

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Кацудзо Ниши

ОЧИЩЕНИЕ ДУШИ:
УРОКИ МЕДИТАЦИИ



КЛАССИКА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Кацудзо Ниши
Очищение души: уроки медитации
Серия «Система здоровья Ниши»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6698595
Очищение души: уроки медитации: Вектор; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9684-1007-8

Аннотация

Данная книга – литературная обработка лекций и практических занятий по освоению техник медитации, которые проводил для своих учеников К. Ниши.

Медитации – одно из самых естественных состояний человека. Медитация возвращает нас к нашей истинной природе, успокаивает смятенный ум, духовно очищает и просвещает нас. Именно поэтому практика медитаций – одно из самых верных путей, ведущих к духовному и телесному здоровью.

Содержание

Созерцание и здоровье	4
Медитация: вход в состояние исцеления	5
Наш ум – наш друг и враг	5
Не уход от жизни, а содружество с нею	8
Что такое медитация	8
Чего ждать от медитации	11
Правила медитации	13
Ваше святилище	13
Упражнение «Мой храм»	13
Как входить в медитацию	14
Как выходить из медитации	17
Пробуждение внутреннего целителя	18
Успокоение ума	18
Медитация «Просто сидение»	18
Медитация «Контроль дыхания»	19
Просто лежать – и приобщаться ко всем благам мира	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Кацудзо Ниши

Очищение души: уроки медитации

Созерцание и здоровье

Спокойное созерцание – это то, что спасает, когда страдает тело и томится дух. Спокойное созерцание – это то, что дает надежду и показывает путь к выздоровлению, когда, казалось, все пути отрезаны.

Находиться в состоянии спокойного созерцания – значит, уметь слышать и понимать себя. Значит, находить ответы на все свои вопросы – ответы, которые есть в тебе самом, только ты их не слышишь за суетой своей жизни и за бессмысленной толкотней своих мыслей. Наш организм мудр. Он знает все о жизни и о себе. Он знает в том числе и пути к исцелению. Только мы не даем ему воплотить это знание в жизнь. Мы не хотим слушать свой организм, мы предпочитаем много говорить сами и много суетиться. Дайте же слово своему организму. Ему есть что вам сказать.

Если бы западный мир знал о том, что такое медитация, – насколько меньше было бы там больных людей, насколько больше было бы людей счастливых и здоровых! Это поистине чудесное средство – основа здоровья.

В моем детстве у меня было много возможностей обучиться искусству сосредоточенного созерцания – медитации, потому что я был болен, неизлечимо болен. Так считали врачи. Так считали и мои родители. Преодолеть смерть мне помогла медитация. Я созерцал зацветающую, цветущую и отцветающую сакуру я видел, как уносит ветер опавшие розовые лепестки – и все же следующей весной дерево оживало вновь, и все начиналось сначала. И я понял, что в природе смерти нет – а есть только вечная, вновь и вновь возрождающаяся жизнь. А потому не должен бояться смерти и человек – ведь и он частица природы, и он живет по тем же законам. Я перестал бояться смерти, и с этого началось мое выздоровление. Можно сказать, что мое выздоровление началось с постижения истинных законов мира, законов природы – а постигал я их в медитации, только в медитации. Только в медитации постиг я тайны своего организма, услышал его ответы на свои вопросы – и нашел истинные средства исцеления, которые нужны были мне. Не в книжках, не в беседах ученых мужей нашел я эти пути и средства исцеления – нашел я их внутри себя, нашел благодаря искусству сосредоточенного созерцания.

Выздоровление начинается с обнаружения нужного состояния – состояния исцеления – внутри себя. В это состояние невозможно войти в суете повседневной жизни, когда мозг занят решением сразу нескольких проблем одновременно и не успевает переваривать все те мысли, которые одновременно хаотически движутся по его извилинам. Состояние исцеления – состояние внутренней тишины. Состояние внутренней тишины дает нам только медитация.

Медитация – это так непросто для современного человека, особенно человека западного, отягощенного множеством каждодневных забот и проблем. Я не говорю, что надо отбросить все заботы. Я говорю, что надо найти иной подход к ним, как и иной подход к своему здоровью, к решению множества проблем. В состоянии взбудораженного, «болтливового» ума не найти решения проблем, как и не найти путей к здоровью. Внутренняя тишина, сосредоточенное созерцание – вот состояние, в котором приходит здоровье. Нет этого состояния – нет и здоровья. Успокойте свой взбудораженный ум, найдите в себе состояние внутренней тишины, состояние, когда приходят ответы на все вопросы, состояние, в котором организм начинает исцелять себя сам. Найдите в себе это сокровище – и вы будете здоровы.

Медитация: вход в состояние исцеления

Наш ум – наш друг и враг

Человек отличается от животных прежде всего наличием мыслящего ума. Мыслящий ум дан нам эволюцией то ли за какие-то наши заслуги, то ли за грехи. Да, конечно, мыслящий ум – несомненный признак прогресса, это шаг вверх по эволюционной лестнице. Но вот только человек еще не дошел до той благословенной ступени эволюции, когда ум станет поистине его другом. Мы еще не научились пользоваться своим умом так, как хочет от нас Природа. И в этом смысле мы похожи на малолетнее дитя, которому дали поиграть сложным техническим приспособлением, таким, например, как телефон. Дитя еще не знает, как много пользы для себя он может извлечь из этого прибора, и делает его ни на что не годным, просто разобрав на части и разломав некоторые детали. Также и человек со своим умом – он еще не знает, сколь точный и удивительный это механизм, как много пользы можно извлечь из него, – и использует его не на пользу, а лишь во вред себе.

