

«Система медитации: положительные эмоции», Саддхалока, 2013-ом году

Слушать эти лекции: «Отдельные лекции»

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

Вчера вечером я говорил о стадии интеграции. И я также говорил о том, как закладывать фундамент, чтобы стать более счастливым человеком. И я также говорил о важности осознанности, которую мы культивируем с помощью различных практик.

Сангхаракшита рассказывал о том, как в начале своего духовного пути, когда он только начал развивать осознанность. У него было ощущение, что огромный океан неосознанности и на нём только несколько островов осознанности.

И со временем ситуация полностью изменилась. У него появилось огромное море осознанности и только несколько островков неосознанности. Те из нас, кто встречался с Сангхаракшитой часто ошеломлены его уровнем осознанности.

И я был можно даже сказать шокирован, когда услышал, как Сангхаракшита рассказывал – сколько усилий ему стоило развить такой уровень осознанности. И это конечно напоминает мне о том, сколько работы я сделал и сколько ещё предстоит сделать, чтобы развить такой уровень осознанности.

И сегодня мы будем смотреть на этап, который называется – позитивные эмоции. О котором мы можем сказать, что это культивирование движения к любви и состраданию в нашей жизни. И перед тем, как я скажу об этом побольше, мы сделаем упражнение, которое соединит в себе – метту, осознанность и позитивную эмоцию.

Также это показывает то, как в контексте ретрита может бросать вызов тому, как мы обычно обращаемся к нашей метте и тому, как мы обычно используем её, если так можно сказать.

И даже, если нам не очень комфортно это означает, что мы можем от этого много чему научиться, это показывает нам наши пределы, но никак не говорит о том, что мы проиграли.

Но, продолжая наш разговор, у нас есть позитивный опыт, но что мы с ним будем делать? И буддийская традиция очень чётко говорит на эту тему, что хорошие намерения, это еще не всё. Позитивный опыт, это также ещё не всё. Нам нужен контекст, для того, чтобы мы могли что-то сделать с этим позитивным опытом, какая-то более высокая цель.

И для того, чтобы понять – что нам делать с этим позитивным опытом, мы вернёмся, к одному из базовых учений Будды. Это закон причинности – «Пратитья-самутпада» на санскрите. И в одной из самых простых формулировок звучит так – если это существует, то оно становится. От того, как возникает одно – возникает другое. И если этого нет, то другое не возникает. Когда заканчивается одно, заканчивается другое.

Возможно, когда вы слушаете эти слова, кажется это довольно просто и очевидно. Но это один из главных способов, которым Будда описывал соприкосновение в реальность. И если мы действительно видим глубь этих слов, то это означает, что мы видим сердце самой реальности.

И выражая эту же правду другим способом, всё это огромные движения многочисленных процессов. Вся огромная вселенная, во всей своей сложности на всех уровнях возникает в зависимости от вселенной, которая предшествовала ей в предыдущий момент.

И это возникновение вселенной доставляет условия для последующего возникновения новой вселенной. То есть, огромное возникновение и прекращение процессов, которые зависят от предыдущих условий. Ничего не фиксировано, всё изменяется. Нам не за что ухватиться, когда вокруг всё постоянно возникает и прекращается.

И можно сказать просветление - это видеть становление как все эти процессы и понять тому, как работать с этими процессами в гармонии. Потому что внутри этой вселенной есть определённые повторения, мотивы этих процессов и мы можем видеть их, классифицировать их и работать с ними.

И буддийская традиция определяет различные уровни процессов и зовёт их ниямами. И всего есть пять ниям.

*И первый уровень это «Ута-нияма» - уровень физических и неорганических вещей. Сегодня бы мы сказали, что это уровень, с которым связывается химия и физика.*

*И также есть следующий уровень, который называется «Биджа-нияма», он связан с биологией, органической жизнью.*

*И следующий это «Ману-нияма», это уровень, который связан с психологией.*

*И потом «Карма-нияма» - территория наших выборов и интенций.*

*И последняя это «Дхарма-нияма», это достаточно мистичная территория, это то, что делает Просветление возможным.*

И на практике все эти ниямы, все эти уровни они взаимозависимы, мы не можем их отделить друг от друга, они проникают друг в друга.

Есть определенный способ того, как вселенная работает, и мы можем ему доверять, как закон гравитации. Мы просто знаем, что если мы что-то поднимем и отпустим, то оно упадёт.

И вот небольшая история того, что происходит если законы вселенной не действуют, как мы рассчитываем. Была история в газете в небольшом городе несколько лет назад. Некоторые люди услышали небольшой звук и они подумали, что это проехал большой грузовик, в доме было два этажа. И когда они вышли рано утром, пошли в ванную и открыли дверь в ванную, там было просто небо, больше ничего. Это было для них большим шоком. Это не то, что человек обычно ожидает, когда он открывает дверь в ванную.

Только представьте каково это было бы, если бы каждый раз, когда мы открывали дверь в ванную, мы бы не были уверены, что там будет. Но на самом деле, там было объяснение того, как это произошло. Там были какие-то работы тысячелетия назад под этим домом, где люди выкапывали ископаемые. И по каким-либо причинам земля просыпалась. И мы можем увидеть теперь, на сколько часто мы думаем, что вселенная будет вести себя таким или другим способом.

