

Медитация - это вовсе не способ чего-то достичь.

Это покой и блаженство в себе

-- Великий Мастер Зхияи (538 - 597)

Автор:

Институт мировых религий
в Буддистском монастыре Беркли
www.berkeleymonastery.org

Руководство по медитации

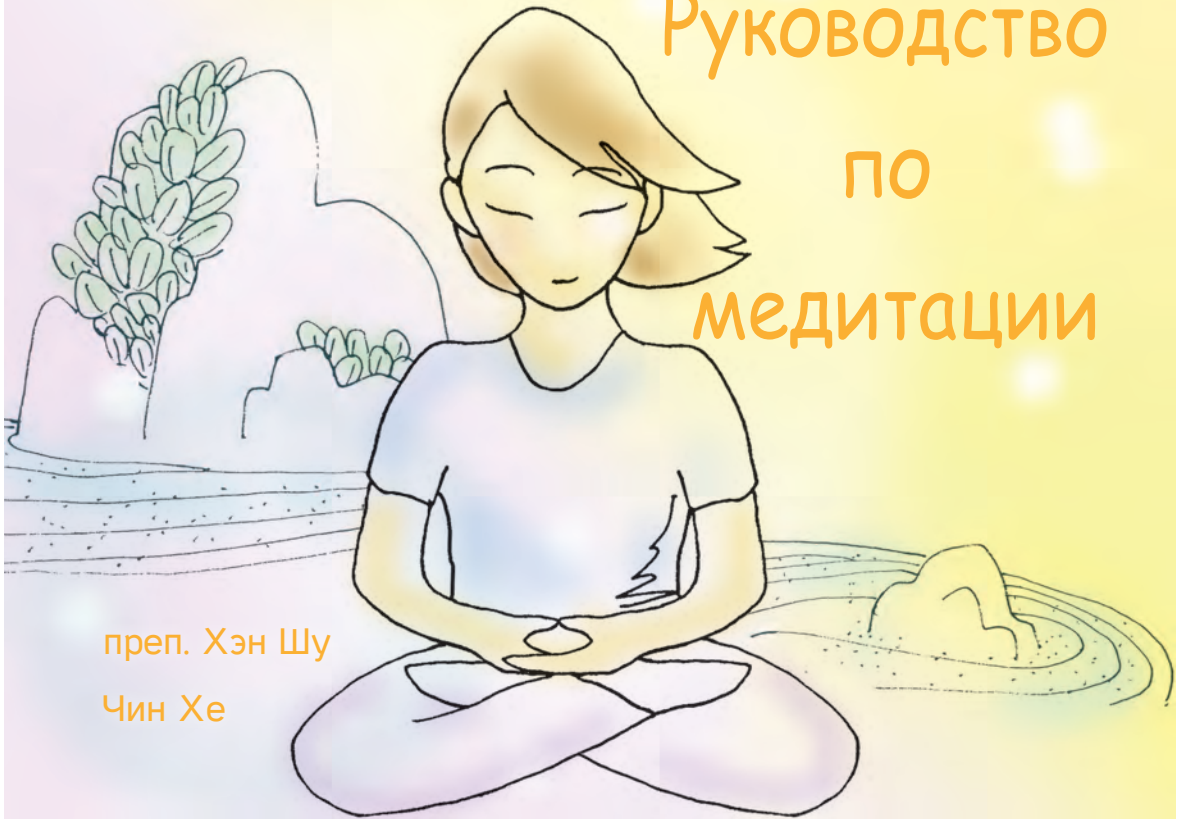
Руководство по Медитации

преп. Хэн Шу
Чин Хе



Руководство по медитации

преп. Хэн Шу
Чин Хе



Руководство по медитации

Авторское право © 2007, 2011 преп.

Хэн Шу, доктор философии и Чин Хе, доктор философии.

Институт мировых религий в

Буддистском монастыре Беркли

2304 ул. Маккинли., Беркли, Калифорния 94703

Тел.: (510) 848-3440 Факс: (510) 548-4551

Электронная почта: berkeleymonk@gmail.com

Домашняя страница: www.berkeleymonastery.org

Иллюстрации: Ш Гуо Хе

Разработка: Ш Хэнг Ланг

Напечатано на Тайване

Бесплатная раздача



Предисловие

Преп. Хэн Шу. Доктор философии,

председатель Буддистского общества перевода текстов

Хотя авторы этого небольшого текста буддийские монахи, наши инструкции по медитации даются с пожеланием помочь всем практикующим, независимо от веры, убеждений или предыдущего опыта медитации. Наша цель - не дать вам новый набор верований, но представить несколькими иллюстрированными страницами суть практики медитации и показать вам, как сделать это частью вашей жизни. Вы найдете, что инструкции подходят для людей любого религиозного направления или духовного опыта, в том числе людей без религиозного вероисповедания. Мы будем считать проект успешным, если мы сможем пробудить радостное любопытство к природе ума. Мы призываем вас выяснить, что можно достичь путем переключения вашего внимания и возвращая глаза, уши, нос, язык, тело и ум назад "домой". Кто медитирует? Не так давно, когда западники думали о медитации, они воображали одиноких

индивидуумов под соснами, на горных вершинах, или молчаливые ряды фигур на полированных деревянных полах, сидящие в плывущем дыме благовоний. Времена меняются, и сейчас можно увидеть медитирующих повсюду: в залах вылета аэропорта, метро, прачечных, пригородных домах, футбольных полях, и заводах.

