

«Путь к Самадхи III», Арьябандху, 19.10.2018

Слушать эти лекции: «Путь к Самадхи»

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

То, что я сказал вчера, что согласно Будде есть новый тип сознания, более глубокие состояния сознания и это состояние, оно естественное. И у нас, у всех доступ к этому состоянию есть. Это называется «Самадхи». Это состояние покоя и без движения. Это радостное состояние, счастливое состояние. Мы чувствуем удовольствие в этом состоянии и соединение состояния. И то, что нас ведёт в самадхи это сосредоточение, когда мы сфокусированы на одной вещи.

И более известный объект этой вещи в буддийской традиции - это дыхание. Но, может быть это любая вещь. Это может быть это метта. Может быть, это свет или цветок. Но дыхание, это очень хорошо. Потому что, оно всегда здесь с нами. Мы дышим автоматически. И для некоторых людей даже это приятно. Поэтому дыхание, это очень хороший объект сосредоточения. Самадхи рождается из сосредоточения.

Но, обычно, особо когда мы стараемся медитировать мы отвлечены, или у нас есть беспокойство, или фантазии возникают, или воспоминания возникают.

И я говорил о новом слове вчера «Прапанша». И что такое за «Пропанша»? Это все несознательные мысли, когда мы думаем, когда мы сделаем фантазии. И «Пропанша» это то, что мешает нам достигать самадхи.

И поэтому я заметил, я сказал о трёх этапах, с которыми мы можем работать с этим, во время медитации.

Первый – заметить/признать, что мы заключены в этом состоянии.

Второй – это расслабиться глубже в теле.

И третий – мы вернёмся к дыханию.

И я также сказал, что эти возникающие факторы, они приходят и уходят волнами. И нам нужно проявить себя к этому. И умно работать во время медитации. Это то, что мы сделали вчера.

Вчера я сказал, что сегодня я хочу говорить о двух вещах, ещё двух вещах. Одна вещь, это что-то, которая мешает достижению самадхи. И другая, которая помогает нам достигать самадхи, состояния самадхи.

То, что сильно нам мешает - это на физическом уровне напряжение. Это просто напряженность.

Можно сказать, что эмоциональная травма остановится в теле. Поэтому, если мы стресс не чувствуем в стрессовом состоянии наши плечи выше, выше, выше. Если мы волнуемся, наша голова становится ниже. Если мы чувствуем

состояние депрессии, грудь становится ниже. Если у нас нет энергии, спина становится ниже и неправильно.

Поэтому, стоит хорошо готовить себя, готовить тело к медитации. И мы готовим к медитации, опуская эти напряженности, которые у нас есть в теле. И каждый раз, когда мы заметили, когда мы замечаем во время медитации, что у нас что-то напрягается заново, мы еще раз стараемся отпустить, расслабиться.

Можем представить, что тело это как очень длинные мокрые волосы. Мы просто закончили душ и мы стараемся расчёсывать волосы и есть много маленьких узелков. И мы снова и снова используем и мы повторяем, повторяем до тех пор, пока больше нет узелков. И потом только длинные, мокрые волосы и это то, что мы стараемся сделать, пока мы сделаем практику осознания тела. Мы просматриваем и осознаём своё тело, мы стараемся расслабить все напряжённые места, которые мы найдём.

И наверное, нам придётся это сделать снова и снова и снова. Время от времени мы расслабимся и попозже, через 30 секунд, что-то мы напряжённые в лице опять. Или мы напряжены в области челюсти. Или мы расслабляем живот и опять через 30 секунд мы чувствуем напряжённое чувство у живота.

Мы будем тренироваться животом, мы будем практиковать, мы будем делать маленькую практику медитации. Я буду вести вперед. Я буду вести осознание тела и потом мы найдём дыхание в теле.

И когда мы отвлекаемся, мы вернёмся к объекту медитации. Мы признаём, мы расслабимся, и мы вернёмся.

И особая работа — это просто расслабиться в теле, это как расчёсывать волосы. Поэтому, я сказал о трёх вещах, трёх подходах, которые мы можем сделать во время медитации. Мы распознаём что возникли отвлечения и потом мы расслабимся и мы подождём некоторое время, чтобы найти способы. И потом мы вернёмся к дыханию.

Есть ещё одно, о чём я хочу говорить - это очень важный и последний пункт. Нам нужно найти удовольствие. И можно даже сказать, что это наиболее важный момент из всего, что я сказал. Это то, потому что мы существа, которые нуждаются в удовольствии. Мы ищем удовольствия.

И если мы не найдём удовольствия в нашей практики медитации и даже если мы не найдём удовольствия в духовной жизни рано или поздно мы прекращаем. Может быть мы можем быть строго с собой и изолированы на год, может быть на два года. Но если мы не найдём удовольствия, мы прекращаем практику рано или поздно. Поэтому лучше всего, лучше всех если вы не хотите утверждать, что вы продолжаете медитировать и найти удовольствие в нашей практике медитации.

Это два момента, которые нам нужны, чтобы входить в состояние самадхи – сосредоточение, одна-направленность ума и тренировать себя в этом, возвращая, возвращая, возвращая.

И второй это удовольствие. И я имею ввиду естественное удовольствие. Может быть это просто то, что руки чувствуют себя жаркими или мы сидим прямо, чувствуется хорошо. Или вы чувствуете, что энергия течёт в теле. Или вы чувствуете, переживаете покой. Или вы чувствуете, что сделаете что-то, которое для вас хорошо помогает.

Поэтому не важно как это мало, это может быть чем-то маленьким и не заметным, просто руки, которые чувствуют тепло. Но если вы хотите идти глубже в практике медитации нам нужно это маленькое, драгоценное удовольствие. И даёт им пространство и удовольствие вместе со сосредоточением, ведёт нас в самадхи. Способ которым мы это сделаем во время медитации.

Например, мы практикуем практику осознания дыхания, мы продолжаем следовать дыханию и если мы отвлекаемся, мы работаем с этим. И часть нашего внимания ищет удовольствие, любое приятное переживание.

И мы даём пространство к этому и продолжаем фокусировать внимание на дыхании, и мы включаем любое удовольствие, которое мы переживаем. И мы если не найдём чего-либо, не надо волноваться об этом. Мы просто следуем дыханию. Может быть после минутки или две мы повторим и спросим себя заново – у меня есть удовольствие? Поэтому наш подход – лёгкий, игривый.