

როგორ უნდა მედიტაცია:

სახელმძღვანელო დამწყობათვის, სიმშვიდის მოსაპოვებლად

იუტადამო ბიკუ

სარჩევი

შესავალი	3
თავი პირველი: რა არის მედიტაცია?.....	5
თავი მეორე: მედიტაცია ჯდომის პოზაში.....	11
თავი მესამე: მედიტაცია სიარულისას.....	16
თავი მეოთხე: ძირითადი პრინციპები.....	20
თავი მეხუთე: მედიტაცია დამხოზილ პოზაში.....	26
აპენდიქსი: ილუსტრაციები.....	36

შესავალი

ბროშურა შექმნილია ექვსნაწილიან ვიდეო სერიაზე დაყრდნობით, რომელიც განთავსებულია YouTube - ზე (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). აღნიშნული, თავდაპირველად, განკუთვნილი იყო ლოს-ანჯელესის ფედერალური დაკავების ცენტრისთვის, სადაც შეუძლებელი იყო სწავლება ვიდეობის საშუალებით, მაგრამ მე ვამჯობინე რომ წარმედიგინა მედიტაციის პრაქტიკა, არა კონკრეტულად მათთვის, არამედ, ზოგადად, ახალბედებისთვის. მაშინ, როდესაც ვიდეოები უზრუნველყოფენ ჩვეულებრივ ვიდეო სწავლებას, ეს ბროშურა, მისგან განსხვავებით, თავის თავში მოიცავს უამრავ განახლებას და გავრცობილ ინფრომაციას, რომლებიც ვიდეოში არ არის ასახული.

გაკვეთილები დამყარებულია იმ მეთოდებზე, რომლითაც მე ვასწავლი მედიტაციას ახალბედებს, ნაბიჯ-ნაბიჯ. ერთიშეხედვით, შესაძლოა ჩანდეს რომ მეორე, მესამე და მეხუთე თავები წარმოდგენილია ურთიერთსაწინააღმდეგო თანმიმდევრობით თუ როგორ უნდა განხორციელდეს პრაქტიკა. ამის მიზეზი არის ის, რომ მედიტაცია ჯდომის პოზაში არის ყველაზე ადვილი დამწყებთათვის. მაშინ, როდესაც ახალბედები იგრძნობენ თავს კომფორტულად მედიტაციის პროცესში ჩართულ კონცეფციებთან, მათ შესაძლოა თავიანთ პრაქტიკაში ჩართონ მედიტაცია სიარულის დროს და ასევე, გააზრებილი მედიტაცია დამხობილ მდგომარეობაშიც კი.

ჩემი ერთადერთი განზრახვა, რომ შევასრულო ეს ამოცანა არის ის, რომ რაც შეიძლება მეტმა ადამიანმა მიიღოს სარგებელი მედიტაციის პრაქტიკისგან. ეს შესაბამისობასი მოდის იმასთან, რომ თუ ვინმეს სურს იცხოვროს მშვიდ და ბედნიერ გარემოში, მან უნდა გასწიოს გარკვეული ტიპის სამუშაო, რომ გაავრცელოს ეს სიმშვიდე და ბედნერება იმ სამყაროში, რომელშიც იგი ცხოვრობს. მინდა მაძლობა გადავუხადო ყველას, ვინც დამეხმარა ამ წიგნის შექმნაში: ჩემს მშობლებს და ყველა ჩემს წარსულში არსებულ მასწავლებლებს, ჩემს ახლანდელ მასწავლებელსა და მოძღვარს, აჯან თონგს სირიმაგალოს წარმომადგენელს და ასევე იმ კეთილ ადამიანებს, რომლებმაც წერილობითი სახით შექმნეს ეს სწავლება YouTube - ის ვიდეობიდან.

ვუსურვებ ყველა არსებას იყოს ბედნიერი.

იუტადამო

ემღვნება ჩემს მსაჩავლებს, აჯაან თონგს - სირიმაგალო, რომელიც ჩემთვის არის ცხოვრებაში იმის შემახსენებელი, რომ ბუდა ოდესაღაც დედამიწაზე დადიოდა.

თავი პირველი: რა არის მედიტაცია?

აღნიშნული წიგნი წარმოადგენს შესავალ კურსს მედიტაციაში მათთვის, ვისაც აქვს მცირე გამოცდილება მედიტაციის პრაქტიკაში ან საერთოდ არ გააჩნიათ იგი. ასევე მათთვის ვინც სხვა ტიპის მედიტაციას მისდევდა, მაგრამ დაინტერესებულია ახალი მედიტაციის ტექნიკის შესწავლით. მოცემულ, პირველ თავში, მე ავლწერ თუ რა არის მედიტაცია და როგორ უნდა მოხდეს მისი პრაქტიკაში დანერგვა.

პირველ რიგში, მნიშვნელოვანია თავად სიტყვა „მედიტაციის“ გაგება, რადგან იგი სხვადასხვა მნიშვნელობის მატარებელი შეიძლება იყოს სხვადასხვა ადამიანისთვის. ზოგიერთისთვის, მედიტაცია შეიძლება ნიშნავდეს გონების დაწყნარებას, მშვიდი და სასიამოვნო მდგომარეობის შექმნას, დასვენების ანდა გაქცევის საშუალებას ყოველდღიური რეალობისგან. სხვებისთვის, მედიტაცია გულისხმობს არაორდინალურ გამოცდილებებს, ანდა მისტიკური მდგომარეობების შექმნას და ასევე, მაგიური ცოდნის გაღრმავებასაც კი.

მოცემულ წიგნში, მე მინდა განვსაზღვრო „მედიტაცია“ თავად სიტყვაზე დაყრდნობით. სიტყვა „მედიტაცია“ თავისი ლინგვისტური მნიშვნელობით მოდის სიტყვა „მედიცინიდან.“ იმის გასაგებად თუ რას გულისხმობს სიტყვა „მედიტაცია“ უკეთესია ჯერ განისაზღვროს მედიცინის მნიშვნელობა. ის გამოხატავს გარკვეულ არსს, რომელიც კურნავს სხეულის ავადმყოფობებს. პარალელურად, ჩვენ შეგვიძლია გავიგოთ მედიტაციაც, როგორც საშუალება, რომელიც კურნავს გონებას. უნდა აღინიშნოს, რომ ჩვენ გვესმის მედიცინის მნიშვნელობა ნარკოტიკებისგან განსხვავებულად, ის არ გამოიყენება იმ დანიშნულებით, რომ მივიღოთ დროებითი სიამოვნება და ბედნიერი განწყობა, რომელიც მალევე გაქრება და დაგვტოვებს ისევ ისეთ ავადმყოფებად, როგორებიც იქამდე ვიყავით. მედიცინა არსებობს იმისთვის, რომ მან მოახდინოს საბოლოო ცვლილებების მოხდენა, დაუბრუნოს სხეულის უწინდელი, ბუნებრივი ჯანმრთელობა და სიჯანსაღე.

ანალოგიურად, მედიტაციის მიზანი არ არის მოიტანოს დროებითი სიმშვიდე და სიწყნარე, არამედ მან უნდა დააბრუნოს გონება მტანჯველი წუხლის, სტერსის და ხელოვნურად შექმნილი მდომარეობებიდან უკან, ბუნებრივ, ჭეშმარიტ და საბოლოო სიმშვიდესა და კეთილდღეობაში.

ასე რომ, როდესაც ჩვენ ვმედიტირებთ ამ წიგნის მიხედვით, გთხოვთ გაიგოთ კარგად ის ფაქტი, რომ შესაძლოა ყოველთვის არ იგრძნოთ სიმშვიდე და სიწყნარე. გაგების პროცესი და ჩაღრმავება სტრესში, წუხილში, ბრაზში, დამოკიდებულებებში და ა.შ. შესაძლოა იყოს საკმაოდ უსიამონო პროცესი, განსკუთრებით მაშინ როდესაც ჩვენ გამუდმებით ვცდილობთ თავი ავარიდოთ ან ჩავახშოთ ჩვენი გონების ეს ნეგატიური ასპექტები.

ერთიშეხედვით, შესაძლოა მოგვეჩვენოს, რომ მედიტაციას არ მოაქვს არანაირი სიმშვიდე და ბედნიერება; ეს კიდევ ერთხელ ადასტურებს იმას, რომ იგი არ არის ნაკორტიკი. მისგან არ უნდა მოელოდეთ, რომ მისი შესრულების დროს ის თავს ბედნიერად გაგრძნობინებთ და შემდეგ ისევ ჩვეულ უბედურებას დაუბრუნდებით. მედიტაცია გულისხმობს, რომ ის მოახდენს რეალურ ეფექტს ადამიანის მიერ სამყაროს აღქმაში და დააბრუნებს მის გონებას ბუნებრივ, ცხად მდგომარეობაში. ეს ადამიანს მისცემს საშუალებას, რომ მიაღწიოს საბოლოო ჭეშმარიტებას, სიმშვიდესა და ბედნიერებას და გახდეს უნარიანი, რომ უფრო მარტივად გაუმკლავდეს ცხოვრებისეულ სირთულეებს.

მედიტაციის ძირითადი ტექნიკა, რომელსაც ჩვენ ვიყენებთ ცვლილებების აღქმის შესამსუბუქებლად, მდგომარეობს იმაში რომ ვქმნით ნათელ ცოდნას. მედიტაციის დროს, ვცდილობთ სწორად და ზუსტად გავიგოთ ყოველი მოვლენა, რომელსაც ადგილი ექნება. მედიტაციის გარეშე, ჩვენ მოწოდებულები ვართ განვსაჯოთ და და დაუყოვნებელი რეაქცია ვიქონიოთ მოვლენებზე, ვუწოდოთ მათ „კარგი“, „ცუდი“, „მე“, „ჩემი“, და ა.შ. რომლებიც, თავისმხრივ, უკან გვიბრუნდებიან სტრესის, ტანჯვის და მენტალური დაავადებების სახით. საგნებისა და მოვლენების რეალურად გააზრების შემდეგ, მსგავსი ტიპის განსჯას ვანაცვლებთ საგნების მარტივი აღქმით. ნათელი აღქმის უნარი კი პროდუქტია უძველესი, მაგრამ კარგად ცნობილი მედიტაციის მეთოდისა რომელსაც ჰქვია „მანტრა“.

მანტრა გამოხატავს სიტყვას ან ფრაზას, რომელიც გამოიყენება იმისთვის რომ გონებაში მოახდინოს კონცენტრირება რაიმე საგანზე, უმეტესად ღვთიურსა და ზებუნებრივზე. ჩვენს შემთხვევაში, მანტრას ვიყენებთ იმისთვის რომ ყურადღების ფოკუსირება მოვახდინოთ ჩვეულებრივ რეალობაზე, იმისათვის რომ შევძლოთ მოვლენების ნათლად აღქმა. მანტრას ამ გზით გამოყენება საშუალებას გვაძლევს გავიგოთ საგნები და მოვლენები რეალურად და არ გავხდეთ მათზე დამოკიდებულები ან არ გამოიწვიონ ჩვენში საპირისპირო მოქმედებები.