Ученые говорят, вполне вероятно, что и Иисус медитировал во время его пребывания в пустыне. Суфии медитируют на звук святого имени, Еврейская Каббала содержит различные медитативные техники, созерцательные христиане практикуют сердечную молитву и молитву центрирования. Медитируют спортивные

чемпионы, военные, тюремные надзиратели, руководители корпораций, ученые, врачи, и космонавты... Все смотрят и слушают внутрь...

Почему медитация так популярна? Две возможные причины: первая - люди ищут противоядие от волнительных эффектов нашего быстрого темпа жизни, вторая - способность удерживать концентрацию эффективности для своей деятельности - от спорта до учебы, от отношений до воспитания детей. Замедление и концентрация - это два



несомненных преимущества медитации для людей 21-го века. Великий Мастер Сияи, монах, живший в 6-м веке, предвидел наше нынешнее понимание преимуществ медитации ещё 1400 лет назад, когда сказал, что медитация - это не способ чего-то достичь, это покой и блаженство в себе.

Чан Мастер Хуяун, мастер медитации 20-го века, показал цель медитации для некоторых продвинутых практиков. Он писал: "Медитация - это духовное упражнение, а не терапевтический режим ...наше намерение состоит в том, чтобы войти в Нирвану, а не сделать жизнь в Сансаре более терпимой". Мы видим, что медитация имеет как непосредственные, так и долгосрочные цели. В краткосрочной перспективе она учит добродетели каждый день. Это - концентрация, невозмутимость и терпение. В долгосрочной - медитация ведет к мудрости и состраданию в сердце человека.

Медитация - это демократичная практика. И все, кто медитирует регулярно и терпеливо - выигрывают. Медитация практична: мы можем непосредственно ощущать мысли и эмоции нашего ума.





Медитация - это исцеление: медитируя, мы пробуждаем наши умственные привычки и познаем глубокие закономерности. Медитация всегда актуальна, она улучшается с практикой в течение десятилетий. Дети медитируют, старики медитируют. Можно отметить, что неподвижность - одно из наиболее развитых видов деятельности человечества и мощное противоядие иллюзиям и хаосу. Медитируя до тех пор пока даем возможность нашим чувствам успокоиться, мы видим последующее, мы видим то, что в противном случае ускользает от нас. Важное выходит на первый план, второстепенное исчезает. Решения находятся, а проблемы растворяются. Медитация - это научный эксперимент в лаборатории собственного тела и ума, но ее преимущества выходят за рамки индивидуальных. Медитация открывает сердце и обнаруживает глубокое родство всех существ. Тот, кто медитирует, становится лучшим сыном или дочерью, братом или сестрой, мужем или женой, учителем или учеником. Кроме того, это самый быстрый способ, чтобы углубить наше спокойствие - установить наши отношения на прочную основу.

Очевидно, медитация - это не просто древняя

традиция, это технология 21-го века. Медитация недавно приобрела адвокатов, когда исследователи нейробиологии обнаружили, что лучшее средство от изнурительных стрессов - не сон и не лекарства, а медитация. Это исследование переносит медитацию из области мистического и вовлекает в новую сферу эмпирических знаний и тестируемых гипотез. Медитаторы и исследователи мозга становятся партнерами в лаборатории и в Чан зале. Выражаем глубокую благодарность Джеффу и Сабрина Нельсон и Vegsource.com. Они пригласили нас, чтобы изложить свои мысли о медитации и представить их на Здоровый Образ Жизни Экспо. Бхикшуни Хэн Лунг, Шраманерика Гоо Хи и Эпосика Ячурн Лянг вновь оказали терпеливую поддержку и проявили безграничный энтузиазм в продвижении этой брошюры в жизнь. Доктор Мартин Верховен и Упасака Дэвид Роундс обеспечили мудрую редакцию. Наконец, Чан Мастер Сюань Ху (1918-1995) обеспечил вдохновение, чтобы сделать медитацию частью нашей жизни. Основываясь на его примере сострадания, мы посвящаем любые заслуги и добродетели этой работы всем живым существам: они могут положить конец их страданиям и понять освобождение с Бодхи и Нирвана.



Где и когда медитировать?

Медитация имеет важное значение для здоровья и благополучия.

Регулярная практика требует небольших усилий, но с течением времени дает большие награды.

Для начала выберите место подальше от отвлекающих факторов и время свободное от помех.

Организуйте удобное для вас пространство, чистую и тихую комнату.

Хорошее время - до завтрака и в конце дня (восход и закат) или, если вы предпочитаете групповые медитации, присоединитесь к местной группе, которая практикует совместные медитации.