Чтобы использовать ум себе на пользу, надо стать хозяином своего ума. Пока же большинство людей позволяют своему уму хозяйничать так, как ему хочется. Находясь в полном подчинении уму, они теряют свою власть над собой и своей жизнью.

Попробуйте проконтролировать, чем занят ваш ум – хотя бы в данный момент. Вы увидите, что он цепляется за все, что попадает в поле его восприятия, перескакивает с одного предмета на другой и создает в вашей голове полный сумбур, тогда как поистине важные для вас проблемы не решаются. Ум не хочет решать проблемы – он хочет заниматься пустым цеплянием за все окружающее. И вы ему в этом потакаете, потому что не стремитесь дисциплинировать его и призвать к тишине и спокойствию.

Любые мысли залетают в вашу голову как только захотят. И вы думаете о том, как накормить семью, как заработать деньги, как купить какие-то вещи, как выполнить работу, как всерьез заняться своим здоровьем, и все вперемешку сопровождается сожалениями о прошлом, страхами перед будущим, сомнениями, разочарованиями, обидами и еще множеством сочетаемых и несочетаемых меж собою чувств. И все мысли и чувства скачут, суетятся, сменяют друг друга, вот только вам от этого никакого толку. Мысли и чувства не предлагают вам решений ваших проблем – они просто занимают впустую вашу голову. Напротив – чем больше скачут и суетятся мысли и чувства, тем дальше вы от истинного решения ваших проблем. Пустая болтовня мыслей в вашей голове заглушает голос Истины – той Истины, что всегда живет в глубинах вашего существа и готова вам сообщить все ответы на ваши вопросы. Готова – если готовы услышать эти ответы будете и вы.

Если вы закроете глаза и овладеете искусством сосредоточенного созерцания – пустые скачущие мысли уйдут, и им на смену придут из глубины вашего существа истинные ответы на ваши вопросы, истинные решения ваших проблем. Ведь кроме скачущего суетливого ума у каждого из нас есть Разум – природная глубинная мудрость. Тот самый наш внутренний целитель, который знает лекарство от всех наших хворей и проблем. Но скачущий поверхностный ум не дает природному Разуму сказать и слова. А он только и ждет, когда мы успокоимся и услышим наконец его. Услышим, чтобы постичь истинную суть вещей. Услышим, чтобы увидеть сущность своих проблем и их решений. Услышим, чтобы стать здоровыми.



*Я посмотрел на сад камней —
И замер,
Услышав музыку, застывшую в веках*

Взгляните на Природу – на любое природное явление. Природа спокойна и величественна – она всегда такова, даже когда бушует ураган на море или на суше, даже когда хлещет ливень и грохочет гром. Во всем этом есть величие и спокойствие. И еще во всем этом есть сила.

Человек – дитя природы – в процессе цивилизации стал прямой ей, природе, противоположностью. В его поведении нет силы, нет мощи – зато в нем огромное количество суеты и беспокойства.

Освоить искусство медитации – значит уподобиться Природе с ее мощью, силой, с ее спокойствием. А Природа всегда здорова – она никогда не болеет. Освоить искусство медитации – значит стать единым с великой, могущественной, спокойной и здоровой Природой. Это значит самому стать таким, как Природа, – великим, могущественным, спокойным и здоровым.

Как успокоить ум и дать слово Разуму?

Однажды я сидел на берегу океана. Сомнения и страхи терзали меня, в голове крутились мысли о бессмысленности и пустоте моего существования. И тут океан отвлек мое внимание от меня же самого, от пустого бессмысленного круговорота мыслей – я взглянул на океан, проник взглядом в его глубины и увидел, кажется, самую его душу. И эта душа, душа океана, сказала мне: «Во мне есть лишь глубина и покой. А брызги над моей поверхностью – это то, что приходит и уходит. Так же и твои мятущиеся мысли – лишь то, что приходит и уходит. Глубина и покой твоей души – вот то, что истинно твое, вот то, что остается навсегда».

И я мгновенно почувствовал глубину и покой, которые и есть моя истинная суть. Это бездонное пространство покоя внутри меня – вот то, что есть на самом деле я. А мои страхи, сомнения, тревоги – лишь брызги над поверхностью океана, они приходят и уходят – они уйдут, уйдут, чтобы освободить место моему истинному Я, которое скажет мне свое слово исцеления.

Отчаяние от болезни само вытолкнуло меня в состояние просветленной медитации. Отчаявшийся ум устал от бесплодных своих метаний и терзаний – и замолчал, пораженный мощью океана. Я остановил свой ум – чтобы дать слово Разуму. Душа океана помогла мне в этом.

Но этого состояния можно достичь и сознательно. Если ум мечется и не хочет останавливаться – можно обмануть его и заставить это сделать. Обмануть его можно, заняв чем-нибудь другим.

У края бездны
Я стою.
Спиною к ней.
В душе не шелохнется
Лепесток сомненья.

Это хайку XVI века. Вы чувствуете, как несколько строк повергают ум в столбняк? Уходит ум – приходит Разум, всеобъемлющий, всевоспринимающий. Приходит состояние – вместо мыслей и суетливых сиюминутных чувств.

Знает это состояние тот, кто стоял у края бездны, – знаю его я, потому что чувствовал бездну спиной. Обманите ваш ум, не дайте ему сомневаться! И вы обретете все блага исцеления внутри себя. И вы выживете на краю любой бездны.

