



МЕДИТАЦИИ



ДЛЯ ЖИЗНИ

ДАРЬЯ ЧУДАКОВА
Я СПОКОЙНА

медитации в условиях мегаполиса
океан, который всегда с тобой

Дарья Чудакова
Я спокойна. Медитации в
условиях мегаполиса. Океан,
который всегда с тобой
Серия «Медитации для жизни»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68441015

Я спокойна. Медитации в условиях мегаполиса. Океан, который всегда

с тобой: АСТ; Москва; 2022

ISBN 978-5-17-150627-8

Аннотация

В сборнике «Я спокойна. Океан, который всегда с тобой» вы найдёте классические буддийские медитации и авторские медитации Дарьи Чудаковой, вписывающиеся в ритм и стиль жизни мегаполиса. Для женщин, желающих освободиться от страхов и сомнений, достичь спокойствия, подобного тому, что царит в глубинах океана, и обрести навык «просто быть». В книге собраны базовые правила медитации, фотографии основных асан (поз) и мудр (положений кистей рук), подробные рекомендации по технике выполнения и личные секреты и советы автора для тех, кто только начинает осваивать искусство медитации.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие: о чём эта книга	7
Но как это – быть?	9
Мой учитель: в чём смысл медитации	13
Мой первый опыт медитации	16
Учитель приходит тогда, когда готов ученик	18
Искусство владения временем – дело техники	20
Секрет медитации – в его отсутствии	24
Искусство владения медитацией – не дело привычки	26
Кто мы?	27
Чего мы хотим?	29
Искусство владения собой – высшее из возможных	31
Как правильно медитировать?	34
Как, где и когда медитировать	37
Как долго нужно медитировать?	37
Когда нужно медитировать?	38
Где и в какой позе медитировать?	40
Медитировать лучше с закрытыми глазами или с открытыми?	41
Что делать, если постоянно отвлекаешься?	42
Медитация – это процесс безоценочного осознания	43

Как учил Будда – семичастная поза Вайрочаны	44
Положение ног	46
Положение рук	47
Положение спины	50
Положение головы	51
Положение нижней челюсти	52
Положение языка	53
Положение глаз	54
И напоследок...	55
Рекомендуемые позы для медитации	57
Поза «по-турецки» – Сукхасана	60
Поза неполного лотоса – Ардха Падмасана	62
Поза лотоса – Падмасана*	64
Поза алмаза – Ваджрасана*	66
Совершенная поза – Сиддхасана[10]	68
Поза сидя на стуле	70
Базовые положения кистей рук	73
Классические медитации	87
Тибетская классическая медитация без объекта Шинэ	87
Техника медитации	88
Тибетская медитация осознанного дыхания	90
Анапанасáти	
Техника медитации	91
Классическая медитация при ходьбе	95
Техника медитации	96

Буддийская медитация любящей доброты	99
Мётта-бхавána	
Техника медитации	100
Конец ознакомительного фрагмента.	103

Дарья Чудакова
Я спокойна. Медитации
в условиях мегаполиса.
Океан, который
всегда с тобой

© Чудакова Д., текст

© Барра Е., фотографии

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

*Посвящается моим друзьям во всех уголках
Мира. Вы – Океан, который всегда в моём сердце, и
мой самый большой подарок Вселенной...*

Предисловие: о чём эта книга


Всё то, что лежит позади нас и что лежит перед нами, – мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас.

Ральф Уолдо Эмерсон, эссеист и философ





[Это утро было обычным.](#) Будильник запел хриплым

голосом в шесть утра, я открыла глаза, за окном моросил дождь. Серое осеннее небо нависало над Москвой своей тяжёлой ватой и опускалось туманом на город. Я опустила ноги на холодный пол и побрела в ванную.

Через час нужно превратиться в преподавателя йоги, через три – стать актрисой, через пять часов стать героиней Чехова, но сейчас я просто Даша... и я очень ценю эти моменты – маленькие, вырванные из контекста кусочки «обыкновенной» жизни. 

Моменты, когда я могу забраться в кресло, закутавшись в шерстяной плед, налить себе чашку кофе, смотреть, как капли дождя стекают по оконному стеклу, листать журнал. Слышать, как соседи наслаждаются джазом, и чувствовать, как голос Рэя Чарльза разливается по моим кровеносным сосудам и доходит до самого сердца своим «Say no more...»

 Мне кажется, мы недооцениваем красоту обычной жизни и (о, Боже) как же мы скучаем по этим «обычным» моментам, когда происходит что-то, что меняет весь её ход. Я люблю обычную жизнь, и для меня очень важно иногда в неё прятаться и проживать эти сладкие моменты наедине с собой. Просто быть... 

Но как это – быть?

Жизнь дала мне ответ через йогу и медитацию. Один день изменил всё, но к нему привела череда суровых испытаний: уход из актёрской профессии, которая на тот момент была смыслом всей моей жизни и, как следствие, потеря опоры в самой себе. Мне было 22 года, я оказалась совсем одна в огромном мегаполисе и не понимала, как жить дальше: «Ведь я ничего не умею кроме актерства». Была осень.

Символично, что вторую очень важную для себя книгу я начинаю сейчас, когда серое осеннее небо снова опускается туманом на Москву. Но за это время моя жизнь изменилась кардинально (а к моменту завершения работы над этой книгой – ещё раз).

Я путешествовала по местам силы, жила в буддийских монастырях, где обучалась медитации, и спустя несколько лет вернулась на сцену, став другим человеком. За это время я стала преподавателем йоги с учениками по всему миру, создала свой йога-клуб и написала книгу. А потом переехала в другую страну и, как всегда мечтала, теперь живу около моря.

Сегодня я благодарна Вселенной за те тяжёлые события и за всех людей, которые встречались на моём пути. И я чувствую своим долгом делиться с миром практическим знанием, которое приобрела и которое сделало мою жизнь счаст-

ливее.

В своей первой книге «Чудо Йога: гармония тела и сознания» я подробно рассказала о событиях, которые привели меня в эту точку, и о том, какой мир для меня открыла йога. В этой книге я расскажу обо всех практических аспектах медитации в условиях мегаполиса.

Но прежде, чем мы пойдём дальше, ответьте на вопрос: «Если бы вам предложили изменить весь ход событий вашей жизни раз и навсегда и решение было бы доступным, вы бы попробовали?» Шансов, что не получится, – нет, секретов и хитростей – тоже нет.

Медитация действительно меняет жизнь. Когда я создавала свой йога-клуб, мне хотелось показать людям настоящую и честную практику, в которой нет места соревнованию, где каждый выбирает свою сложность и свой темп, где нет задачи быть успешным или каким-то ещё – практику, в которой нужно просто быть.

Моя большая мечта – донести до каждого, в том числе с помощью этих страниц, что йога и медитация – это стиль жизни, а не челлендж или марафон, пройдя который вы станете счастливее, гармоничнее, гибче. Йога и медитация – это выбор заботиться о себе в любом состоянии: ресурсном и нет, воодушевленном и отчаянном, сильном и слабым.

Это увлекательнейшее путешествие, которое начинается в момент рождения и не заканчивается никогда, – путешествие внутрь себя. Говорят, что есть множество дорог, веду-

щих к Богу, но каждая из них приведёт вас в изначальную точку, к себе самому. Медитация – та самая прямая дорога к пониманию законов Вселенной и гармонии с миром внутри себя и вне.

Я считаю, что медитация – искусство, которым может овладеть каждый, поэтому на страницах книги, вы найдёте следующие разделы:

◆ **искусство владения временем с практическими советами, как и когда подступиться к практике;**

◆ **искусство владения медитацией с понятным описанием 37 конкретных техник на все случаи жизни;**

◆ **и наконец, искусство владения собой, которое в конечном итоге приведёт вас к состоянию «быть просто...»**

Известный популяризатор медитации Шри Чинмой сравнивает её с путешествием по дну моря, где всё тихо и спокойно. На поверхности моря может быть множество волн, но это воздействие не проходит вглубь – на самой глубине море полностью спокойно. Когда мы начинаем медитацию, первым делом мы пытаемся достичь нашего внутреннего истинного существа, выражаясь образно, дна моря. И когда волны приходят из внешнего мира, они не оказывают влияния на нас.

