

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

Слушать эти лекции: «Система медитации»

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

Итак, сегодня мы будем рассматривать третий аспект пути. И если мы посмотрим на это, с точки зрения аспектов, которые должны развиваться на духовном пути, то это аспект духовной восприимчивости. Но если мы смотрим на это, с точки зрения этапов, которые идут один за другим, то это последний этап, который называется – этап спонтанной активности. И мы посмотрим, почему мы рассматриваем это, с этих двух точек зрения во время нашей лекции.

Пока мы только рассмотрели только два первых этапа пути: аспект интеграции и также позитивные эмоции или искусные намерения. И мы увидели, что они о том, как стать более счастливым, здоровым и более цельным человеческим существом. Можно сказать, просто стать хорошим человеком, что хорошая вещь.

Но с точки зрения буддизма, это хорошо, но это не достаточно! Буддийский путь требует от нас большего, целью его является – состояние Будды, то есть видение и понимание вещей, такими, какие они есть на самом деле, состояния полной внутренней свободы, свободы от жадности, ненависти, неведения, состояние, которое характеризуется бесконечной мудростью и состраданием ко всем живым существам. То есть, это стадия спонтанной активности, но мы чуть-чуть двигаемся слишком вперед, когда об этом говорим. Мы должны сделать сильный фундамент, прежде чем двигаться к этой стадии – работать с «Карма-нией».

И для многих из нас, именно поле «Кармы-нией» будет основным полем, над которым нам нужно будет работать, в нашей духовной жизни. Нам нужно взяться за руль своей жизни, взять полную ответственность за свою жизнь. И научиться принимать и работать со всем, что нам жизнь приносит. Работать как и со сложным, с тем, что принесёт боль, так и с радостным. И что важно, это не то, что нам приносит жизнь, а то как мы на это отвечаем.

Итак, мы строим фундамент интеграции, позитивной эмоции или искусного намерения. И мы продолжаем расширять его и консолидировать, через развитие осознанности, культивирование метты. Но мы также должны научиться как сделать переход от «Кармы-нией» к «Дхарма-нией». Когда мы работаем с кармой, это как работа на маленьком кругу, закрытом.

Мы работаем с действиями тела, ума и речи и их последствиями. Можно сказать, что искусные действия размыкают этот круг и не искусные действия замыкают этот круг. Возможно, мы знакомы с размыканием и замыканием

этого круга в нашей жизни. Есть время, когда мы чувствуем себя легко, игриво, расслаблено. И времена, когда мы чувствуем себя закрыто и тяжело, замкнуто.

И в начале кажется, что это совсем никак от нас никак не зависит, в каком настроении мы окажемся сегодня. Но работая с кармой, с этими процессами мы можем действительно сделать так, чтобы естественным продуктом нашей работы, были лёгкие состояния. Но когда нас действительно захватывает Дхарма, мы вступаем в другое измерение, в состояние, которое спонтанное, созидательное, лёгкое, сострадательное. И не чем больше не ограничено. Но в то же время, это не обязательно будет именно так.

Можно сказать, что из одного момента Просветлённого сознания происходит следующий. И можно сказать, что в этом есть нечто, что-то очень загадочное в нашей жизни. Что из этого замкнутого круга кармы мы можем создать такие условия в нём, работая с кармой, что Дхарма-процессы будут раскрываться. Это возможно одна из причин, по которой духовная жизнь так трудна. И так сложно понять её.

Именно так говорят о том, что правду духовной жизни, ей нельзя научить. Она должна быть поймана, подцеплена, как болезнь. Вы должны быть рядом с людьми, которые заражены Дхармой, чтобы подцепить её также. То есть, мы пытаемся на самом деле поймать что-то парадоксальное и мистичное, но тем не менее это так, как оно есть. Итак, мы работаем с кармой и с пониманием того, как определённые действия ведут к определённым последствиям.