Не уход от жизни, а содружество с нею

Некоторые думают, что медитация – форма ухода от реальной жизни с ее заботами. Это не так. Нет ничего более жизненного и более реального, чем медитативное целительное состояние! Вам не нужно уходить от жизни, чтобы выздороветь, – напротив, вам надо идти в самую гущу жизни, сотрудничать с нею, пропитываться ею и постигать ее во всей полноте, только тогда вы будете здоровы. Ничто так не соединяет нас воедино с реальностью, как медитация. Ничто так не отделяет нас от жизни, как суетливый блуждающий ум – бич большинства людей. Ничто не дает нам такой полноты и глубины проникновения в реальность, как медитация. И для этого даже нет необходимости уходить от своих обычных, будничных дел.

Есть древняя притча о том, как один монах во время завтрака спросил своего учителя: «Учитель, как мне достичь просветления?» «Ты уже позавтракал? – спросил учитель. – Тогда иди и помой свою миску».

Эта притча не о том, как учитель хотел просто отмахнуться от вопроса своего ученика – хотя западный ум предложит именно такое толкование. Нет, она о том, что просветление может таиться во всем – даже в таком простом занятии, как мытье миски после завтрака.

Если осознанно заниматься обычными житейскими делами, то и они могут дать нам высшие целительные состояния – состояния медитации и просветления. Мы можем осознавать свое тело и свое дыхание в практике медитации, но также мы можем осознавать и каждое движение руки во время мытья миски, каждое ощущение тела во время забивания гвоздя в стену. И обычные житейские дела станут медитацией, помогут вам больше узнать о себе и о мире, приблизят к исцелению. **Жить осознанно – главное правило здорового человека.**

Это о чем – разве только о чае? Нет, это о глубине каждого будничного момента жизни. Это – о том, что не объяснить словами, а можно лишь почувствовать.

Медитацией может стать что угодно: ритуал чаепития или простое мытье миски. Не важно, что вы делаете. Важно – как. Вот в этом «как» и есть секрет исцеления. Если вы моете миску, или пьете чай, или сидите у моря, но мысли ваши далеко – они блуждают в прошлом и будущем, они вселяют в вас страхи и надежды, сомнения и фантазии, они делают вас озабоченным и напряженным – то вы удаляетесь от здоровья с каждым мигом такого состояния. Вас не спасут даже два месяца безмятежного отпуска на берегу моря, если мысли ваши будут скакать по шумным и пыльным городам и весям. Вас могут спасти всего две минуты расслабленной пустоты ума в городской толчее или при выполнении вашего обычного будничного труда. Состояния молчания ума и расслабления каждым мигм приближают нас к здоровью.

Что такое медитация

Что же такое медитация? Что мы чувствуем в этом состоянии и как ощущаем мир? И что вообще происходит?

Сначала мы расслабляемся и полностью сосредоточиваем все свое внимание на чем-нибудь одном. Например, на ощущениях своего тела, на его движении, на каком-то предмете или мысленном образе, на собственном дыхании, на молитве или мантре или на какой-то задаче, которую нам предстоит решить. Составление икебаны¹ – это медитация, ибо человек

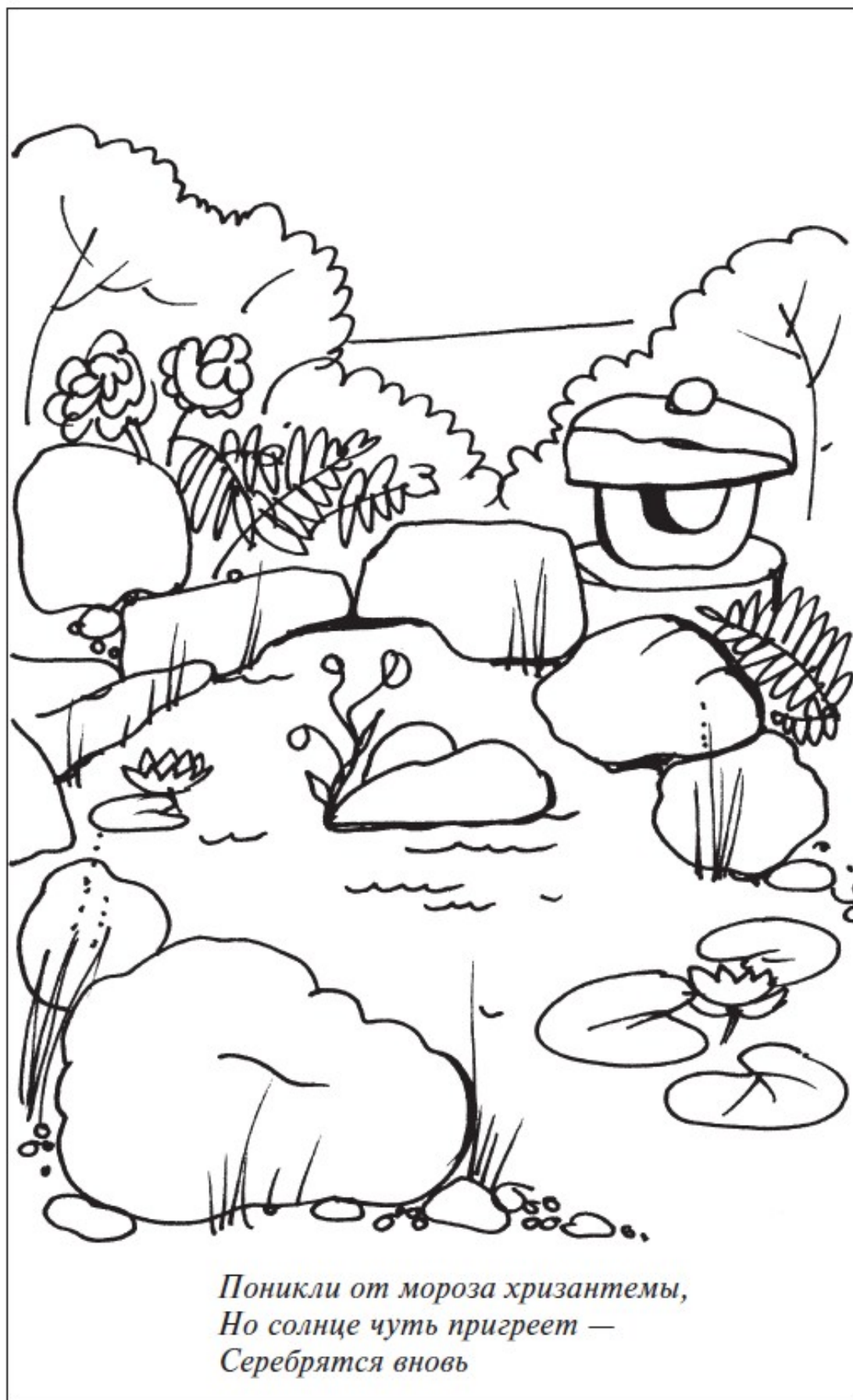
¹ Икебана – искусство составления букетов, распространенное в Японии, а также сам букет, составленный по принци-