Страх, сомнения, беспокойство и все бытовые потрясения

уходят, потому что внутри нас прочный мир. Мысли не могут коснуться нас, потому что ум спокоен, тих и абсолютно един. Как рыбы в море, они плавают, но не оставляют никакого следа. Когда мы находимся в медитации, мы чувствуем, что мы – море, и его обитатели не могут повлиять на нас. Мы чувствуем, что мы – небо, и пролетающие птицы не могут повлиять на нас.

Наш ум – это небо, а наше сердце – это бесконечный Океан. Вот что такое медитация, и в это путешествие я предлагаю отправиться со мной.

Мой учитель: в чём смысл медитации

Если вы хотите знать, для чего вы здесь, как вы можете стать более любящими, как пройти через трудную ситуацию, мой ответ – медитируйте. Разница между молитвой и медитацией состоит в том, что, когда мы молимся, мы просим о чём-то, а когда медитируем, слушаем ответ.
Джеймс Ван Прэг, духовный учитель



[Думаю, каждый говорит с Богом.](#) Кто-то в моменты абсолютной радости и умиротворения, кто-то в периоды отчаяния. Сложно найти более достойного слушателя. Бог терпелив, мудр и понимает все языки. Он для каждого в отдельности и для всех одновременно. Он – основа мироздания и гарантия будущего.

Иногда мне кажется, что Бог существует для того, чтобы мы верили в себя, чтобы терпеливо прислушивались к своим ощущениям и переживаниям, чтобы умели отличить «хоро-

шее» от «плохого».

Сама идея Бога учит быть честными с собой, а честность учит жить своей жизнью. Звучит как пустяк, но каждый, кто пробовал, знает, сколько препятствий на пути человека, живущего жизнью, хоть сколько-нибудь отличающейся от уклада его семьи и социума.

Я сталкиваюсь с ними каждый день... и, когда особенно тяжело, закрываю глаза, делаю глубокие вдох-выдох и возвращаюсь к себе домой. В такое место под сердцем, где могу сказать: «Бог, нам нужно поговорить...» – и он говорит со мной. Всегда понятными словами и родным голосом. Думаю, Бог – наш самый терпеливый наставник.

Этот момент внутреннего единения с собой известным и незнакомым можно сравнить с медитацией. И скорее всего каждый читающий эти строки, сам того не подозревая, однажды или многократно «медитировал».

Мой первый опыт медитации

Стихийная медитация прекрасна, потому что ты к ней не готовишься и ничего не ожидаешь, она случается сама. Но представьте, каким может быть эффект, когда мы приходим в медитацию не от отчаяния, а от намерения заботиться о себе в любом состоянии. Медитация – это навык «просто быть», не оценивая каждую секунду, а проживая её. Навык, который можно развить.

Медитация случилась со мной спустя много лет регулярной практики и преподавания хатха-йоги. Это произошло в Таиланде, где я проводила ретрит. Один из моих учеников предложил найти на острове место для медитации. В течение месяца каждый день после практики мы по часу проводили в буддийских храмах, где молча сидели в медитативных позах, ничего не понимая в том, что мы делаем.

Целый час на каменном полу в тишине и без движения для моего подготовленного тела оказался пыткой. Тогда я поняла, что это – новый уровень, что работа с умом требует того же усердия, терпения и регулярности, что и с телом, когда мы осваиваем асаны. Это было откровением. Теперь, спустя время, я понимаю, что усердия, терпения и регулярности при работе с умом требуется гораздо больше.

Мне хотелось бы написать, что тот месяц в Таиланде бесповоротно изменил мою жизнь, но по возвращении в Москву

рутина мегаполиса вытеснила медитацию из моего графика. Поэтому честно будет сказать: изменил, но не сразу. Не корите и вы себя за то, что в один момент не получается перестроить свой мир, который формировался годами – любому семени нужно время, чтобы прорасти... и толика промысла мироздания.

Так, спустя несколько месяцев при невероятном стечении обстоятельств я провожу новый ретрит на Байкале, а прекрасный Ольхон дарит мне встречу с Учителем, под руководством которого я вхожу в мир медитации уже осознанно, а не интуитивно. Правду говорят: «Учитель приходит, когда готов ученик».

Учитель приходит тогда, когда готов ученик

Мой учитель Пхра Ачарн Так принял посвящение в монахи в 1991 году, когда ему исполнилось 30 лет. Первые пять лет, как того требуют правила монашеской дисциплины, он провёл в монастыре, где изучал медитацию и теоретические основы буддизма.

В настоящее время Пхра Ачарн Так настоятель двух монастырей: Вата Хуай Кханун в провинции Чианг Май и Вата Па Пэ в провинции Лампхун. Он посвящает много времени обучению медитации и помощи своим ученикам: как Тайцам, так и иностранцам. Он по-прежнему много путешествует и на момент написания этих строк кроме Индии посетил Мьянму, Лаос, Японию, Тайвань, Непал, Германию, Австрию, Швейцарию, Голландию, Россию и Монголию.

Основной метод медитации, который рекомендует Пхра Ачарн Так своим ученикам и которому училась я, – развитие сосредоточения ума с помощью наблюдения за дыханием «Анапанасати». А также медитация развития доброты «Метта-бхавана», с которыми мы обязательно познакомимся на страницах этой книги.

Но прежде, чем мы приступим к изучению основ медитации, её техник и тонкостей, я хочу уберечь вас от распространённого заблуждения: медитировать – не значит прекра-

тить думать, потому что медитация не связана с прекращением мышления.

Мышление – это естественная деятельность ума, а медитация – это просто процесс пребывания ума в его естественном состоянии, состоянии открытости для возникающих мыслей, эмоций и ощущений.

Йонге Мингьюр Ринпоче говорит: «Ум подобен реке – как и в случае с рекой, бессмысленно пытаться остановить его течение. С таким же успехом вы можете попытаться остановить своё сердце или дыхание. Но что из этого выйдет?..»

И раз уж мы разобрались с этим, пришло время исследовать Океан, который внутри нас. Приготовьтесь, мы отправляемся в долгое плавание, полное трудностей и чудес или, как говорил классик, невыносимой лёгкости бытия.

Искусство владения временем – дело техники

*Счастье всем доступно, угощайтесь!
Тим Нам Хан, дзэн-буддийский монах*

Сегодня утром сижу с ноутбуком в маленькой лавке, где варят отличный кофе и во всех уголках лежат книги. Наверное, я старомодна, но ничто так не будоражит моё воображение, как запах кофе и книг.


Последнее время ловлю себя на мысли, что прямо сейчас в моей жизни заканчивается какой-то очень важный период и вот-вот начнётся новый. Такие вещи я всегда очень хорошо чувствую. Вот вроде бы всё то же самое, но в воздухе витают перемены. Как будто он становится другим: более плотным и наэлектризованным. Как будто места, в которые ты забегаешь по утрам, становятся менее уютными и говорят тебе о том, что пора дальше. И вот внутри тебя что-то вздрагивает...

Перемены – это всегда страшно, некомфортно и зачастую очень больно. Но в какой-то момент нас, как птенцов, вдруг выталкивают из уютного гнезда, оставляя только два пути: взлететь или разбиться. Всё это наводит на размышление, сколько у нас времени на принятие решения и что такое время вообще?





[Мы постоянно торопимся.](#) Это особенность нашей эпохи. Имея столько возможностей и технологий, которые ускоряют жизнь, мы разгоняемся до предельных скоростей и даже не успеваем подумать об этом.

Теперь меньше чем за сутки можно оказаться на противоположной стороне земного шара. Идеи и голоса огибают планету за секунды. Информация накапливается и обраба-

тывается так быстро, как никогда раньше. Мы будто бы успеваем больше, но всегда ли нужно успевать больше? 

