

Его Святейшество Кармапа – Введение в практику медитации

Добрый вечер всем!

Я на прямой связи из Америки.

Фонд Кармапы в Европе выразил желание организовать эти учения с помощью прямой Интернет трансляции.

Я думаю, это очень хорошая идея, хотя у меня ранее и не было особой возможности давать такого рода учения по Интернету.

Мне кажется, хорошо будет организовывать такие учения через Интернет также и в будущем, чтобы много людей смогли смотреть и слушать их во всем мире.

Сегодня у нас возникла проблема,

с нами нет переводчика, поскольку здесь в Нью-Йорке сильный снегопад.

И он наверно где-то застрял и не смог приехать.

Поэтому в начале я немного буду говорить по-английски.

Конечно, мой английский не слишком хорош.

Однако если я подготовлюсь, то возможно в будущем я смогу учить по-английски. Не сегодня, а в будущем.

В любом случае, я очень рад видеть всех вас в этом другом мире, мире Интернета.

Хотя он не такой уж реальный или реалистичный, а скорее похож на иллюзию. Но такова жизнь в 21-м веке.

Мы все живем в иллюзорном мире.

Как бы там ни было, я приветствую вас всех и добро пожаловать.

Сейчас я буду говорить по-тибетски.

Возможно, в будущем кто-то сможет перевести это на другие языки, чтобы вы смогли послушать.

Благодаря Фонду Кармапы в Европе мы начинаем сегодня эту прямую Интернет трансляцию.

И я буду говорить вживую 30 минут.

Я думаю хорошо бы было организовывать такие учения через Интернет также и в будущем, чтобы многие люди смогли получить их во всем мире.

Сегодня я буду говорить о памятовании,

а затем в будущем мы можем постепенно перейти также и к другим темам.

Прежде всего, говоря о памятовании и осознании, нам следует спросить: что это?

Затем второй вопрос: как их развить?

И затем, наконец, практический вопрос: как их усилить?

Поэтому можно сказать, что я собираюсь взглянуть на памятование и осознанность

с точки зрения воззрения, медитации и поведения.

Прежде всего, стоит заметить, что люди часто говорят памятования или осознанности в наши дни. Если мы поищем в Гугле, то увидим, что всё больше говорят о памятование и все меньше о самом буддизме. Практика памятования и осознанности очень важна для буддистов. Мы можем даже сказать, что развитие памятования и осознанности включает в себя все формы буддистской практики медитации. В наши дни все ужасно спешат. Поэтому нам так необходимо особенно сейчас научиться замедляться, расслабляться и обрести самоосознание. Нам очень трудно сделать это в наши дни.

С другой сторон, независимо от того, какой может быть наша жизнь, у нас всех есть постоянные возможности развивать памятование и осознанность. Окружение, в котором их развивают, не имеет большого значения. Главное – это расслабить свой ум, взять ум под свой контроль. Вы можете развивать осознанность, когда ведете машину или идете на работу. Это усилит ваши чувства, и вы получите большой опыт от того, что делаете. Когда вы работаете, вы можете развивать ясную осознанность, осознавая то, что делаете каждый момент. Когда вы едите на работу, то можете сказать себе: «Я в своей машине, я еду на работу». Когда работаете, то можете думать: «Я делаю то или это» и так далее. Такой вид осознанности обострит ваши ощущения и ваши чувства, и это и есть памятование и осознанность. Тогда, что бы мы ни делали, мы делаем это с памятованием и осознанием, и тогда мы обретем большую ясность осознанности. Чтобы успокоить свой ум и расслабиться, нам следует обрести способность не поддаваться внешнему давлению – работы или чего бы то ни было – и своим волнениям. Нам следует развить некоторое разделение с внешними условиями, чтобы развивать памятование. Чтобы сделать это, нам следует понимать воззрение и подход памятования, а затем развивать его с помощью практики медитации.

Медитация начинается с развития спокойствия.
Об этом виде медитации в особенности мы говорим: «Медитация – это не медитация, это ознакомление».
При этом имеется ввиду состояние спокойствия, с которым ваш ум знакомится, привыкает к нему и чувствует себя комфортно в этом состоянии покоя.
Есть много методов, с помощью которых мы можем сделать спокойствие более устойчивым.
Но прежде всего, чтобы развить памятование, нам следует расслабить свой ум.
Мы можем подготовиться к медитации, делая что угодно, чтобы расслабить свой ум, иногда послушать музыку или что-то в этом роде.
Вкратце, мы хотим освободить свой ум от стресса по мере сил.

Однако нам следует провести различие между способами, с помощью которых люди пытаются избежать или избавиться от стресса, и практикой медитации.
Многие люди похоже используют внешние факторы, чтобы уменьшить стресс.
Но медитация отлична от этого, поскольку она внутренняя.
Она не зависит от внешнего, а опирается на силу нашего ума.

Самая базовая техника медитации – это поместить свой ум с опорой на дыхание.
Когда вы выдыхаете, ваше осознание следует за дыханием вовне.
Когда вы вдыхаете, ваше осознание следует за дыханием вовнутрь.
В этой практике нет необходимости как-то менять то, как вы дышите.
Просто дышите обычным образом.
То, сколько времени вы посвятите этому, не имеет значения.
Вы просто практикуете столько, сколько можете.
Но если вы почувствуете дискомфорт или усталость, расслабьтесь.
И какое-то время не следите за дыханием.
А затем снова вернитесь к дыханию, когда снова почувствуете себя расслабленными.