полностью сконцентрирован только на том, что он делает. Созерцание явления природы – штиля или шторма на море, цветения сакуры – это медитация, если удастся достичь состояния полной сосредоточенности на созерцаемом.

Таким образом, объектом медитации может быть практически все что угодно: окружающий пейзаж, икона, картина, случайно избранная точка на стене, пусть даже воображаемая; многократно произносимый звук, нота, стихотворная строчка; аромат благовония; любая стоящая перед вами задача или обстоятельство жизни; любое абстрактное понятие – любовь, добро, справедливость; движение, которое выполняет ваше тело, начиная от простой ходьбы и заканчивая самым сложным спонтанным танцем.

Выбрав объект сосредоточения, мы удерживаем на нем все свое внимание в течение достаточно длительного времени – это требует усилий, работы всего нашего существа, так как ум будет пытаться отвлечься от поставленной задачи и переключиться на что-нибудь другое. По мере выработки дисциплины ума это будет даваться все легче и легче.

Если нам удалось заставить наш ум полностью сосредоточиться на объекте медитации – далее мы входим в спокойное и ровное состояние созерцания, которое уже не требует никаких усилий. Открывается наша истинная природа – ум отходит в сторону, давая нашей сущности раскрыться и проявить себя сполна. Вступает в силу голос природного Разума, знающий ответы на все наши вопросы.



Далее наступает более высокая ступень медитации – ощущение единения со всем сущим. Мир внутренний сливается воедино с миром внешним, и мы ощущаем себя частью Вселенной, а Вселенную – частью себя. Мы обретаем свою истинную природу – единого со Вселенной существа – и получаем всю мощь и силу Вселенной, все ее здоровье. Это состояние характеризуется ощущением высшего наслаждения, экстаза.

Следующая ступень медитации – просветление, или сатори. В этом состоянии мы получаем доступ к истинному знанию всех вещей – знанию без слов и мыслей. Сатори – это высший взлет духа, ощущение высшего смысла и высшего счастья. Это блаженство, которое приходит само, когда вы даже не стараетесь его достичь.

Конечно, начав практику медитации, вы не сразу дойдете до состояния сатори. Но постепенно вы будете продвигаться все дальше и дальше. И в один прекрасный момент испытаете проблеск просветления духа и получите высшее откровение – истинное знание без слов и мыслей. Это и будет сатори.

Чего ждать от медитации

Разве мы чего-то ждем от поэзии? От природы? От закатов и рассветов? От шума моря и цвета сакуры?

Чего мы ждем от здоровья? Только, чтобы оно было. Состояние медитации – это состояние здоровья. Поэтому медитация целительна. Но не надо применять ее как таблетки для излечения. Потому что медитация – это не лекарство, это и есть само здоровье. Медитация – не горький порошок, прописанный врачом, а состояние светлой радости и полноты бытия.

Не ожидая от медитации ничего, кроме самой медитации – которая прекрасна сама по себе, как сама природа, как поэзия, как музыка, – мы получаем вместе с нею очень много. Получаем именно потому, что не ждем! Это очень важно усвоить. Тот, кто сразу же ждет результата, – тот не получает ничего. Тот, кто понимает, что главное – не результат, а само состояние, сам процесс, – тот как раз и получает результат, который всегда превосходит наши ожидания, именно потому, что мы ничего не ждали.

Итак, если мы не ждем результата, то мы получаем его. И результат этот – ощущение свободы, избавление от недомоганий и серьезных болезней, от напряженности и скованности, от страхов и обид на жизнь, от недовольства судьбой; обретение душевного покоя и гармонии с миром; ощущение полноценности жизни; умение контролировать свое поведение, владеть собой и правильно оценивать все события и явления жизни, а также самого себя в этом мире. Медитация – это обретение здоровья в самом широком смысле слова: и душевного, и физического. **Только душевно здоровый человек здоров и физически.**

В медитации мы отделяемся от суетной, привнесенной цивилизацией шелухи человеческих помыслов, забот и мелких эгоистических устремлений. Мы отбрасываем эту шелуху в сторону – чтобы воссоединиться со своей истинной природой. Воссоединяясь со своей истинной природой, мы воссоединяемся с Вселенной – ибо изначально наша с Вселенной природа едина. Мы были задуманы Творцом как дети Природы, дети Вселенной – но мы почему-то забыли об этом, отделили себя от великого целительного закона Вселенной, и потому стали больны и несчастливы. Вселенная всегда здорова, она не болеет, она сильна и энергична. Когда мы едины с Вселенной, мы тоже не болеем, мы, как и она, сильны и энергичны.