Я думаю, что восточные практики стали так популярны на западе потому, что люди устали торопиться и хотят перемен. Нам ведь хочется чувствовать, что мы живы, правда? Это нетрудно! И в этом – главная сложность. Такие вот взрослые парадоксы XXI столетия...

 Чтобы почувствовать себя живым, нужно замедлиться. Оставить себя в покое, освободиться от бесконечных размышлений о будущем: пусть ненадолго, но тактика «каждый день по чуть-чуть» работает. Обратить внимание на дыхание – сделать его глубоким и спокойным. Обратить внимание на тело: как оно работает и чувствует. Побывать в тишине и мире с собой. Для этого нет инструмента лучше, чем медитация, в каком бы виде и месте мы её ни применили. 

Йога стала неотъемлемой частью моей жизни именно поэтому: она делает её очевидной, а меня достаточной. И никакой другой цели не нужно! Я не записываю практики, а веду их в прямом эфире или даю живые классы, потому что клуб CHUDO – это пространство для жизни, а не способ чего-то

достичь. То же можно сказать и о медитации.

Милорад Павич писал: «Бог начинается там, где мы находим глубину. В простых повторяющихся действиях». Я люблю простоту. В ней свободно дышится и хочется созидать. Она будто говорит: дополни меня, но тоже оставайся простым. Если подумать, самые лучшие вещи в мире всегда простые и чистые по своей сути: доброта и сострадание, любовь и дружба, чёрно-белая фотография и... медитация.

Они требуют от нас так мало: дисциплины и честности, а дают так много: внутренний рост и глубину. И если Бог – это ещё и опора, а простые повторяющиеся действия – вопрос лишь намерения, то я к вам с чудесным новостями: счастье в наших руках, и оно может начаться сегодня, а не завтра. Каждый способен приручить время.



Прямо сейчас закройте глаза, вдохните глубоко, вспомните счастливый момент своего детства: какой он? Правда же простой? Такой должна стать и ваша медита-

ция. 

Секрет медитации – в его отсутствии

Если вы задаётесь вопросом: «В чём секрет медитации?» – осмелюсь предположить, что вы только знакомитесь с ней. И тогда мой ответ будет таким: «В том, чтобы использовать её техники».

Это кажется очевидным, но я часто сталкиваюсь с ситуацией, когда новички в медитации пытаются достичь «нужного состояния». Но медитация – это не способ чувствовать каким-то определённым образом. Это способ почувствовать то, что мы действительно чувствуем.

Главная задача нашего ума – думать. Но можно достичь медитативного состояния путём доведения ума до сфокусированного, однонаправленного осознания. Именно с этой целью создаются и используются различные техники медитации.

Их очень много! Но каждая приводит к одному – концентрации ума. То, на чём может концентрироваться ум, взаимозаменяемый объект внимания. Им может стать какой-то образ, мантра, любой внутренний или внешний звук, физическое ощущение или просто дыхание. Нет лучшей техники, есть более подходящая конкретно для вас в данный момент времени.

Секрет медитации в том, чтобы найти такую технику, которая быстрее всего сфокусирует ваш ум. Найти её можно

только экспериментально, но важно не торопиться. Можно использовать одну технику несколько недель, прежде чем двигаться дальше.

При этом важно понимать, что медитация – это не сама техника. Техника – только средство для достижения «бездумного осознания», без которого оказаться «здесь и сейчас» и почувствовать то, что мы «действительно чувствуем», практически невозможно.

Итак, всё что угодно может стать медитацией. Сидение под деревом в позе лотоса – это лишь одна из техник, которая кому-то подходит, а кому-то нет. Тем более, когда речь идёт о жизни в мегаполисе, который подчиняет нас своим ритмам.

Медитация больше любой из техник. Я написала книгу, которую вы держите в руках, чтобы показать именно это. Но как часто бывает, жизнь не обходится без парадокса: только попробовав разные техники, можно понять, что они – суть одно и то же.

Как только вы поймаете тонкую нить того состояния, которое и называется медитативным, вы перестанете искать ответы на страницах книг и обратитесь за ними внутрь себя. В этот момент я пойму, что сделала всё правильно.

Искусство владения медитацией – не дело привычки

*Даже ныряя неглубоко, мы всё равно
оказываемся мокрыми.*

*Боб Рот, наставник по трансцендентальной
медитации*

Я боюсь... Я боюсь, и это чувство всегда со мной. Я боюсь сделать что-то не так. Боюсь выходить к людям. Боюсь выражать своё мнение и размышлять, когда на меня смотрят тысячи человек. Я боюсь быть непонятой и боюсь быть понятной. Я боюсь говорить правду и боюсь неправды. Я боюсь никогда не иметь семьи и в то же время боюсь её иметь. Я – живой человек. И я, как любой живой человек, имею миллион страхов, которые каждое утро просыпаются рядом со мной, а по вечерам ложатся в холодную постель, обнимая своими липкими руками.

Кто мы?

Наше генетическое наследие, социальная среда, вдохновение и минуты творческого бессилия, опыт и пристрастия – это всё, из чего мы состоим, или есть что-то ещё? Чтобы получить ответ или хотя бы подсказку, где его искать, закрываю глаза и делаю глубокий вдох, за ним – такой же выдох. Это всегда помогает отвлечься от дискуссий о высоком с «иллюзорными оппонентами», заземлиться, осознать своё существование.

Прислушиваюсь... Ответа нет. Не всегда мы получаем то, что хотим. При этом иногда не получить – ещё большая удача, чем приобрести желаемое. Жизнь умнее живущего. Кто из нас в этом ещё не убедился?

Точно знаю, что я – это не только мой ум, и не только моё тело. Не только практик йоги и актриса. Не только женщина и даже не только человек. Что такое я? Что такое мы? Ральф Уолдо Эмерсон однажды сказал: «Всё то, что лежит позади нас и что лежит перед нами, – мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас». Но как узнать, что лежит внутри нас?

Согласно тибетскому буддизму, родиться в человеческом теле – большая удача, потому что мы можем практиковать, познавать природу бытия и свою собственную и трансформировать их. Мы не какие-то конкретные роль и статус, мы, выражаясь словами Антуана де Сент-Экзюпери, само «осу-

ществование». И тот факт, что мы существуем, с точки зрения биологии, космогонии и самого мироздания – настоящее чудо!

Чего мы хотим?

Если в общем и про всех, индивидуальный и исторический опыт указывает на то, что каждый хочет избавиться от страданий и быть счастливым. В этом же суть буддийской философии и техник, которые она оттачивает тысячелетиями. Отличие в том лишь, что в повседневности каждый ищет счастья для себя самого и часто такими способами, которые сводят на нет все их попытки. Но если бы мы могли видеть истину любой ситуации, нашей единственной реакцией была бы такая неочевидная для счастья вещь, как сострадание.

Буддисты определяют сострадание как врождённую способность отождествляться с другими людьми и понимать их переживания: другому – тоже страшно. В тибетском контексте, сострадание – это спонтанное чувство связи со всем живым: **я чувствую то, что чувствуете вы; вы чувствуете то, что чувствую я, – между нами нет никакого различия.**

С точки зрения буддизма, истинная цель медитации состоит в стремлении к достижению не просто индивидуального счастья, а счастья для всего вообще, потому что мы, как и техники медитации, – суть одно и то же. Один из универсальных законов Вселенной гласит: как вверх, так и вниз; как внутри, так и снаружи; как в душе, так и во Вселенной.

Поэтому все классические буддийские медитации, кото-

рые мы разберём дальше, завершаются техникой «Посвящение заслуги» – пожеланием, чтобы та психологическая или эмоциональная сила, которую мы приобрели с помощью медитации, передавалась другим. Это не просто замечательная тридцатисекундная практика сострадания, но ещё очень тонкий способ стереть различия между собой и другими, чтобы искренне увидеть картину целиком.

Я неслучайно указала продолжительность практики «Посвящение заслуги». 30 секунд в день нужно для того, чтобы сделать окружающий нас мир лучше. Звучит посылно, правда? Так вот искусство медитации в том и заключается, чтобы быть свободным от всяких усилий. Согласна, это совсем не похоже на общепринятое мнение, но как есть.

