Автор: Doberman
04.01.2020 00:00 - Обновлено 25.05.2022 09:35



ОПИСАНИЕ | МЕДИТАЦИЯ ВИПАССАНА | VIPASSANA MEDITATION

Випассана — это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана — это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана — это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее выбросить и ничего к ней добавить.

Випассана настолько проста, что выполнить ее может даже ребенок. Более того, ребенку она удастся лучше, чем вам, потому что он еще чист и невинен и не заполнен отбросами ума.

Випассану можно выполнять тремя способами — вы можете выбрать себе тот, который подходит вам лучше.

Первый способ: осознавание своих действий, своего тела, ума, сердца. Гуляя, вы должны гулять с осознаванием. Двигая рукой, двигать ею с осознаванием, твердо зная, что вы двигаете рукой. Ведь вы можете делать это совершенно бессознательно, как механическое устройство... вы на утренней прогулке — вы можете гулять, не осознавая своих ног.

Будьте бдительны к движениям своего тела. Когда вы едите, будьте бдительны к движениям, необходимым для еды. Принимая душ, будьте бдительны к прохладе, к падающей на вас воде, к проистекающей из этого огромной радости — просто будьте бдительны. Это не должно происходить в бессознательном состоянии.

То же самое относительно ума. Какая бы мысль ни пробегала по экрану вашего ума, оставайтесь наблюдателем. Какая бы эмоция ни пробегала по экрану вашего сердца, оставайтесь свидетелем — не вовлекайтесь, не отождествляйтесь, не оценивайте, что хорошо, а что плохо; это не должно быть частью вашей медитации.

Второй способ: дыхание, осознавание дыхания. Когда вы вдыхаете, ваш живот

поднимается, а когда выдыхаете — опускается. Поэтому второй способ выполнения випассаны — это осознавать живот: его подъем и опускание. Просто осознавайте поднимающийся и опускающийся живот, а живот находится очень близко к жизненным источникам, потому что ребенок соединен с жизнью матери через пупок. За пупком находится источник его жизни. Поэтому когда живот поднимается и опускается, то с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается жизненная энергия, источник жизни. Это тоже не трудно, а, возможно, еще и легче, поскольку представляет собой отдельную технику.

При первом способе вы должны осознавать тело, осознавать ум, осознавать свои эмоции, настроение. Поэтому первый способ включает в себя три шага. Во втором же способе всего один шаг: только живот — поднимающийся и опускающийся, а результат тот же самый. По мере того как вы начинаете осознавать свой живот, ум умолкает, сердце успокаивается, эмоции исчезают.

Третий способ: заключается в осознавании дыхания там, где оно входит в тело. Ощущайте его в этой точке — в полярной животу точке — ощущайте его, когда оно проходит через ноздри. Дыхание, попадая внутрь, охлаждает ваши ноздри. Затем выходит наружу... входит внутрь, выходит наружу.

Это тоже возможно. Мужчинам это дается проще, чем женщинам. Женщина лучше осознает свой живот. Большинство мужчин не умеет дышать животом. Их грудная клетка вздымается вверх и опускается вниз, поскольку в мире возобладала неправильная разновидность спорта. Конечно, если ваша грудная клетка высоко поднята, а живот сведен почти на нет, это придает вашему телу более красивые очертания.

Мужчина перешел на дыхание грудью, поэтому его грудная клетка становится все больше, а живот уменьшается. Ему кажется, что это более атлетично.

Повсюду в мире, за исключением Японии, спортсмены и их тренеры подчеркивают, что нужно дышать, расширяя грудную клетку и втягивая живот. Их идеалом служит лев с большой грудной клеткой и маленьким животом. «Будь как лев!» — для атлетов, гимнастов и всех, кто работает с телом, стало правилом.

Единственным исключением является Япония, где не заботятся о широкой грудной клетке и втянутом животе. Втягивание живота требует определенной дисциплины; втягивание живота неестественно. Япония выбрала естественный путь, поэтому японская статуя Будды может вас удивить. Таким образом вы без труда определите, индийская перед вами статуя или японская. У индийских статуй Гаутамы Будды вполне атлетическое тело: живот очень маленький, а грудь широкая. Японский же Будда совершенно иной: его грудь почти бездействует, потому что он дышит животом, зато живот большой. Это выглядит не очень красиво — потому что преобладающий в мире идеал маленького живота очень стар; и тем не менее дыхание животом более естественно, с его помощью можно лучше расслабиться.

Ночью, когда вы спите, вы дышите не грудью, а животом. Вот почему ночью вам удается расслабиться. Утром, после сна, вы чувствуете, что посвежели и помолодели, ведь всю ночь вы дышали естественным образом... вы были в Японии!