Поза медитации

Лучшая поза для медитации та, которая позволяет быть бдительным в течение длительного периода и в которой вы не будете испытывать сонливость или беспокойство.

Сидя на полу, скрестив ноги. Часто поза используется, чтобы изобразить Будду в медитации и является наиболее традиционной, широко применяемой. Если вы имеете физические ограничения, то можете использовать стул со спинкой или скамейку для медитации. Если сидя медитация невозможна, то можно медитировать стоя, при ходьбе и даже лежа.



Перед тем, как сесть, лучше слегка растянуть тело. Если вам прохладно, накройте ноги одеялом во время медитации, но оставьте голову непокрытой: это помогает поддерживать бодрость и ясность. После медитации, перед тем как вставать, потрите и помассируйте ноги, пока они вновь обретают полную силу.

Поза, скрестив ноги

Расстелите коврик или сложенное одеяло на полу, поместите подушку на коврик и сядьте на переднюю половину подушки.

Существует несколько способов скрещивания ног: сидя с ногами просто сложенными на полу, в полулотос и полный лотос. Чтобы сесть в полулотос, положите левую ногу на правое бедро. Чтобы перейти с полулотоса в полный лотос, начните с полулотоса, а затем положите правую ногу поверх левого бедра. Полный лотос - самая балансирующая поза для длительного сидения, и по этой причине называется "алмазная поза".



Сидя, скрестив ноги, особенно в полной позе лотоса может показаться вначале сложным, но с упорством и практикой она становится не только легче, но чувствуется более естественной.

Независимо от того, как вы начинаете, в конце концов любой может сидеть, скрестив ноги комфортно, даже в полном лотосе.

Спина и голова

Позвольте позвоночнику принять его прямое естественное вертикальное положение, как если бы ваш позвоночник был выровнен с нитью, прикрепленной к верхней части головы. С прямой и вертикальной спиной, а также свободно без напряжения и мышечных усилий, аккуратно выровняйте плечи, бедра и уши по той же плоскости. Расслабьте мышцы лица, особенно челюсти и брови. Держите челюсти слегка разжатыми.





Глаза, рот, руки

Держите глаза слегка открытыми.
Закрытые глаза вызывают сонливость,
широко открытые глаза способствуют
отвлечению.

Избегайте смотреть на кончик носа, вернее,
смотрите вниз под углом 45 градусов, мимо носа,
без фокусировки или напряжения глаз.

Держите ваш язык слегка изогнутым, кончиком касаясь
нёба. Положите правую ладонь поверх левой со слегка
касающимися пальцами, положите их на колени.

Другой вариант - положите руки на колени, ладонями,
обращёнными либо вверх, либо вниз.

Это основное положение тела для медитации.



Дыхание

После того, как вы определились с удобной для вас позой, сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов, выдыхая все напряжение. Затем вдохните и выдохните естественным образом, без принуждения и всегда через нос. Дышать нужно диафрагмой, позволяя ей подниматься и опускаться естественно. Подсчет вдохов может быть эффективным способом, чтобы успокоить разум в начальном периоде медитации. Вдох и выдох: считайте "один". Следующие вдох и выдох: считайте "два". Так продолжайте считать до десяти. Возвращайтесь к одному и начинайте все заново. Когда ум блуждает, просто верните его обратно к подсчету. Вам должно быть достаточно от пяти до семи комплектов дыхания. Считайте от одного до десяти вдохов и выдыхов, чтобы успокоить разум и сделать его готовым для следующего шага в медитации.



Техники

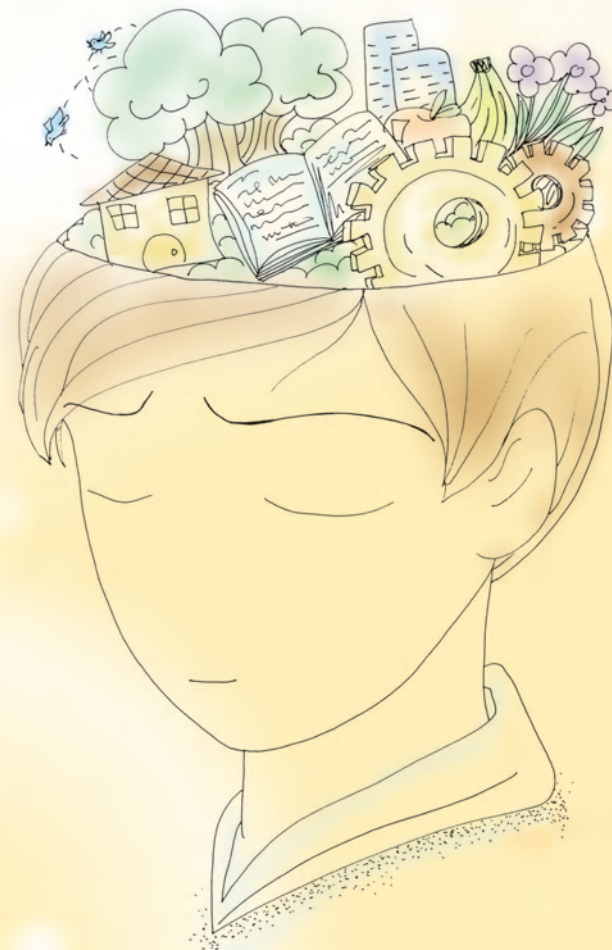
Большинство техник медитации используют общие учения об осанке и дыхании. Однако они могут различаться в своих подходах к умственной подготовке. Существуют две основные формы медитации: успокаивающая медитация (шамаха) и медитация прозрения (випассана). Каждый метод может быть использован отдельно, также они могут использоваться вместе. Они не являются взаимоисключающими. Успокаивающая медитация обычно практиковалась в начальном периоде медитации, чтобы успокоить ум и подготовить его к медитации прозрения. При совместном использовании они как два крыла птицы.