Хотите медитировать? Будьте непосредственны в своём намерении, как дети. Потому что ваше намерение медитировать и есть медитация. Но помните, непосредственность не то же самое, что беспечность. Пикассо говорил: «Я могу рисовать как Рафаэль, но мне понадобилась вся жизнь, чтобы научиться рисовать так, как рисует ребёнок».

Искусство владения собой – высшее из возможных

*Недостатки поверхностны, а достоинства
присущи изначально.*

Майтрейя, Тантра высшей непрерывности

Утро. Немного уставшая. Стряхиваю с себя остатки бессонной ночи... Иногда я плохо сплю. В такие дни кажется, что начинаю думать, когда тело к этому ещё не готово. Последние два года встаю почти всегда в шесть. Это моё время.

Время побыть наедине с собой. Иногда с очень ранней чашкой эспрессо и просыпающимся городом или морем... Впереди урок, а сейчас есть время на тишину. Тишина медитативна. Она полна такой пронзительной глубины, она настолько многоголоса.

Моя тишина не про одиночество. Хотя, что уж там, иногда и про него тоже. Но чаще – про что-то очень плотное, тёплое и немного шуршащее. Про ту субстанцию, из которой рождается всё: звуки, слова, день, первые лучи солнца, любимые люди, телефонные звонки, стук шагов моей черепахи, новый урок, слова, которые я буду говорить через час, и энергия, с которой я выйду к людям... Тишина – огромный ресурс для нашей души, а значит, и для самопознания. Ей не нужны оценки и слова. Здесь спрятаны мир и покой.

Как говорил Шекспир: «Нет ни плохого, ни хорошего. Есть только наше отношение к чему-либо». Простыми словами, опыт формируется не столько событиями жизни, сколько нашими их оценками. Это очень важно, потому что мы привыкли думать наоборот.

Наши мысли определяют качество жизни. Пусть эта мысль станет мантрой. Неприятные вещи, действительно, случаются. Но гораздо реже, чем нам кажется. И пасмурная погода, которая вносит коррективы в планы на выходные, в их число не входит. Но сколько раз мы огорчались подобным?..

Когда мы уже расстроены, перестроиться на позитивное мышление сложно. Но если мы внимательны к своим мыслям всегда, расстроенные состояния будут случаться реже. Возникает закономерный вопрос: как оставаться внимательным? Мой ответ: использовать магию йоги и медитации, потому что они помогают замечать мысли, не оценивая, и лучше понимать их природу, а значит, и себя настоящего. Регулярная же практика учит не просто замечать, а контролировать их.

Популяризатор медитации Мартин Бэтчелор говорит так: «Мы должны быть очень осторожны, чтобы не подумать, что медитация – это процесс избавления от мыслей. Напротив, я бы сказала, что медитация помогает нам творчески взаимодействовать с нашими мыслями, а не заикливаться на них».

Я хочу, чтобы мы входили в любую из описанных далее

техник именно с таким настроением.

Как правильно медитировать?

- ◆ **Короткими периодами, многократно**
- ◆ **В любом месте, в любое время**
- ◆ **Главное, регулярно**

Конечно, классическая буддийская медитация предполагает соблюдение и других устоявшихся правил (в какое время медитировать, какую позу принимать), и мы их разберём, но прежде важно понять, что медитация – не универсальная практика и не ритуал в религиозном смысле. Правила, которые существуют, существуют для того, чтобы дать нам точку опоры для медитации, а не для бездумного их исполнения. К тому же, мы не монахи, мы – жители мегаполиса.

Часто бывает так, что из отчаяния и намерения раз и навсегда изменить свою жизнь к лучшему, человек кардинально и резко перестраивает своё расписание: утром понедельника – йога и бассейн, среда – беговой день, вечером пятницы – 2 часа непрерывной медитации Тонглен¹, а между всем этим – работа, семья, накопившаяся усталость и ежедневная трёхчасовая дорога до офиса и обратно. Как долго можно просуществовать в таком режиме?..

Если мы хотим результата на длинной дистанции и качественных изменений в себе и вокруг, мы должны ставить до-

¹ Тонглен – классическая медитация тибетского буддизма, направленная на развитие сострадания.

стижимые цели, вписанные в контекст реальной, а не предполагаемой жизни. Дело в том, что практики, привезённые из Китая, Тибета и Индии, в основном происходят от аскетов или монахов, а здесь, на Западе, им пытаются следовать домовладельцы – люди, живущие обычной жизнью. Со всем уважением к вековым традициям, я предлагаю честный и, как мне кажется, более реалистичный взгляд на восточные практики в нашем мире, в котором медитация вписывается в контекст городской жизни, а не наоборот.

Многие техники, которые я даю в этой книге, пришли к нам из буддизма, но для их выполнения не обязательно придерживаться особых убеждений или считать себя буддистом. Кстати, буддизм часто практикуют не как религию, а как набор методов, помогающих вести более полноценную жизнь в «непостоянстве и хаосе Вселенной».

Одна из классных цитат на эту тему: **«Буддизм – не то, во что нужно верить, а то, что нужно делать»**. В любом случае, то, чему мы учимся сейчас, есть простое, лишённое всяческого религиозного подтекста упражнение для мозга, которое может сделать нас счастливыми.

Когда мы выделяем время для формальной практики (формальной я называю такую, которую мы выполняем целенаправленно и по определённой технике), мы вырабатываем полезную привычку. Такую, например, как чистить зубы каждый день и начинать утро с чашки эспрессо. Они ведь не тяготят нас, правда? Но делают нашу жизнь лучше! Так это

и работает: привычка обеспечивает регулярность, а регулярность гарантирует результат.

Медитировать может каждый.

Давайте приступать!

Как, где и когда медитировать

Если будешь ходить с таким серьёзным лицом, отпугнёшь всю хорошую энергию. Медитировать нужно улыбаясь.

Элизабет Гилберт, писательница

Как долго нужно медитировать?

Столько, сколько можете без лишнего напряжения. Учитывая плотный распорядок дня жизни в мегаполисе, даже пятнадцать минут формальной практики поначалу могут казаться неподъёмными. Не требуйте от себя слишком многого. Совершенно неважно, разделите ли вы эти пятнадцать минут на три пятиминутные сессии или на пять трёхминутных. Медитация не наказание.

Золотое правило – медитировать меньше, чем, как вам кажется, вы можете. Если думаете, что можете практиковать пять минут, остановитесь на четырёх. Практикуя таким образом, вы будете ждать с предвкушением возможности снова ей заняться.

Техники медитации, которые я даю в этой книге, занимают от 5 до 40 минут. Чтобы не отвлекаться во время практики, поставьте таймер и переведите телефон в авиарежим.

Когда нужно медитировать?

Это не имеет большого значения. Лучшее время для медитации то, которое удобно именно вам. Начинать день с медитации – прекрасно, но и практика в течение дня принесёт столько же пользы. Вот только сразу после еды лучше не медитировать.

Классический буддийский подход учит, что лучше всего медитировать утром, когда мы только что пробудились после хорошего ночного сна. В это время ум наиболее расслаблен, свеж и ещё не обременён повседневными делами. Далай-лама так и поступает. Но у многих из нас просто нет возможности медитировать по утрам, и попытки втиснуть утреннюю медитацию в свой распорядок дня могут заставить воспринимать её как обузу. Хорошая новость в том, что «втискивать» и не нужно.

Если чувствуете, что это произошло, просто откажитесь от утренней практики и выберите более подходящее для себя время. Известный тибетский мастер Йонге Мингьюр Ринпоче говорит: «Не существует никаких правил, но есть одно практическое указание: короткими промежутками, многократно».

Кажется, что мы проявляем усердие, если, подобно монахам, садимся медитировать в течение нескольких часов кряду. Но проявлять настоящее усердие – не значит выходить за

пределы своего естества; это значит стараться в меру своих сил, а не сосредотачиваться на результатах задуманного.

