные идеи, можно сделать практики медитации, медитации без формы, каждый день в течении 20 минут. И продолжать себе сидеть в конце практики. И расскажите об этом в чате.

Можно также один раз в день ничего не делать, как определённая деятельность просто решить в течении 15 минут налить чай, найти место, где просто спокойно сидеть. И просто сидеть и ничего не делать. Может быть это не так просто. У нас сильные привычки чем-то постоянно заниматься. Мы чувствуем, что нам нужно сделать что-то полезное, чтобы уважать себя. И здесь просто сидим и ничего не делаем, наслаждаемся нашим опытом. Можно попробовать каждый день так делать.

И как это для вас? С легкостью или это сложно. И третий, можно попробовать раз в день посмотреть на кого-то, посмотреть объект, любой объект – облака в небе, дерево, картинка на стене. Просто сидим с этим объектом, посмотреть, осознавать, объединится с этим объектом. Может быть в течении 10 минут попробовать раз в день. Если бы изменение в переживании к объекту, отношения к объекту изменилось, интересные вопросы. Поэтому да, наша тема восприимчивость – духовная восприимчивость, как мы можем быть более восприимчивыми во время практики медитации и в повседневной жизни, это наша цель в этой неделе?

Удачи Вам!!!!