მაგალითად, როდესაც სხეულით ვმოდრაობთ ვიყენებთ შესაბამის მანტრას, იმისთვის რომ მოვლენები ნათლად აღვიქვათ - მანტრა, რომელიც მათ არსებობას შეგვახსენებს - ამ კონკრეტულ შემთხვევაში არის - „მოდრაობა“. როდესაც რაიმეს ვგრძნობთ - „გრძნობა“. როდესაც ვფიქრობთ - „ფიქრი“. როდესაც ვგრძნობთ რომ გაბრაზებულები ვართ, გონებაში ჩვენ ვამბობთ: „გაბრაზება“. როდესაც გვტკივა, ჩვენ ჩვენს თავს შევახსენებთ, ჩვენთვის, ჩუმიად - „ტკივილი“.

ვარჩევთ იმ სიტყვას, რომელიც ყველაზე უკეთ გამოხატავს მოვლენას და ვიყენებთ იმისთვის, რომ პროცესი და საგანი შევისწავლოთ ისე, როგორებიც ისინი რეალურად არიან. ისე, რომ არ მივცეთ საშუალება თავს განვსაჯოთ და შევაფასოთ საგნები როგორც კარგი, ცუდი, მე, ჩემი და ა. შ. მანტრა არ უნდა იყოს უბრალოდ ვერბალურად წარმოთქმული ან თავში მოსული სიტყვა, არამედ ის უნდა იყოს მოვლენის მარტივი გაცნობიერება. გონებაში სიტყვა უნდა გაჩნდეს საგანთან ერთად. რეალურად, თუ

რომელ სიტყვას შევარჩევთ ამას არ აქვს დიდი მნიშვნელობა, იმდენად რამდენადც ის საშუალებას გვაძლევს ფოკუსირება მოვახდინოთ საგნის ბუნებაზე, რომელსაც ჩვენ აღვიქვამთ.

იმისათვის რომ მრავალფეროვანი საგნები და მოვლენები აღსაქმელად უფრო მარტივი გავხადოთ, ჩვენ, ტრადიციულად, მოვლენებს ვაჯგუფებთ ოთხ ძირითად კატეგორიაში; ისინი გვეხმარებიან რომ პრაქტიკა უფრო მეტად სისტემატიზირებული გავხადოთ და გვაძლევს საშუალებას უფრო სწრაფად აღვიქვათ თუ რა არის რეალური და რა არა; მოვახდინოთ რეალური იდენტიფიცირება იმის თუ რა რას წარმოადგენს. სასურველია დავიმახსოვოთ ეს ოთხი კატეგორია ვიდრე მედიტაციის პრაქტიკას, უშუალოდ, შევუდგებოდეთ.

1. სხეული - მოძრაობები და სხეულის პოზები
2. გრძნობები - ფიზიკური და მენტალური, იქნება ეს ტკივილის, ბედნიერების, სიმშვიდისა და ა.შ გამოძახატველი.
3. გონება - ფიქრები, რომლებიც გონებაში წარმოიქმნება - წარსულის შესახებ, მომავლის, კარგისა თუ ცუდის.
4. დამმა¹ - კომპლექსი ფიზიკური და მენტალური ფენომენებისა, რომლებიც მედიტაციის განსაკუთრებულ ინტერესებშია. ესენია მენტალური მდგომარეობა რომელიც ბურუსით ფარავს ადამიანის ცნობიერს; ექსვი გრძნობა რომლის საშუალებითაც გამოვცდით მოვლენებს და მრავალი სხვა.²

აღნიშნული ოთხი: სხეული, გრძნობები, ფიქრები, და დამმა არის ოთხი ფუნდამენტი მედიტაციის პრაქტიკისა. ისინი არიან ის საშუალებები, რომლებიც ცხადად წარმოაჩენენ ნებისმიერ მოცემულ მომენტს.

პირველ რიგში, სხეულთან მიმართებაში, ჩვენ ვცდილობთ შევნიშნოთ ყოველი ფიზიკური მოვლენა რომელიც ხდება. მაგალითად, როდესაც ხელს ვშლით, გონებაში ვამბობთ - „გაშლა“. როდესაც ხელს ვხრით - „მოხრა“. როდესაც ვსხედვართ ჩვენ ვეუბნებით ჩვენს თავს - „ჯდომა“. როდესაც დავდივართ, ვამბობთ - „სიარული“. რა პოზაშიც არ უნდა იყოს სხეული, ჩვენ მოვლენას აღვიქვამთ მთელი თავისი ბუნებით, ძალიან მარტივად და ამისთვის ვიყენებთ მანტრას რომ დროდადრო, შევახსენოთ ჩვენს თავს სხეულის მდგომარეობა. ამ გზით, სხეულს ვიყენებთ იმისთვის, რომ უზრუნველვყოთ რეალობის ჭეშმარიტი აღქმა.

შემდეგ არიან გრძნობები, რომლებიც არსებობენ სხეულსა და გონებაში.

- 1 სიტყვა „დამმა“ ნიშნავს რეალობას და მოიცავს რამოდენიმე ჯგუფს რელობისას, რომლებიც არის მედიტაციის ინტერესებში. აქ ჩვენ შევამოკლებთ მას და ერთ ჯგუფამდე დავიყვანთ, ეს არის მენტალური დაბრკოლებები, რომლებიც არის ყველაზე მნიშვნელოვანი მედიტაციის დაწყებისას.
- 2 ეს ოთხი კატეგორია ბუდიზმში იწოდება როგორც ცნობიერების ოთხი ფუნდამენტი და დაწვრილებით არიან განხილულები ბუდისტურ ტექსტებში. აქ კი, ჩვენი მიზნებიდან გამომდინარე, მათი მარტივი და მოკლე აღწერა სრულიად საკმარისია.

როდესაც გვტკივა, ჩვენ ვამბობთ: „ტკივილი“. ამ შემთხვევაში, რეალურად, შეგვიძლია ის რამდენჯერმე გავიმეოროთ და ვუთხრათ ჩვენს თავს: „ტკივილი... ტკივილი... ტკივილი...“ და ნაცვლად იმისა, რომ თავს უფლება მივცეთ გავბრაზდეთ ან რაიმე მოვიმოქმედოთ, ჩვენ მას ვხედავთ როგორც უბრალოდ გრძობას. ჩვენ ვსწავლობთ იმის დანახვას, რომ ტკივილი და მისგან გამოწვეული უკმაყოფილება ერთმანეთისგან დამოუკიდებელი ორი განსხვავებული მოვლენაა; და ვსწავლობთ იმას, რომ ტკივილში რაიმე განსაკუთრებული „ცუდი“ არ არის, არც შეძლება „ჩვენად“ მივიჩნიოთ, იმდენად რამდენადაც, მისი კონტროლი არ შეგვიძლია.

მაშინ როდესაც ბედნიერების განცდა გვაქვს, ჩვენ მას აღვიქვამთ იმავე გზით, შევახსენებთ საკუთარ თავს მოვლენის ბუნებრივი არსის შესახებ, ვამბობთ: „ბედნიერება, ბედნიერება, ბედნიერება“. ეს იმას არ ნიშნავს რომ ვცდილობთ საკუთარ თავს ავარიდოთ ყოველგვარი სასიამოვნო გრძნობები. უბრალოდ ვრწმუნდებით, რომ არც მათზე დამოკიდებულები გავხდებით და არ შევქმნით მისდამი სწრაფვის და მათი ქონის დაუძლეველ სურვლებს, ნარკოდამოკიდებულების მსგავსად. ისე, როგორც ტკივილის შემთხვევაში, ჩვენ გავაცნობიერებთ და დავინახავთ, რომ ბედნიერება და ამ გრძნობის მოწონება ორი განსხვავებული რამაა და ამასთან ერთად, ბედნიერებაში არ არის რაიმე განსაკუთრებული „კარგი“. დავინახავთ, რომ ბედნიერებისკენ სწრაფვა ამ ემოციას არ გაგვიხანგრძლივებს, სამაგიეროდ გვიჩნდება დაუკმაყოფილებლობისა და ტანჯვის განცდას როდესაც აღნიშნული გრძნობა გვტოვებს.

მათ მსგავსად, როდესაც სიმშვიდეს ვგრძნობთ, ვამბობთ ჩვენთვის: „სიმშვიდე, სიმშვიდე, სიმშვიდე“, ნათლად ვხედავთ და თავს ვარიდებთ მისდამი მიდრეკილების გაჩენას, როდესაც ჩვენში მშვიდი გრძნობები აღმოცენდებიან. ამ გზით, ჩვენ ვიწყებთ იმის დანახვას, რომ რაც უფრო ნაკლებად ვართ დამოკიდებულები მშვიდ განცდებზე, მიტ უფრო მშვიდები ვხდებით.

მესამე ფუნდამენტი ეს ფიქრებია. როდესაც გვახსენდება წარსულის მოვლენები, არ აქვს მნიშვნელობა თუ რა ტიპის განცდებს აღძრავენ ისინი ჩვენში სასიამოვნოსა თუ მტანჯველს, ჩვენ ჩვენს თავს ვეუბნებით, ეს არის მხოლოდ „ფიქრი, ფიქრი“. ნაცვლად იმის, რომ მათზე დამოკიდებულები გავხდეთ ან რაიმე რეაქცია ვიქონიოთ, ჩვენ უბრალოდ ვაცნობიერებთ მათ ისე, როგორებიც ისინი არიან, ისინი არიან, უბრალოდ, ფიქრები. როდესაც მომვალის შესახებ გეგმების დაწყობას და ფიქრს ვიწყებთ, ნაცვლად იმის, რომ მოვიწონოთ მათი შინაარსი ან დავიწუნოთ, იმისთვის რომ ავიცილოთ შიში, წუხილი და სტრესი რომელიც მათ შეიძლება მოგვიტანონ, ჩვენ უბრალოდ ვეუბნებით ჩვენს თავს, რომ ეს მხოლოდ და მხოლოდ ფიქრია.