Где и в какой позе медитировать?

Выберите комфортное место, где вам никто не мешает. Сядьте поудобнее. Важно, чтобы ваша спина была прямой, это поможет не задремать в процессе. Если вы хотите сидеть на полу со скрещенными ногами – пожалуйста, но сядьте на подушку или плед, чтобы не перенапрягать спину. Если нет, просто сядьте на стул. Положите руки на колени или бёдра. Ладони могут быть направлены вверх или вниз. Для начала этого достаточно.

Будда учил, что тело служит физической опорой уму. Отношения между ними подобны отношениям между стаканом и наполняющей его водой. Если вы поставите стакан на край стола или на неровную поверхность, то вода расплещется, а возможно, и прольётся. Но если вы поставите стакан на ровную поверхность, вода в нём останется совершенно неподвижной. Сходным образом лучший способ позволить уму успокоиться (чего мы и добиваемся с помощью медитации) состоит в том, чтобы принять устойчивую позу.

Далее мы разберём семичастную позу Вайрочаны, которую предлагает классический тибетский буддизм. А также самые распространённые позы для медитации. Для полноты ощущений и разнообразия опыта рекомендую попробовать разные и выбрать наиболее подходящий для себя вариант.

Медитировать лучше с закрытыми глазами или с открытыми?

Можно прикрыть глаза, но это необязательно. Вы можете закрыть глаза или, если хотите, оставить их открытыми и сосредоточить взгляд на какой-то неприметной точке на полу или перед вами. Взгляд не должен задерживаться на чём-то конкретном (за исключением отдельных техник), он должен быть устремлён куда-то вперёд, будто вы спите с открытыми глазами.

Помните, что главный фокус внимания в медитации – на ум. Поэкспериментируйте с разными техниками и найдите для себя то положение глаз, в котором сосредоточение на уме будет для вас наиболее комфортным.

Что делать, если постоянно отвлекаешься?

Не сердиться и сосредоточиться на дыхании. Как только вы замечаете, что отвлеклись, наступает тот самый момент внимательности, который мы ищем в медитации.

Многие люди говорят мне, что у них никогда не получится медитировать, потому что они не могут перестать думать. Так и не надо! Я готова повторять это сколько угодно: цель не в том, чтобы очистить разум, а в том, чтобы его сосредоточить – хотя бы на несколько наносекунд за один подход: оп и ещё раз!

Каждый раз, когда вы отвлеклись, просто начните заново. Заблудиться и начать сначала – для медитации не провал, а успех.

Медитация – это процесс безоценочного осознания

Йонге Мингьюр Ринпоче определяет медитацию как процесс безоценочного осознания. Медитируя, мы применяем к своему субъективному опыту объективный научный подход. Поначалу это может быть нелегко. Большинство из нас привыкли верить, что если мы считаем что-либо хорошим, то оно хорошее, а если мы считаем что-то плохим, то оно действительно плохое. Но когда мы практикуем простое наблюдение за тем, как наши мысли приходят и уходят, такие жёсткие границы начинают рушиться.

Здравый смысл подсказывает, что всё обилие ментальных событий, возникающих и исчезающих в течение одной минуты, просто не могут быть без исключения верными.

Если мы продолжаем просто осознать деятельность ума, то постепенно начинаем осознать и прозрачную природу мыслей, эмоций, чувств и ощущений, которые когда-то считали вещественными и реальными. Это похоже на постепенное удаление слоёв пыли и грязи с поверхности зеркала. Привыкая смотреть на ясную поверхность своего ума, мы можем преодолевать все представления о том, кем и чем мы себя считаем, и, выражаясь словами Йонге Мингьюра Ринпоче, осознать сияющую сущность нашей истинной природы.

Как учил Будда – семичастная поза Вайрочаны

Медитируют не для того, чтобы улучшить свои собственные медитативные навыки, а для того, чтобы научиться лучше жить.

Шэрон Зальцберг, преподаватель буддийских практик медитации

Как я уже писала, Будда учил, что тело служит физической опорой для ума. Согласно преданию, он сравнивал отношения между ними с тем, как соотносятся между собой стакан и вода в нём: на ровной поверхности вода неподвижна, поэтому и тело в медитации должно быть устойчивым.

Последователи Будды сохранили рекомендации о положении тела во время медитации, которые позволяют сбалансировать его так, чтобы сознание оставалось одновременно расслабленным и бодрым. В настоящее время это сбалансированное положение известно миру как семичастная поза Вайрочаны².

Поза называется семичастной, потому что в ней выделяются семь частей тела, которые нужно расположить правильно для эффективной медитации: ноги, руки, спина, голова,

² Вайрочана – одно из проявлений Будды, которое символизирует просветлённую форму.

нижняя челюсть, язык и глаза. Давайте посмотрим, как это выглядит.



Положение ног

Важно создать физическое основание, которое будет одновременно удобным и устойчивым. Любой дискомфорт (боль в ногах, неудобное для вас положение) будет отвлекать от медитации. Поэтому существует много возможных вариантов положения ног.

Сядьте на подушку или плед, чтобы не перенапрягать спину. Если можете, скрестите³ ноги так, чтобы каждая ступня лежала на противоположном бедре. Чаще всего медитация ассоциируется именно с Позой лотоса (Падмасана), но она совершенно необязательна. Если не получается сделать так, или некомфортно находиться в таком положении относительно продолжительное время, можно принять Позу неполного лотоса (Ардха Падмасана). Лично я чаще всего именно так и медитирую. Если и это положение неудобно, просто скрестите ноги «по-турецки» (Сукхасана). Если ни одна из описанных поз вам не подходит, вы можете просто сидеть на стуле, ровно поставив ступни на пол.

³ Согласно преданию, скрещенные ноги не дают возможность распространяться энергии страха, обиды, недовольства, ревности и гнева, и питают ваш ум, провозируя соответствующие мысли.

Положение рук

Опустите и расслабьте плечи. Раскройте грудную клетку чтобы дыхание было свободным. Сложите руки под животом чуть ниже пупка так, чтобы тыльная часть одной кисти лежала в ладони другой. В интернете можно встретить информацию, что правая ладонь обязательно должна⁴ лежать поверх левой. В действительности для этого нет достаточных оснований.

⁴ С эзотерической точки зрения правая рука символизирует доброту, сострадание, любовь, бодхичитту – высшую ступень пробуждения. Левая рука символизирует мудрость. Соединение рук означает единство бодхичитты и мудрости. Считается, когда человек обретает эти две вещи, бодхичитта становится причиной счастья, а мудрость отбрасывает причины страданий.



Во время медитации вы можете менять их местами или просто положить кисти на колени ладонями вверх или вниз. К тому же существуют медитации с мудрами⁵. Важно знать, что каждая из них значит и как правильно строится⁶.

Чаще других в медитации используется Джняна-мудра⁷. Для того, чтобы её построить, нужно положить руки на колени ладонями вверх, соединить подушечки указательных и больших пальцев так, чтобы они образовали кольцо, а мизинец, безымянный и средний пальцы выпрямить.

⁵ Мудра – символическое расположение кистей рук.

⁶ Ознакомиться со значением основных мудр, техникой их построения и посмотреть фотографии можно в специальном разделе моей книги «Чудо Йога: гармония тела и сознания».

⁷ Название происходит от санскритского слова «Джняна», что означает «Знание». В Джняна-мудре большой палец символизирует Брахмана, или высшую реальность. Указательный палец символизирует индивидуальное «я» – внутреннюю реальность. Соединение большого и указательного пальцев означает союз высшей и внутренней реальности. Оставшиеся три пальца представляют три качества природы: баланс, действие и бездействие.

Положение спины

Положение спины – один из самых важных аспектов устойчивой позы для медитации. Рекомендуется держать позвоночник как можно более прямым. Расправьте плечи, дышите свободно, не сутультесь. Вы не должны дрожать от напряжения и не должны сдавливать свои лёгкие – вам должно быть удобно.