Это две точки: если вы боитесь, что дыхание животом и внимательное наблюдение за тем, как он поднимается и опускается, нарушит вашу атлетическую форму... а мужчины могут быть очень озабочены своей атлетической формой, тогда вам лучше сосредоточить свое наблюдение на ноздрях. Дыхание входит — наблюдайте, дыхание

выходит — наблюдайте.
Таковы эти три способа, подойдет любой из них. Если хотите выполнять два способа сразу, можете это делать, ваше усилие станет более интенсивным. Если хотите выполнять сразу три способа, можете делать и это, в таком случае вероятность успеха еще более возрастет. Вам решать, какой способ вы изберете; выбирайте тот, который для вас проще.
Запомните: то, что проще, — правильнее.
Когда медитация обретет корни, а ум умолкнет, — ваше эго исчезнет. Вы останетесь, но никакого ощущения «я» не будет. Значит, двери открыты.
Теперь с любовной жаждой, с открытым сердцем ждите этот великий момент — величайший момент в жизни любого человека: ждите просветления.
Оно придет... оно непременно придет. Оно никогда не задерживается ни на одно мгновение. Как только вы настроитесь на правильную волну, оно внезапно ворвется в вас и преобразит вас.
Старый человек умер, пришел новый.

Сидение

Отыщите удобную позу, в которой можно сохранять бдительность на протяжении 40-60 минут. Спина и голова выпрямлены, глаза закрыты, дыхание обычное. Старайтесь не двигаться, меняйте позу лишь в том случае, если это действительно необходимо.
Главное во время сидения — наблюдать, как в точке чуть выше пупка вдох и выдох поднимает и опускает живот. Это не техника концентрации, поэтому во время наблюдения за дыханием ваше внимание будут отвлекать разные посторонние вещи. Но в випассане ничто не может быть помехой, поэтому, когда возникнет какая-либо помеха, прекратите наблюдать за дыханием и уделите внимание ей, а потом снова вернитесь к дыханию. Помехой может быть мысль, чувство, суждение, телесное ощущение, впечатление из внешнего мира и т. д.
Важен сам процесс наблюдения, а то, что вы наблюдаете, уже не так важно, и потому помните: не отождествляйтесь со всем тем, что к вам приходит; в вопросах и проблемах можно видеть таинства, приносящие вам наслаждение!

Ходьба по методу випассаны

Это обычная медленная ходьба, в основе которой — осознавание ног, касающихся земли.
Можно ходить по кругу или по прямой линии, 10-15 шагов туда и обратно, внутри или вне помещения. Глаза следует опустить, смотрите на землю в нескольких шагах впереди. Во время ходьбы внимание нужно направить на то, как каждая нога по очереди касается земли. Если возникнет какая-либо помеха, переключите свое внимание с ног на помеху, а затем снова на ноги.
Та же техника, что и при сидении, только объект наблюдения иной. Ходить следует 20-30 минут.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР В ДЫХАНИИ

Шива сказал: ***Лучезарная, это переживание может забрезжить между двумя дыханиями. После того, как дыхание вошло внутрь (вниз) и сразу перед его обращением вверх (наружу) — благодать.***

Когда ваше дыхание входит внутрь, наблюдайте. Прежде чем оно поворачивает вверх, прежде чем оно поворачивает наружу, на одно мгновение, на одну тысячную долю

мгновения, никакого дыхания нет. Дыхание вошло внутрь, в определенный момент оно останавливается. Затем дыхание выходит наружу. Когда дыхание вышло, вновь на одно мгновение или на долю мгновения, оно останавливается. Затем дыхание снова входит внутрь.

Прежде чем дыхание повернет внутрь или наружу, возникает такой момент, когда вы не дышите. В этот момент совершается великое событие, ибо когда вы не дышите, вы не находитесь в этом мире. Поймите следующее: когда вы не дышите, вы мертвы; вы пребываете здесь, но вы мертвы. Однако этот момент настолько мал, что вы его не замечаете.

Вдох — это новое рождение; выдох — смерть. Выдох равносилен смерти; вдох равносилен жизни. С каждым дыханием вы умираете и рождаетесь вновь. Зазор между двумя дыханиями чрезвычайно мал, однако пристальное наблюдение и внимание помогут вам уловить этот зазор. И тогда ничего другого не нужно. Вы блаженны. Вы познали; событие совершилось.

Не нужно тренировать дыхание. Оставьте его таким, как есть. Но почему такая простая техника? Можно ли с такой простой техникой познать истину? Познать истину — значит познать то, что не рождается и не умирает, познать тот вечный элемент, который существует всегда. Вы можете знать выдох, можете знать вдох, но вам неведом зазор между двумя дыханиями.

Попробуйте проделать это. И внезапно вы попадете в точку — вы способны попасть в нее: вы уже в ней. К вам и к вашему устройству ничего не надо добавлять: вы уже в ней. Все уже есть за исключением определенной доли осознавания. Так как же это сделать? Сначала осознавайте вдох. Наблюдайте его. Забудьте все: просто наблюдайте вдох — наблюдайте его прохождение. Когда дыхание касается ваших ноздрей, ощущайте его в них. Затем пусть оно двинется внутрь. Двигайтесь вместе со вдохом при полном сознании. Когда вы опускаетесь вместе с дыханием, не упускайте его. Не забегайте вперед; не плетитесь позади. Идите вместе с дыханием. Помните: не забегайте вперед; не следуйте за ним подобно тени. Двигайтесь одновременно с ним.

