Автор: Doberman
24.08.2022 00:00 - Обновлено 24.08.2022 10:48



МЕДИТАЦИЯ ВИПАССАНА — ДРЕВНИЙ ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

Существуют тысячи методов погружения в медитацию, но на их фоне особенно выделяется Випассана; подобно тому, как Гаутама Будда выделяется своим неповторимым своеобразием среди тысяч других мистиков. Во многом он стал уникальным, во многом он сделал для человечества больше, чем кто-либо другой. Во многом его поиск истины отличался большей искренностью, большей подлинностью, чем у кого-нибудь другого.

Гаутама Будда стал просветленным именно благодаря медитации. Само слово "випассана" с пали — языка, на котором говорил Будда, — переводится... дословно переводится как "взгляд", а его метафорическое значение — наблюдать, свидетельствовать.

Гаутама Будда избрал такую медитацию, которую можно назвать основополагающей. Все другие медитации — это лишь различные формы наблюдения, однако в любой медитации наблюдение представляет собой основную часть, без него нельзя обойтись. Будда опустил всё и оставил только основную ее часть — наблюдение.

В наблюдении есть три шага. У Будды вполне научный подход. Он начинает с тела, ибо тело наблюдать легче всего.

Легко наблюдать, как двигается моя рука, как она поднимается. Я могу наблюдать себя идущим по дороге, я могу вести наблюдение за каждым своим шагом. Я могу вести наблюдение за тем, как я ем.

Итак, прежде всего в випассане мы наблюдаем за движениями тела, это самый простой шаг. Любой научный метод всегда начинается с элементарного.

Наблюдая за телом, ты с восхищением откроешь для себя новые ощущения. Наблюдая за движениями своей руки осознанно, внимательно, освободившись от сна, ты

почувствуешь некую грациозность и тишину в руке. Можно совершать движение и без наблюдения, но в этом случае она будет двигаться быстрее и потеряет грациозность. Будда двигался очень медленно; его часто спрашивали, почему он так медленно ходит. Он отвечал "Это часть моей медитации: всегда ходить так, будто идешь зимой через холодный ручей... медленно, осторожно, ведь вода очень холодная, нужно следить за каждым своим шагом, чтобы не наступить на скользкий камень".
Метод остается тем же, только с каждым шагом меняется объект. Вторым шагом является наблюдение за умом. Теперь ты переходишь в более тонкий мир, мир твоих мыслей. Если ты смог вести наблюдение за своим телом со стороны, то наблюдение за мыслями не составит особого труда.
Мысли — это невидимые волны, но они так же материальны, как и тело. Они невидимы, как невидим сам воздух, но воздух так же материален, как и камень; это же касается и твоих мыслей они материальны, но невидимы.
Это второй, средний шаг медитации. Ты движешься к невидимому, более тонкому, но все же материальному — наблюдению за своими мыслями. Есть только одно: без высказывания своего мнение, суждения. "Не суди", ибо, как только человек начинает судить, он сразу забывает о наблюдении.
В высказывании "без суждений" о происходящем, нет ничего противоречивого. Причина, по которой, предлагается жить без оценок, заключается в следующем: как только человек начинает что-то оценивать, например "Это хорошая мысль", "Это плохая мысль", - на это время он перестает вести наблюдение. Он начинает мыслить, он вовлекается в процесс мышления. Он не смог оставаться отрешенным, стоя на обочине и наблюдая за движением.
Не становись участником происходящего вокруг тебя; это касается и похвалы, и хулы; не нужно вовлекаться в приходящие мысли.
Наблюдай за своими мыслями, как за несущимися в небе облаками. Не давай своих оценок этим облакам: эта туча выглядит очень угрожающе, а это белое облако выглядит чудесно. Облака остаются облаками: они не хорошие и не плохие, они — облака. То же самое относится и к мыслям — волны или облака проходящие через твой ум.
Наблюдай безучастно, и тебя ждут еще большие сюрпризы. Когда наблюдение наберет силу, мысли начнут постепенно иссякать. Пропорция абсолютно одинакова: если наблюдение составит пятьдесят процентов, то и мысли пропадут на пятьдесят процентов. Если наблюдение составит шестьдесят процентов, то у тебя останется лишь сорок процентов мыслей. Если ты превратишься в девяносто девять процентов чистого наблюдения, то очень редко проскочит какая-то шальная мысль, всего лишь один процент проедет по дороге, движение практически прекратилось. Час пик, а на дороге ни одной машины.
Когда ты очистишь свой ум от суждений на сто процентов, когда ты станешь чистым наблюдателем, ты станешь просто зеркалом, ведь зеркало никогда не дает оценок. Зеркало не шарахается, когда в него смотрит уродливая женщина. Зеркало остается чистым и тогда, когда в него кто-то смотрит, и тогда, когда в него никто не смотрит. На зеркало не влияет ни отражение, ни отсутствие отражения. Наблюдение становится зеркалом.
Ты уже какое то время практикуешь. Ты уже прошел часть пути, и это была по твоему мнению, трудная часть. Сейчас ты уже знаешь секрет, и тот же секрет нужно применить к разным объектам. От мыслей нужно переходить к более тонким ощущениям —