Положение головы

Постарайтесь распределить вес головы на своей шее равномерно. Если наклонить голову сильно вперёд сдавливаются трахея, назад – шейный отдел позвоночника. В обоих случаях появляются ощущения, которые отвлекают от медитации.

Поэкспериментируйте и найдите «своё положение» головы. Когда найдёте правильную позицию, то, скорее всего, заметите, что ваш подбородок наклонён к глотке чуть больше привычного.

Положение нижней челюсти

Рот и нижняя челюсть должны быть в естественном и расслабленном состоянии, в котором губы и зубы слегка приоткрыты.

Положение языка

Для комфортной медитации язык должен касаться нёба⁸. Это помогает контролировать слюноотделение и ощущение сухости во рту. Если анатомия вашего языка не позволяет этого, нестрашно. Просто держите его естественно и расслабленно.

⁸ С эзотерической точки зрения, когда шея немного наклонена вперёд, и вы кончиком языка касаетесь нёба, энергия ветра, связанная с огнём, побеждает ваши желания.

Положение глаз

Начинающим практикам удобнее медитировать с закрытыми глазами. Это помогает не отвлекаться на внешние раздражители и быстрее сосредоточиться, но также формирует привычку к чувству искусственной безмятежности и вызывает сонливость. Для медитации же важны внимательность и ясность, поэтому Будда учил медитировать со слегка прикрытыми глазами. На первом этапе я рекомендую чередовать эти положения глаз. Со временем вы поймёте, как удобно именно вам.

И напоследок...

Несмотря на историю своего происхождения, семичастная поза Вайрочаны – не больше, чем набор общих указаний. Они существуют на протяжении тысячелетий и проверены тысячами практиков со всего света, но, пожалуйста, не относитесь к этому слишком серьёзно. Что-то вам подойдёт, что-то, возможно, нет. Не беспокойтесь! Как известно, правила может нарушать тот, кто их хорошо знает.

Самое важное в положении тела для медитации – найти свою собственную золотую середину, которая выстраивает баланс между напряжением и расслаблением.

Медитация – не универсальная, а индивидуальная практика. Мы все разные! И наша цель – не просто следовать общим указаниям (они даются для ориентира), а найти такой способ наблюдения за своим умом, который будет подходить именно нам.



Рекомендуемые позы для медитации

Медитация – это путь от звука к тишине, от движения к спокойствию, от ограниченности к бесконечности.

Шри Рави Шанкар, индийский гуру и общественный деятель

Путешествие в медитацию любой сложности начинается с выбора положения тела. Здесь есть одно главное правило: сядьте так, чтобы вам было комфортно, спокойно и вы остались бдительной. Устраивайтесь как угодно: на подушке на полу, на стуле, можете медитировать стоя или даже лечь. Но не обманывайте себя: если стоять тяжело, значит вам некомфортно; если лёжа тянет в сон, значит вы теряете бдительность.

Первое время неудобство может возникать из-за недостаточной подготовленности тела, но постепенно в процессе регулярной практики оно пройдёт. Поэтому важно различать дискомфорт, который может привести к травме или возникает просто от нового вида нагрузки на мышцы.

Многие предпочитают сидеть на стуле с прямой спинкой или на подушке. Я чаще всего медитирую сидя на полу в Позе неполного лотоса – Ардха Падмасана с Джняна-мудрой

в ладонях: если дома, то пользуюсь специальной подушкой для медитации, если нет – покрывалом, пледом или йога-матом, сложенными наподобие такой подушки. Вы также можете использовать Джняна-мудру или то положение рук, которое описано в практикуемой технике.

Вы сами можете выбрать положение тела, которое подходит вам больше других. Важно найти такое положение, в котором позвоночник будет оставаться прямым, мышцы – расслабленными, а ум – бдительным.

Опираясь на собственный опыт и древние тексты по йоге, я выделила шесть наиболее распространённых сидячих поз⁹ для медитации. Обратите внимание, под звёздочкой (*) даны асаны, рекомендованные практикам только продвинутого уровня.

⁹ Ознакомиться подробно с основными позами (асанами), техникой их построения, эффектом и противопоказаниями, а также посмотреть фотографии можно в специальном разделе моей книги «Чудо Йога: гармония тела и сознания».



Поза «по-турецки» – Сукхасана

Одна из самых простых асан для продолжительной медитации. Она готовит тело к более сложным позам, в том числе тем, что перечислены далее.



Техника выполнения:

- Сядьте на пол, расслабьте и опустите плечи, отведя их чуть назад, спину держите прямо, макушкой тянитесь вверх;
- Согните ноги в коленях и перекрестите голени так, чтобы вам было комфортно сидеть в этом положении, расслабь-

те стопы;

- Взгляд направьте прямо или прикройте глаза;
- Следите за тем, чтобы мышцы лица были расслабленными.

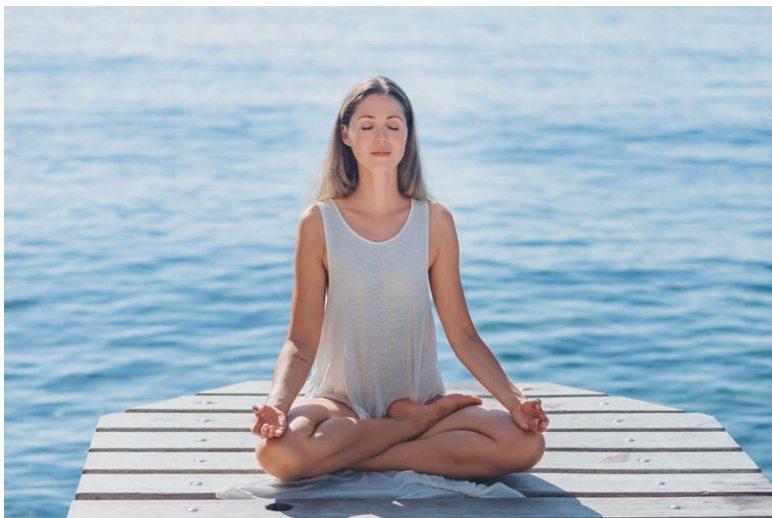
При возникновении дискомфорта – подложите подушку, плед или сложенный вчетверо дополнительный коврик, чтобы приподнять бёдра и снять напряжение.

Противопоказания:

- боли в суставах ног,
- варикозное расширение вен нижних конечностей.

Поза неполного лотоса – Ардха Падмасана

Асана средней сложности для сравнительно опытных практиков, которая часто используется для медитации. Широко известна под вторым своим русским названием – Поза полулотоса.



Техника выполнения:

- Сядьте в Сукхасану расслабьте и опустите плечи, отве-

для их чуть назад, спину держите прямо, макушкой тянитесь вверх;

- левую стопу подтяните ближе к правому бедру, правую стопу положите на левое бедро;
- Раскройте колени и всем телом устремитесь вверх;
- Следите за тем, чтобы мышцы лица были расслабленными.

Противопоказания:

- воспаление коленных и тазобедренных суставов,
- варикозное расширение вен нижних конечностей.

По́за лотоса – Па́дмасана*

Наверное, самая известная асана, с которой ассоциируется йога для тех, кто не сталкивается с ней каждый день. Вместе с тем, одна из самых сложных. Я настоятельно не рекомендую использовать Падмасану для медитации на первых этапах, потому что, несмотря на кажущуюся простоту, она требует хорошей подготовки и без строго отстроенной техники травмоопасна.



Техника выполнения:

- Сядьте на пол с прямыми ногами, расслабьте и опустите плечи, отведя их чуть назад, спину держите прямо, макушкой тянитесь вверх;
- Согните правую ногу в колене до прямого угла;
- Ступню правой ноги аккуратно уложите на левое бедро, раскройте колено и бедро в сторону;
- Помогая себе руками, положите стопу левой ноги на правое бедро;
- Следите за тем, чтобы мышцы лица были расслабленными.

Противопоказания:

- травмы коленей, бёдер и стоп,
- варикозное расширение вен нижних конечностей и органов малого таза,
- боли в суставах ног и нижней части спины.

