**Буддийская медитация: движемся дальше, идём глубже. 6 работа с препятствиями.**

Добро пожаловать это шестое видео нашего курса. Последнее видео курса и главная тема, это буддийская медитация, движение дальше, идём глубже. И наша тема сегодня, это работа в медитации с препятствиями. Мы уже рассматривали такие практики, как осознание тела, осознание дыхания, «метта-бхавана». Такие активные практики и восприимчивые практики – медитация без формы и просто сидим. Сидеть просто так. Такие восприимчивые практики, чтобы развивать наш восприимчивый подход к медитации.

И неделю назад мы рассматривали тему препятствия в медитации – желания чувственного переживания, ненависть, беспокойство и тревога, вялость и апатичность и сомнения. И главная задача для нас – стараться быть более осознанным к ним, во время медитации и в повседневной жизни.

И всё ведёт к теме сегодня – работа в медитации с препятствиями. Как работать с ними? Когда мы говорим о работе с препятствиями, иногда люди скажут, что у них нет препятствий. Но, если это верно на самом деле, вы находитесь в то же время в взаимно сосредоточенном, эмоционально-положительном состоянии. Чаще всего, когда люди скажут – у меня нет препятствий, это значит, что проосто мы ещё не осознавали свои препятствия.

И это важный момент, такие препятствия, это сложно, это видеть. Иногда люди скажут, что во время медитации, то, что препятствует, то что мешает это звуки в комнате, или соседней квартире. Или это то, что телу неудобно, постоянно надо двигаться. И часто люди скажут – да, поток мыслей, поток мышления продолжается без перерыва. Я бы сказал, что они – вот проявления препятствий. Сами препятствия, они довольно подземные, это наши более глубокие энергии. Наши эмоции, которые существуют, которые сделают наш опыт, что такие поверхностные детали мешают нам во время медитации.

Поэтому, есть очередь действий, то, что мы можем сделать когда у нас есть влияния препятствий. Но первый главный шаг, это просто признать, осознавать, что у нас есть препятствия. Может быть, как мы уже слышали в первый раз, мы медитировали - можно просто вернуться к объекту медитации. Повторяем – возвращаемся к объекту медитации.

Может быть это достаточно, но другой подход, это попробовать восприимчивый подход к медитации, который мы уже видели. Но если это не работает, есть ещё две группы действий, два главных подхода, которые мы можем использовать. Это первый – противоядие от препятствий и второй – положительные факторы, которые находятся в сосредоточенном состоянии. Можно их развивать. И то и то – наша тема сегодня.

Поэтому, противоядие от препятствий это ещё одно учение Палийского канона, так же как учение о пяти препятствиях и пяти образах. Как это чувствуется – быть свободным от них, то есть без долгов? То есть без болезни, после того, как заболел? Как выходить из тюрьмы, или от рабства? И как прийти в безопасное место, после опасного путешествия? Это так, как чувствуется – не испытывать эти препятствия. И есть пять противоядий.

Учение даёт понятие, их проявление, это что-то специфическое. Учение нам скажет, что первое лучшее противоядие, это первое в списке. Если это не работает, давай попробуем второе. Если это не работает – третье, четвёртое. И на самом деле наконец-то если они не работают – давай попробуем – пятое. Поэтому, мы будем рассматривать эти противоядия. И потом можно попробовать их использовать, во время медитации вместе.

Итак первое противоядие, это принимать во внимание последствие этого препятствия. Например, мы находимся в состоянии ненависти. Что будет, если мы позволяем этому состоянию продолжаться, свободно продолжаться – каким человеком мы становимся? Как мы будем говорить? Как мы будем действовать? Как это влияет на нашу внешность? Коротко говоря – какая судьба у нас будет? И дальше – как другие люди говорят с нами? Как они будут действовать с нами? Что они будут чувствовать к нам, если мы свободно позволяем себе такие чувства ненависти в нас? Это то, что мы хотим на самом деле?

Это первый подход к работе с препятствиями. Это самый лучший подход, чтобы препятствия потеряли свою силу. Но что будет если нет изменения? Мы рассмотрим. Если первый подход не работает, если не работает – принять во внимание следствия, второй подход – развитие это противоположного качества. Скажем, что беспокойство и спокойствие не могут существовать в уме одновременно. Поэтому, если мы находимся в стоянии беспокойства – давай искать семя спокойствия/опыт спокойствия.