эмоциям, чувствам, настроениям; от ума — к сердцу, сохраняя то же самое правило, никакого суждения, только наблюдение. А сюрприз будет заключаться в том, что большинство эмоций, чувств и настроений, завладевших тобой...
Когда тебе грустно, ты находишься во власти печали. Ты сердишься; гнев — это не половинчатое чувство. Ты весь охвачен гневом, каждая твоя клетка клокочет от ярости. Наблюдая за сердцем, ты почувствуешь, что не находишься в чьей-то власти. Печаль приходит и уходит, но ты не грустишь. Счастье приходит и уходит, но ты и здесь остаешься спокойным. Все, что затрагивает глубины твоего сердца, не в состоянии повлиять на тебя.
Впервые к тебе приходит чувство, что ты — хозяин. Ты перестал быть рабом, которого все пинают в разные стороны; рабом, которого обуревают всевозможные эмоции и чувства; рабом, которого каждый может вывести из себя, и по любому поводу.
Когда ты овладеваешь третьей ступенью, то впервые чувствуешь себя хозяином: ничто не в состоянии потревожить тебя, ничто не может поработить тебя; все осталось далеко позади, далеко внизу, а ты на самой вершине холма.
Перечислено три шага випассаны; эти три ступени ведут к двери храма, и эти двери всегда открыты.
Когда научишься, вести постоянное наблюдение за своим телом, своим умом и сердцем, то больше ничего не нужно будет делать, останется просто ждать.
Когда пройдены эти три этапа, четвертый появится сам собой, в качестве награды. Это гигантский прыжок от сердца к твоей сущности, к самому центру твоей жизни; происходит квантовый переход. Неожиданно твоя жизненная сила, твое наблюдение проникает в самый центр твоей жизни.
Ты вернулся домой, даже так — ты осознаёшь, что всегда дома и никогда его не покидал!!!
Можно назвать это самореализацией, можно назвать это просветлением или освобождением — все это не столь важно. Ты подошел к одному из концов своего поиска, ты обнаружил истину существования и огромный экстаз, который следует за ней, словно тень.
Медитация — это не работа. Медитация — это чистое блаженство.
Погружаясь в себя, ты будешь открывать в себе новые, прекрасные, все более яркие черты. Это твое богатство; ты все больше погружаешься в безмолвие, и это не только отсутствие шума, это беззвучная песня — мелодичная, живая и танцующая.
Достигнув высшей точки своей сущности, достигнув центра циклона, ты обнаруживаешь Божественное — не как человека, а как свет, сознание, истину, как красоту — все, о чем человек мечтал веками. Все ценности, о которых мечтает человек, спрятаны у него внутри.
Это не тяжелая, мучительная, аскетическая работа; это очень приятное, мелодичное, поэтическое занятие, которое, набирая силу, превращается в огромную радость. Это не работа, а молитва, единственная известная молитва.
Молитва — это воспоминание своей сущности, это чувство безграничной благодарности по отношению к жизни. Эта благодарность и является молитвой. Эта благодарность появляется в тебе как аромат, как от куста розы.

Автор: Doberman
24.08.2022 00:00 - Обновлено 24.08.2022 10:48







Автор: Doberman
24.08.2022 00:00 - Обновлено 24.08.2022 10:48