Поза алмаза – Ваджрасана*

Одна из основных поз хатха-йоги. С виду кажется простой, но на практике сложна для удержания в продолжительной медитации. Не рекомендована для новичков. Подходит практикам продвинутого уровня.



Техника выполнения:

Сядьте на колени, расслабьте и опустите плечи, отведя их чуть назад, спину держите прямо, макушкой тянитесь вверх;

- Стопы и колени соедините вместе;

- Опустите ягодицы на стопы, ладони – на колени;
- Следите за тем, чтобы мышцы лица были расслабленными.

При возникновении дискомфорта – стопы и колени поставьте на ширину бёдер и подложите подушку или плед, чтобы приподнять бёдра. При возникновении резких ощущений в коленях – аккуратно выйдите из положения, упираясь руками в пол.

Противопоказания:

- боли в коленях и голеностопах,
- варикозное расширение вен нижних конечностей.

Совершенная поза – Сиддхасана¹⁰

Медитативная поза Сиддхасана считается лучшей и совершенной асаной в йоге. В древнейшем трактате «Хатха-йόга-прудипика» написано, что достаточно в совершенстве освоить её одну, и остальные 84 000 асан не потребуются.



¹⁰ Сиддха – это полубожество, исполненное святости и чистоты и обладающее сверхъестественными способностями, которые называются «сиддхи». Сиддхой также называют мудреца, проповедника и созерцателя. Сиддхи говорят, что «среди Ниям главное – не причинять никому зла, среди Ям – умеренная диета, а среди Асан – Сиддхасана».

Техника выполнения:

- Сядьте на пол, расслабьте и опустите плечи, отведя их чуть назад, спину держите прямо, макушкой тянитесь вверх;
- Согните левую ногу в колене, захватите левую стопу руками и разместите пятку у промежности, а подошву – у правого бедра;
- Согните правую ногу в колене и опустите правую стопу на левую лодыжку, приблизив правую пятку к лобковой кости;
- Разместите правую подошву между левым бедром и голенью. Не оседайте на пятки;
- Следите за тем, чтобы мышцы лица были расслабленными.

Противопоказания:

- травмы нижних отделов позвоночника, тазобедренных и коленных суставов,
- варикозное расширение вен нижних конечностей.

Поза сидя на стуле

Идеально подходит для новичков или кратковременной медитации в офисе. Лучше всего использовать стул без спинки с твёрдой поверхностью.



Техника выполнения:

Сядьте на край стула, расслабьте и опустите плечи, отведя их чуть назад, спину держите прямо, макушкой тянитесь вверх;

- Расположите ступни на ширине бёдер, колени, тело

и подбородок должны образовывать прямой угол, который важно сохранять на протяжении всей медитации;

- Руки положите на колени ладонями вверх, взгляд направьте прямо или прикройте глаза;

- На время практики сосредоточьтесь на крестце, почувствуйте его, почувствуйте ноги, ощутите, что они стоят на полу.

Противопоказаний к данной позе нет.



Базовые положения кистей рук



Притхви-мудра



Прана-мудра



Йони-мудра



Бхуди-мудра



Рудра-мудра



Сурья-мудра



Мудра «Поведение Антилопы»



Вайя-мудра



Шанкх-мудра



Шунья-мудра



Хакини-мудра



Джняна-мудра





Классические медитации

Тибетская классическая медитация без объекта Шинэ

*Отсеки корень своего ума: пребывай в
обнажённом осознании.*

Тилопа, махамудра с берегов Ганги

В своей книге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» известный мастер медитации, тибетский монах Йонге Мингьюр Ринпоче объясняет, что большинство своих учений Будда давал спонтанно, в соответствии с нуждами людей, которые оказывались рядом.

Способность спонтанно давать правильный ответ – одна из характеристик просветлённого мастера, которая работает, пока учитель жив. Но когда Будда покинул этот мир, его первым ученикам пришлось поработать над тем, чтобы систематизировать эти спонтанные объёмные учения для будущих поколений.

К счастью, последователи Будды сумели классифицировать различные медитативные практики, разделив их на две основные категории: **аналитические** и **неаналитические методы**.

Традиционно сначала изучают неаналитические методы, потому что в них можно найти простые техники успокоения ума. Ведь когда ум спокоен, гораздо легче просто осознавать различные мысли, чувства и ощущения, не вовлекаясь в них. Аналитические практики включают в себя непосредственное наблюдение ума в процессе опыта, и их обычно преподают после того, как освоена практика простого поддержания ума в его естественном состоянии.

Безобъектная практика «Шинэ» – ключевой неаналитический метод, приводящий к успокоению ума. Всё, что нужно, – пребывать во внимательной осознанности, наблюдая за действиями своего ума без привязанности или осуждения мыслей, эмоций и всего, что приходит и уходит во время медитации.

Рекомендуемое время практики: от 7 до 30 минут.

Техника медитации

Найдите тихое место. Сядьте в удобную для вас позу с ровной спиной. Успокойтесь и закройте глаза.

Затем позвольте своему уму просто расслабиться в состоянии чистого восприятия настоящего момента. Основная задача: не следовать за мыслями и эмоциями, возникающими в голове, а просто наблюдать их.

Следуя за мыслями, мы сразу теряем контакт с тем, что

происходит здесь и сейчас, начинаем оценивать, вспоминать и фантазировать. Чем больше вы позволяете себе увлекаться такими умственными блужданиями, тем дальше уходите от настоящего момента и медитации. Поэтому как только заметили, что отвлеклись, просто вернитесь к началу и продолжайте практику.

Научившись успокаивать ум в безобъектной медитации Шинэ, другие техники будут даваться легче.

Тибетская медитация осознанного дыхания Анапанасати

*Медитируйте. Живите чисто. Молчите.
Делайте свою работу с мастерством. Подобно
луне, что выходит из-за туч.... Сияйте!
Будда*

Основные методы медитации, которые рекомендует мой Учитель Пхра Ачарн Так, – развитие сосредоточения ума с помощью наблюдения за дыханием (Анапанасати) и медитация развития любящей доброты (Метта-бхавана). Из уважения к Мастеру далее я даю обе техники в наиболее близком ему пересказе – в том виде, в котором многие годы практикую сама.

«Анапанасати» переводится как «осознанность, направленная на вдохи и выдохи». Согласно преданию, этой медитации обучал сам Будда. Сегодня Анапанасати является одной из самых распространенных созерцательных практик в буддизме.

Главная цель Анапанасати, как и любой буддийской медитации, – достичь состояния, в котором нет страдания. В буддизме это состояние называется «нирвана». Но чтобы практиковать Анапанасати, как и любую другую медитацию, быть буддистом необязательно.

Во время Анапанасати мы развиваем осознанность, то есть наблюдаем, что происходит в настоящий момент с нашим телом и с нашим умом. Со временем ваша осознанность станет более устойчивой, ум сможет всё дольше оставаться с дыханием, реже отвлекаться и успокаиваться естественным образом.

Когда наш ум успокаивается, в нём не возникают неблагоприятные состояния и проявляется мудрость, поэтому мы начинаем видеть вещи такими, какие они есть.

Рекомендуемое время практики: от 7 до 30 минут.

Техника медитации

Найдите тихое место. Сядьте в удобную для вас позу с ровной спиной и почувствуйте своё тело. Можно представить, как оно «вырастает» вверх.

Переведите внимание на дыхание. Наблюдайте, как воздух входит через ноздри, как наполняются лёгкие, как поднимается грудь, живот раскрывается куполом и как воздух покидает тело.

Не нужно специально управлять дыханием и делать вдохи и выдохи длиннее или глубже – дышите естественно.

Совет: считайте свое дыхание. Это необязательный, но полезный шаг, так как он помогает предотвратить блуждание ума.

Попробуйте сосредоточить внимание на выбранной вами точке дыхания, например, на кончике носа. Считайте вдохи следующим образом: 1 – вдох, 1 – выдох, затем 2 – вдох, 2 – выдох и так далее. Например, до десяти. Затем начните счёт сначала.

