

«Путь к Самадхи II», Арьябандху, 18.10.2018

Слушать эти лекции: «Путь к Самадхи»

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

Это не значит, что отвлекающие вещи исчезнут на всегда. Это просто то, что вы будете узнавать, учиться как работать с ними.

И будет переживание у вас, когда их больше не будет, они полностью исчезнут. И это будет тогда, когда мы начинаем входить в «Дом самадхи», так скажем. В этом доме есть много комнат, много богатств, драгоценностей и много красивого.

У вас есть вопросы?

*Вопрос: У меня бывает два типа отвлечений. Первый тип – сильный и понятный. Например – я хочу поесть или по работе или семья. С этим типом отвлечения мне всё понятно. Есть, был хороший пример, как с ним бороться. Я могу работать с ним, мне понятно всё.*

*Но у меня бывает другой тип отвлечений. И я думаю, что у всех тоже. Плохо осознаваемая тревога, слабо осознаваемая тревога или беспокойство, слабо осознаваемая в подсознании. И я даже не всегда понимаю в чём причина. Как работать с этим?*

Я думаю вы не один с этим. У многих людей такие вещи. Даже может быть каждый из нас так переживаем. Можно сказать только то, что у нас имеет тело, это страшно. Благодаря этому мы можем бояться. Поэтому, большинству людей не понятно как мы работаем с этим.

Это по средствам осознания тела. Поэтому маленькие упражнения, с которых мы начали практику медитации, надо это повторять, просто сидеть прямо, осознавать своё тело часть за частью, чувствуя ощущения в теле в действительности, отпуская такие напряжённости снова и снова. Сделаем тело не напряжённым.

И когда вы заметите в каком месте есть такие напряжения, можно дышать в это место. Но нужно время, потому что это что-то глубокое.

Отпускание, расслабление, как дышим в это место, где вы чувствуете напряжённость. Много вещей, много того, что мы можем сделать в ней (в медитации), но может быть в следующий раз.

*Вопрос: я сейчас читаю книжку «Сила момента», вернее слушаю.*

Это то, что мы только что сделали. Сила момента. С одной точки зрения нет прошлого, нет будущего.

*Вопрос: почему то я уже третий раз переслушиваю и не могу понять как сделать третью часть. Хотя очень созвучно, очень хорошо перекликается и*

*так далее. Я сейчас даже по-другому начинаю подходить к медитации, прослушиванию себя. Причём очень серьёзные вещи там пишутся.*

Надо подумать до ответа. Это сильное лекарство. Но надо поставить то, что он сказал в контексты, которые шире. Но он очень хороший писатель.

*Вопрос: Да я тоже там не совсем согласен. И много чего совсем не понял. Но конечно поэтому я и ставлю вопрос. Можно ли её рекомендовать для изучения.*

Это как чуть буддисты, но не полностью буддисты. Есть некоторые моменты, они очень хороши, и другие не так очень хороши.

У нас есть пять минут, хочу ли я что-то сказать? Может быть я буду дальше что-то говорить о самадхи? И о том, что нам мешает во время медитации.

Ок, на санскрите есть слово для того, что такое отвлекающие вещи, особенно эти отвлекающие вещи, которые ментальные, которые связаны с историями, которые мы можем рассказывать себе.

И это слово «Прапанша». И иногда это переводится, как ментальное распространение. Ум становится как белая обезьяна, прыгающая с одного дерева на другое, срывающая фрукты один за другим. Никогда не остановится, никогда не успокоится.

Например, вы стали думать о работе, это ведёт к тому, что вы стали думать об одном коллеге, который вам не нравится. И вспоминаете о всех вещах, которые вам не нравятся, может быть сосед или может быть дети соседа. И потом вы ссорились, и потом тревога придёт. И может быть возникает состояние более гневное и потом вы стали думать о всех в мире вещах, которые вы ненавидите. И это называется «Пропанша».

Один за другим, за другим, за другим. И это чувствуется, что остановиться просто не возможно. Но это возможно. Это важно не принимать это лично. И способ это сделать, это просто признать что случилось и сделать шаг назад.

Может быть даже заметить и сказать – я гневен. Да, говорить про себя. Я волнуюсь можно сказать про себя. И это помогает нам остановить то, что случилось. Не надо их принимать слишком лично.

И второе то, что важно – то, что они придут и уйдут волнами. Даже это случается для тех, которые много лет медитируют. Поэтому нужно привыкнуть к тому, что они придут волнами и не потерять надежды, когда они сильны и не гордиться слишком сильно, когда они слабы. Потому, что через одну неделю они будут опять сильны. Или даже через пять минут попозже они будут опять сильным способом. Поэтому нам нужно учиться работать с ними.

*Вопрос: что вы имели в виду, когда сказали, что не нужно их принимать их лично. То, что я имел в виду – обычно мы ходим внутри истории. Поэтому*

*значит, что мы не осознаём, что мы находимся внутри истории. Поэтому, мы волнуемся о деньгах. Что-то, которое у меня возникает время от времени. Может быть прошло двадцать минут и мы всё ещё думаем о деньгах. Поэтому мы полностью входили в размышление о деньгах.*

Мы принимаем в таких случаях наше отвлечение очень лично. Поэтому, когда мы признаём то, что мы сделали, мы сделали шаг назад. И мы можем сказать – о, я волнуюсь о деньгах. И я могу перестать волноваться о деньгах. И я могу вернуться к дыханию.

Есть ещё два момента о которых я могу говорить, но я предпочитаю говорить об этом завтра. Первый, это то, что мешает, препятствует нам достигать самадхи. И другой помогает нам входить в самадхи. И я буду говорить об этом завтра.