Может быть этот опыт, это переживание спокойствия – небольшое как маленькое семя, но если мы даём ему дождь нашего внимания, дождь нашего открытого теплого внимания, это внимание может вырасти в великий дуб даже. И таким способом мы развиваем противоположные качества, как способ преодолеть препятствия во время медитации. Это второй подход.

Третий подход – работать с препятствиями, это ум как синее небо. Представьте ум, как синее небо, ясное синее небо. И проявление препятствий, это мысли, которые возникают. Представьте эти мысли как облака в синем небе. Можно их смотреть, не надо цепляться, привязываться к ним. Не надо расстраиваться о них, они возникают из неоткуда, мы это знаем, потому что они не существовали вечно до настоящего момента. И рано, или поздно они исчезают в никуда. Поэтому, это третий подход – просто сидеть и представьте ум, как ясное синее небо, с разными облаками.

И четвёртый подход, если первые три не работают, это работать с усилием воли. Работать по силам воли. Мы попробуем преодолеть препятствия по силе воли. Даже было сказано, Будда сказал, что можно «стиснуть зубы», чтобы больше не испытывать такие препятствия. Важный момент конечно – работать по силе воли, это конечно не является вытеснением. Вытеснение это что-то не сознательно, или полусознательно. Мы отказываемся таким способом от переживания чего-то. Даже может быть мы способны не позволять себе испытывать чего-то. И психологически, это вредно для нас конечно. Но здесь мы говорим о сознательном выборе, чтобы действовать по силе воли. Это четвёртый из пяти. Можно так и попробовать.

Пятый подход – пятая попытка, последняя попытка, это называется обращение к прибежищу. Обращение к прибежищу в Будде. Сутры нам рассказывают, если другие подходы не работают, можно просто обращаться к прибежищу в Будде. Обращение к прибежищу. Это сложный предмет. Мы будем рассматривать это в четвёртом курсе. Но достаточно сказать сейчас, что мы просто обращаемся к прибежищу, то есть мы просто принимаем в уме и осознаём Будду. И просим его о помощи, о пощаде. Таким способом стараемся преодолеть препятствия. И вот такие подходы: принять во внимание следствия развития противоположного качества; ум ка синее небо; работа по силе воли и пятое – обращение к прибежищу.

Давай попробуем использовать такие подходы во время медитации теперь. И давай медитируем – наша тема противоядие к препятствиям. Выбирайте практику - осознание тела, осознание дыхания, метта-бхавана и во время практики мы будем осознавать какие препятствия у нас есть. И попробуем работать с этим препятствием.

Первое – болстер, чтобы прямо сидеть во время медитации. И когда вы чувствуете себя готовыми – закройте свои глаза. И осознавайте комнату вокруг вас. Прислушайтесь к звукам, которые вас окружают и почувствуйте своё тело полностью. Чувствуйте ощущения в теле, и выбирайте свой объект медитации. Начинаем медитировать. Теперь для вас вопрос – что мешает вашей практике медитации, препятствует ей? Что является более сильным препятствием прямо сейчас? И попробуем первое противоядие – принимать во внимание последствия этого препятствия. Что будет если мы свободно продолжаем таким способом?

И теперь мы попробуем второе противоядие. Но первое, надо спросить себя это важно – какое препятствие сильнее у нас прямой сейчас? Может быть что-то изменилось? Давай работаем с препятствием посредствам того – развивать противоположное качество, развивать противоположное качество.

И теперь третий подход, но надо спросить себя – какое у меня более сильное препятствие прямо сейчас? Надо его определить. И представьте ум, как синее небо, как ясное синее небо. И посмотрите, если есть облака в небе. Как они возникают такие облака? Как они исчезают?

И теперь четвёртый подход как работать с препятствием, но главной вопрос – какое препятствие у меня самое сильное прямо сейчас? Давай попробуем преодолеть это препятствие по силе воли.

И теперь пятый, последний подход работы с препятствием. И главный вопрос – какое препятствие вы чувствуете сильнее всего прямой сейчас? Теперь обращайтесь к прибежищу в будде с этим препятствием.

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. Как прошла практика медитации? Вы что-нибудь узнали во время практики, что-то заметили? Давай пишите в чат, в группе. Нам будет интересно/полезно узнать ваш опыт.

Если мы преодолели эти препятствия, на самом деле их преодолели.ю мы испытываем взаимно-сосредоточенные, эмоционально-положительные состояния сознания, высшие состояния сознания, то что в буддизме обычно называется дхьянами. Поэтому давай рассматриваем эти дхьяны более подробно.

Есть определение ….-исследователь буддизма, который даёт главный смысл дхьянам. Он скажет. Цель дхьяны в том, чтобы через двери ума вступить в иные области переживания, отличные от данных нам по средствам обычных способностей мышления и чувственного восприятия.