Как только вы полностью сосредоточитесь на дыхании, перестаньте считать. Обратите внимание на все характеристики дыхания (такие как длина, скорость и давление) и отслеживайте каждый цикл дыхания (где «вдох-выдох» – это 1 цикл) от начала до конца. Будда назвал это «переживанием всего тела» (то есть всех процессов и ощущений в теле, связанных с дыханием).

Затем попробуйте обратить внимание на состояние вашего ума и ментальные процессы, которые там происходят. Как бы мы ни старались направить внимание на дыхание, в нашем уме неизбежно возникают мысли.

Мы стихийно вспоминаем что-то из прошлого или строим планы. Иногда мысли приятные и увлекательные, иногда вызывают в нас недовольство и печаль. Это нормально, такова природа нашего ума. Не стоит волноваться или отчаиваться, думать, что ничего не получается, но и отвлекаться на мысли и следовать за ними тоже не стоит.

Как только вы заметили, что отвлеклись, просто возвращайтесь к дыханию, снова и снова. Важно научиться замечать состояние нашего ума в конкретно взятый момент и направлять внимание на выбранный объект, то есть на дыха-

ние. Раз за разом.

Вас также могут отвлекать звуки или ощущения в теле (например, боль из-за неподвижной позы или усталость), запахи и тому подобное. Здесь совет тот же, фокусируйтесь на том, что происходит в настоящий момент, и возвращайтесь к дыханию.

Будда учил, что когда мы начинаем тренировать наш ум, на пути возникают пять препятствий, которые мешают достижению сосредоточения и развитию мудрости:

- 1. желание чувственных удовольствий,**
- 2. неприязнь,**
- 3. лень и сонливость,**
- 4. беспокойство и сожаление,**
- 5. сомнения.**

Важно научиться замечать такие явления и помнить, что это просто состояния нашего ума, и мы сможем с ними справиться. Главное – сохранять осознанность и усердно практиковать, что бы ни происходило.

Достижению прогресса в медитативной практике способствуют пять качеств:

- 1. вера,**
- 2. усердие,**
- 3. осознанность,**
- 4. сосредоточение,**
- 5. мудрость.**

Все эти качества взаимосвязаны. Во-первых, мы должны

доверять учителю и методу практики, который мы используем. Во-вторых – верить в себя и в то, что у нас получится достичь поставленной цели. Тогда мы сможем старательно и усердно использовать полученные знания на практике.

Классическая медитация при ходьбе

В двух словах я могу рассказать всё то, что узнал о жизни: она продолжается.

Роберт Фрост, американский педагог и поэт

Буддисты считают, что у человеческого тела существует всего четыре основных положения: оно либо стоит, либо лежит, либо ходит, либо сидит. Все остальные виды движения – промежуточные стадии этих четырёх положений.

Фундаментальная задача медитации – развить осознанность на всех уровнях (уровень тела, мыслей и состояний) и сохранять её в течение дня. Поэтому вместе с привычной сидячей медитацией используются и другие формы: при ходьбе, стоя и лёжа. По ходу книги мы познакомимся с каждой.

Такое разнообразие иллюстрирует простую идею: если мы научимся осознанности в каждом из четырёх состояний тела, мы будем способны сохранять непрерывную осознанность на протяжении всего дня (и по аналогии – всей жизни).

Медитация при ходьбе отлично подходит для новичков, потому что не требует предварительной подготовки и не доставляет физического дискомфорта. Но несмотря на кажущуюся простоту, она крайне эффективна. Почувствовав при ходьбе медитативное состояние, его легче перенести в сидячую практику и углубить.

Суть данной медитации заключается в том, чтобы непре-

рывно удерживать внимание на физических ощущениях, возникающих в области стоп при ходьбе. По возможности рекомендуется практиковать босиком.

Мы разберём классическую четырёхступенчатую технику, в которой каждый шаг разбивается на четыре основные части:

- 1. приподнимание стопы,**
- 2. поднятие ноги,**
- 3. пронос ноги,**
- 4. опускание стопы.**

Совет: Перед началом практики я всегда рекомендую разуться – так будет проще сконцентрироваться на ощущениях, чувствуя босыми ногами все шероховатости поверхности. Да и переживания от практики будут полнее.

Рекомендуемое время практики: от 5 до 30 минут.

Техника медитации

Найдите спокойное уединённое место, в котором сможете ходить по прямой или по кругу на 10–20 шагов в медленном темпе.



[Внутренне успокойтесь.](#) Сделайте дыхание ровным и глубоким.

Оставьте руки вдоль туловища расслабленными или за спиной захватите одной рукой другую (захват можно менять). Держите глаза открытыми, смотрите себе под ноги или прямо, но не фокусируйте взгляд на чём-то конкретном.

Начните медленно ходить, сначала отмечая про себя только движения ног: правая – шаг, левая – шаг... Продолжайте

дышать ровно и глубоко.



Когда почувствуете, что удерживаете внимание на двух этих действиях, углубите его до осознания всех четырёх движений, которые мы неосознанно выполняем при ходьбе: приподнимание стопы на носок – поднятие ноги – пронос ноги – опускание стопы на землю.



Сконцентрируйте своё внимание на телесных ощущениях, которые возникают в стопах при ходьбе, на дыхании, на звуках вокруг и постарайтесь не отвлекаться на мысли, приходящие в голову.

Когда замечаете, что отвлеклись, спокойно возвращайтесь сначала к двум действиям: правая – шаг, левая – шаг, а затем к четырём движениям: приподнимание – поднятие –

пронос – опускание.



По истечении отведённого времени, плавно завершите медитацию.

Совет: Медитацию во время ходьбы эффективно чередовать с сидячей медитацией по сеансам в 5–10 минут.

Буддийская медитация любящей доброты Мётта-бхавана

*Через медитацию постигается безграничное.
Познавший безграничное обретает счастье.
Упанишады, древнеиндийский трактат*

Медитация любящей доброты – древняя медитация тибетского буддизма. Техника помогает укротить эмоции и развить ум, благодаря чему мы становимся **милосерднее** и **сострадательнее** по отношению не только к себе самим, но и ко всему миру.

Как пишет Йонге Мингьюр Ринпоче, с буддийской точки зрения, **милосердие** – это искреннее желание того, чтобы все другие чувствующие существа (даже те, кого мы не любим) переживали то же чувство радости и свободы, которое хотим чувствовать мы сами. Это осознание того факта, что у всех нас одни и те же нужды и желания. Мы все хотим жить мирно и спокойно, без страха, что кто-то причинит нам боль или вред. Милосердие подразумевает развитие осознания подобного родства и общности на более высоком эмоциональном и даже физическом уровне, чтобы оно не оставалось просто интеллектуальной концепцией.

Метта-бхавана может практиковаться в любой позе, например, в положении лёжа, в положении сидя, стоя и при

ходьбе, хотя по умолчанию рекомендуют сидеть. Лучше всего делать так, как вам комфортнее.

К Метта-медитации хорошо переходить после медитации осознанного дыхания Анапанасати, когда ум уже спокоен. Метод на самом деле гибкий, поэтому вы можете выбирать слова, которые имеют непосредственное отношение к вам. Главное – почувствовать доброту и любовь. Здесь я опишу вариант, который практикую сама. Вариант, переданный мне моим Учителем.

Рекомендуемое время практики от 7 до 30 минут.

Техника медитации

Найдите тихое место. Сядьте в удобную для вас позу с ровной спиной. Успокойтесь и закройте глаза.

Начните практику с пожелания счастья и свободы от страданий самому себе. Можете представить в районе солнечного сплетения точку света, внутренне почувствуйте, как этот свет заполняет всё ваше тело изнутри, входит в каждую клеточку вашего организма. Мысленно произнесите:



«Пусть я буду счастлива, свободна от страданий и



спокойна!»

Многим это даётся трудно! В некоторых случаях практикующий думает, что правильнее начать с других, ещё мне знакомы случаи, когда практикующий испытывает даже негодование в свой адрес. Но правда в том, что, не испыты-

вая искренней любви к себе, вы не найдёте её для других.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.