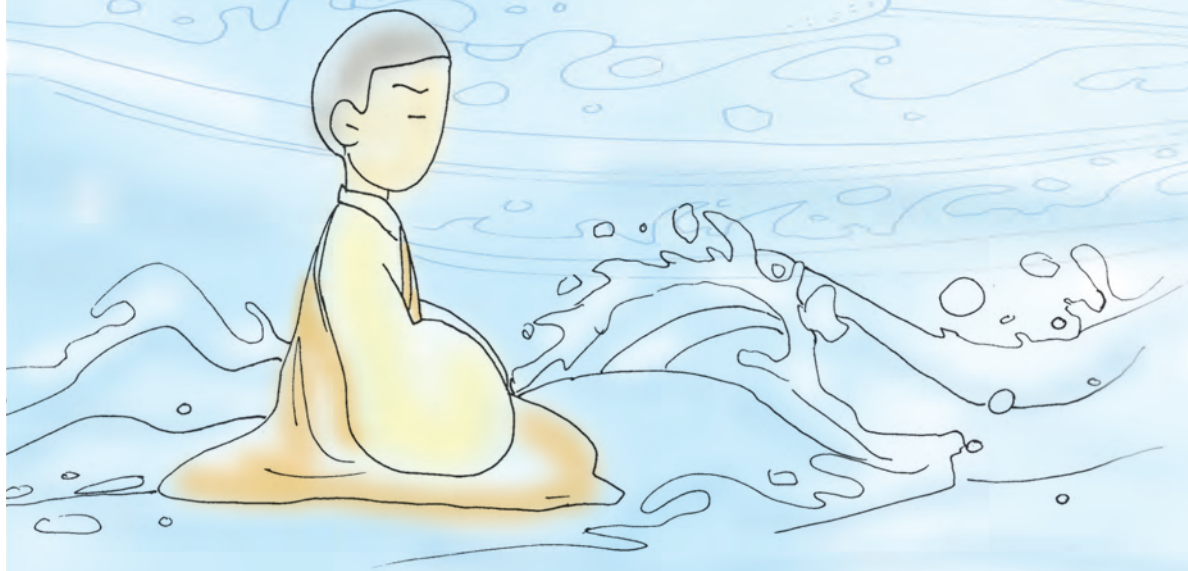
Другие популярные методы включают медитацию любящей доброты (метта), визуализацию и "познание темы медитации" (хуатоу).



Успокаивающая медитация

Эта методика направлена на компоновку и очистку ума, фокусирование внимания. Конкретные темы медитации могут быть объекты или точки фокусировки, такие как: дыхание, священный образ, камень. Также можно, читать про себя мантру или священное имя. Общий метод для начинающих - следить за дыханием, концентрируя внимание на область, расположенную чуть позади пупка. Когда мы замечаем, что наши мысли блуждают, мы мягко возвращаем свое внимание обратно к этому месту. Ум просто следует за ритмичным и малозаметным движением живота, как он расширяется и сжимается при каждом вдохе.





Медитация прозрения

Цель медитации прозрения - беспристрастно наблюдать за нашими мыслями, ощущениям и эмоциям, следить, как они возникают и исчезают в нашей голове, просто позволять этому процессу происходить самому по себе.

Метод в том, чтобы оставаться в центре, всегда здесь и сейчас, в полной готовности и в настоящее время.

По мере развития осознанности, вы более сфокусированны и не путаетесь в любой ситуации.



Любящая доброту

В "любящей доброту" медитации (метта) вы направляете позитивные мысли и желания сначала для себя, а потом постепенно всем, во всех направлениях.

Это созерцание может быть расширено, чтобы включить семью, друзей, незнакомых и даже врагов - желая всем им счастья и благополучия.

Казалось бы, парадоксально, когда мы разделяем нашу добродетель, наше собственное счастье и благополучие не уменьшается, а расширяется и углубляется с этим духовным упражнением.



Изучение

Тема медитации ("Хуатоу")

Более продвинутое умственное упражнение, которое по-китайски называется тема медитации ("Хуатоу" в буквальном смысле означает - 'голова').

Она состоит из всматривания в конкретный загадочный вопрос.

Изучаем его упорно, до тех пор, пока ум, погруженный в расследование, вдруг прорывается через ограниченные формулировки и простые мысли.

