

«Как практиковать буддизм дома», Нитьябандху, 10.10.2020

Слушать эти лекции: «Лекции по введению в буддизм»

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

Сегодня, мне пришло в голову обсудить с вами как практиковать буддизм дома и на работе. Но я подумал, это слишком много. Как практиковать дома – достаточно на сегодня. На работе может быть необходимо в другое время, сегодня просто поговорим, как практиковать дома, со своими близкими, со своей семьёй, со своей ближайшей семьёй и дальнейшей семьёй.

Нужно сказать, что у меня нет своей семьи, нет жены, нет детей. У меня была подруга, тоже когда-то когда-то жена, но сейчас нет. Так, что немного странно, что Вам сейчас говорить об этом.

Но у меня также была семья, конечно у меня были и папа и мама. К сожалению, уже нет, они умерли. И у меня много знакомых, друзей в нашей общине, у которых есть семьи, есть дети. Так, что кое-что могу сказать.

Я кое-что вам расскажу, но мне более интересно будет с вами обсудить как вы практикуете со своими семьями, со своими детьми. Если вы имеете возможность практики. Сначала, я что-то скажу.

Во-первых, первый такой момент, не знаю как в Украине, как в России, но в Польше иногда случается – довольно часто, что кто-то начинает медитировать и начинает практику буддизма и кто-то из семьи против.

Я не знаю вашей личной ситуации, но это довольно часто я слышу в нашей общине, кто-то приходил и даже через три года не говорит бабушке, что медитирует, да потому что думает она пострадает, у неё будет инфаркт или что-то. Ещё никакого инфаркта не было, но люди боятся, это просто вопрос страха, просто люди иногда боятся сказать своим близким, что у них есть такое в жизни такое – медитация или буддизм.

Конечно много у нас люди, которые любят, чтобы что-то другое делать. Но я уже видел много таких случаев. И может быть сначала они не знают, что такое медитация, боятся, они против. Но в течении времени они видят, не знаю что дочь или сын, или подруга, или партнёр изменяются в хорошем смысле, что становятся счастливее, спокойнее. Не знаю что-нибудь. И почти всегда люди тогда их отношение меняется. Так, что тогда это хорошо.

Но иногда нужно иногда потерпеть немножко. Мне интересно как это у вас было, или как есть. Моё мнение есть, что лучше с семьёй говорить, лучше сказать как дела, не скрывать этого. Лучше просто поговорить друг с другом и сказать например – для меня медитация важное дело, мне нужен час утром и пол часа вечером. Не знаю. Договоримся. Заключим такую сделку, если мне будет возможна эта медитация, я тоже для тебя что-то сделаю. Потому что люди иногда тоже ревнуют или боятся, что кто-то начнёт медитировать и

пропадёт или уйдёт. Поэтому, лучше говорить откровенно об этом. Просто сказать – нечего бояться, это просто важно для меня. Не только медитация, но и для меня важно лично, чтобы у меня было время быть самому. Иногда, не всё время конечно. Но, немножко времени каждый день, если возможно.

У меня есть такая теория, я вижу иногда что люди, конечно не буддисты конечно идут в туалет, закрываются и они там пропадают на пол часа, два часа. У меня такой кто-то в семье такой есть, пропадает даже на 4 часа в туалет. И моя теория, что просто людям нужно побыть самому. Есть одна возможность, которую они допускают - это закрыться в туалете. Лучше не в туалет, лучше просто сказать – нам нужен этот час на медитацию, немножко подумать о жизни. Не знаю что, любое. Так что мне будет интересно услышать что вы думаете. Я думаю, что лучше откровенно сказать, просто такую стратегию, со своей семьёй договориться, чем скрываться в туалете.

Второй момент, что касается практики буддизма дома, я думаю, что очень важно, чтобы у нас были друзья, с которыми мы можем поговорить о практике, поговорить о жизни. Потому что конечно, если у нас получается, если у нас партнёр или кто-то в семье нам помогает и тоже это очень хорошо, но если нет, это очень важно, чтобы у нас были другие люди, с которыми мы можем поговорить. Как сейчас, чтобы у нас были друзья, друзья которые тоже практикуют, друзья которые тоже понимают что мы делаем. Потому что, очень сложно особенно когда мы начинаем практику, очень сложно самому.

И опять я не знаю как у вас, но я помню у меня первый год, первые два-три года практики просто сам ещё не уверен. Но это правильно, что я беру этот час на медитацию. И если бы кто-то, например моя подруга мне бы сказала - вот ты такой эгоистичный, ты сидишь в этой медитации целый час. Это бы очень сильно повлияло на меня. Тогда у меня ещё не было такой сильной уверенности, что это правильно и что это хорошо. Тоже для неё.

Так что хорошо, чтобы у нас были друзья, с которыми мы можем обсудить это. Да если особенно мы не уверены в своей практике. И если кто-то из наших близких как сказать - подкапывает то, что мы делаем, потому что у нас внутри тоже может быть такой голос, который тоже подкапывает то, что мы делаем. Возьмём это голос другого человека и свой голос, может быть мы перестанем практиковать. Так, что моё мнение очень хорошо, чтобы у нас был контакт, с людьми которые практикуют. И это в буддизме называется «Кальяна-митрата», как это сказать по-русски - «Духовная дружба».

И у меня вопрос к вам будет – я сейчас уже скажу, но потом ещё на конец повторю. Может быть у вас возможность или хотите, чтобы у вас было больше такого контакта или с Суваннавирой, или со мной, или друг с другом, даже между вами? Иногда я вижу, что у женщин это лучше получается, женщины более ищут этого контакта. У мужчин это более сложно – я сам справлюсь, мне никто не нужен.

