**Буддийская медитация: движемся дальше, идём глубже. 5 Препятствия к медитации.**

Добро пожаловать это пятая неделя нашего курса. Курс буддийская медитация, движемся дальше, идём глубже. Наша темы сегодня, это препятствия к медитации.

Мы уже рассматривали разные практики, активные практики и восприимчивые практики медитации. В активных практиках мы активны и сознательно развиваем разные качества. Например, тёплое, открытое, даже интимное отношение к телу и объединение наших энергий. Чтобы они текли гармонично вместе.

И развитие положительных эмоций, положительных намерений к себе, к другим людям, к миру и восприимчивые практики. Как развивать восприимчивый подход к нашему опыту, во время медитации. Но есть ещё вопрос - если вы так и делаете, но чувствуете, что это ещё не так.

Мы попробуем сделать эти практики и чувствовать, что что-то ещё не получается. Или что-то получается, но тем не менее, что-то не так. Может быть в конце медитации, мы чувствуем сухой на эмоциональном уровне. Что я могу сдать, если такие условия? Но это наша тема сегодня. Мы более подробно рассматриваем такие препятствия к медитации.

И через неделю мы будем рассматривать, как работать с препятствиями, когда мы их осознаём. Как работать, как преодолеть эти препятствия? Но на сегодня это достаточно – препятствия к медитации. Поэтому – препятствия к медитации. И первый вопрос – что мы обозначаем под словом – препятствия? О чем мы говорим, можно сказать, что мы стараемся развивать сосредоточенное состояние сознания, эмоционально положительное состояние сознания во время медитации.

Что-то нам мешает. Может быть мы осознаем как-то звуки вокруг, или телу просто неудобно, надо как-то постоянно что-то делать с телом. Или мысли продолжают приходить, это популярное. Но это так, это то, что мешает нам, препятствует во время медитации. На самом деле это не то, это очень важный момент, чтобы понять – что это такое практика медитации.

Есть что-то на более глубоком уровне, которое даёт нам опыт, что эти звуки, например нам мешают. Это не звуки сами по себе, потому что иногда мы можем, что-то очень громко и всё получается, мы можем медитировать без проблем. Или мы чувствуем – телу удобно и это важный момент – наши мысли, наши размышления помогают нам достичь более сосредоточенный, более эмоционально-положительное, даже блестящее состояние сознания.

Поэтому, это не такие события сами по себе, это наша задача во время медитации – найти что это такое, которое происходит на более глубоком уровне. Медитация очень помогает, потому что мы перестанем обращать внимание на то, что происходит через чувства. И через наше мышление. Мысли, они конечно считаются шестым чувством в буддизме.

И когда всё становится более тише, тогда мы можем видеть наш ум более ясно. И понять наш опыт, наши переживания на более глубоком уровне. На более глубоком уровне это обозначает наши эмоции, наши более глубокие энергии, наше воображение, не сознательный ум и так далее.

Много людей, после того как они/мы начинаем медитировать, мы замечаем, что отрицательных эмоций становится больше, это не то, что медитация сделает нам, более эмоциональные отрицательные люди конечно. Это просто то, что пока мы медитируем мы более ясно осознаём то, что существует.

Но если мы видим то, что существует на самом деле, это даёт нам возможность работать с этим. растворять такие состояния сознания, преодолеть. Но если просто видеть такие состояния недостаточно, есть ещё оно учение – учение о пяти препятствиях. Учение, которое находится в Палийском каноне, самое старое учение исторического Будды, безусловно ближе всех к тому, чему он учил на самом деле. И это учение существует уже 2500 лет. Поэтому оно должно быть эффективным, чтобы существовать так долго. И можно думать, что природа человека не так сильно изменяется.

Можно сказать, что это учение, учение о пяти препятствиях, это исчерпывающий список того, что мы можем считать учением об основных склонностях ума. И эти части, эти модели, эти способы как действуют наши энергии. Это часть нашей человеческой природы, мы испытываем каждый из них. Может быть мы не осознаём то, что испытываем, но они там. И наша задача более ясно их испытывать, это первый шаг.