Еще раз. Цели дхьяны в том, чтобы через двери ума вступить в иные области переживания, отличные от данных нам по средствам обычных способностей мышления и чувственного восприятия. Это дхьяна, в целом. Но возможно более подробный анализ. Есть две группы дхьяны – четыре дхьяны и ещё четыре дхьяны. Иногда есть учение, что четыре дхьяны и потом ещё пять дхьян. Это означает, что не надо как-то слишком буквально принимать в расчёт эти списки.

Но для нас это достаточно более подробно рассматривать первые четыре дхьяны, они называются дхьяны мира форм. И каждый из них более сосредоточенный и более положительный, более сосредоточенный и положительный, чем предыдущий. И как признать – что это такое состояние дхьяны. Самый лучший ответ, это наш собственный опыт во время медитации даёт нам ответ к вопросу. Но тем не менее. Буддийская традиция даёт нам два ответа о них. Два вида, которые передают их природу нам.

Первый это образы и второй, это психологические факторы. И потом мы рассматриваем, как мы можем использовать такое знание во время практики. Но давай начнём с образа. Передача о дхьянах использует образы. Я бы хотел сказать несколько слов о том, как передавать образы по средствам образов в целом.

Понимание образа, это что-то медленное, это похоже на то, как мы знакомимся с произведением искусства. Это не сразу получается – надо вернуться снова и снова. И в течении времени новые измерения возникают, это как новые романы, которые мы можем читать снова и снова. Каждый раз мы что-то замечаем, который мы не заметили раньше. Можно даже сказать, что чем глубже произведение искусства, тем больше времени нам нужно открыть для себя каждое измерение и проникать в суть, в его сущность. Также с образами, это что-то которое продолжает, открывает для нас медленно, видеть каждого из нас значения, такие как рациональные, эмоциональные, даже психологические, даже духовные. Можно чувствовать как истину излучает образ, как свет излучает лампу.

Поэтому, мы попробуем получить доступ к образам во время медитации сразу, давай медитируем.

Ок, давай медитируем и размышляем о природе дхьяны. Я использую свой болстер – хорошая поза для медитации, как важно. И мы медитируем, давай медитировать.

Выбирайте свой объект медитации, либо своё тело, либо своё дыхание – как ярко во время медитации.

Первая дхьяна – первое высшее состояние сознания. Представьте – опытный банщик, или ученик банщика, словно он насыпал мыльного порошка в таз. Подливает к нему, перемешивает и растворяет его. И пена совершенно пропитывается, насыщается влагой – внутри и снаружи, не оставляя ничего сухим. Вот также и медитирующий человек умащает, насыщает и пропитывает своё тело восторгом, блаженством, возникающим удаленно.

Как чувствуется такой опыт, если такой опыт возникал во время медитации для вас? Но опыт может становиться глубже, поэтому образ изменяется. Подобно тому, как в озеро, питаемое подземным родником впадает ручей не с востока, не с запада, не с севера, не с юга. И не попадает дождевая вода из облаков, а питаемо оно лишь чистейшей водой из родника над ним. Он совершенно наполняет и заполняет его так, что не остаётся не малейшей части озера незаполненной ключевой водой. И также медитирующий человек наполняет свое тело восторгом и блаженством, возникающим из сосредоточения. Вот образ второй дхьяны. Как это чувствуется, если вы испытывали такой опыт во время медитации прямо сейчас.

Но мы можем идти глубже, по этому образ изменяется. Подобно тому, как ростки лотоса зарождаются в воде, пребывают под поверхностью воды и извлекают для себя питание из глубины вод. А их цветущие побеги и корни пропитываются и насыщаются чистейшей водой озера. Точно также медитирующий человек пропитывает своё тело блаженством, без восторга. Вот образ третьей дхьяны. Как это чувствуется, если у вас возникает такой опыт, во время медитации, прямо сейчас?

Но мы можем идти глубже, потому образ изменяется. Точно также, как человек сразу после горячей ванны облачается с головой до ног в сияющие белое покрывало, так что не остаётся не малейшей части его тела, которое не было бы покрыто белыми одеждами, так и медитирующий человек сидит облачённый в состояние крайней невозмутимости, равностности и сосредоточенности. Это образ четвёртой дхьяны – как чувствуется такой опыт для вас во время медитации, если получился такой опыт, прямо сейчас?

А теперь медленно и спокойно откройте вои глаза, чтобы закончить практику.