Следующий момент, что я подумал о практике в семье, о практике дома. Это касается меня лично. Может это для вас не вопрос, но я всё-таки расскажу вам. У меня в семье было так - когда я вырос одна часть не любила другую часть. Была тоже история, что когда я был ребёнком, я вырос у меня было две части семьи. Одна часть не любила другую часть. Была тоже история, что я ребёнком был и тоже слышал, что это другая часть семьи такая плохая какая-то.

И потом, когда я вырос я уехал из Польши, потом вернулся и я принял такое решение, чтобы не верить в эту историю, я просто хотел увидеть сам. Я съездил к своей бабушке – «плохой бабушке». Иногда это было очень сложно, я помню были такие ситуации, что приехал к ней, я стал там в подъезде, и почти не смог войти, позвонить в звонок, потому что было так противно, очень-очень сильная энергия против.

Но несколько лет прошло, и я могу сказать, что этой истории у меня в голове уже нет, мы понимаем друг друга. Но я думаю, что для меня как буддиста это важно, чтобы у меня самостоятельно были отношения с людьми внутри семьи. Чтобы не принимать ничью сторону в каких-то конфликтах, ссорах.

В семьях так часто – какие-то ссоры, какие-то конфликты, какие-то вендетты в нескольких поколениях. По-моему, очень важно, если у меня практика то я пытаюсь договориться. Что если я практикую метту-бхавану, то я тоже хочу не только с этими, но со всеми. И может быть в метта-бхаване в пятом этапе вот большая любовь ко всем существам, но потом я не говорю со своей тётей или с кем-то, это не так. Для меня очень важно конечно, чтобы не заставлять других стать буддистами или медитировать и что конечно.

Но моя практика для меня важна, и я думаю, если я практикую - это влияет на жизнь других людей. Я думаю особенно если я практикую совершенную речь, если люди в моей семье знают, что я не разношу слухов, я просто не слышу одно здесь, там повторил. Просто они знают, что могут со мной откровенно говорить. Может быть нет сначала, но после года, после нескольких лет они знают, что я не повторяю эти истории, не говорю плохо об этом человеке, когда его нет. Я думаю для буддиста это очень важно в своей семье.

И последний момент, который пришёл в голову, это касается непостоянства жизни. Это очень важная правда о которой говорил Будда, о которой говорил буддизм. Непостоянство всего. У меня такой пример – знаете, я уже рассказал вам об этой истории в моей семье.

Что была эта история, что у части нашей семьи там что-то случилось и что они плохо сделали. У меня был такой не помню, как брат отца или брат мамы (дядя) конечно. У меня такой дядя – они уехали, вся семья уехали в 80-х годах с Польши.

И у меня была такая история, что они там плохо сделали, никому не сказали. И когда-то этот дядя он написал мне и объяснил, как было из его взгляда. Я очень ценю это письмо, что он просто хотел со мной поговорить. И я хотел, уже не помню, может быть 8 или 10 лет тому назад он писал это письмо. Я это письмо отложил, прочитал, потом ещё один раз отложил.

Потом хотел ответить, но не ответил. Несколько месяцев назад я подумал – нет, сейчас необходимо ответить. Он не здоров, нужно ответить ему, поблагодарить. Даже 2-3 недели тому назад я был на ретрите, на буддийском ретрите. И я вспомнил в медитации опять этого дядю и я подумал, когда вернусь на этой неделе необходимо ответить, потому что может быть, что он умрёт, а я ему не ответил.

И знаете, пока я был на этом ретрите он умер. Так что, я никогда не смог ему ответить. Для меня это хороший пример – чего делать нельзя. Как буддист я стремлюсь, если у меня есть что-то я хочу сказать сейчас потому что, конечно из-за непостоянство жизни, это очень видно в этом случае. Он ждал, ждал и не дождался ответа от меня. Интересно, когда я рассказал эту историю моим друзьям в сангхе, Мартин многие из вас которого знают он мне сказал – напиши ему даже сейчас, напиши. Так что я думаю это хороший совет Мартина. Но лучше бы было, если бы я написал за его жизнь, но я этого не сделал. Мне жалко так что, для меня практика в семье - это тоже не ждать.

Если я кого-то люблю, если я благодарен, если я ценю, я стремлюсь к этому, чтобы сказать. Конечно не только в семье, но особенно в своей семье. Потому что, очень просто по-моему так знаете а вот это моя жена, это мой ребёнок – я ему не скажу, он знает. Это не так, нужно сказать по-моему.

Когда мой отец попал в больницу, я был в Англии, он был в Польше. И мы по телефону говорили, я ему сказал, в этом случае я хорошо сделал. Я ему сказал – я тебя люблю, я тебе благодарен я сказал ему за что я благодарен, я ему сказал, что я очень близок ему. Он мне тоже ответил похожие вещи. И потом я уже его не увидел. Я не ожидал. Но он уже умер в этой больнице. Но я не чувствую, не ощущаю, что там какие незаконченные дела для нас я думаю, для него тоже.

Это мой совет для себя. Может быть у вас тоже есть какие-то примеры. Интересно, что вы об этом скажите. Да, но я не хочу долго говорить дальше это всё. Я сейчас бы мог сказать что-то о ссорах в семье вы скажете что-нибудь как вы справляетесь с ссорами с близким человеком. Как вы справляетесь с телевиденьем дома, как оно влияет на вас, какое у вас отношение. Тоже был тот вопрос, который я раньше спрашивал у вас, может быть у вас возможность больше контакта иметь с кем-то из нашей сангхи, или друг с другом. Это всё.