Очень многих проблем человечества сегодня не было бы, если бы люди знали, что такое медитация, и умели бы медитировать. Когда человек находится в состоянии медитации – тогда, и только тогда он становится истинным собой, он ощущает самого себя, он может открыть себя. Человек, освоивший медитацию, понимает, что это такое – испытывать счастье просто от того, что ты живешь, даже без всяких внешних причин. Такой человек может

быть счастлив даже в глубоком уединении – потому что сам процесс жизни приносит ему огромное наслаждение. Такой человек уподобляется цветку, раскрывшемуся и распространяющему вокруг себя дивный аромат. Такой человек цветет, как цветок, счастлив своим цветением, даже если никто не видит этого. Так цветок наслаждается своим цветением, даже если нет никого рядом, чтобы вдохнуть его аромат и полюбоваться его красотой. И такой человек распространяет вокруг себя такие прекрасные энергетические токи, что он непременно привлечет к себе любовь и радость других людей и все, что необходимо ему в жизни. Вот что дает нам медитация – она открывает нам радость жизни и самих себя. Но самое главное, что состояние медитации – самое целительное состояние на свете.

Навсегда запомнил я день, когда впервые испытал это чудесное состояние единения со Вселенной и со своей здоровой природой. Может быть, это был лучший день в моей жизни.

Это произошло, когда я просто смотрел на море, стоя на вершине горы. Чудесный морской пейзаж заворожил меня, и я настолько погрузился в созерцание, что в какой-то момент перестал различать, где кончается мое тело и начинается сверкающее на солнце море, скалы, насыщенный светом воздух... Я ощутил себя единым целым со всем миром – не метафорически, не иносказательно, я ощутил это физически, своим телом, будто слившись воедино с пространством, растворившись в нем.

При этом исчезли назойливые, надоевшие мысли, сомнения, страхи – все исчезло, осталась только чистая радость бытия и единения с миром. Я стал частью природы – без страхов и проблем, без болезней, без сомнений, без ощущения безысходности, которое сопровождало меня с самого детства.

Существовал только единый, глубокий, бесконечно насыщенный миг бытия – прекрасного бытия, того истинного бытия, о котором большинство людей ничего не подозревает в суете каждодневности. Наступил миг истины и миг здоровья. Я ощутил, что исцеление возможно, что я уже на подступах к здоровью, ибо испытав миг истинной жизни, я буду стремиться к жизни вновь и вновь, а тот, кто стремится так упорно, как я, тот непременно победит и болезни, и саму смерть.

Это было буквально новое рождение. Я заново обрел себя, я заново обрел весь мир, я заново обрел жизнь. Мир был мною, а я был миром, и не существовало между нами никаких границ.

Я смотрел на мир – и видел себя. Я смотрел внутрь себя – и видел мир. Во всем было единство и здоровье. И для этого понадобилось лишь погрузиться в созерцание! Я обрел величайшее сокровище мира, не сходя с места. Это оказалось так просто. Для этого вообще не нужно никакой подготовки.

Только заглянув внутрь себя и открыв свое единство с Вселенной, можно войти в состояние здоровья, вечного мира и гармонии внутри себя.

Правила медитации

Все упражнения надлежит выполнять в тихой спокойной обстановке, чтобы вам не мешали другие люди. Суэта и шум людей вокруг вас, когда вы медитируете, – помеха, которая может быть небезопасной.

В помещении должно быть тепло, сухо, воздух должен быть свежим. Лучше всего проводить медитации в тихой просторной комнате, не обремененной излишеством мебели и разнообразием предметов. Пусть обстановка будет светлой и просторной. Сама обстановка, в которой мы живем, оказывает воздействие на наш ум. Светлая и просторная комната уже способствует очищению ума. Загроможденная и мрачная комната делает таким же и ум живущего в ней человека.

Одежда ваша должна быть удобной, не стесняющей тела и такой, чтобы вам в ней было достаточно тепло и уютно: при медитациях, требующих неподвижности тела, кровообращение несколько замедляется, и это может вызвать ощущение озноба.

Медитацию нужно проводить за 2–4 часа до приема пищи или через 4–5 часов после приема пищи. Лучшее время для занятий – раннее утро (4–5 часов утра) или 7–8 часов вечера.

Вредные привычки – употребление алкогольных напитков и курение – во время занятий медитацией должны быть забыты: это несовместимые вещи.

Ваше святилище

Издавна люди использовали для медитации особые священные места, с особой энергетикой. В таких местах значительно легче входить в состояние просветления. Одно из таких мест – гора Курама. Люди издавна уходили туда в трудные моменты своей жизни. Паломничество в это святое место было средством заручиться поддержкой обитающего там духа, и с его помощью найти ответы на насущные вопросы. Гора Курама расположена неподалеку от города Киото, покрыта вековыми кедрами, опоясана древними храмовыми постройками. Энергетика этого места очень сильна.

Но для того чтобы обрести гармонию, вам не обязательно отправляться на гору Курама. Вы можете создать свое собственное святилище там, где вы живете. Вы можете создать его силой своего воображения.