Поэтому, давай рассматривать – что это такое каждый из них. Поэтому, первое препятсвие – желание чувственного опыта. И в повседневной жизни, мы испытываем это препятсвие. Как желание действовать с миром через чувства, в том числе – думать о мире. Как я уже сказал в буддийской психологии – разум, это шестое чувство.

Когда мы сидим и медитируем, у нас есть фантазии. Фантазии о работе, о еде, о сексе, обо всём. Любое действие, которым мы занимаемся днём, это препятсвие, так принято, так часто происходит у нас.

Может быть мы даже не признали, что это существует. Мы не признали, что это существует, пока мы не получили опыт его отсутствия во время медитации. Когда может быть первый раз в жизни мы становимся удовлетворены. Чтобы просто сидеть совершенно тихо, совершенно без движения.

Наш ум с этим препятствием можно сравнить с умом обезьяной. Обезьяной, которая прыгает от дерева к дереву и начинает кушать фрукты здесь, еще не закончив то, что было до. Но не стоит заставлять обезьяну делать то, что мы хотим. Надо его как-то заинтересовать медитацией, а не фруктами.

Можно сказать также, что это препятствие, иногда это поверхностное препятствие. Что-то скрывается под препятствием, что-то на более глубоком уровне. Которое ждёт просто, чтобы мы стали открыты, тише, чтобы возникать.

Традиционный образ этого препятствия, это вода, смешанная с разными красками. Да, выглядит красиво как-то, но ясность воды потеряна. Нет ясности, вот первое препятсвие – желание чувственного опыта.

И второе препятствие это ненависть, кто-то нам мешает, делает нашу жизнь сложной. И мы просто хотим, чтобы этого человека больше не существовало. Мы просто хотим, чтобы он, или она исчезла из нашей жизни. Может быть гнев. Что-то случилось с кем-то, и мы повторяем разговор в голове. Каждый раз то, что ни сделали стало хуже. Такие эмоции – гнев, ненависть, они могут доминировать над нашей внутренней жизнью, против других людей, против себя.

Можно сказать, что у гнева есть положительная часть этой эмоции. Это даёт нам энергию, чтобы решать вопрос. Но ненависть, это всегда отрицательно. Ненависть не хочет решить проблему. Это сильная привязанность к кому-то/чему-то. Надо много энергии, чтобы не подтверждать его существование. Это становится даже частью нашей идентичности.

Но есть люди, которое придут, начинают медитировать и скажут – у меня нет ненависти к кому-нибудь. Я бы сказал – давай помедитируем месяцев шесть, и вы не так будете говорить попозже. Это ценно, это важно признать, что наши эмоции, это наши эмоции, это что-то которое мы создаём – наша ненависть, наш гнев. Потому, что если мы так признаем наши эмоции, это даёт способность нам их преодолеть. Работать с этими эмоциями, растворять эти эмоции, преодолеть эти эмоции.

Можно сказать, что когда мы перестанем бояться наших сильных эмоций, это большое вдохновение. Мы расслабимся во время медитации. Это ок, испытывать все эти такие сильные эмоции. Это не просто расслабление, наши отрицательные эмоции могут быстро измениться положительными эмоциями, если мы позволяем себе их полностью признать и переживать.

Может быть мы замечаем, что под ними, под ненавистью и гневом существует страх и стыд. И под страхом и стыдом есть грусть и чувство одиночества. И такие эмоции мы можем изменить в любовь, радость и сострадание. Традиционный образ этого препятствия это кипящая пода, она шипит, бурлит, исходит паром.

 Эти первые два препятствия идут вместе – желание чувственного опыта и ненависть. Говорят, что ненависть возникает, когда наши желания становятся фрустрацией, мы не можем получить то, что мы хотим. И возникает ненависть к объекту, который мы видим, что-то, который мешает нам. Они две крайности, они идут вместе – ненависть и желание чувственного опыта.