Дыхание и сознание должны стать одним. Дыхание входит внутрь; вы тоже входите внутрь. Только тогда вам удастся попасть в зазор между двумя дыханиями. Это нелегко. Двигайтесь внутрь вместе со вдохом, двигайтесь наружу вместе с выдохом: внутрь — наружу, внутрь — наружу. Будда чаще всего пользовался этим методом, поэтому он стал буддистским. В буддистской терминологии он известен как «Анапанасати йога». В основе просветления Будды лежала эта техника — именно она.

Если практиковать сознательное дыхание, осознавание дыхания, то однажды, сами не подозревая об этом, вы окажетесь в этом зазоре. По мере того, как ваше осознавание будет обостряться, углубляться и усиливаться, по мере того, как ваше осознавание будет входить в зазор — мир будет вам открываться; весь мир, вся область вашего сознания будет состоять из вашего вдоха и выдоха — и внезапно вы окажетесь в зазоре, в котором нет дыхания.

Если вы очень внимательно двигаетесь вместе с дыханием, и вот никакого дыхания нет, как вы можете оставаться неосознающим? Вы осознаете вдруг, что дыхания нет, наступит такой момент, когда вы почувствуете, что нет ни выдоха, ни вдоха. Дыхание полностью остановилось. В этой остановке — «благодать».

НАБЛЮДАЙТЕ ЗАЗОР, НАХОДЯСЬ НА БАЗАРНОЙ ПЛОЩАДИ

Шива сказал: ***Занимаясь мирскими делами, будь внимательна между двумя***

дыханиями, и так упражняясь, через несколько дней ты родишься заново.
Что бы вы ни делали, удерживайте свое внимание в зазоре между двумя дыханиями. Практиковать это необходимо и во время деятельности.
Мы уже обсудили одну очень похожую технику медитации. Новая техника отличается лишь тем, что ее нужно практиковать в то время, когда вы заняты мирскими делами. Не практикуйте ее, отложив все дела. Эту технику следует практиковать тогда, когда вы что-то делаете. Вы едите: ешьте и будьте внимательны к зазору. Вы гуляете: гуляйте и будьте внимательны к зазору. Вы отправляетесь спать: ложитесь, засыпайте, но будьте внимательны к зазору.
Почему во время деятельности? Потому что деятельность отвлекает ваш ум. Деятельность обращает на себя ваше внимание. Не отвлекайтесь. Сосредоточьтесь на зазоре и не прекращайте деятельности; пусть она продолжается. У вас окажется два слоя существования — делание и бытие.
Мы обладаем двумя слоями существования: миром делания и миром бытия, окружностью и центром. Продолжайте работать на периферии, на окружности; не прекращайте работы. Но одновременно внимательно работайте в центре. Что произойдет? Ваша деятельность станет лицедейством, как будто вы играете роль.
Если вы продолжите практиковать этот метод, вся ваша жизнь станет нескончаемой драмой. Вы окажетесь актером, играющим роль, но при этом будете постоянно сосредоточены на зазоре. Если вы забываете о зазоре, тогда вы не играете роль, вы стали ролью. Тогда это не драма. Вы по ошибке приняли ее за жизнь. Именно это мы и делаем. Каждый считает, что он живет жизнь. Но это не жизнь, а всего лишь роль — роль, которую вручило вам общество, обстоятельства, культура, традиция, страна, ситуация. Вам дали роль. Вы ее играете; вы отождествились с ней. Чтобы нарушить это отождествление, воспользуйтесь указанной техникой.
Эта техника предназначена для того, чтобы сделать вашу жизнь психодрамой — просто игрой. Вы сфокусированы на зазоре между двумя дыханиями, а жизнь продолжается, продолжается на периферии. Если ваше внимание находится в центре, тогда на периферии его нет; на периферии находится разве что «вспомогательное внимание». Оно просто случается где-то рядом с вашим вниманием. Вы можете ощущать его, можете знать о нем, но это не имеет значения. Оно как будто не имеет к вам отношения.
Повторяю еще раз: если вы будете практиковать эту технику, вся ваша жизнь будет происходить как будто не с вами, а с кем-то другим.
Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы неожиданно повернете в настоящее.
Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы достигаете источника жизни. Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы сможете преодолеть время и пространство. Если вы сумеете что-нибудь сделать с дыханием, вы будете в мире и одновременно — вне его.
Ошо / "Медитация: первая и последняя свобода"

Автор: Doberman
04.01.2020 00:00 - Обновлено 25.05.2022 09:35