Один пример из общего "Хуатоу" :

"Кто помнит Будду?"

или просто: "Кто?"



Начинающие применять этот метод часто могут испытывать интенсивную решимость и сомнения в процессе их прогрессирования.

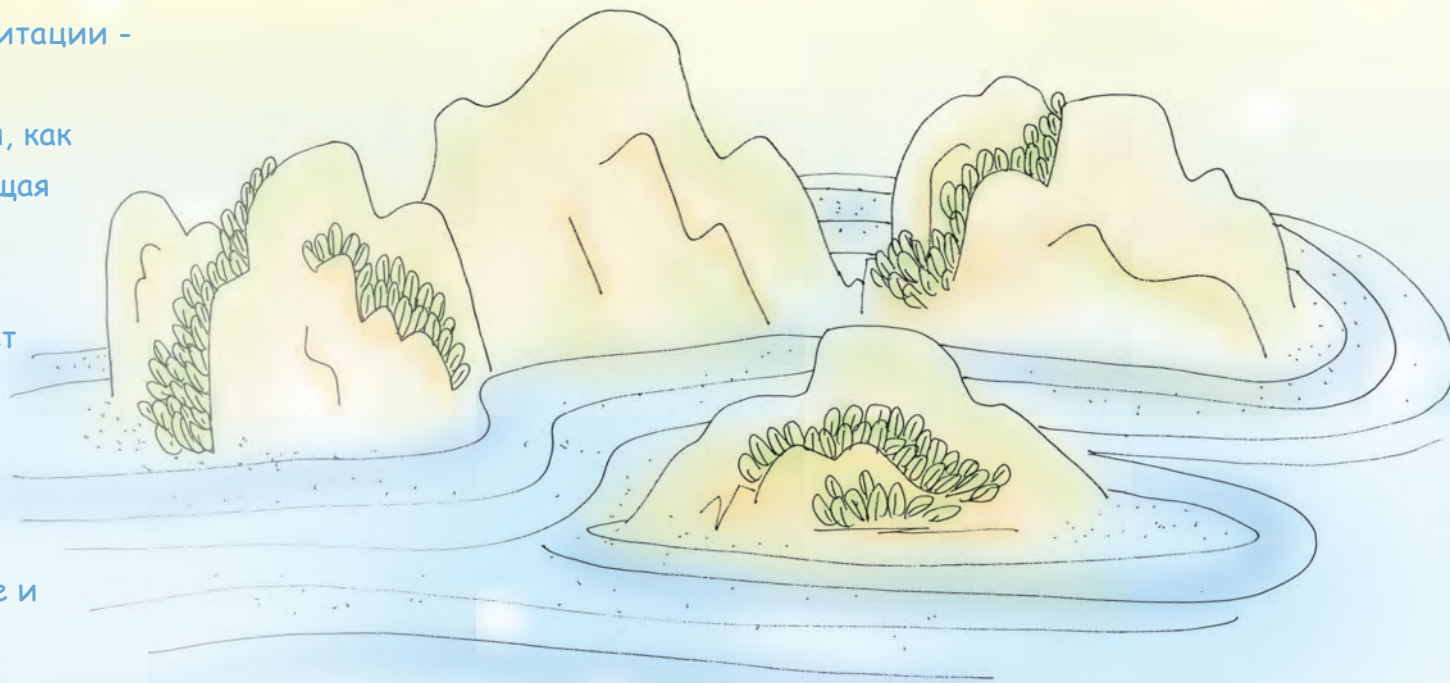
Учителя призывают их ассоциировать эту тему медитация как наседку на гнезде, ожидающую вылупления цыплят.

Концентрация против беспокойства

Неусидчивость и трудности в процессе медитации -
обычный опыт для новичков.

Без подготовки ум дрейфует и рассеивается, как
непоседливая обезьянка на дереве, прыгающая
с ветки на ветку.

Поскольку тело и разум взаимно
переплетаются, неприкаянное тело отражает
неспокойный ум, а беспокойный ум
делает тело неловким. При неоднократной
и терпеливой переориентации ума на тему
медитации "обезьяний ум", естественно,
успокаивается, а тело принимает спокойное и
свободное от стрессов состояние.