Вы уже поняли, что на первой стадии заниматься медитацией желательно в уединенном месте. Позже вы сможете медитировать где угодно – не только дома, но и на улице, и даже в людных местах. Ведь ваше истинное святилище всегда с вами, оно внутри вас – это ваша душа.

Если трудно сразу без подготовки начать медитировать в любой обстановке, тогда желательно оформить подобие святилища там, где вы собираетесь заняться медитацией. Но главное – силой своего воображения создайте святилище в своей душе – ваш внутренний храм, который всегда с вами и который поможет вам входить в состояние медитации всегда и везде, где бы вы ни находились.

Упражнение «Мой храм»

Закройте глаза и представьте себе то место, где вам было бы хорошо – хорошо без всяких оговорок. Это может быть храм, реальный или воображаемый, это может быть ниша в скале, тоже реальная или воображаемая, или особая священная комната, это может быть

любой приятный вам уголок природы, где вы чувствуете себя под защитой обитающих там добрых духов.

Только в вашем святилище обязательно должна быть дверь – воображаемая дверь. Представьте ее себе – эту дверь, которая открывается только вам, потому что ни у кого другого нет и не может быть от нее ключа. Вы открываете эту дверь – и попадаете в священное для вас место: не важно, это храм, или комната, или уголок природы. И как только вы входите в ваше святилище – на вас сверху начинает струиться чистый белый свет – вы оказываетесь в его луче, под его защитой, и этот чистый белый свет наполняет ваше тело и все ваше существо, он защищает и исцеляет.

Если вам удастся все ясно и отчетливо представить в своем воображении и ощутить всеми своими чувствами – ваше исцеление уже началось, хотя вы еще только начали приступать к медитации.

Настройтесь на то, что в вашем воображаемом святилище с вами будет происходить нечто прекрасное.

Здесь вы можете просто сидеть, здесь вы можете контролировать дыхание. И эти первые шаги в медитации станут тем, что уведет из вашей жизни пагубные мысли и чувства, волнения и страхи. Здесь к вам придет светлое ощущение здоровья.

Как входить в медитацию

Самое сложное в медитации – это начало. Ум будет сопротивляться, все будет вас отвлекать, все будет мешать и раздражать. Поэтому надо испытать разные способы входа в медитацию и выбрать тот, который больше вам подходит. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми из них.

Прежде всего для медитации надо выбрать время, наиболее для вас удобное. Главное, чтобы ваши занятия медитацией не вступали в противоречие с вашим обычным образом жизни. Если вам удобнее медитировать утром – делайте это утром, только чтобы мысль о предстоящей работе и возможности опоздания не мешала вам. Если такие мысли мешают – медитируйте вечером, когда все дела прошедшего дня уже выполнены. Несовершенство обстановки вы можете сгладить, представив себя в вашем воображаемом святилище, где вам помогают добрые духи.

Подготовка к медитации

Сядьте на удобный стул так, чтобы ноги стояли на полу. Позвоночник должен быть прямым. Чтобы помочь позвоночнику оставаться в прямом положении, представьте себе, что за макушку вы подвешены на нитке – бесконечно длинной нитке, уходящей далеко вверх, в пространство Вселенной. Это поможет вам расслабиться, выпрямить позвоночник и ощутить свое единство с Вселенной. Однако старайтесь свои мысли удерживать на земле, в своем теле – чтобы они не устремлялись в глубины Вселенной вслед за вашей воображаемой нитью.

Руки расслаблены и лежат у вас на коленях. Можно сидеть и в позе лотоса или скрестив ноги по-турецки. Голова держится прямо, как и позвоночник, – шея составляет со спиной одну прямую линию. Сосредоточьтесь на своем теле, чтобы вызвать его расслабление. Сначала расслабьте ступни ног, затем голень, бедро, и так далее, пока не дойдете до плеч, шеи, лица, глаз, лба.

Первый способ вхождения

На потолке или на противоположной стене наметьте точку, немного выше уровня ваших глаз. Вглядывайтесь в эту воображаемую точку, пока ваши веки не начнут становиться тяжелыми. Когда веки отяжелеют, просто позвольте своим глазам закрыться. Мысленно начинайте считать в обратном порядке от пятидесяти до одного. Вы войдете в состояние, когда нет никаких мыслей и чувств и вы ощущаете себя словно в свободном парении.

Теперь представьте перед глазами какой-нибудь хорошо знакомый образ – например, прекрасный цветок. Сосредоточьтесь на нем. Представьте цветок как можно подробнее, со всеми деталями – какой цвет и размер цветка, какая форма лепестков, какие прожилки на лепестках, обратите внимание на форму листьев, разглядите капли росы на них... Ощутите его запах. Рассматривайте цветок внимательно и обстоятельно. Если будут появляться посторонние мысли – просто отгоняйте их и снова возвращайтесь к воспринимаемому вами образу. Постепенно вы научитесь таким образом входить в прекрасное состояние неподвижного ума и глубинного покоя.

Если посторонние мысли мешают очень сильно, используйте следующие приемы.

1. Концентрируя мысль на чем-то одном, все остальные мысли расталкивайте и раздвигайте в стороны – как будто вы расчищаете себе дорогу, отодвигая горы мусора вправо и влево и продвигаясь далее по ровному и гладкому пространству.

2. Пристально следите, какая мысль входит непрошено в вашу голову и не гоните эту мысль, а, напротив, хватайтесь за нее и додумывайте до конца, пока мысль не исчерпает сама себя и не уйдет. Тогда вы сможете сказать: «Кувшин моих мыслей показывает дно».

