

# Сидячая медитация

Наиболее устойчивое положение для медитации — сидя на подушке и скрестив ноги. Выберите подушку удобной толщины. Позы полулотоса и полного лотоса отлично поддерживают стабильность тела и мыслей. Чтобы сесть в позу лотоса, осторожно скрестите ноги, поместив одну ступню (полулотос) или обе (полный лотос) на бедро другой ноги. Если вам сложно сидеть так, можете просто скрестить ноги или найти любое другое комфортное положение. Позвольте спине выпрямиться, держите глаза полузакрытыми и положите руки на колени. Можете сесть на стул, если вам так приятнее, поставив стопы на пол и положив руки на колени. Либо же лягте на спину на пол, вытянув ноги примерно по ширине плеч, руки — вдоль тела, лучше ладонями вверх.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Если во время медитации у вас начнут неметь или болеть руки или ноги и это будет мешать сосредоточиться, просто смените позу на более удобную. Делая это медленно и внимательно, следя за дыханием и каждым своим движением, вы не потеряете концентрацию ни на секунду. При сильной боли встаньте, медленно и сосредоточенно походите, а когда все пройдет — сядьте снова.

В некоторых центрах медитации участникам сидячих практик не разрешают двигаться, и им приходится переживать значительный дискомфорт. Я считаю это неестественным. Если у вас что-то немеет или болит, значит, тело подает сигнал, и к нему следует прислушаться. Мы сидим и медитируем, чтобы культивировать в себе мир, радость и ненасилие, а не чтобы выдерживать физические мучения или наносить себе травмы. Если мы сядем поудобнее или какое-то время походим, мы почти не помешаем остальным, а себе существенно поможем.

Порой мы используем медитацию как способ укрыться от других людей и от жизни, спрятаться в нору, подобно кролику. Это поможет уйти от проблем на какое-то время, но, выйдя из норы, мы снова столкнемся с ними. Например, если практиковать медитацию чересчур интенсивно, можно почувствовать облегчение, достигнув усталости и перенаправив энергию от борьбы с проблемами. Но когда энергия вернется, вновь появятся и они.

Медитировать надо последовательно, но без агрессии, регулярно, на всех этапах повседневной жизни, не упуская ни единой возможности заглянуть поглубже в истинную природу жизни, включая природу наших проблем. Практикуясь таким образом, мы пребываем в полном единении с жизнью.

# Звоночки внимательности

В буддийской традиции о необходимости вернуться в настоящее напоминают храмовые колокола. Каждый раз при звуке колокола мы, буддисты, перестаем разговаривать, останавливаем мысль и возвращаемся к самим себе, вдыхая, выдыхая и улыбаясь. Чем бы мы ни были заняты, мы делаем минутную паузу и просто наслаждаемся дыханием. Иногда произносим про себя:

*Слушай, слушай!*

*Этот чудесный звук возвращает меня к истинной сути.*

Вдыхая, мы говорим: «Слушай, слушай!», а выдыхая — «Этот чудесный звук возвращает меня к истинной сути».

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Приехав на Запад, я почти перестал слышать колокола буддийских храмов. Но, к счастью, по всей Европе звучат колокола христианских церквей. В США их намного меньше, и меня это огорчает. Читая лекции в Швейцарии, я всегда строю практические занятия осознанностью на колокольном звоне. Когда он раздается, я перестаю говорить, и все мы слушаем, пока звук не затихнет. Это такое наслаждение (наверняка большее, чем лекция)! Услышав звон, мы можем сделать паузу, сосредоточиться на дыхании и воссоединиться с окружающими нас чудесами жизни: цветами, детьми, прекрасными звуками. Каждый раз, когда мы возвращаемся к себе, жизнь словно помогает нам здесь и сейчас встретиться с нею.

Однажды я предложил профессорам и студентам Калифорнийского университета в Беркли останавливаться и осознанно дышать при каждом ударе колокольчика в кампусе. Каждому нужно остановиться и просто насладиться тем, что он жив! Мы не обязаны круглосуточно заниматься делами. Нужно научиться ощущать счастье хоть от звука церковного колокола, хоть от школьного звонка. Колокольный звон чудесен, он действительно способен разбудить нас.

Если у вас дома есть колокольчик, практикуйте дыхание и улыбку с помощью его приятного звука. Не нужно приносить его в офис или на завод: чтобы остановиться, подышать и порадоваться мгновению, можно использовать практически любой звук. Зуммер, напоминающий о необходимости пристегнуть

ремень безопасности в автомобиле, тоже призывает к осознанности. Звонком осознанности способны стать не только звуки, но и, например, лучи света, льющиеся сквозь стекло. Они приглашают нас вернуться к себе, подышать, улыбнуться и жить полностью текущего момента.

# Печенье из детства

Когда мне было четыре года, мама каждый раз, приходя с рынка, приносила печенье. Я всегда отправлялся в наш дворик и ел — полчаса или даже дольше, хотя оно было всего одно. Откушу маленький кусочек — и смотрю в небо... Поглажу пальцами ноги собаку — и снова откушу крошку... Я просто радовался тому, что я здесь, вокруг меня небо, земля, бамбуковые заросли, кошка, собака, цветы. Я был счастлив, потому что ни о чем не тревожился. Я не думал о будущем, не сожалел о прошлом. Я целиком пребывал в текущем моменте, где вместе со мной находились печенье, собака, бамбук, кошка и все остальное.

Мы и сегодня можем так же неторопливо и радостно принимать пищу, как я ел печенье в детстве. Возможно, вам кажется, что вы-то уже утратили этот навык, — но я уверен, что он до сих пор с вами, где-то

глубоко в сердце. Все сохранилось там, и если вы очень захотите, то сможете его найти. Внимательно есть — важнейшая медитативная практика. Мы можем принимать пищу так, что печенье нашего детства вернется к нам. Настоящее полно радости и счастья. Только будьте внимательны.

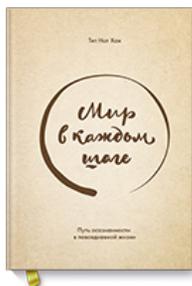
# Мандариновая медитация

Если я предложу вам только что сорванный с ветки мандарин, то, уверен, радость, которую вы испытаете, будет зависеть от степени внимательности. Если вас не тяготят тревоги и сомнения, наслаждения вы получите больше. Если вы мучаетесь от гнева или страха, то почти ничего не почувствуете, словно мандарина не существует.

Однажды я принес группе детей полную корзину мандаринов. Ее пустили по кругу, и все взяли по одному плоду в руку. Затем каждый начал смотреть на свой мандарин, и я предложил детям помедитировать на происхождение этого плода. Дети увидели не только плод, но и его мать — мандариновое дерево. Я помог им представить, как цветущее дерево освещает солнышко и поливает дождик. Затем лепестки опали, появились крохотные зеленые завязи. Снова

солнышко, снова дождик — и вот уже формируются и поспевают маленькие плоды. Наконец, кто-то сорвал зрелый фрукт, и вот он в нашей руке. Прочувствовав всё это, каждый ребенок по моей просьбе медленно очистил свой мандарин, обращая внимание на легкие брызги эфирного масла от кожицы и распространяющийся аромат. Затем он поднес мандарин ко рту и внимательно откусил, полностью осознавая текстуру и вкус мякоти и сока. Все мы ели очень медленно.

Каждый раз при взгляде на мандарин мы можем проникнуть в его сущность. В одном мандарине можно увидеть всю вселенную. Как приятно очищать его и вдыхать запах. Потратьте больше времени на мандарин — это принесет счастье.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