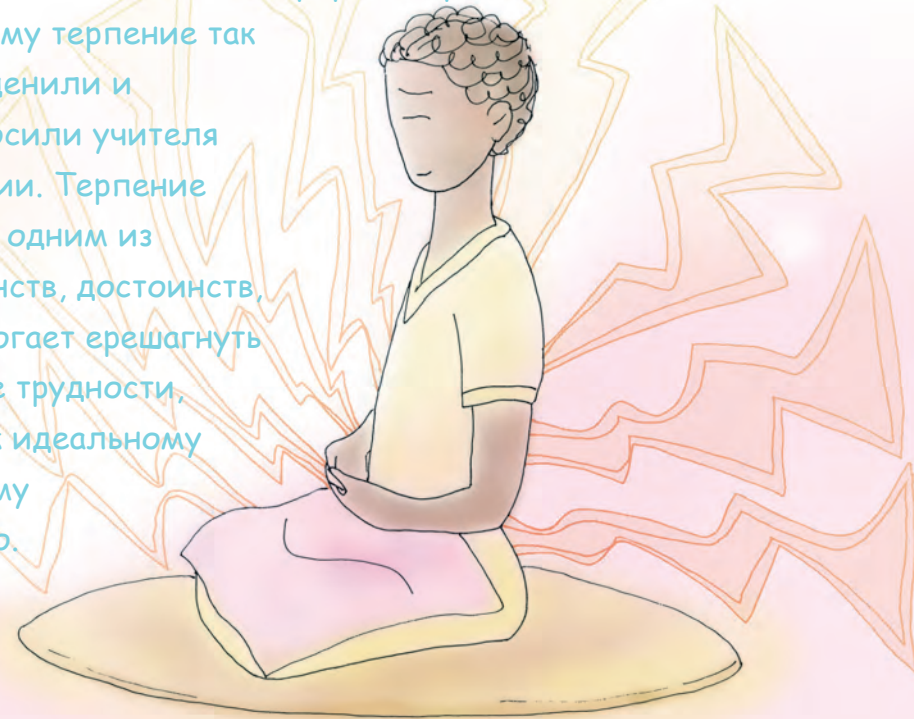
Терпение к боли

Большинство медитирующих поначалу столкнутся с некоторой степенью боли во время медитации, обычно в ногах и спине. За исключением имеющихся заболеваний или конкретных физических нарушения, боль, которая появляется во время медитации, является временной и безобидной. С течением времени, как показывает практика, циркуляция крови и энергии (ци или пранг) через наше тело становится беспрепятственной. Как только усиливается кровообращение, боль окончательно утихнет, и у нас появляется больше выносливости, чтобы справиться с ней. Боль во время медитации часто отражает естественное очищение организма от токсичных закупорок артерий и меридианов.

Терпение и настойчивость являются ключом к

трансформации боли. Ни бойтесь боли, не отталкиваете ее от себя, просто удерживайте концентрацию устойчивой, и весь дискомфорт вскоре исчезнет.

Вот почему терпение так высоко ценили и превозносили учителя медитации. Терпение является одним из совершенств, достоинств, оно помогает преодолеть через все трудности, и ведет к идеальному духовному развитию.



Бдительность против сонливости

Как только мы определились с относительно удобной позой, наиболее серьезной проблемой является не боль, а сонливость.

Помните: нужно держать глаза слегка открытыми, когда вы медитируете, даже если вы находите, что легче сосредоточиться с закрытыми глазами.

Если вы не закрываете глаза, то вы не будете подвержены сонливости.

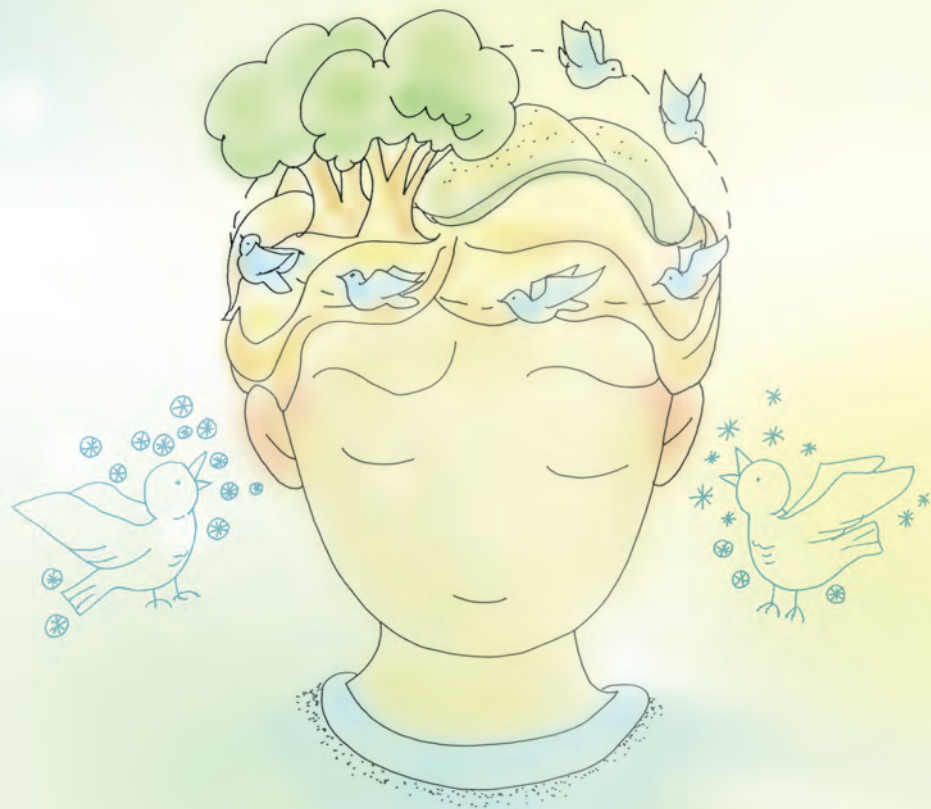
Наша поза верна, когда мы глубоко расслаблены, без физического или психического напряжения, но в то же время мы здесь и сейчас, бдительны и свободны от сонливости.