მეოთხე ფუნდამენტი არის „დამმა“, რომელიც მრავალ ფიზიკურსა და მენტალურ ფუნქციონების ჯგუფს აერთიანებს. ზოგიერთი მათგანი შესაძლოა წინა სამმა ფუნდამენტმა მოიცვას კიდევ, თუმცა უკეთესად გაგებისთვის, უმჯობესია რომ ყველაფერი თავის შესაბამის ჯგუფში იქნას განხილული. დამმას პირველი ჯგუფი მენტალური ცნობიერის გახსნის დამაბრკოლებლები არიან. ეს ის მდგომარეობებია,

რომლებიც პრაქტიკიდან გვაშორებს, ესენია: სურვილი, მტრობა, სიზარმაცე, უყურადღებობა და ეჭვები. ისინი არამარტო მედიტაციის პრაქტიკას უშლიან ხელს, არამედ არიან ტანჯვისა და სტრესის გამომწვევი მიზეზებიც. ჩვენს ინტერესებში შედის რომ მათ გაგებაზე ვიმუშავოთ და მოვიშოროთ გონებიდან, ეს კი მედიტაციის ჭეშმარიტი მიზანია.

მაშასადამე, როდესაც რაიმე ძალიან გვსურს და გვინდა ის რასაც ვერ ვფლობთ, ან რაიმეზე დამოკიდებულები ვხდებით, მაშინ ჩვენ ვიწყებთ მოცემულ სურვილს და მოწონების შესწავლას თავისი რეალური არსით, ნაცვლად იმის რომ შეცდომით, მოცემულ სურვილებს საჭიროებების ინტერპეტაცია მივცეთ. ჩვენ ჩვენს თავს შევახსენებთ ამ ემოციის შესახებ, რომ ეს არის მხოლოდ „სურვილი, სურვილი“, ან „მოწონება, მოწონება“. დავინახავთ, რომ სურვილი და დამოკიდებულება არის, მხოლოდ და მხოლოდ, სტრესის გამომწვევი, რაც მომავალში იმედგაცრუების მიზეზი ხება. ეს კი მაშინ ხდება, როდესაც ვერ ვაღწევთ ჩვენთვის სასურველს, ან ვკარგავთ ისეთ რამეს რაც მოგვწოდა.

როდესაც გაბრაზებას ვგრძნობთ, ვხდებით განაწყენებულები რაიმე მენტალური ან ფიზიკური მოვლენების გამო, ანდა იმედგაცრუებულები ვართ, ჩვენ ამ ემოციებს ვცნობთ როგორ „გაბრაზება“ ან „არმოწონება“. როდესაც ნაღვლიანები, იმედგაცრუებულები, მოწყენილები, შეშინებულები ან დეპრესიულები ვართ, ყველა სხვა დანარჩენის მსგავსად, ამ ემოციებსაც ვცნობთ მათი რეალური ბუნების შესაბამისად - „ნაღველი, ნაღველი“, „იმედგაცრუება, იმედგაცრუება“, და ა.შ. შემდეგ კი ნათლად ვხედავთ, რომ ჩვენ ვართ საკუთარი ტანჯვისა და სტრესის მიზეზები, როდესაც, უნებურად, აღნიშნულ ნეგატიურ ემოციებს ვახალისებთ. მას შემდეგ რაც დავინახავთ სიბრაზის უარყოფით შედეგებს, ჩვენ უკვე ბუნებრივად ვარიდებთ მას თავს მომავალში. როდესაც სიზარმაცეს ვგრძნობთ, ჩვენს თავს ვეუბნებით: „სიზარმაცე, სიზარმაცე“, ან კიდევ „დაღლა, დაღლა“ და დავინახავთ, რომ ამ გზით გვაქვს უნარი უკან დავიბრუნოთ ენერჯია.

როდესაც გაფანტულები, დამწუხრებულები და სტრესულ მდგომარეობაში ვართ, შეგვიძლია ვთქვათ: „გაფანტული, გაფანტული“, „დამწუხრებული, დამწუხრებული“, „სტრესული, სტრესული“ და ვნახავთ რომ უფრო მეტად ფოკუსირებულები გავხდებით. როდესაც ეჭვი შეგვაქვს იმაში რასაც ვაკეთებთ შეგვიძლია ვთქვათ: „ეჭვი, ეჭვი“, „დაბნეული, დაბნეული“ და ზემოხსენებულის მსგავსად, აღმოვაჩინოთ, რომ უფრო მეტად დარწმუნებულები ვხდებით იმაში, რასაც ვაკეთებთ.

მოცემული ოთხი ფუნდამენტის საფუძვლიანი გაგება არის მედიტაციის ტექნიკის დამუშავებისა და მისი გახნორცილების საფუძველი, რომელიც შემდეგ ოთხ თავში იქნება ახსნილი. საკმაოდ მნიშვნელოვანია, რომ გავიგოთ მოცემული თეორიული საკითხებიც ვიდრე მედიტაციის პრაქტიკას დავიწყებდეთ. იმის გაგება და დაფასება თუ რა მნიშვნელობის მქონეა საგნებისა და მოვლენების შესახებ ნათელი წარმოდგენების

ქონა და ის, რომ რეალური მოვლენებით უნდა ჩავანაცვლოთ ჩვენი განსჯა, არის პირველი ნაბიჯი მედიტაციის შესასწავლად.

თავი მეორე: მედიტაცია ჯდომის პოზაში

ამ თავში, მე ავხსნი თუ როგორ შეიძლება ოფიციალურ ჯდომის პოზაში მედიტაციის დროს, უშუალოდ პრაქტიკაში განხორციელდეს ის პრინციპები, რაც პირველ თავში შევისწავლეთ. მჯდომარე მედიტაცია არის მარტივი მედიტაციის სავარჯიშო, რომელიც შეიძლება შესრულდეს გადაჯვარედინებული ფეხებით ჯდომისას იატაკზე, სკამზე ან თუნდაც ტაბურეტზე. ხოლო ის ადამიანები, რომლებსაც ჯდომა არ შეუძლიათ შეუძლიათ გამოიყენონ იგივე ტექნიკა წოლის პოზაში.

ფორმალური მედიტაციის მიზანია ის, რომ მინიმუმამდე დავიყვანოთ მოვლენების რაოდენობა, რაც ჩვენს გარშემო მიმდინარეობს, რათა მოგვეცეს საშუალება უფრო ადვილად შევძლოთ მათზე დაკვირვა, ისე რომ მათ მიერ არ ვიქნათ შთანთქმულები ან გაფანტულები. როდესაც ვზივართ, მთლიანი სხეული დამშვიდებულია და ერთადერთი მოძრაობა ხდება მაშინ, როდესაც ჰაერი შედის ორგანიზმში ან ტოვებს სხეულს. როდესაც შევისუნთქავთ, ამ დროს მუცელი უნდა ამოიბეროს. ხოლო როდესაც ამოვისუნთქავთ, შესაბამისად, ის უნდა ჩაიბეროს. თუ ეს მომენტი ადვილად აღქმადი არ არის, მაშინ, შეგიძლიათ ხელი დაიდოთ მუცელზე და ის აშკარა გახდება.

მიუხედავად ამის, თუ კიდევ გაგიჭირდებათ მუცლის მოძრაობის ხელით შეგრძნება შეგიძლიათ დაწვეთ ზურგზე ვიდრე მას არ შეიგრძნობთ. სირთულე ამობერვისა და ჩაბერვის შეგრძნების მაშინ იჩენს ხოლმე თავს, როდესაც ადგილი აქვს მენტალურ დამაბულუბას და სტრესს. თუ ადამიანი იქნება მომთმენი და თანმიმდევრული პრაქტიკაში, მისი გონება, თანდათან, მოდუნდება და ექნება შესაძლებლობა ისუნთქოს ისევე ბუნებრივად, როგორსაც ამას წოლის დროს ახერხებს.

ყველაზე მნიშვნელოვანი კი ის არის, რომ ჩვენ ვცდილობთ დავაკვირდეთ სუნთქვის ბუნებრივ პროცესს და არა გავაკონტროლოთ ან ვუბიძგოთ მას რაიმენაირად. დასაწყისში სუნთქვა შესაძლოა იშვითადად გამოჩნდეს და არაკომფორტულიც იყოს, მაგრამ, მას შემდეგ, რაც გონება დაიწყებს განთავისუფლებას და შეწყვეტს სუნთქვის პროცესის გაკონტროლების მცდელობას, მუცლის ამობერვისა და ჩაბერვის მომენტი აშკარა გახდება და საშუალება გვექნება კონფორტულად მოვახდინოთ დაკვირვება.

სწორედ ამოსუნთქვისა და ჩასუნთქავის მოძრაობაა, რასაც ვიყენებთ მედიტაციის ობიექტად. მას შემდეგ რაც საშუალება გვექნება დავაკვირდეთ მუცლის მოძრაობას გართულების გარეშე ის გახდება ობიექტი, რომელსაც მედიტაციის პროცესში შეგვიძლია დავუბრუნდეთ ნებისმიერ მომენტში. ჯდომის პოზაში ფორმალური მედიტაცია სრულდება შემდეგნაირად:

1. დაჯექით გადაჯვარედინებული ფეხებით, თუ ეს შესაძლებელია, ერთი მეორის წინ, ან რომელიმე ფეხი მეორეს მალა. თუ ეს პოზა არაკომფორტული აღმოჩნდება

შეგიძლიათ დასხდეთ ნებისმიერ პოზაში, რომელიც მოსახერხებელი იქნება იმისთვის, რომ დააკვირდეთ მუცლის მოძრაობას.

2.ჯდომისას ხელები ისე დაიწყვეთ, რომ ერთი ხელი მორეს მალა მოთავსდეს, მხოლოდ ხელისგულები მალა უნდა იყოს მამართული..

3.დაჯექით გამართული ზურგით. ზურგის აბსოლიტური სისწორე აუცილებელი არ არის თუ ის დისკომფორტს ქმნის; როდესაც მუცლის მოძრაობა თვალსაჩინო გახდება, ეს ნიშნავს რომ თქვენი პოზა ნორმალურია.

4.დახუჭეთ თვალები. იმ შემთხვევაში თუ მოგვინდება რომ ფოკუსირება მუცელზე მოვახდინოთ, ხოლო თვალები ღია გვექნება ეს მხოლოდ სამიზნე ობიექტიდან ჩვენი ყურადღების გაფანტვას გამოიწვევს.¹

გაგზავნეთ თქვენი გონება მუცელში, როდესაც მუცელი ამოიბერება, უნდა აღმოცენდეს ნათელი ფიქრი, ჩუმიად, გონებაში - „ამობერვა“, როდესაც მუცელი ჩაიბერება - „ჩაბერვა“. გაიმეორეთ ეს პრაქტიკა მანამდე, ვიდრე თქვენი გონება სხვა ობიექტის გაცნობიერებით არ დაკავდება.

კიდევ ერთხელ, ძალიან მნიშვნელოვანია რომ ნათელი ფიქრი - „ამობერვა“ ან „ჩაბერვა“ უნდა მოხდეს გონებაში, რომელიც ფოკუსირებულია მუცელზე. თითქოს ადამიანი საუბრობდეს მუცლით. ეს პრაქტიკა შესაძლოა განხორციელდეს ხუთჯერ ან ათჯერ, ან კიდევ უფრო დიდხანს თუ ეს შესაძლებელია.