И если мы работаем с креативным пониманием, то это становится не просто между выбором перед тем, что я должен сделать это или это применив волю. Всё больше и больше со временем это становится естественным ответом на то, как вести себя в той или иной ситуации. Мы просто знаем, как нам нужно жить.

Мы просто знаем, что определённые действия приведут к ощущению раскрытости и удовольствия, а другие действия будут ограничивающими и болезненными.

И просто, чтобы проиллюстрировать, когда я был молод мне очень нравилось быть циничным и даже саркастичным, и даже обрывать других людей. И мне было приятно и я даже гордился тем, что мой острый ум мог сделать так, чтобы другим людям было не комфортно. Я думал, что это было нормально быть так. Но сейчас, как только я усматриваю в себе эти старые привычки, я сразу чувствую, что это болезненно.

Это не то, что нам нужно постоянно думать о том что искусно, а что не искусно. Просто со временем, чем глубже мы практикуем, тем лучше мы видим. И мы развиваем доверие и уверенность в процессе духовной жизни. То есть возникает элемент, который мы называем верой, или шрадхой, с индийского слова. Но это определено, не слепая вера. Это интуитивное чувство правильности. Это интуитивный ответ, на хорошее и красивое. Но можно также сказать, что эта вера определена на нашем опыте. И на нашем разуме проверена.

И можно сказать, что это очень важно развивать это качество веры, уверенности, в нашей жизни, в шрадхе. Можно сказать, что это именно вера в этом смысле, которая раскрывается в духовной восприимчивости и даёт путь чему-то новому. Она открывает путь возможностей в жизни, которые никак не определены нашими взглядами на жизнь. И она нам больше и больше даёт возможность открыться незнакомому.

И очень важная практика, которая нам позволяет развивать эту способность открытости чему-то новому, это просто «Ничего-не-деланье». И сегодня я приглашаю вас некоторое время делать эту практику «Ничего-не-деланья». Вы пойдете и найдете небольшое приятное, спокойное место, можете взять с собой напиток и полчаса просто ничего не делать. Просто ничего не делайте и посмотрите, что возникнет. Если вам будет скучно, просто пусть скука будет здесь. Просто дайте быть тому, что есть. Но сделайте так, чтобы вас не засосало в планирование или фантазииисны, или в срывание травы. Как только вы увидите, что вы что-то делаете, просто отпустите это, перестаньте это делать и возвращайтесь к ничего не деланью. Конечно, звучит это очень легко, но многие из нас скорее всего почувствуют, что это очень сложно просто ничего не делать. То есть это очень интересная практика для исследования.

И другая практика «Ничего-не-деланья», это практика «Just sitting» – просто сидение (практика медитации), «Сидеть просто так». И когда Сангхаракшита учил этой практике, он специально не говорил много о ней. Он сказал - просто сидите и ничего не делайте. И даже не делайте «Ничего-не-деланья». И чтобы повторить, мы просто сидим. Вначале, мы можем использовать дыхание, чтобы начать, а потом просто сидим, восприимчивы ко всему, что просто может прийти к нам.

И культивирование духовной восприимчивости важно на каждой стадии духовной жизни. И когда мы делаем практику «Метта-бхавану», или «Осознанные дыхания», мы делаем достаточно сознательные усилия в этой практике. Возможно, что в конце каждой из этих практик очень важно просто расслабиться, отпустить и ничего не делать некоторое время. Просто сидеть и дать плодам наших практик появиться.

Также есть практика пуджи. И можно сказать, что в практике Пуджи мы также развиваем восприимчивость к чему-то большему, чем то, что мы есть сейчас. И мы читаем различные стихи и мантры, но это не просто слепой ритуал. Мы просто видим границы и лимит нашего разума. И также осознаём, то что мы нуждаемся в поэзии, в красоте, в мифе, если мы хотим осознать мистику этой жизни.

И также в нашей повседневной жизни это может быть очень важно просто остановиться на какой-то момент, может быть даже на 2 или на 3 минуты и ничего не делать и позволить нашей активности успокоиться.