Мысленные беспокойства

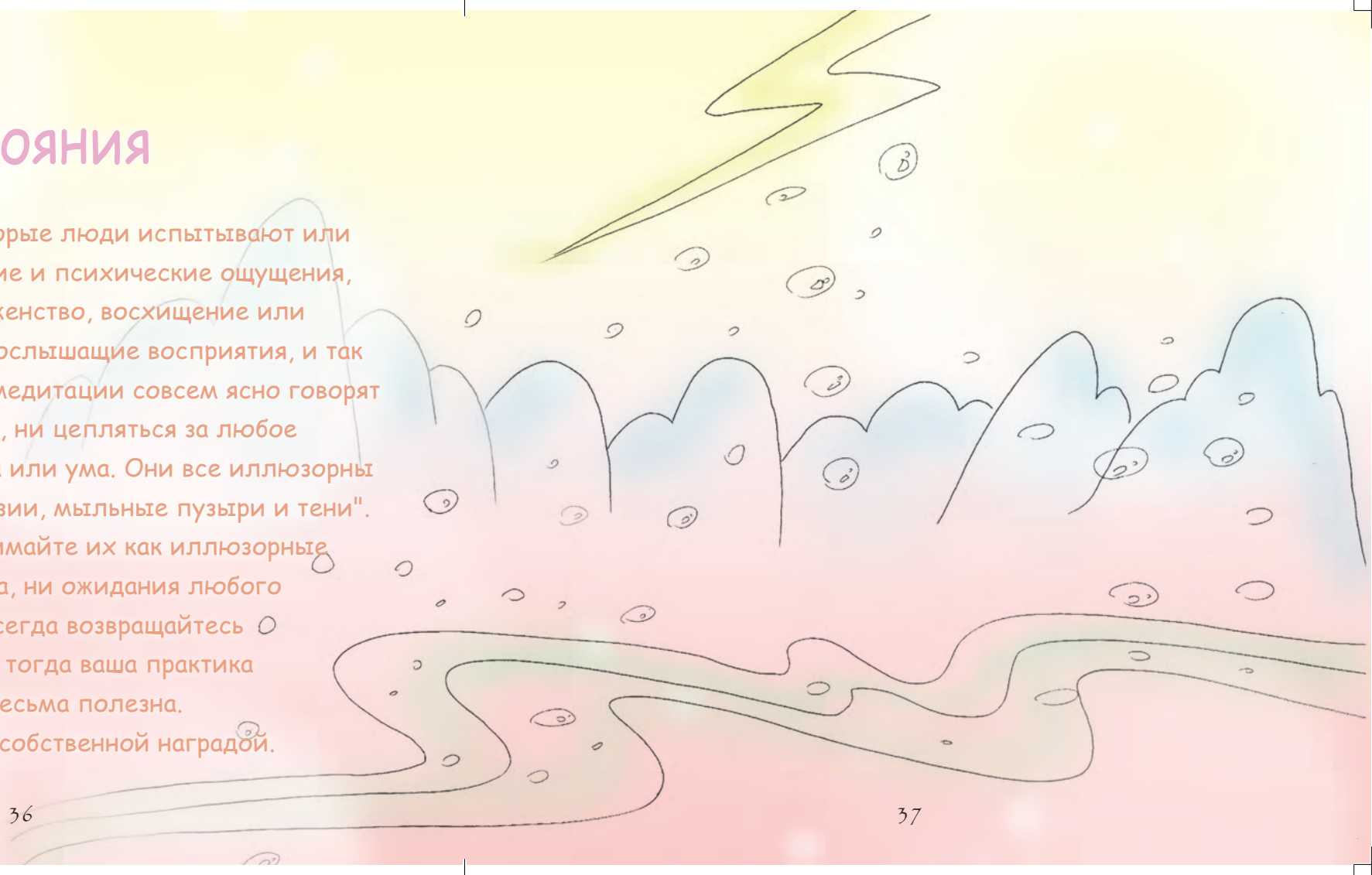
Когда хаотичность мыслей утихает, содержание нашей психики может прийти к свету. Время от времени желания, сомнения, страхи, фантазии или сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные могут всплывать в сознании.

Такие переживания абсолютно естественны: они приходят и уходят как волны вдоль берега океана. Не реагируя на них, не подавляя их, позвольте себе третий вариант: просто наблюдайте за ними, как они приходят и уходят. Спокойно наблюдая взлет и падение всех этих различных состояний, мы лишаем их власти влиять на нас, и в конечном итоге хладнокровие возвращается.