შემდეგი ნაბიჯი პრაქტიკის ოთხი ფუნდამენტის გაერთიანებაა: სხეულის, გრძნობების, გონების და დამმასი.

სხეულთან მიმართებაში, ამობერვასა და ჩაბერვაზე დაკვირვება დამწყები მედიტაციონისთვის საკმარისა. ადამიანს ყოველთვის შეუძლია შეისწავლოს თავისი სხეულის პოზიციები როგორცაა „ჯდომა,ჯდომა“, ან „წოლა, წოლა“, თუ ისინი უფრო უკეთ უწყობენ ხელს დაკვირვების პროცესს.

გრძნობებთან მიმართებაში, როდესაც ისინი აღმოცენდებიან სხეულში, ადამიანს შეუძლია თავისი ყურადღება მუცლიდან მასზე გადაიტანოს და დააკვირდეს უშუალოდ ამ გრძნობას. თუ, მაგალითად, ტკივილის განცდა აღმოცენდება, ადამიანმა ეს ტკივილი მედიტაციის ობიექტად უნდა აქციოს.

ნებისმიერი მოცემული ოთხი ფუნდამენტი შესაძლოა გამოყენებულ იქნას როგორც მედიტაციის ობიექტი. იმდენად რამდენარაც, თითოეული მათგანი არის რეალობის ნაწილი. აუცილებელი არ არის რომ მუდამ მუცლის ამობერვასა და ჩაბერვაზე

¹იხილეთ ილუსტრაცია-41 დანართში, ორი სახის ჯდომის პოზაში მედიტაციისთვის

კონცენტრირებულები ვიყოთ. ნაცვლად ამისა, როდესაც ტკივილი აღმოცენდება ადამიანი უნდა დააკვირდეს ახალ ობიექტს, ტკივილის, იმისათვის რომ რეალურად გააცნობიეროს თუ რა არის ის, ვიდრე განსაჯოს ან მისი რაიმე ტიპის იდენტიფიცირება მოახდინოს. როგორც ესუკვე ავხსენით, მედიტატორმა უნდა მოახდინოს ფოკუსირება ტკივილზე და შექმნას ნათელი წარმოდგენა მის შესახებ - “ტკივილი, ტკივილი, ტკივილი, ტკივილი...” იქამდე ვიდრე ის არ გაქრება. ნაცვლად იმის, რომ ტკივილის არსებობის შესახებ გავზრახდეთ, ჩვენ მას უბრალოს ისე ვხედვევით როგორცაა მისი რეალური არსი.

როდესაც ბედნიერების განცდა გაჩნდება, ადამიანმა ნათლად უნდა გააცნობიეროს ეს „ბედნიერება.“ როდესაც ადამიანი განიცდის სიმშვიდეს და სიწყნარეს, მან ნათლად უნდა გააცნობიეროს აღნიშნული „სიმშვიდე“ და „სიწყნარე“, იქამდე უნდა ეცადოს ნათლად გააზრებას ვიდრე ეს გრძნობა არ გაქრება. ასევე, თავი უნდა ავარიდოთ გრძნობაზე მიდრეკილების გაჩენას, რომელსაც შეუძლია თავისზე დამოკიდებულები გაგვხადოს. როდესაც ადამიანი პოზიტიურ გრძნობაზე დამოკიდებული ხდება, მას უჩნდება დაუკმაყოფილებლობის შეგრძნება, მაშინ როდესაც ეს გრძნობა ქრება. როდესაც შეგრძნება გაქრება, შეგვიძლია დავუბრუნდეთ ისევ ამობერვა-ჩაბერვას და განვაგრძოთ დაკვირვება მუცლის „ამობერვასა“ და „ჩაბერვას.“

გონებასთან მიმართებაში, თუ ფიქრები უშუალოდ მედიტაციის პროცესში აღმოცენდებიან, ადამიანმა უნდა გააცნობიეროს ისინი და აღიქვას როგორც „ფიქრი.“ არ აქვს მნიშვნელობა ეს პიროვნება წარსულის შესახებ ფიქრობს თუ მომავლის, მისი ფიქრები კარგია თუ ცუდი; ნაცვლად იმის, რომ გონების ინტერესებს ავყვეთ და რეალურობის გზიდან გადავუხვიოთ, გონება უნდა დავაბრუნოთ რეალობაში იმის შეხსენებით, რომ ეს არის „ფიქრი.“ შემდეგ, შეგვიძლია დავბრუნდეთ ისევე ამობერვა ჩაბერვის წერტილთან და განვაგრძოთ პრაქტიკა ნორმალურად.

დამმასთან მიმართებაში, როდესაც გონებაში, რაიმე სასიამოვნოს განცდის შედეგად, აღმოცენდება მოწონების შეგრძნება, უნდა შეიქმნას ნათელი წარმოდგენა, რომ ეს არის „მოწონება“, „მოწონება“. როდესაც უსიამოვნო განცდები ჩნდება - სიბრაზე, მოწყენილობა, იმედგაცრუენ და ა.შ. - უნდა შეიქმნას ნათელი აზრი მის შესახებ, „ცუდი განწყობა“, „ცუდი განწყობა, „სიბრაზე“, „სიბრაზე“, „მოწყენილობა“, „მოწყენილობა, ან „იმედგაცრუება“, „იმედგაცრუება“. როდესაც სიზარმაცე და მოთენთილობა ჩნდება, ნათლად უნდა გავაცნობიეროთ რომ ეს არის „სიზარმაცე“, „სიზარმაცე“, ან „მოთენთილობა“, „მოთენთილობა“. როდესაც შემფოთება ან წუხილი აღმოცენდება, უნდა ვთქვათ, „შემფოთება“, „შემფოთება“, ან „წუხილი“, „წუხილი“. როდესაც ეჭვი ან დაბნეულობა ჩნდება, უნდა ვიცოდეთ რომ ეს არის „ეჭვი“, „ეჭვი“ ან „დაბნეულობა“, „დაბნეულობა“ და ა. შ.

მას შემდეგ რაც ეს ხელისშემშლელი ფაქტორები შემცირდება, გონება უნდა დაბრუნდეს ახლანდელი მომენტში, ცნობიერთან, იმის საშუალებით რომ კვლავ მოვახდნოთ კონცენტრირება მუცლის ამობერვასა და ჩაბერვაზე.

ფორმალური მედიტაციის პრაქტიკას უამავარი სარგებელი აქვს, პირველი ის არის რომ, მისი საშუალებით, გონება ხდება უფრო ბედნიერი და მშვიდი. მას შემდეგ, რაც მოხდება ჩვევის გამომუშავება და რეალობას ნათელად აღვიქვამთ, გონება გახდება უფრო ბედნიერი და თავისუფალი სტრესისა და ტანჯვისაგან, რომელიც, თავის მხრივ, მოდის განსჯისა და მიდრეკილების ქონისგან. მედიტეიტორების უმეტესობა გამოსცდის მადლის შეგრძნებას და ბედნიერებას მედიტაციის დაწყებიდან რამოდენიმე დღეში თუ ისინი ბეჯითად იმუშავებენ და სისტემატურები იქნებიან პრაქტიკაში. რასაკვირველია, მნიშვნელოვანია იმის გაცობიერება რომ მსგავსი გამოცდილება პრაქტიკის ნაყოფია და არა პრაქტიკის ჩამნაცვლებელი. მედიტეიტორმა უნდა გააცნობიეროს ისინი ისე როგორც ნესბისმიერი სხვა განცდა, შემდეგნაირად, რომ თავის თვს უთხრას: ეს არის „ბედნიერება, ბედნიერება“, ან „სიმშვიდე, სიმშვიდე.“

მიუხედავად ამის, მსგავსი ტიპის გრძნობები სასარგებლოა პრაქტიკისთვის რაც მედიტაციის მიმდევარმა შესაძლოა თავადაც დაინახოს მედიტაციის სულ მცირე პრაქტიკის შემდეგაც კი.

მეორე სარგებელი არის ის, რომ ადამიანი იწყებს მის გარშემო არსებული სამყაროს გაგებას ისეთნაირად, რომლის დანახვაც მედიტაციის გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა. ადამიანი ნათლად დაინახავს იმას თუ როგორ შეიძლება მისმა მენტალურმა ჩვევებმა გამოიწვიოს მისი ტანჯვა; დაინახავს იმას, რომ გარეგანი ფაქტორები ნამდვილად არ არის ტანჯვის ან ბედნიერების მომტანი, იქამდე ვიდრე ის მათზე დამოკიდებულია.

მედიტეიტორი გააცნობიერებს იმას თუ რატომ იტანჯება, მაშინაც კი როდესაც მას ბედნიერება სურს; იმას რომ კონკრეტული საგნის ქონის სურვილი ან მისდამი ანტიპათია არის, მხოლოდ და მხოლოდ, მოჩვენებითი გამოცდილება, აღმოცენდება და გაქრება მუდმივად და რომ მათდამი დამოკიდებულება და ლტოლვა არ ღირს, არცერთ შემთხვევაში.

უფრო მეტიც, ადამიანმა უნდა გაიგოს სხვების გონების ფუნქციონირებაც. მედიტაციის გარეშე, ადამიანები მოწოდებულნი არიან მომენტალურად განსაჯონ სხვები მათი საქციელებიდან და საუბრიდან გამომდინარე, რაც იწვევს მოწონებას ან არაკეთილგანწყობას, მიზიდვას მათდამი, ანდა სიძულვილს. მედიტაციის პრაქტიკიდან გამომდინარე, ადამიანმა უნდა გაიგოს თუ როგორ არიან სხვები თავისივე ტანჯვის ან ბედნიერების გამომწვევები და შესაბამისად, ის ხდება უფრო მიმტევებელი და სხვებს იღებს ისეთებს როგორცებიც არიან, განსჯის გარეშე.

პრაქტიკის მესამე უპირატესობა არის ისმ, რომ ადამიანი უკეთ იცნობს სამყაროს მის გარშემო. მედიტაციის პრაქტიკის გარეშე, ადამიანმა შესაძლოა მთელი დღე გაატაროს

ავტომატურად ისე, რომ ნათლად გააზრებულ იქნას არ ჰქონდეს თავისი მოქმედებები, საუბარი და ფიქრები.