Другие способы вхождения

Вместо сосредоточения на зрительном образе можно сконцентрироваться на звуке, произнося про себя, например, мантру или молитву, можно сконцентрироваться и на собственном дыхании, внимательно наблюдая лишь за процессами вдоха и выдоха и не отвлекаясь ни на что другое.



После того как вам удастся хоть раз войти в состояние медитации, с каждым последующим разом это будет удаваться все легче и легче. Вы убедитесь, как прекрасно такое состояние, какой успокаивающий эффект оно производит, как благотворно влияет на ваше здоровье. Но это еще не все возможности медитации. С ее помощью мы можем приводить в гармонию свои чувства.

Теперь вы готовы к тому, чтобы успокоить свой ум и дать прорваться сквозь его ненужный шум и болтовню истинному голосу внутреннего целителя, живущего внутри вас и готового принести вам мир, покой, глубину восприятия мира и исцеление.

Но сначала надо узнать, как правильно выходить из медитации.

Как выходить из медитации

В медитации может так случиться, что вы войдете в состояние полного растворения себя в пространстве. Это прекрасное, целительное состояние – но надо помнить, что пока мы живем на земле, мы всегда должны возвращаться к ощущению отдельности своего тела. Если, открыв глаза после медитации, вы чувствуете вялость, сонливость, нежелание двигаться, если у вас отсутствующий взгляд, если вы плохо ориентируетесь в окружающем пространстве, ощущаете себя отстраненным от реальности – значит, вам нужно научиться правильно выходить из медитации.

Лучше обезопасить себя от чрезмерного витания в облаках уже перед началом медитации. Представляя себе, что вы за макушку подвешены на нитке, – ощутите, что противоположный конец нитки уходит глубоко в землю, проходя через ваш позвоночник. Человек – существо двуединое, сочетающее в себе энергии земные и космические, и об этом никогда не надо забывать. Мы ввергаем себя в беды и нездоровье, если полностью отдаемся лишь энергиям земным либо лишь энергиям космическим. Не забывайте поддерживать в себе связь с космосом и землей одновременно – и тогда никакие ошибки вам не страшны. Даже в медитации оставайтесь на земле, будучи одновременно частицей всей Вселенной.

Закончив медитацию, не спешите сразу резко вставать и возвращаться к обыденным делам. Прежде чем подняться, несколько раз сожмите и разожмите кулаки и сосчитайте от одного до пятидесяти. Затем вдохните сначала легко, поверхностно, потом поглубже. Снова осознайте и ощутите все свое тело. Если надо, заново исследуйте его своим вниманием, последовательно сверху вниз – если можете обойтись без этого, сразу почувствуйте все свое тело одновременно, в его целостном единомоментном восприятии, так, чтобы внимание охватывало сразу все тело целиком. Напрягите все тело, сожмите крепче кулаки, зажмурьте сильно глаза. В следующий момент отпустите напряжение. Откройте глаза – и почувствуйте себя бодрым, полным сил, готовым жить и действовать. Еще раз глубоко вдохните – и на вдохе откройте глаза.

Затем сядьте на пол, подтяните колени к груди и ступни ног очень плотно уприте в пол. Далее представьте себе, как из вашего позвоночника уходят в глубь земли невидимые корни. Сохраняя ту же позу, крест-накрест обхватите ладонями щиколотки (правой рукой – левую щиколотку, левой – правую), опустите голову на колени. И представьте себе, как по невидимым корням, идущим из вашего копчика в глубь земли, поднимаются в ваше тело целительные силы земли. Целительные силы наполняют и насыщают все ваше тело, возвращают вас к реальной жизни на земле. Осмотритесь по сторонам. Возможно, вы увидите мир несколько иным. Походите немного по комнате, сильно упираясь пятками в пол. Если все еще чувствуете состояние вялости и некоего тумана в голове – попрыгайте, ударяя пятками в пол.

Пробуждение внутреннего целителя

Успокоение ума

Теперь вы готовы приступить собственно к практике медитации. На этом этапе главным по-прежнему остается успокоение ума.

Успокоить свой ум – это не так сложно, как кажется. Все, что вам нужно, – просто сидеть. Да, просто сидеть и все, в удобной одежде и удобном для вас месте. Теперь вы можете испробовать на практике способы вхождения в медитацию и выхода из нее – и почувствовать, как состояние медитации само собой успокаивает ваш ум.

Медитация «Просто сидение»

Выберите время, когда вам не нужно никуда спешить. Не торопите себя, не ставьте сразу больших целей. Начните с небольшого времени – пятнадцати минут. Со временем продолжительность ваших практик и ваше мастерство будут возрастать.

Сядьте в такое положение, чтобы спина была выпрямлена, но не напряжена. Руки положите на колени, ладонями вверх, одну на другую, скрестно, так, чтобы кончики больших пальцев касались друг друга. Не торопитесь – выбирайте позу столько, сколько нужно. Если вы почувствовали внутреннюю устойчивость и умиротворение – значит, поза выбрана верно. Поза должна нести покой и равновесие – тогда можно начинать практику. Используйте любой способ вхождения в медитацию – сосредоточение на точке, образе, мантре, молитве или счете от одного до пятидесяти.

Теперь сосредоточьтесь, соберите все свое внимание, и начинайте мысленно исследовать свое тело – двигаясь сверху вниз и отыскивая напряжения. Делайте это мягко и спокойно. Заметьте все ощущения, которые вы будете при этом испытывать. Вы почувствуете, как тело само собой расслабляется от одного лишь прикосновения внимания. Позвольте вашим векам, которые станут тяжелеть, самим прикрыть ваши глаза полностью или наполовину.

