

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 прислушались к сво-

им ощущениям и переживаниям, чтобы уметь отличить «хорошее» 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 честным 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 прекратить 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.

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.

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

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

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.

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

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.

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.

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 ГОЛОВЫ

Постарайтесь распределить вес головы на своей шее равномерно. Если наклонить голову сильно вперёд, сдавливается 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.

ПОЛОЖЕНИЕ ГЛАЗ

Начинающим практикам удобнее медитировать с закрытыми глазами. Это помогает не отвлекаться на внешние

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

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 оставались бдительным. 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 спиной 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».