 И третье препятствие, это беспокойство и тревога. Есть два вида: беспокойство в уме и беспокойство в теле. Ум продолжает крутится, мы продолжаем думать о чём-то. Беспокойство в теле, мы постоянно двигаемся, невозможно просто сидеть, чувствовать себя удобно, тревога, такие проявления как стресс, импульсивные действия, это также. Всегда что-то, о котором надо беспокоится.

Можно сказать, что суть/сущность этого препятствия, это что есть энергия, но слишком много энергии, неудобно как много энергии. Это препятствие, которое мы больше всего осознаём. Это тоже препятствие, которое мешает большинству людей прийти медитировать. Мы хотим быт спокойным, тихим, люди часто скажут, что хотят перестать думать. И да, мышление может быть проявление этого препятствия.

Но есть другие размышления, можно иметь другие качества. Когда наши размышления сосредоточенны, положительны, блестящи даже. Это важный этап к тому, как развивать сосредоточенный ум. Наше размышление сосредоточенно, если это так – наш ум сосредоточен. Но вернёмся к препятствию, его традиционный пример, это поверхность воды, взволнованной сильным ветром. Поверхность воды, взволнованной сильным ветром. Это даёт надежду, под поверхностью есть глубины воды, которые спокойны, тихи. Вот третье препятствие – беспокойство и тревога.

И четвёртое препятствие это вялость и апатичность. Если третье препятствие, это слишком много энергии, четвёртое это слишком мало. И слишком мало энергии, не от того, как мы много работали, или не достаточно хорошо спали, в таких случаях может быть лучше отдыхать, поспать до того, как медитируем.

Но мало энергии во время медитации, это препятствие. Например, когда сразу после медитации возникает много энергии ещё раз. Может быть мы видим, как наша поза для медитации, это становится не прямой. Это как всё становится без силы. И даже по себе, если мы решаем правильно сидеть прямо, это уже может помогать нам, с этим препятствием.

Но уровень ума, мы начинаем медитировать и потеряем осознанность. Мы начинаем медитировать и сразу наш ум сразу уходит в дурман. Мы чувствуем себя в дурмане. И образ для этого препятствия это заросший водорослями пруд. И также третье и четвёртое препятствие идут вместе. Они пара крайностей. В повседневной жизни крайний пример – человек у которого есть маниакально-депрессивные циклы, слишком много энергии, слишком мало. Вот эти препятствия.

И пятое препятствие, последнее препятствие это сомнения. Сомнения здесь не обозначает искренне сомнение, которое ищет правду, которое ищет истину и отказывается от всего, что является ложным, это не то, о котором мы говорим. Сомнения здесь как препятствия. Это сомнения, которые нам мешают делать чего-нибудь, мы не проявим инициативу.

Это самое сложное препятствие, чтобы видеть, оно хитрое, скрытое под поверхностью других препятствий. Можно даже сказать, что это считается главное препятствие. И сомнением это препятствие имеет всегда его объект. Может быть этот объект, это учитель, он знает о чём о говорит? Учение, работает ли это учение? Или ученик, я могу что-то сделать? Есть отношение, я не могу измениться, может быть другие могут, но я не могу. Или такое отношение к жизни – нет смысла, нет ничего того, что стоит сделать. На самом дела так проявляются проявления сомнений.

И вот противоположные качества, это – доверие и ясные намерения. Когда мы знаем, что мощность чтобы измениться, это что-то в нас самих. Измениться, это то, что мы делаем, никак не могу получить этого от других людей, не надо от них зависеть. Это положительные качества, которые работают против сомнения. И образ этого препятствия, это вода, загрязнённая чёрным, зловонным илом и как это препятствие мешает нам и всему хорошему.