Следите за всем, что вы чувствуете. Есть какие-то сомнения? Напряжения? Вы чего-то ждете? Тогда расслабьте внимание и отпустите его – пусть оно странствует свободно. Вы почувствуете, что ум уже успокаивается – он гораздо спокойнее, чем был в начале занятия. Вспомните: душа ваша глубока и спокойна, а мысли, воспоминания, сомнения, страхи, ожидания – это то, что является временным, второстепенным, это то, что приходит и уходит, не являясь вами. Почувствуйте в себе спокойное и глубокое пространство – ощутите, что это вы. Из этого спокойного и глубокого пространства посмотрите со стороны на свои мысли, чувства, сомнения и ожидания. Пусть они текут мимо, легко и свободно текут – и уходят. Не боритесь с ними, не следуйте за ними – просто наблюдайте со стороны, как они проходят мимо.

Снова начинайте исследовать свое тело. Двигайтесь от темени вниз. Замечайте все ощущения, которые будут встречаться в теле: тепло, пульсацию крови, онемение, озноб, увлажнение ладоней – все, все отмечайте, осознавайте жизнь своего тела, не пропускайте ничего. Внимательно проследите каждый участок своего тела – даже те участки, где нет ощущений: сосредоточьтесь на мочке уха, на суставе и фаланге каждого пальца... Заметьте, что вы можете осознавать все – как присутствие, так и отсутствие ощущений в своем теле. Вы осознаете свое тело, осознаете его ощущения – осознанное тело не болеет, ведь своим вниманием вы делаете не что иное, как заставляете двигаться энергию. Тело, где движется

энергия, – здоровое тело. Тело, где энергия застаивается, – больное тело. Одним лишь вниманием и осознанием вы уже исцеляете себя.

Предварительный этап пройден. Вы уже почувствовали, что значит входить в целительное состояние. Но даже если вы пока ничего не поняли – это уже поняло и осознало ваше тело. Тело, не ощутившее прикосновение внимания, – словно погасший светильник. Тело, освещенное вниманием, начинает концентрировать в себе и излучать свет и энергию здоровья.

Теперь необходимо совершить переход к основному этапу вхождения в медитативное целительное состояние. До сих пор мы занимали наш ум вниманием к ощущениям тела. Теперь дадим ему еще одну задачу – слежение за дыханием.

Медитация «Контроль дыхания»

Дышите, как вы обычно дышите. С той только разницей, что теперь сознательно проследите весь процесс дыхания. Чувствуйте и осознавайте: вот я втягиваю воздух ноздрями, вот воздух движется через нос и дыхательные пути, вот он наполняет грудь и живот. Следите за всеми ощущениями от прохождения воздуха. Далее следите за выдохом: вот я выдыхаю, воздух проходит по дыхательным путям и попадает в ноздри, теперь это теплый воздух, он проходит через ноздри и выходит наружу.

Теперь сосредоточьтесь только на одной точке – на ноздрях. Следите, как воздух входит и выходит. Дышите спокойно, легко, еле слышно, медленно. Такое дыхание успокаивает. Если ум так и хочет отвлечься от дыхания и заняться своей обычной суетливой мыслительной деятельностью – не сердитесь на себя, это обычное явление. Просто спокойно и терпеливо снова и снова возвращайте его к наблюдению дыхания. Ум обязательно будет отвлекаться – такова его природа. Просто начинайте сначала, и все. В процессе развивается осознанность – вы видите природу своего ума, который блуждает как хочет, и осознанно его дисциплинируете. Если вы будете достаточно настойчивы, ум в итоге успокоится.

Если же беспокойство и возбуждение мешают вам сосредоточиться на дыхании – просто отступите на время, последите за своим умом: как он блуждает, как хватается то за одну, то за другую мысль. Не боритесь с ним, не следуйте за этими мыслями – просто смотрите, как они приходят и уходят. Примите свой ум таким, каков он есть, – просто наблюдайте за ним. Примиритесь с собой. Как только это произойдет, возбуждение уляжется и ваш ум подчинится вам.

Теперь можно выйти из состояния медитации.

Просто лежать – и приобщаться ко всем благам мира

Восток принято считать ленивым, а Запад – энергичным. Потому что на Востоке люди чаще позволяют себе созерцание, расслабление. А деловой Запад осуждает привычку бездействовать и не признает пользы в том, чтобы просто лежать. При этом на Востоке больше здоровых людей, чем на Западе. Разве мы живем для суеты? Тот, кто живет для суеты, болеет больше – и все равно в итоге не ощущает удовлетворенности от этой суеты. Люди суетой пытаются заполнить свою жизнь, так как боятся остаться в пустоте. Но потом оказывается, что суета – это и есть пустота, она лишь изматывает, но не заполняет. А вот в том, что непосвященному кажется пустотой, и таится самая настоящая полнота и насыщенность жизни.



Для западного человека просто лежать – это значит впустую тратить время, которое можно было бы посвятить улаживанию тысячи дел, решению миллиона проблем, устройству своего быта и личной жизни. Просуевшись так от рассвета до заката, человек падает на постель замертво и спит беспокойным, напряженным сном, даже не заметив, что своей суетой и напряжением он в своей жизни гораздо больше проблем создал, чем решил.

Тогда как стоит расслабиться, успокоить ум и тело – и все необходимые нам блага мира, во главе со здоровьем, приходят к нам сами – стоит только позвать. И оказывается, ни к чему бегать за ними по всему свету, сбивая в кровь пятки и наживая себе нервные болезни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.