მედიტაციის შესახებ უფრო მეტის გაგების შემდეგ, ადამიანი ყოველდღიური, რეალური ცხოვრებისეული გამოცდილების გააზრებას იწყებს. შედეგად, როდესაც რთული სიტუაციების წინაშე დადგომა უწევს ადამიანი რეაგირებს აღნიშნულ სიტუაციებზე გახსნილი გონებით, თავის თავში უშვებს გამოცდილებებს ისეთს როგორც ისინი რეალურად არიან, ნაცვლად იმის, რომ ისეთი განცდების მძევალი გახდეს, როგორცაა მოწონება, არმოწონება, შიში, მღელვარება, შეცბუნება და ა.შ. ადამიანი, რომელიც მედიტაციას მიმართავს, უფრო ადვილად გაუმკლავდება კონფლიქტს, სირთულეებს, ავადმყოფობას, სიკვდილსაც კი, ვიდრე ის, რომელიც მისი პრაქტიკით არ არის დაკავებული.

მეოთხე საარგებელი და ყველაზე ჭეშმარიტი მიზანი მედიტაციისა არის ის, რომ ადამიანი შეძლებს მართოს მის თავში არსებული ე.წ. ეშმაკები, რომელიც როგორც საკუთარი თავის ისე სხვების ტანჯვის მიზეზი ხდება ხოლმე. ასეთებია: სიბრაზე, სიხარბე, ილუზია, შემფოთება, წუხილი, სტრესი, შიში, ქედმაღლობა, პატივმოყვარება და ა.შ.

მედიტეიტორი დაინახავს ყველა მენტალურ მდგომარეობას ნათლად, რაც ქმნის მწუხარებასა და სტრესს და შედეგად, შეძლებს რომ ისინი თავიდან მოიშოროს. ეს არის ფორმალური მედიტაციის საფუძვლები და ის ბენეფიტები, რაც მას მოაქვს. აქედან გამოდინარე, მე მოგიწოდებთ, რომ დაიწყეთ მედიტაციის პრაქტიკა და ზემოთაღწერილი მეთოდების შესაბამისად გააკეთოთ ის თუნდაც ერთხელ, ვიდრე შემდეგ თავზე გადახვიდოდეთ, ან ჩვეულ ყოველდღიურ ცხოვრებას დაუბრუნდებოდეთ. პრაქტიკა, დაახლოებით 5 ან 10 წუთი, ან თუნდაც მეტი მოხერხებული იქნებოდა პირველი ეტაპისთვის, ახლავე, ვიდრე დაგავწყდებათ თუ რა წაიკითხეთ ამ თავში. ნაცვლად იმის, რომ მხოლოდ მენიუ წაიკითხოთ, თავად დააგემოვნეთ ის ხილი რაც მედიტაციის პრაქტიკას გააჩნია. იმოქმედეთ იმ ადამიანის მსგავსად ვინც მენიუს სადილის შესაკვეთად კითხულობს.

მადლობას გიხდით თქვენი ინტერესისათვის მედიტაციაში, მე, გულწრფელად, ვიმედოვნებ რომ ეს სწავლება მოგიტანთ სიმშვიდეს, ბედნიერებას და თავისუფლებას ცხოვრებისეული ტანჯვისაგან.

თავი მესამე: მედიტაცია სიარულისას

ამ თავში მე აგისხნით მოსიარულე მედიტაციის ტექნიკას. მჯდომარე მედიტაციის მსგავსად, მოსიარულე მედიტაციასაც გონება კონცენტრირებულია მიმდინარე მომენტზე და საჭიროა შეიქმნას რეალობის ნათელი აღქმა ყოველი ფენომენისა, რომელიც აღმოცენდება.

მჯდომარე მედიტაციის მსგავსად, მედიტეიტორი უნდა დაინტერესდეს თუ რა მიზანს ემსახურება მედიტაცია. თუ ადამიანს არ შეუძლია მოსიარულე მედიტაციის პრაქტიკაში დანერგვა, ის მაინც შეძლებს ბენეფიტების მიღებას მჯდომარე მედიტაციიდან. თუმცა, მოსიარულე მედიტაციას აქვს რამოდენიმე უნიკალური სარგებელი რაც მას ხდის უპირატესს მჯდომარე მედიტაციასთან შედარებით. აქ მე ჩამოვთვლი 5 ტრადიციულ სარგებელს. ¹

პირველი, მოსიარულე მედიტაცია ფიზიკური ფიტნესის მსგავსია. თუ ჩვენ მთელს დროს გავატარებთ ერთ ადგილზე ჯდომაში, სხეული დასუსტდება და ფიზიკურ ძალას დაკარგავს. მოსიარულე მედიტაცია, არის ფიტნესი მგზნებარე მედიტეიტორისთვისაც კი და ის შეიძლება აღვიქვათ როგორც ფიზიკური ვარჯიშის ჩამნაცვლებელი.

მეორე, მოსიარულე მედიტაციას მოაქვს მოთმინება და გამძლეობა. გამომდინარე იქიდან, რომ მოსიარულე მედიტაციას არის აქტიური ის არ მოითხოვს იმდენ მოთმინებას რამდენსაც მჯდომარე; ის გამოყენებადი შუალედური რგოლია ყოფით აქტივობებსა და ფორმალურ მჯდომარე მედიტაციას შორის.

მესამე, მოსიარულე მედიტაცია ეხმარება სხეულში ავდმყოფობების განკურნებაში. მაშინ როდესაც მჯდომარე მედიტაცია ადმიანის ორგანიზმს ჰომოესტაზის (დაბალანსებულ) მდგომარეობაში აგდებს, მოსიარულე მედიტაცია სისხლის მიმოქცევის სტიმულირებას აკეთებს და ბიოლოგიურად აქტივირებულს ხდის. თუმცა, ამასთან ერთად, ის არის იმდენად ნაზი რომ ფიზიკური გამლიერება არ გამოიწვიოს. ის ასევე ეხმარება სხეულს რელაქსაციაში, დამაბულობისა და სტრესის შემცირებაში, ნელი მეთოდოლოგიით გამოყენებული მოძრაობის საშუალებით.

მოსიარულე მედიტაცია ასევე სასარგებლოა ისეთი დაავადებების განკურნებისთვის, როგორცაა გულის სნეულებები და ართრიტი. ასევე, ის ხელს უწყობს ზოგადად ჯანმრთელობას.

¹ ეს ხუთი სარგებელი აღებულია Anguttara Nikāya, Ca ṅkamasutta (5.1.3.9). - დან.

მეოთხე, მოსიარულე მედიტაცია ეხმარება საჭმლის მონელებაში. მჯდომარე მედიტაციის უდიდესი ნაკლოვანება არის ის, რომ მას რეალურად შეუძლია გამოიწვიოს საჭმლის მონელების შესაბამისი ფუნქციონირების დარღვევა. მოსიარულე მედიტაცია კი საჭმლის მონელებას სტიმულირებას უკეთებს, და მედიტეიტორს საშუალებას აძლევს გააგრძელოს მედიტაციის პრაქტიკა ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე უარის თქმის გარეშე.

მეხუთე, მოსიარულე მედიტაცია ადამიანს ეხმარება დაბალანსებული კონცენტრაციის კულტივაციაში. თუ ადამიანი მხოლოდ მჯდომარე მედიტაციის პრაქტიკას მიჰყვება, მაშინ მისი კონცენტრაცია შეიძლება იყოს მეტისმეტად სუსტი, ან მეტისმეტად ძლიერი, რომელიც მიზეზი ხდება ყურადღების გაფანტვის ან ლეთარგიისა (აპათია, უსიცოხლობა). გამომდინარე იქიდან, რომ მოსიარულე მედიტაცია არის დინამიური, ის საშუალებას იძლევა რომ სხეულიცა და გონებაც დამშვიდდნენ ბუნებრივად. თუ მისი პრაქტიკა ხდება მჯდომარე მედიტაციამდე, მოსიარულე მედიტაცია ეხმარება გონებას უფრო ადვილად დაბალანსდეს.

მოსიარულე მედიტაციის მეთოდი არის შემდეგნაირი:

1. ფეხები უნდა იყოს ერთმანეთთან ახლოს, ისინი თითქმის უნდა ეხებოდნენ ერთმანეთს, და მთელი მედიტაციის განმავლობაში ისინი ერთმანეთის გვერდით უნდა რჩებოდნენ, არცერთი ფეხი არ უნდა იყოს ერთის წინ, და ასევე მათ შორის მანძილზე დიდი არ უნდა იყოს.
2. ხელები უნდა იყოს შებნეული, მარჯვენა ხელით უნდა მოხდეს მარცხენას დაჭერა, სხეულის წინ ან უკან.¹
3. თვალები მედიტაციისას გახელილი უნდა იყოს და მედიტეიტორის მზერა უნდა მიემართოს გასავლელი გზისკენ, ორი მეტრით ან 6 ტერფის დაშორებაზე სხეულიდან.
4. უნდა მოხდეს სწორ ხაზზე სიარული, მედიტაციის პროცესისთვის დაახლოებით 3-დან 5-მდე მეტარამდე, ან თხუთმეტი ტერფის სიგრძის მანძილი უნდა იყოს სხეულის წინ გამოყოფილი.
5. მოძრაობა შეიძლება დაიწყოს მარჯვენა ფეხით და მოხდეს მისი გადადგმა ერთი ტერფის სიგრძეზე, ფეხი მიწის პარალელურ მდგომარეობაში უნდა შენარჩუნდეს. მთლიანი ტერფი მიწას ერთიანად უნდა შეეხოს, მარჯვენა ფეხის ქუსლის ნაწილის დადგმა უნდა მოხდეს მარცხენა თითებთან.
6. ფეხების თითოეული მოძრაობა უნდა იყოს სრიალა და ბუნებრივი დასაწყისიდანვე, ყოველგვარი უეცარი ცვლილებების გარეშე მიმართულებაში.
7. შემდეგ უნდა მოხდეს უკვე მარცხენა ფეხის გადადგმა, მარჯვენის მსგავსად, ისე რომ მარცხენა ფეხის ქუსლი უნდა დაიდგას მარჯვენას თითების გასწვრივ, და ასე შემდეგ. ყოველ მოძრაობაზე ერთი ტერფის სიგრძე ნაბიჯი უნდა გადაიდგას.

1. იხილეთ ილუსტრაცია 40 აპენდიქსში, შესაბამისი მოსიარულე მედიტაციის პოზის სანახავად.

8. ფეხის თითოეულ მოძრაობაზე, მედიტიტორმა უნდა გააკეთოს მენტალური შენიშვნები ისე როგორც ეს ხდება მჯდომარე მედიტაციის დროს, უნდა გამოიყენოს მანტრა, იმსათვის რომ დაიჭიროს თითოეული მოძრაობის მნიშვნელობა, მისი მოხდენის მომენტშივე. სიტყვა ამ შემთხვევაში იქნება: „ნაბიჯი მარჯვენა“ როდესაც მარჯვენა ფეხს ვდგამთ, და ანალოგიურად - „ნაბიჯი მარცხენა“ როდესაც მარცხენა ფეხი მოძრაობს.
9. ადამიანმა უნდა გააკეთოს მენტალური შენიშვნა ზუსტად მოცემულ მომენტში, არც მოძრაობაზე ადრე და არც გვიან.