И конечно человек, который научился работать с органическим уровнем и с более низким уровнем ввёл огромный прогресс и в технологии и в медицине и это дало нам шанс цивилизации, как мы знаем её сейчас. И также это применимо к психологии, которая помогает нам понять, как наш мозг работает, сознание работает, структура личности, где находится инстинкт. И также то, как на нас влияет культура и нация.

И конечно, это очень важно, чтобы мы понимали и были осознаны по отношению к этим аспектам собственной личности. Но это четвёртый уровень кармы, который для нас наиболее важен в духовной жизни. Это фундаментальное поле, на котором мы будем работать в духовной жизни. И развивая осознанность мы начинаем всё более и более познавать наш собственный ум. И в тоже время мы начинаем брать ответственность за свои собственные ментальные состояния и за свои дела.

У меня есть друг, который провёл много времени в Индии в штате Махараштра и он говорил на языке маратхи этого штата, где он жил, люди говорят на языке этого штата – не «Я опоздал», а «Опоздание случилось со мной». Это очень показывает, как люди иногда которые опаздывают говорят, что опоздание случилось со мной и не берут ответственность за то, что они опоздали на встречу например. И такое отношение даже встроено в язык, в культуру общества.

В буддизме здесь есть работа для изменения каких-то очень глубоких, культурных аспектов. Просто показать людям, что опоздание это их ответственность. Я не знаю есть ли это в русском, но в Англии мы часто говорим – о, действительно ты разозлил меня. Ты действительно, расстроил меня.

Конечно будет более правильное сказать – ты сделал что-то и я сделал выбор и расстроился. Или ты сделал что-то, я сделал выбор и разозлился. И с точки зрения буддизма твои действия лежат в поле твоей ответственности, а мои ментальные состояния в поле моей ответственности. Но это конечно часто то, что мы часто не хотим принимать. Конечно, это чья-то проблема не наша, что нам плохо. Если мы примем это, нам придётся говорить совершенно другие истории друг другу и вести себя по другому.

Может быть здесь мне нужно дать вам небольшое предостережение. Буддизм, может быть очень не комфортной территорией, на которую люди вступают, он требует от вас изменения вашей жизни. Он требует от вас изменения вашего ума. И если вы не хотите в действительности делать этого. Если вам нужен небольшой религиозный налёт во всей вашей жизни, то вам нужно сдать сейчас, потому что буддизм заставит вас чувствовать себя не комфортно. Но конечно, он может вам предложить удовольствие, свободу и радость возможно о которых вы даже и не думали.

И работа с этим уровнем кармы означает сознание того, как наши действия влияют на других людей и на самих себя. Как действия, которые мотивированы злостью, жадностью, отвращением и другими негативными эмоциями, ведут к страданию других людей и нас самих. И также четко видеть, как наши действия, которые мотивированы любовью, щедростью, добротой ведут к счастью нас, и других людей, будь то на уровне тела, или речи и так далее.

И это не только теория, это то, что вы должны почувствовать, испытать на себе. Так, что это становится очень больно действовать и действовать исходя из негативных эмоций, состояний ума. Мы это действительно должны чувствовать. Чем больше мы двигаемся в сторону глубокой работы с кармой, тем больше мы чувствуем угрызания совести и когда мы действуем не исходя из позитивных состояний ума.

И наставление, которое мы читаем каждое утро, это не правила, которым каждый хороший буддист должен следовать. Это поле на котором мы должны трансформировать себя. И мы практикуем их с осознанностью. Например, мы четко начинаем следовать наставлению – не причинению вреда другим живым существам. И начинаем действовать исходя из доброты и сострадания. Мы обсуждаем что это означает с нашими духовными

друзьями на пути. И мы учим практичному способу, очень конкретно начинаем видеть, как наставления меняют наше поведение.

И как только мы начинаем применять их на практике. Это ставит нас в конфликт с нашими старыми привычками. И чем больше мы осознаны, чем больше мы понимаем, тем больше у нас выбор – следовать ли своим старым привычкам и способам существования. Или мы действительно делаем выбор и начинаем жить больше в гармонии с путём, который открыл Будда.

Это также означает, что мы должны знать себя более глубоко. Знать более глубоко условия, которые ведут к большей осознанности, которые поддерживают искусную жизнь. И если мы действительно создаём эти условия – мы можем идти на ретриты, или медитировать каждый день. И проводить больше времени с людьми, которые разделяют наши ценности.

Всё это связано с работой с кармой. Мы говорили об этой стадии, как об этапе – позитивные эмоции. Мы можем также говорить об этой стадии, как о стадии искусного намерения. Один из важных методов этой стадии, это «Метта-бхавана» - культивирование позитивной эмоции. Культивирование метты, не означает, что мы будем ходить с широкой улыбкой на лице и будем приветливы к другим людям.

Обычно, что происходит с людьми, когда мне кажется мы начинаем практиковать «Метту-бхавану», мы встречаемся со своими старыми привычками, со старым способом существования. И также скорее всего встретимся со злостью, отвращением, болью и другими негативными состояниями ума. Мы также возможно встретимся со скукой и другими состояниями ума. Эта практика включает в себя по-настоящему принятие того, что происходит с нами и также выбор действовать более искусно.

Другой основной метод, это практика наставлений, о которых я уже говорил, практика наставлений с глубокой осознанностью. И также ещё один ключ, это духовная дружба – открытое честное общение с людьми, которые делят с нами путь.