Особые состояния

Во время медитации некоторые люди испытывают или ищут необычные физические и психические ощущения, такие как интенсивное блаженство, восхищение или даже ясновидящие или яснослышащие восприятия, и так далее. Древние тексты по медитации совсем ясно говорят об этом: не стоит ни искать, ни цепляться за любое измененное состояние тела или ума. Они все иллюзорны и пусты: "как мечты, иллюзии, мыльные пузыри и тени". Если вы можете, воспринимайте их как иллюзорные и не испытываете ни страха, ни ожидания любого психического состояния, всегда возвращайтесь к вашей теме медитации, и тогда ваша практика будет беспрепятственна и весьма полезна. Медитация является своей собственной наградой.



Упражнения и здоровые привычки

Важно сбалансировать неподвижность медитации с движением, которое растягивает все тело. Йога, Тай-Чи или боевые искусства благотворно влияют на наше благополучие. Регулярная растяжка улучшает нашу медитацию, делает нас гибкими и массирует наши внутренние органы. Пять минут растяжки в день повышает не только наш опыт медитации, но и качество нашей жизни. Употребление алкоголя, наркотиков, табака или других наркотических веществ наносит вред телу и душе, в результате чего серьезно препятствует прогрессу в медитации. Затуманивание разума с помощью этих веществ задерживает мудрость, искажает восприятие и мешает ясности. Когда мы соблюдаем психическую дисциплину через медитацию, мы можем естественным образом преодолеть привыкание к алкоголю и т.п., "кайф" будет постепенно терять свою привлекательность.



Диета



Среди факторов, влияющих на медитацию, диета может быть одним из самых важных.

Наше физическое здоровье, эмоциональное равновесие и ясность ума тесно связаны с нашими привычками в еде.

В общем, здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом, диета, богатая фруктами, зерновыми и овощами, снижение чувственного перевозбуждения от телевидения и интернета, являются неотъемлемой частью медитации. Медитация вполне естественно воспитывает сострадание, потому что она растворяет искусственные границы между собой и другими, миром людей и миром природы.

Благополучие других становится таким же важным, как наше собственное благополучие; страдания других

становится нашими собственными страданиями. Таким образом, когда наше сострадание проявляется, мы открываемся. Так медитация плавно переносится

на все аспекты жизни.

Положительным первым шагом в этом направлении является переход на растительную диету.



Целостность

Качество медитации зависит от того, что мы делаем в нашей повседневной жизни, когда мы не медитируем, и отражается на эффективности нашей медитации.

Этическая жизнь оставляет в сердце светлое и не замутняет разум.

В результате происходит глубокое спокойное урегулирование, как только мы скрещиваем наши ноги и начинаем медитацию. Чистая совесть, ясный ум.

Древняя формула для успешной медитации, таким образом, остается неизменной: этическая добродетель питает концентрацию, и концентрация переходит в постижение.



"Воспитание ума без
воспитания сердца - не образование вообще"
--Аристотель

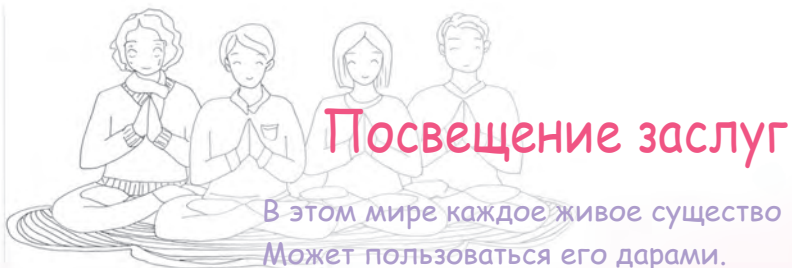
Медитация в действии

Медитация начинается с формальных практик, но, естественно, расширяется каждый момент нашей жизни. Даже не зная об этом, наша тихая и одинокая практика медитации затрагивает жизнь других людей. Погружаясь во внутренний мир, в глубину своей души, мы неожиданно открываем для себя далеко идущие взаимосвязи, которые пронизывают всё и вся в мире. С этого простого упражнения - успокаивать разум почти незаметными способами, мы постепенно воссоединяемся с фундаментальными основами нашего бытия... мы возвращаемся к внутренней целостности и гармонии в наших умах, в наших отношениях с другими людьми и миром природы. Медитация открывает нам то, что было всегда: добро и спокойствие, что было с нами все это время. Мы, возможно, забыли это или отвернулись от него, но оно никогда не покидало нас. Вот почему эта вечная практика медитации называется "возвращение к источнику".

Как мудрые древние говорили:

"На этом пути, только одно движение - возвращение".





В этом мире каждое живое существо
Может пользоваться его дарами.
Разум каждого един с другими
И излучает добро и свет,
Если люди понимают,
Как можно соединить сердца и руки
В единстве и дарении.
Пусть их разум бодрствует,
Пусть в их жизни присутствуют
Великое сострадание, мудрость и радость.
Доброта может найти награду,
Помогая всем опечаленным оставить их печали и боли.
Возможно этот безграничный свет
Разрушает мрак бесконечной ночи.
Если наши сердца едины,
Этот мир боли превращается в рай.
Пусть всё станет сострадательным и мудрым,
Всё может стать милосердным и мудрым.