თუ მენტალური შენიშვნა - „ნაბიჯი“ მარჯვენა“, გაკეთდება ფეხის მოძრაობამდე, მედიტიტორი აკეთებს იმის აღნიშვნას რაც ჯერ არ მომხდარა. თუ ის ჯერ ფეხს გადადგმა ს და შემდეგ გააკეთებს შენიშვნას - „ნაბიჯი მარცხენა“, მაშინ ის აღნიშნავს ისეთ რამეს რაც წარსულში მოხდა. ნებისმიერ შემთხვევაში, ეს არ შეიძლება ჩაითვალოს მედიტაციად, იმდენად რამდენადაც არ ხდება რეალობის ჭეშმარიტი გაცნობიერება, არცერთ შემთხვევაში.

იმისათვის რომ ნათლად მოხდეს დაკვირვება თითოეულ მოძრაობაზე, მედიტიტორს შეუძლია გააკეთოს შენიშვნა შემდეგნაირად „ნა...“ მოძრაობის დასაწყისში, როდესაც ფეხი იატაკს ასცდება, ხოლო „...ბიჯი“, როდესაც ფეხი წინ გადაიდგმება; და „მარჯვენა“ უნდა ითქვას იმ დროს, როდესაც ფეხი კვლავ იატაკს შეეხება. იგივე მეთოდი უნდა იქნას გამოყენებული, როდესაც მარცხენა ფეხის მოძრაობა ხდება და მედიტიტორის ცნობიერაც უნდა მოძრაობდეს გზაზე მოძრაობებს შორის ერთი ფეხიდან მეორისაკენ.

გასავლელი მანძილის ბოლომდე მისვლისას, შემობრუნდით და იარეთ საპირისპირო მიმართულებით. შემობრუნების მომენტი არის პირელი გაჩერება, ერთ ფეხს რომელიც უკან რჩება მოგვაქვს მეორესთან და ვამბობთ. „გაჩერება, გაჩერება, გაჩერება,“ ეს იმ კონკრეტულ მომენტში, როდესაც ფეხი მოძრაობს. მაშინ როდესაც მედიტიტორი ერთ ადგილზე დგას, მან ნათლად უნდა გაცნობიეროს დგომის პოზა შემდეგნაირად - „დგომა, დგომა, დგომა“, შემდეგ დაიწყოს შემობრუნება, შემდეგნაირად:

1. ასწიოს მარჯვენა ფეხი მთლიანად იატაკიდან და შემობრუნდეს ის 90°-ით და მოათავსოს ეს ფეხი ისევე იატაკზე, და ამასობაში გააკეთოს შენიშვნა - „შემობრუნება“. მნიშვნელოვანია ის, რომ სიტყვა გავრცობილი იყოს ისეთნაირად, რომ მან დაფაროს მთლიანი მოძრაობა, ასე მაგალითად „შემო-“ სასურველია ითქვას მოძრაობის დასაწყისში და „-ბრუნება“ სასურველია ითქვას მოძრაობის დასასრულს, მაშინ როდესაც ფეხი შეეხება იატაკს.
2. ასწიოს მარცხენა ფეხი იატაკიდან და შემობრუნდეს ის 90 გრადუსით, ამასობაში, უნდა იდგეს მარჯვენა ფეხზე, შენიშვნით კი უნდა შენიშნოს იგივე - „შემობრუნება“.

3. გაიმეოროს ორივე ფეხის მოძრაობისას სიტყვა „შემობრუნება“ (მარჯვენა ფეხის შემთხვევაში), „შემობრუნება“ (მარცხენა ფეხის შემთხვევაში) და შემდეგ გააკეთოს შენიშვნა - „დგომა, დგომა, დგომა“.
4. გააგრძელოს მოსიარულე მედიტაცია საპირისპირო მიმართულებით, შენიშვნით - „ნაბიჯი მარჯვენა“, „ნაბიჯი მარცხენა“, ისე როგორც ადრე.

მოსიარულე მედიტაციის დროს თუ ფიქრები, გრძნობები და ემოციები გაჩნდება, მედიტეიტორს შეუძლია დააიგნოროს ისინი და დაუბრუნდეს გონებით ტერფებს იმისათვის, რომ შეინარჩუნოს კონცენტრაცია და განაგრძოს პრაქტიკა. ხოლო, თუ ისინი, როგორც, გონების გაფანტვის მიზეზები გახდებიან, ჯობია გაჩერდეთ, მოიტანოთ უკანა ფეხი წინასთან და საკუთარ თავს უთხრათ: „გაჩერება, გაჩერება, გაჩერება“, შემდეგ - „დგომა, დგომა, დგომა“ და დაიწყოს დაკვირვება გონების გაფანტვის მიზეზზე ისე როგორც ეს ხდება მჯდომარე მედიტაციის დროს - „ფიქრი, ფიქრი, ფიქრი“, „ტკივილი, ტკივილი, ტკივილი“, „გაბრაზება“, „მწუხარება“, „მოწყენილობა“, „ბედნიერება“, და ასე შემდეგ, ემოციის შესაბამისად. მას შემდეგ რაც ყურადღების ობიექტი გაუჩინარდება, განაგრძეთ მოსიარულე მედიტაცია წინანდელივით - „ნაბიჯი მარჯვენა“, „ნაბიჯი მარცხენა“.

ასე, მედიტეიტორი, მარტივად, მოძრაობს წინ და უკან. ერთი მიმართულებით იქამდე სანამ არ მიაღწევს გასავლელი გზის დასასრულეს, შემდეგ შემობრუნდება და მოძრაობს საპირისპირო მიმართულებით.

ზოგადად რომ ვთქვათ, ადამიანმა უნდა სცადოს და დაიცვას ბალანსი იმ დროს შორის რომელსაც ის ატარებს მოსიარულე მედიტაციის და მჯდომარე მედიტაციის დროს იმისათვის, რომ თავიდან აირიდოს მიკერძოება რომელიმე პოზისადმი. თუ, მაგალითად, ადამიანი ატარებს 10 წუთს მოსიარულე მედიტაციაში, მან უნდა გააკეთოს 10 წუთით მჯდომარე მედიტაცია.

ეს აჯამებს მჯდომარე მედიტაციის პრაქტიკის ახსნას. კიდევ ერთხელ, მე გარწმუნებთ, რომ მხოლოდ ამ წიგნის წაკითხვა არ იქნება საკმარისი; გთხოვთ, რომ სცადოთ მედიტაციის ტექნიკები თავად და თქვენს თავზე გამოსცადოთ ის ბენეფიტები, რომელიც მას მოჰყვება. მაღლობას გიხდით თქვენი ინტერესისთვის მედიტაციის პრაქტიკისადმი და კიდევ ერთხელ გისურვებთ სიმშვიდეს, ბედნიერებას, და ტანჯვისაგან განთავისუფლებას.

თავი მეოთხე: ძირითადი პრინციპები

ამ თავში მე ავხსნი იმ ოთხ ძირითად პრინციპს რომელიც, ასევე, მნიშვნელოვანია მედიტაციის პრაქტიკისას. მედიტაციის პრაქტიკა უფრო მეტია ვიდრე წინ და უკან სიარული, ან მშვიდად ჯდომა. სარგებლის ხარისხი, რაც შეიძლება მედიტეიტორმა მიიღოს მედიტაციის პრაქტიკიდან დამოკიდებულია მისსავე გონების ხარისხზე თოთოეულ მომენტში და არა მედიტაციის რაოდენობაზე, რომელსაც ის აკეთებს.

პირველი მნიშვნელოვანი პრინციპი არის ის, რომ მედიტაციის პრაქტიკა უნდა მოხდეს მიმდინარე მომენტში. მედიტაციის დროს ადამიანის გონება ფოკოსურიბული უნდა იყოს თოთოეულ განცდაზე რომელიც ჩნდება კონკრეტულ მომენტში. სასურველია, იგნორირებული იქნას იმაზე ფიქრი თუ რამდენი ხანია ვაკეთებთ მედიტაციას, ანდა რამდენი დრო დარჩა კიდევ პრაქტიკისთვის. გონება ფოკუსირებული უნდა იყოს იმაზე რაც აღმოცენდება პრატიკის პროცესში და არცერთი წუთით არ მოხდეს ყურადღების გადატანა არც წარსულზე და არც მომავალში.

როდესაც ადამიანი ეხება მიმდინარე მომენტს, ის ეხება რეალობას. თოთოეული განცდა არსებობს მხოლოდ და მხოლოდ ერთ მომენტში, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ შევამჩნიოთ ეს განცდები მათი გაჩენის მომენტშივე, გავაცნობიეროთ მათი აღმოცენება, შეუპოვრობა და გაქრობა. ამასთან ერთად, უნდა გამოვიყენოთ მანტრა რათა გავაცნობიეროთ მათი არსებითი ბუნება. მხოლოდ ამ გზითაა შესაძლებელი რეალობის არსში ჩაწვდომა.

შემდგომი მნიშვნელოვანი პრინციპი არის ის რომ მედიტაცია უნდა შესრულდეს პერმანენტულად. მედიტაციის პრატიკა, ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა ვარჯიში უნდა იქცეს ჩვევად, თუ ის ეხმარება ადამიანს თავიდან მოიშოროს ისეთი ცუდი ჩვევები როგორცაა დამოკიდებულება და მიკერძოებულობა. თუ ადამიანი მედიტირებს დრო და დრო და მედიტაციის სესიებს შორის არის უყურადღებო, მაშინ მედიტაციის პრატიკისგან მიღებული სარგებლი შესუსტდება გაფანტული გონებრივი მდგომარეობის გამო და მედიტაციის პრატიკა გამოჩნდება უსარგებლო. ეს ხშირად იწვევს იმედგაცრუებას და გულგატეხილობას ახალ მედიტეიტორებს შორის, მანამ სანამ ისინი არ ისწავლიან ყურადღებითა და დაკვირვებით ყოფნას როგორც მთელი თავიანი დღის აქტოვობების პროცესში, ასევე ერთი მედიტაციის პრაქტიკიდან მეორეში გადანაცვლების დროსაც. მას შემდეგ რაც ისინი გახდებიან მუდმივად ყურადღებიანები, მათი კონცენტრაცია გაიზრდება და დაინახავენ პრატიკის ჭეშმარიტ სარგებელსაც.

მედიტეიტორმა უნდა განაგრძოს მუდმივი პრაქტიკა მომენტიდან მომენტამდე. ფორმალური მედიტაციის დროს, სასურველია გონების კონცენტრაცია მოხდეს

1 აღნიშნული ოთხი მნიშვნელოვანი მახასიათებელი მედიტაციის ჩამოყალიბდა ჩემი მასწავლებლის, აჯან თონგ სირიმანგალოს მიერ

მიმდინარე მომენტში, იმდენად რამდენადაც შესაძლებელია და ამისთვის გამოყენოს მანტრა რომ ნათლად გააცნობიეროს თითოეული დეტალი ერთო მომენტიდან მეორემდე.