Поэтому – вот, пять препятствий: желание чувственного опыта, ненависть, беспокойство и тревога, апатичность и вялость, и сомнения. И как мы уже видели, это не просто то, что мы сидим где-то в комнате и это громко, или телу не удобно, или наши мысли продолжают течь без перерыва. Такие препятствия, это наш эмоциональные или энергетические модели. Под ними – наши ментальные привычки, наши подходы к жизни, энергетические подходы к жизни.

И сейчас мы будем делать небольшую практику, во время практики я буду говорить. И цель практики, это осознавать эти препятствия. Как я сказал, они скрытые, в нашем опыте, это не просто их познать. Но это то, что является нашей задачей. Их распознать, знать, что то, что я переживаю это точно первое, второе, третье, четвёртое, пятое препятствие. Есть тонкие варианты, есть грубые варианты, мы испытываем каждый из них. Это часть человеческого состояния.

Чтобы преодолеть наше состояние, нужно ясно его осознавать. Это наша цель практики, которую мы будем делать вместе, сейчас. И теперь, мы будем медитировать, чтобы распознать, осознавать эти препятствия, в наше опыте – важный шаг, на пути преодоления этих препятствий. Поэтому, мы будем медитировать, я предлагаю, что фиксируем ваше внимание на дыхании. И я буду чуть говорить о каждом по очереди, о каждом препятствии.

Когда вы чувствуете себя готовыми – закройте свои глаза. И прислушайтесь к звукам, которые нас окружают. И почувствуйте своё тело, своё дыхание – каждый вдох, каждый выдох. И теперь первое препятствие – желание чувственного опыта, как вода смешана с разными красками. И испытывали ли вы это препятствие прямо сейчас? Или испытывали ли вы это препятствие раньше во время медитации и как работать с этим препятствием? Как оно растворяется, чтобы преодолеть его?

Второе препятствие – ненависть, как кипящая вода, она шипит, бурлит, исходит паром. Вы испытываете это пропитие, прямо сейчас, в тонкой или грубой форме этого препятствия. Испытывали ли вы это препятствие раньше во время медитации? И как работать с этим препятствием? Как оно растворяется, чтобы преодолеть его?

И третье препятствие – беспокойство/тревога, как поверхность воды, взволнованная сильным ветром. Испытывали ли вы это препятствие прямо сейчас, или тонкую, или грубую форму его? Испытывали ли вы это препятствие раньше во время медитации? И как работать с этим препятствием? Как оно растворяется? Как преодолеть его?

Четвёртое препятствие, это вялость и апатичность – заросший водорослями пруд. Испытывали ли вы это препятствие прямо сейчас? Как оно чувствуется? Испытывали ли вы это препятствие раньше в жизни? И как работать с этим препятствием? Как оно растворяется? Как преодалеть его?

Пятое препятствие, это сомнение, как вода загрязненная чёрным, зловонным илом. Испытывали ли вы это препятствие прямо сейчас? Испытывали ли вы это препятствие раньше во время медитации? И как работать с этим препятствием, как оно растворяется? Как преодолеть его?

 И теперь почувствуйте своё тело полностью, ещё раз. И прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. Когда вы чувствуете себя готовыми – медленно и спокойно откройте свои глаза, чтобы закончить практику.

Итак, через неделю, мы будем подробно рассматривать какие методики мы можем использовать, чтобы работать с этим препятствиями, как они растворяются, как их определить? Это большой предмет.

Но достаточно на сегодня медитировать еще один раз. Чтобы чувствовать, как это чувствуется, чтобы освободиться от них, для развития мотивации.

И мы рассматриваем ещё список пяти образов из Палийского Канона. Мы будем размышлять о них во время медитации. Пока мы медитируем, не фокусируемся на теле, или дыхании. И я буду, что-то говорить, чтобы о теме, передавать эти образы.

Ок, давай медитировать ещё раз. Как это чувствуется - преодолеть эти препятствия? Первое, это как человек, который был в долгу и у него нет денег для жизни. И потом он освободился от долгов, он может нормально жить, с уважением других людей. Как это чувствуется освободится от долгов? Вспомните может быть личный опыт – освобождения от долгов.