Цель в том, чтобы развить состояние умиротворенности и спокойствия в своем уме.
К примеру возьмем воду.
Это похоже на то, чтобы привести к успокоению всех волн на водной глади, например успокоить все волны на поверхности большого озера.
Важно практиковать эту медитацию успокоения хотя бы раз в день.
Время практики не имеет значение.
Но мне кажется утром перед тем как отправиться на работу – это подходящее время для практики.
Также, вы можете практиковать эту медитацию, когда вы приезжаете на своё рабочее место перед тем, как начнете выполнять повседневные задачи, если есть такая возможность.
Если нет, тогда лучшее время – это утро перед тем,

как вы отправитесь на работу.
И это необходимо выполнять
как повседневную практику,
поскольку ваш ум должен привыкнуть
пребывать в этом состоянии покоя.
В этом случае мы используем дыхание,
то как мы вдыхаем и выдыхаем,
как опору для развития памятования и осознания.
Но когда они будут развиты,
нам необходимо применять их к другим видам деятельности,
деятельности после сессий медитации,
таким как принятие пищи, хождение,
и в конечном итоге ко всему, что мы делаем.
В этом важнее всего – привыкание.
Просто попрактиковаться однажды,
или на протяжении одного или двух часов, не слишком поможет.
С другой стороны, если мы привыкнем
к этой практике медитации,
наш ум обретет способность
противостоять внешним возбудителям,
а также внутренним эмоциям,
и будет пребывать в состоянии покоя.
Мы используем дыхание как опору
для развития памятования и осознания,
но конечно дыхание само по себе не требует нашего внимания.
Нам ненужно думать о дыхании для того, чтобы дышать,
и поэтому когда мы следуем за дыханием,
мы делаем это по сути на неконцептуальном уровне.
Мы просто осознаем дыхание по мере того,
как используем его как опору для нашего памятования,
и для этого нам не нужны какие-то особые мысли.

Есть еще один способ буддистской медитации,
которая называется аналитической медитацией.
И это означает активно думать о чем-то
как форме медитативной практики.
Наилучшей первой темой для этого является непостоянство,
то, о чем нам действительно следует поразмыслить.
Непостоянство означает постоянное изменение.
Изменения в мире, изменения в существах,
изменения в нас самих – в нашем теле и уме.
Каждое изменение – это по сути новая возможность.
И нам следует распознать каждую возможность
по мере того, как она возникает.
Это в свою очередь требует от нас осознавать
изменение или непостоянство.
Мы можем назвать это изменением,

или мы можем назвать это тем, что вещи всегда новы.

Главное в том, что у нас постоянно появляются новые возможности, что также означает, что мы постоянно обретаем новые способности.

Практика заключается в том, чтобы проанализировать это, научиться определять изменение и непостоянство.

Это требует того же повторяющегося привыкания, как предыдущая практика успокоения.

Таким образом, есть два типа медитация.

Аналитическая медитация, которая сводится к обдумыванию, и медитация пребывания в покое,

в которой мы не думаем, а оставляем свой ум просто пребывать.

Лучше всего чередовать эти два типа медитации.

Если мы будем практиковать только медитацию пребывания в покое, мы не сможем взрастить свою мудрость, хотя она и поможет нам обрести спокойствие ума.

Чтобы взрастить мудрость, нам также нужна аналитическая медитация.

Однако анализ, в который мы вовлекаемся во время буддистской аналитической медитации,

отличается от того способа мышления или анализа,

в который большинство из нас вовлекается каждый день,

при котором мы стремимся взрастить свою мудрость, смотря во вне.

В буддистской практики медитации,

как в аналитической медитации, так и медитации пребывания в покое, мы смотрим вовнутрь.

Многие люди думают, что буддизм – это своего рода философия, что-то вроде современной научной философии.

Но он немного отличается.

В буддистской медитации мы исследуем свою собственную природу, то как работают наше тело и ум.

Вкратце, лучше всего чередовать две эти практики – аналитическую медитацию и медитацию пребывания в покое.

Нам необходимы они обе, потому что, конечно,

нам необходимо развить мудрость,

но мы не можем развить мудрость без спокойствия ума.

Если ум возбужден, мудрость не может развиваться.

Итак в добавок к аналитической медитации,

нам необходима медитация пребывания в покое.

Важно чередовать их.

Поэтому я прошу вас всех практиковать таким образом.

И похоже этого достаточно на сегодня.

Я думаю, что уже сказал достаточно,

но возможно это всего лишь немного моих мыслей,

поскольку сегодня – это своего рода проверка, небольшая проверка.

Если всё пойдёт хорошо, то в будущем, возможно, мы проведем еще такие Интернет сессии, чтобы много людей смогли послушать,

так сказать, мои учения или мои мысли.

Я думаю, чудесно, когда есть такой способ общения.

Раньше оно было невозможно.

Даже когда я был маленьким, у нас не было такого способа общения.

А сейчас все меняется. Технологии очень быстрые.

Поэтому у нас есть такой вид коммуникаций,
такие современные технологии.

Именно поэтому у нас есть возможность так общаться.

Я думаю это чудесно и хочу сказать вам всем большое спасибо!