მოსიარულე მედიტაციის დროს, საჭიროა ყურადღებით ყოფნა, რათა კონცენტრაცია ერთი ფეხიდან მეორეზე გადავიდეს უწყვეტად. მჯდომარე მედიტაციისას კი ყურადღება უნდა მიექცეს ამობერვასა და ჩაბერვას და აღინიშნოს თოთოეული მოძრაობა, ერთი მეორის მიყოლებით, ყოველგვარი შეწყვეტის გარეშე. ამასგარდა, მოსიარულე მედიტაციის პრატიკის შემდეგ, ადამიანმა ნათლად უნდა გააცნობიეროს მიმდინარე მომენტი, ვიდრე ის დაჯდება მჯდომარე მედიტაციის გასაკეთებლად და ამ დროს უნდა გააკეთოს შემდეგი ტიპის აღნიშვნები, როგორცაა, „მოხრა“, „შეხება“, „დაჯდომა“, და ა.შ. გამოდინარე იქიდან თუ რა მოძრაობები სრულდება პოზის შეცვლისას.

მას შემდეგ რაც დაჯდება, მედიტეიტორმა უნდა დაიწყოს დაკვირვება მუცლის ამობერვასა და ჩაბერვაზე მთელი მჯდომარე მედიტაციის პროცესში. მჯდომარე მედიტაციის დასრულებისას, ადამიანმა უნდა განაგრძნოს მედიტირება და კონცენტრირება მიმდინარე მომენტზე ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც კი, და განაგრძოს შენიშვნების კეთება, იმდენად, რამდენადაც შეუძლია მედიტაციის შემდეგ სესიამდე.

მედიტაცია წვიმას ჰგავს. თოთოეული მომენტი რომელის გაცნობიერებასაც ახერხებს ადამიანი წვიმის ერთი წვეთია. მიუხედავად იმის, რომ ეს შეუმჩვეელია, ადამიანი რომელიც დაკვირვებითაა და თითოეულ მომენტს აცნობიერებს, ეს ყურადღება საბოლოო ჯამში ჩამოაყალიბებს ძლიერ კონცენტრაციას და რეალობის ხედვის საშუალებას მოგვცემს. ისე როგორც წვიმის უმცირესი წვეთები ერთად შეგროვებისას ავსებენ ტბას ან ტბორავენ მთლიან სოფელსაც კი.

მესამე მნიშვნელოვანი პრინციპი დაკავშირებულია ტექნიკის სპეციფიკასთან, რამაც უნდა შექმნას ნათელი წარმოდგენები. ჩვეულებრი ცოდნა მოვლენებისა არაადეკვატურია, იმდენად რამდენადაც არ ავლენს რეალობის ბუნებას და არ არის საკმარისი იმისათვის რომ დაიძლიოს ცუდი ჩვევები და ტენდენციები. იმისათვის რომ რეალობის რადიკალურად ნათელი წარმოდგენები შეიქმნას, რომლებიც ზემოხსენებულ უნარებს წარმოშობს, გონების სამი მახასიათებელია საჭირო, როგორიცებიაა:¹

1. ძალისხმევა - იმისათვის რომ შესბამისი ცნობიერი შეიქმნას, ამა თუ იმ აღმოცენებული ემოციის გარშემო, ადამიანს არ შეუძლია უბრალოდ თქვას „ამობერვა“, „ჩაბერვა“ და დაელოდოს რეალობის თავისთავად შესწავლას. მედიტეიტორს მუდმივად უნდა ჰქონდეს ყურადღება გამახვილები ყველა იმ ობიექტზე, რომელიც ჩნდება, იქამდე შეინარჩუნოს ყურადღება ვიდრე ობიექტი არსებობს და ვიდრე ის არ გაქრება. მაგალითად, მუცლის ამობერვისა და ჩაბერვის შემთხვევაში, ყურადღება უნდა მიექცეს თავად მუცელს, გონება უნდა ამჩნევდეს

¹ ეს სამი მახასიათებელი აღებულია Majjhima Nikāya -ს Satipa hāna Sutta of 11 დაწ

ამობერვისა და ჩაბერვის თითოეულ მომენტს. მანტრის თავში ან ხმამაღლა გამეორების ნაცვლად, გონება ორიენტირებული უნდა იყოს ობიექტებზე თუ სად ხდება მათი აღმოცენება.

2. ცოდნა - მას შემდეგ რაც გონება ობიექტთან იქნება, მედიტეიტორმა უნდა მიმართოს გონება იმისკენ, რომ სრულად გააცნობიეროს ეს ობიექტი. ნაცვლად იმისა რომ, უბრალოს ითქვას „ამობერვა“ ან „ჩაბერვა“, რომლის დროსაც ხდება გონების იძულება, რომ ბრმად შეინარჩუნოს კონცენტრაცია, ადამიანი უნდა დააკვირდეს თითოეულ მოძრაობას მისი აღმოცენების მომენტიდან დასრულებამდე. თუ ობიექტია ტკივილი, მაშინ მასზე დაკვირვება უნდა მოხდეს მტკიცედ; თუ ობიექტია ფიქრები, დაკვირვების ობიექტი უნდა იყოს თავად ფიქრი, ნაცვლად იმის რომ დავიკარგოთ მათ შინაარში და ა.შ.
3. გაცნობიერება - მას შემდეგ რაც მედიტეიტორისთვის ცნობილი გახდება ობიექტის არსის შესახებ, მან უნდა მოახდინოს დაკვირვების ობიექტზე შენიშვნის გაკეთება ობიექტურად, შექმნას მის შესახებ ნათელი და ზუსტი გაგება და თავიდან უნდა იქნას აცილებული მიკერძობა და ილუზიები. გაცნობიერება ანაცვლებს ფიქრებს, რომლებიც ახდენენ ადამიანს გონების გაფანტვას და მათ მიერ გადაჭარბებული წარმოდგენების შექმნას როგორც არის „კარგი“, „ცუდი“, „მე“, „ჩემი“, და ა.შ. ნაცვლად იმის, რომ გონებას ნება მივცეთ დაიწყოს ვარაუდების შექმნა ან განსჯა ობიექტისა, ის უბრალოდ თავის თავს შეახსენებს ობიექტის ჭეშმარიტი ბუნების შესახებ, მისი რეალური არსიდან გამომდინარე, იმ წესების შესაბამისად, რაც ახსნილია პირველ თავში.

პრაქტიკის ხარისხის მეოთხე მნიშვნელოვანი მახასიათებელი არის ადამიანის მენტალური უნარები. ცნობილია რომ გონებას აქვს 5 ძირითადი უნარი, რომელიც მნიშვნელოვანი და სასარგებლოა სულიერ პრაქტიკაში. ესენი არის:

1. კონფიდენციალურობა
2. ძალისხმევა
3. ცნობიერება
4. კონცენტრაცია
5. სიბრძნე

აღნიშნული ხუთი უნარი გონებას სძენს ძირითად სარგებელს, მაგრამ იმ შემთხვევაში თუ ისინი სათანადოდ ბალანსირებულები არი არიან, მათ შეუძლიათ ზიანის მოტანაც. მაგალითადად, ადამიანს შესაძლოა ჰქონდეს კარგად განვითარებული კონფიდენციალურობა, მაგრამ ნაკლები სიბრძნე, რაც ხდება ხოლმე მიზეზი იმის, რომ ადამიანი კულტირვირებას უკეთებს ბრმა რწმენას, მას სწამს გარკვეული რამის, მხოლოდ და მხოლოდ, პირადი კონფიდენციალურობიდან გამომდინარე, მაგრამ არა ემპირიული რეალიზების შედეგად. შედეგად, ამ დროს ადამიანმა შესაძლოა თავი აღარ შეუწყუბოს რეალობის ნამდვილი ბუნების გამოკვლევაზე და იცხოვროს იმ,

ეგრეთწოდებული, რწმენის შესაბამისად, რომელიც შესაძლოა სრულებითაც არ იყოს ჭეშმარიტი.

მსგავსი ტიპის ადამიანებმა უნდა შეისწავლონ თავიანთი რწმენები ყურადღებით რეალობასთან კონტრასტში. იმისათვის რომ მოდიფიცირება მოახდინონ თავიანთი ჭეშმარიტების იმ სიბრძნის შესაბამისად, რომელსაც ისინი იღებენ მედიტაციისგან, ნაცვლად იმის რომ რეალობა აღიქვან, მხოლოდ და მხოლოდ, თავიანთი რწმენების შესაბამისად. იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მსგავსი ტიპის ადამიანის რწმენა ახლოს იქნება რეალობასთან, ის მაინც იქნება სუსტი და ნაკლებად მტკიცე, თუ ისინი გამყარებულნი არ იქნებიან ჭეშმარიტებაზე დაკვირვებით და მისი გააზრებით.

მეორე მხრივ, ადამიანს შესაძლოა გააჩნდეს საკმარისი სიბრძნე, მაგრამ არ ჰქონდეს რწმენა, და ადამიანის სულიერი გზა მუდმივად ეჭვების ქვეშ დგება. ასეთმა ადამიანმა შესაძლოა უარი თქვას თავისი რწმენის გაფართოებაზე. იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც თოერია ახსნილია გამოცდილი ავტორიტეტის მიერ, ის ირჩევს ეჭვებს, კამათობს და თავად იწყებს გამოძიებას.

მსგავსი დამოკიდებულება მედიტაციის პრაქტიკის განვითარებისთვის სირთულეების შემქმნელია, მედიტეიტორის ნაკლები რწმენის გამო, ადამიანი კარგავს უნარს გონების სათანადო კონცენტრირება მოახდინოს. მსგავსმა პიროვნებამ ძალისხმევა უნდა გამოიჩინოს და გააკეთოს მაქსიმუმი იმისათვის, რომ მედიტაციას მისცეს შანსი, ვიდრე მის განსჯას დაიწყებდეს.