Второе, это как человек, который заболел – нет энергии, нет возможности продолжать нормальную жизнь. И он, или она оправилась от болезни, он стал способен нормально жить. Как это чувствуется - освободиться от болезни? Вспомните личный опыт.

И третье, это как человек, который оказался в тюрьме без всякой свободы, он освободился из тюрьмы. Как ему это чувствуется? Может быть вы никогда не оказывались в тюрьме, но может быть вы были в ситуации совсем без свободы и потом освободились. Как чувствуется это освобождение?

И четвёртое, это как человек, который был рабом, в состоянии рабства. Он освободился от рабства. Как это чувствуется? Свободный, чтобы сделать то, что хочет. Буквально наверное, вы не были в рабстве, но может быть в ситуации когда под контролем другого человека, под сильным контролем. Как это чувствуется, чтобы освободиться от него, ил неё?

Пятое, как мы идём на дорогу – опасную дорогу, с ценными вещами. И наконец-то мы закончили дорогу и пришли куда-то в безопасности. Как это чувствуется быть в состоянии безопасности после страха? Вспомните наш опыт того. Как освободится от страха, когда что-то опасное закончилось.

Когда вы чувствуете себя полностью готовыми – медленно и спокойно откройте свои глаза, чтобы закончить практику. И мы почти закончили это видео-урок. И последнее, что можно сделать в повседневной жизни, в неделю до шестого урока, но первое это можно просто продолжать медитировать каждый день, любая практика из них, о которой мы уже слышали. Может быть в особенности можно осознавать эти препятствия, во время медитации.

И задавать себе вопрос – как работать с этими препятствиями. Пока они растворяются – как преодолеть их? И давайте – пишите в группе об опыте с этим. Нам будет полезно слышать от вас. И второе – полезно продолжать любые практики в повседневной жизни, которые мы уже рассматривали во время курса.

Но в особенности третье, это как заметить и осознавать эти препятствия и работать с этими препятствиями в повседневной жизни, например желание чувственного опыта. Можно просто дать себе время, чтобы просто ничего не делать, остаться в одиночестве, распознать какие чувства, какие препятствия возникают к этому, если есть.

 Второе – ненависть. Одно из качеств ненависти, мы что-то не хотим распознавать, осознавать. Можно просто осознавать себя, что-то, к которому обычно мы не обращаем внимание. Или в особенности по привычке не позволять себе испытывать ненависть. Можно позволять себе это сделать чуть-чуть, увидеть то, что будет.

Беспокойство и тревога, можно просто стараться заметить когда мы начинаем чувствовать стресс или беспокойство. И когда только начинается – можно сделать перерыв, сделать что-то, благодаря чему мы можем чувствовать себя спокойнее. Перерыв на чай например.

Вялость и апатичность. Можно распознать наше внутреннее препятствие к тому, что надо что-то сделать, нашу лень, наше чувство прокрастинации. И что мы можем сделать, чтобы наша энергия текла снова? Можно сбалансировать энергию. Что это такое сбалансированная энергия – вопрос для размышления?

Пятое – сомнения, как быть более осознанными к нашим намерениям? Хорошо строить наши намерения для каждого события, на то, что нам нужно сделать в жизни. Стараемся что-то сделать и давай посмотрим на наши намерения ясно, сильно и положительно сделать с этим.

Вот, то что мы можем сделать на этой неделе. Мы рассматривали – что это такое эти пять препятствий, главные тенденции, склонности ума, которые скрываются под нашим опытом. И как они сделают то, что мы почувствуем себя на свободе, под контролем, в состоянии болезни или в состоянии опасности? Я надеюсь, что ваша неделя благодаря этой практике становится чем-то свободным, с энергией, с энергией, с доверием, в состоянии безопасности. Да я так и желаю вам такую неделю.

До свиданья.