

«Путь к Самадхи I», Арьябандху, 18.10.2018

Слушать эти лекции: «Путь к Самадхи»

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

И сегодня вечером я буду чуть говорить о медитации. Я буду говорить чуть-чуть, через несколько минут и может быть у вас есть вопросы. И потом мы будем практиковать, у нас есть возможность сделать то, что я советую и потом я буду продолжать говорить и мы будем продолжать практиковать

И я буду говорить, я буду описывать буддийскую медитацию. Можно спросить, что такое за медитация? И наверное, Будда будет отвечать так, таким способом возможно ответить. Наверное, он будет говорить что такое за медитация - это развитие положительных эмоциональных состояний – положительные эмоции.

И когда я скажу положительные, это значит сосредоточенные, спокойные, удовлетворённые, безмятежные, полные любви и сострадания и с открытым сердцем. Это первый ответ, который наверное даёт Будда.

Второй ответ, что это такое за медитация. Он скажет то, что мы сделаем с таким состоянием ума. И используя слова Будды, можно сказать, что с таким умом мы можем видеть вещи такими, как они есть. Другими словами, можно сказать, что он достиг проникновения или развивал мудрость. И наконец можно достичь Просветления. Это мистерия. Это загадочное слово, о том вы наверное слышали и говорили об этом, поговорили об этом.

Мы вернёмся сейчас к верхнему ответу что такое за медитация. Будда сказал, что есть новое состояние сознания, глубже стояния сознания и это состояние сознания он называет его - «Самадхи». Это состояние ума, которое является естественным образом сосредоточенным, радостным, тихим, спокойным, удовлетворённым, довольным и без движения.

И это важно отметить, заметить, что это естественное состояние сознания. Это не искусственное. И самадхи это что-то, которое каждый из нас, наверное чуть-чуть мы переживали такое состояние когда-то в нашей жизни. Может быть во время медитации, или может быть когда мы ходили на природу. Или может быть когда мы смотрели что-то очень красивое. Или может быть когда мы играли в детстве, или даже когда мы играли в спорте, что называется по-английски «Flow» - мы чувствовали в течении чего-то.

Не хочу сказать, что то, что мы переживали таким способом - это полное самадхи, я не хочу это сказать. Но у нас вкус того, что есть называется самадхи. Поэтому, это важно стать естественно, естественное состояние. И у нас у каждого есть доступ до этого стояния ума, состояния сознания.

Но для большинства из нас в повседневной жизни наше состояние сознания - это не самадхи, не является самадхи. Наш ум, наше сознание рассеяны, может быть даже разбиты, расщеплены.

Может быть мы волновались, или не могли найти состояние покоя и ум с лёгкостью отвлекался, но Будда сказал, что каждый из нас может развивать самадхи. И лучший способ, чтобы это сделать - это практика медитации.

Есть много разных, других способов по которым мы можем развивать самадхи. Например, практика йоги, тайчи, наблюдать искусство. Но Будда сказал, традиция буддизма скажет, что практика медитации это более действенный способ, чтобы развивать самадхи.

Чтобы использовать образ, можно сказать, что самадхи - это как большая чашка кофе. Наш повседневный ум, это как молоко сверху. Но у нас есть аддикция-страстное желание, очень сильное к этому молоку. Молоко для нас - это очень привлекательно (у нас наркомания). Это как у нас есть наркотическая зависимость к молоку. Что случается пока мы стараемся медитировать? Предположим, что мы хотим сосредоточиться на дыхании. Мы следуем дыханию несколько раз (вдох-выдох, вдох-выдох) и если мы продолжали следовать дыханию - это действие нас ведёт к самадхи. Но, мы отвлекаемся. Мы начинаем планировать то, что нужно сделать на следующий день. Мы волнуемся о вещах, о фантазиях, воспоминания возникают, сны, много разных вещей, событий. Вещи, которые мы можем назвать отвлекающими. И эти отвлекающие вещи мешают нам входить в состояние самадхи.

Есть много всяких способов, что мы можем сделать с этим, в образе жизни, как мы ведём себя в жизни. И несколько вещей, что мы можем сделать во время медитации. Поэтому нам нужно узнать, учиться работать умно, работать искусно во время медитации. И нужно учить, нужно узнать, что такие вмешательства, такие отвлекающие вещи они не атакуют нас, это мы, которые их делают. Потому что иногда это чувствуется точно также, как будто они атакуют нас. Это только одна часть нашего ума, которая это делает.

*Вопрос - когда мы медитируем, что мы должны делать когда нас атакуют мысли, мечты, прошлое, будущее. Чтобы достигнуть этого состояния, что мы должны сделать?*

Очень хороший вопрос. Это следующие три пункта.

А про молоко я понял так, что мы его воспринимаем, когда боимся, когда мы думаем о прошлом, когда мы суетимся. Мы воспринимаем информацию только маленькую часть, как плёнку из молока, а настоящее мы не видим.

Ок, давай принимать пример дыхания ещё раз. Мы стараемся остаться сосредоточенными на дыхании и не заметили что мы отвлекались. Может быть, мы стали думать об ужине.

Что нужно сделать в первом моменте, когда мы заметили это? Первое это признать, что мы находимся в отвлечённом состоянии и это важнее всего, просто признать.

Поэтому, когда мы это сделаем мы уже сделали шаг назад от отвлечения. И следующий шаг – расслабиться в теле. Потому что, когда мы напрягались, часто то, что случается в теле что-то становится в напряжении в теле, особенно страх и волнение.

Третье – мы вернёмся к переживаниям дыхания и нам придётся это сделать много-много раз. Столько, сколько раз мы отвлекались. Мы расслабимся и вернёмся к дыханию.

И если мы постоянно так поступаем и мягко это делаем, без насилия, если мы всё это делаем, дыхание ведёт нас к самадхи. Может быть нам это нужно сделать пять минут, может быть нам это нужно сделать пять дней. Но, каждый из нас может вступить в это состояние сознания.

И я закончу до начала практики. Самадхи - это как есть свет, как яркость, может быть чуть-чуть или очень яркий. Это не кнопка, это не то, что мы в полном состоянии отвлечения и мы сразу мы входим в состояние самадхи. Наоборот, мы работаем так, как я уже описывал и каждый раз мы это сделаем поэтапно. Мы становимся каждый раз немножко дальше, это очень важно, потому что если мы не верим что это происходит, у нас будет фрустрация и мы волнуемся.