И мы продолжаем, сейчас мы рассматриваем психологические факторы дхьян, мы уже видели дхьяны по средствам образов, и сейчас психологические факторы. Оба способа рассматривать дхьяны исходит из одного и того же духовного опыта. Это видят одно и тоже с разных точек зрения. Поэтому, что это такое за факторы? И первое это мышление. Буквально в текстах это отправное мышление и продолжительное мышление. Но может быть нам проще думать о том, как ясно и сосредоточенно мышление, эмоционально положительное мышление.

Удивлён? Может быть иногда люди придут на занятия медитации и скажут они хотят перестать думать. И хотят использовать практику медитации таким способом. Или другие думают, что состояние медитации, медитативное состояние, это состояние без мышления. Но чтобы ответить – первое, ясное и сосредоточенное мышление это что-то приятное, гибкое, направленное, творческое. И второе – да, точно, это шаг на пути к состояниям, которое являются на пути состояниями без мышления. Но это важный, даже необходимый шаг на пути.

Поэтому – первый фактор, первый психологический фактор, это ясное сосредоточенное мышление, эмоционально-положительное мышление.

Второй, это восторг. Точно восторг обозначает что-то приятное на физическом уровне. Может быть это довольно слабый, или сильный интенсивный. Может быть проявляются мурашки, слёзы от того, как тело расслабится, эмоциональные блоки исчезают. Внутренней напряжённости больше не будет, и мы определяем свои внутренние конфликты, вот второй фактор.

Третий, это блаженство, то есть что-то приятное, исключительно на ментальном уровне. Это может быть что-то слабое или очень интенсивное.

Четвёртый, это однанаправленность ума. Все наши энергии, наши эмоции объединяются и текут в гармонии и мощно вместе. Это не то, что мы говорим, когда говорим о сосредоточенности, когда мы заставляем себя сосредоточиться, то что большинство людей имеет в виду, когда говорим об этом. Нет, это очень приятный, тонкий, динамический, духовный опыт. И эмоциональный аспект этого состояния, это равностность.

Поэтому вот, эти четыре фактора, четыре психологических фактора. И мы будем рассматривать какие отношения между ними, как они влияют друг на друга. И какое отношение между ними, между этими факторами дхьян?

Когда мы находимся в состоянии первой дхьяны, присутствует каждый из тих факторов – мышление, восторг, блаженство, однанаправленность. И наш опыт соответствует с образом, когда банщик насыпал мыльного порошка в таз.

Второй, это более интенсивный, более приятный – исчезает мышление, но остаётся другие три фактора – восторг, блаженство и однанаправленность, как озеро, питаемое подземным родником.

Третий – восторг исчезает, то есть физически то, что приятно на физическом уровне, потому что наш опыт тела становится очень слабый, или мы не испытываем его. Просто не испытываем. И остаётся только блаженство и однанаправленность. И образ это лотос в воде.

И четвёртая дхьяна исчезает даже блаженство. Такая деятельность ума на ментальном уровне, остаётся только однанаправленность. Но сказано, что это даже более приятное состояние, чем состояние блаженства. И образ, это человек облачённый в белое покрывало. Вот факторы, в этих четырёх дхьянах. Но можно искать в нашем медитативном опыте – любой из этих факторов во время медитации, даже самый маленький проблеск их. Это как семя, которое можно растить, когда с вниманием мы помогаем его растить. Каждый из них, с открытым, тёплым вниманием – можно вырасти в великий дуб. Любое семя можно вырастить в великий дуб. Поэтому, таким способом мы можем использовать такие психологические факторы, во время медитации, чтобы развивать такие состояния.

Ок, наконец-то мы закончим это видео. Также закончится курс. Я надеюсь, что вы продолжаете практиковать. Продолжаете медитировать и работать, во время медитации. И преодолеть эти препятствия и испытывать такие приятные, сосредоточенные, эмоционально-положительные состояния больше и больше во время медитации и вне медитации, в повседневной жизни. И я надеюсь вы продолжаете делиться в чате вашим опытом. Это конечно первый курс из четырёх. Тема второго курса – мы будем более подробно рассматривать то, что мы можем сделать в повседневной жизни, чтобы помогать, положительно влиять на наш опыт во время медитации. И также, как мы можем выражать то, что мы испытываем во время медитации в нашей повседневной жизни, то есть отношения с другими людьми, обычно это называется этика.

Прямо сейчас я хочу благодарить вас за участие в курсе. Я надеюсь, что мы продолжаем быть на связи, для развития человека. Спасибо и до свиданья.