მსგავსად ამისა, ადამიანს შესაძლოა ჰქონდეს ძლიერი ძალისხმევის, თუმცა სუსტი კონცენტრირების უნარი, რაც გამოიწვევს მისი ყურადღების ხშირ გაფანტვას და შეუძლებელს გახდის გონებას კონცენტრირება მოახდინოს რაიმეზე ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში. ზოგიერთი ადამიანი, ნამდვილად სიამოვნება იღებს როდესაც ფიქრობს ან ფილოსოფოსობს თავისი ცხოვრების და პრობლემების შესახებ, ისე, რომ ვერ აცნობიერებს იმ სტრესს და დაბნეულობას რაც მსგავს ქმედებას მოჰყვება ხოლმე შედეგად. მსგავსი ტიპის ადამიანებისთვის შეუძლებელია დასხდნენ და იმედიტაციონ ნებისმიერი დროის განმავლობაში, იმიტომ რომ მათი გონება არის მეტისმეტად ქაოტური, რომელიც მათსავე შექმნილ ცხელ სახვევებში ახვევს ადამიანს; თუ ისინი გულწრფელები იქნებიან თავიანთ თავთან, ისინი შეძლებენ გააცნობიერონ ეს უსიამოვნო მდგომარეობა, რომელიც ჩვევად ქცეული მენტალური გაფანტულობისგან გამომდინარეობს და მოთმინებით ავარჯიშონ თავიანთი თავი, რომ თავი დააღწიონ ამ ჩვევას და დაინახონ რეალობა მთელი თავისი არსით. მაშასადამე, ზოგიერთი მენტალური ქმედება უბრალოდ შეუძლებელია ავირიდოთ ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ამიტომ, უნდა ვიქონიოთ შერჩევითი დამოკიდებულება თუ კონკრეტულად რა ფიქრს უნდა მივანიჭოთ უპრატესობა, ნაცვლად იმის, რომ ნებისმერი ფიქრის აღმოცენება გავხადოთ ჩვენი გაფანტულობის მიზეზი.

ბოლოს, ადამიანს შესაძლოა ჰქონდეს ძლიერი კონცეპტირების თუმცა სუსტი ძალისხმევის უნარი, რაც შეიძლება გახდეს მისი სიზარმაცის ან უსიცოცხლობის მიზეზი მედიტაციის პერიოდში. ეს კი მედიტეიტორს ხელს შეუშლის რეალობას ნათლად დააკვირდეს. გამომდინარე იქიდან რომ გონება მიდრეკილია დაემორჩილოს ძილს. ადამიანები, რომელიც ამჩნევენ რომ მედიტაციის პერიოდში ძილი ერევათ ასეთმა ადამიანებმა უნდა განახორციელონ დგომითი ანდა მოსიარულე მედიტაცია (მაშინ როდესაც ძალიან დაიღლიებიან) და ამგვარად შეინარჩუნონ თავისი სხეული და გონება ფხიზლად.

მეხუთე მახასიათებელი, ცნობიერად ყოფნა, ეს კიდევ ერთი სიტყვაა ცოდნის ან ცნობიერების გამოსახატავად იმ საგნის შესახებ, რომლის გამოცდაც ხდება. ის არის დაბალანსებული გონების მანიფესტაცია, რაც ნიშნავს რომ დაბალანსებულია სხვა მახასიათებლებიც და შედეგად, მათი შედეგებიც. რაც მეტი ცნობიერი აქვს ადამიანს, უფრო უკეთ მოახერხებს ის მედიტირებას. შეაბამისად მედიტეიტორი უნდა ესწრაფვოდეს რომ დააბალანსოს სხვა ოთხი მახასიათებელი და გააცნობიეროს რეალობა ყოველ წუთას.

ცნობიერად ყოფნა, უფრო ადვილი გასაგები იქნება თუ მას დავახასიათებთ როგორც სხვა მახასიათებლების ბალანსირებას; როდესაც ჩნდება რაიმეს სურვილი ანდა აგრესია საკუთარი თავის ზედმეტი კონფიდენციალურობის შედეგად, ადამიანმა უნდა გააცნობიეროს - „სურვილი“, „სურვილი“, ან „ზიზღი“, „ზიზღი“ და ის შეძლებს, რომ დაინახოს თავისი ზედმეტად დამოკიდებულება და მიკერძოებულება რაიმესადმი. როდესაც ადამიანს აქვს ეჭვები, მან უნდა გააკეთოს შენიშვნა - „ეჭვები, ეჭვები“; როდესაც იგი დაბნეულია, მაშინ - „დაბნეულობა, დაბნეულობა“; როდესაც მოდუნებულია - „მოდუნებულობა, მოდუნებულობა“, და ის კონდენცია რომლის გამოცდაც ხდება გამოსწორდება თავისთავად, ყოველგვარი ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე, შინაგანი ბუნებისა და ცნობიერად ყოფნის შედეგად დაბალანსებული გონების დახმარებით.

მას შემდეგ, რაც ადამიანის ოთხივე მახასიათებლის დაბალანსება მოხდება, გონებას საშუალება ექნება დაინახოს ყოველი ფენომენი, თუ როგორ აღმოცენდება და უჩინარდება იგი. ეს მოხდება ყოველგვარი განსჯისა გარეშე. შედეგად, გონება განთავისუფლდება ყოველგვარი დამოკიდებულებებისგან და განთავისუფლდება ასევე ტანჯვისგან ზედმეტი სირთულეების გარეშე. ისე, როგორც ძლიერ კაცს შეუძლია გადალუნოს რკინის ჯოხი, ადამიანს შეუძლია მოლუნოს, ფორმა მისცეს და მაქსიმალურად გააძლიეროს გონება, გაანთავისუფლოს ის ყოველგვარი გადახრილობისგან, არაჯანსაღი მდგომარეობისგან. დაბალანსებული გონების შედეგად ადამიანი გააცნობიერებს სიმშვიდისა და ბედნიერების ბუნებას და დაძლევს ყველა ტიპის სტრესსა და ტანჯვას.

მოკლედ, ყოველივე ზემოთაღწერილი არის მედიტაციის პრაქტიკის მნიშვნელოვანი ფუნდამენტური მახასიათებლები. რომ შევაჯამოთ:

- 1) ადამიანმა უნდა იმედიტაციოს მიმდინარე მომენტში.
- 2) პრაქტიკა უნდა მოხდეს თანმიმდევრულად, მუდმივად.
- 3) ძალისხმევის გამოყენებით, უნდა შეიქმნას ნათელი წარმოდგენა, ცოდნა და გაგება.
- 4) ადამიანმა უნდა დააბალანსოს მენტალური მახასიათებლები.

ეს გაკვეთილი მნიშვნელოვანი დანამატია მედიტაციის რეალური ტექნიკისთვის, გამომდინარე იქიდან, რომ მედიტაციის სარგებელი მოდის მისი ხარისხისა და არა რაოდენობიდან. მე გულწრფელად ვიმედოვნებ, რომ თქვენ შეძლებთ გადაიტანოთ ეს სწავლება პრაქტიკაში და მოიპოვოთ წარმოუდგენელი სიმშვიდე, ბედნიერება და მათ შორის, განთავისუფლდეთ ტანჯვისაგან. მადლობას გიხდით კიდევ ერთხელ, რომ იჩინეთ მედიტაციისადმი ინტერესს.

თავი მეხუთე: მედიტაცია დამხობილ პოზაში

ამ თავში, მე ავხსნი მედიტაციის მესამე ტექნიკას, რომელიც გამოიყენება როგორც მოსამზადებელი სავარჯიშო მოსიარულე და მჯდომარე მედიტაციის წინ. ამ მედიტაციას ჰქვია მედიტაცია დამხობილ მდგომარეობაში. ეს არის არჩევით პრაქტიკა, რომლის გამოტოვებაც შესაძლებელია სურვილის შემთხვევაში.

ზემოთაღნიშნული მედიტაციის ტექნიკა გამოიყენება მსოფლიოს გარშემო სხვადასხვა რელიგიის მიმდევრების მიერ. ბუდისტურ ქვეყნებში დამხობა / თაყვანისცემა გულისხმობს ფოკუსირებას მედიტეიტორის მშობლებზე, მასწავლებლებსა და რელიგიურად პატივსაცემ პირებზე. სხვა რელიგიურ ტრადიციებში, თაყვანისცემის პოზა, შესაძლებელია, გამოყენებულ იქნას როგორც პატივი გარკვეული საგნის მიმართ - ღმერთის, ანგელოზის, წმინდანის მიმართ და ა.შ.

აქ, დამხობა გულისხმობს იმას, რომ ყურადღება მიექცეს უშუალოდ მედიტაციის პრაქტიკას. მან უნდა შექმნას გულწრფელი თავმდაბლობა და მედიტაციის დაფასების განცდა. უნდა შეახსენოს მედიტეიტორის, რომ პრაქტიკა ეს არ არის მხოლოდ ჰობი ან დროის სასიამოვნოდ გატარების საშუალება, არამედ ის არის მნიშვნელოვანი ტრენინგი, რომელიც ნამდვილად, სათანადოდ დაფასების ღირსია.

უფრო მნიშვნელოვანი კი ის არის, რომ დამხობილ პოზაში მედიტაცია არის, ერთი მხრივ, სასარგებლო და წინამოსამზადებელი სავარჯიშო, ხოლო, მეორე მხრივ, ის მოიცავს სხეულის გარკვეული ნაწილების მოძრაობის აუცილებლობას და ეს აიძულებს ადამიანს რომ თითოეული მოქმედებაზე, დროის ნებისმიერ მოცემულ მომენტში, იყოს ფოკუსირებული. აღნიშნული მედიტაციის ტექნიკა კი შემდეგნაირია:

1. საჭიროა მუხლებზე დაჯდომა, ფეხის თითებზე (A)¹ ან ფეხის გულის ზედა ნაწილებზე (B) .
2. ხელები მოთავსებული უნდა იყოს ბარძაყებზე (1), გასწორებული ზურგითა და ღია თვალებით.

მარჯვენა ხელი უნდა აღიმართოს 90 გრადუსით ბარძაყიდან, იქამდე, სანამ ის იატაკის მართობული არ გახდება, გონების ფოკუსირების შენარჩუნება უნდა მოხდეს ხელის მოძრაობაზე. როგორც კი ხელი დაიწყებს მოძრაობას, უნდა გაკეთდეს შენიშვნა „მობრუნება“. როდესაც ხელის მოძრაობა ნახევრად უკვე გაკეთებულია, ისევ უნდა გაკეთდეს შენიშვნა „მობრუნება“, და როდესაც ის დაასრულებს მოძრაობას, მესამედ უნდა გაკეთდეს შენიშვნა „მობრუნება“ (2). სიტყვის გამეორება სამჯერ უნდა მოხდეს

¹ ფრჩხილებში მოთავსებული სიმბოლო განსაზღვრავს ილუსტრაციას აპენდიქსში.

იმისათვის რომ შეიქმნას ნათელი ცნობიერი ხელის მოძრაობის სამივე სტადიის შესახებ - დასაწყისში, შუაში და დასასრულს.

შემდეგ, ხელი უნდა აღიმართოს და დაეშვას მკერდზე, ზუსტად ცერი თითი უნდა ეხებოდეს მკერდს, რომლის დროსაც კეთდება შენიშვნა „აღმართვა, აღმართვა, აღმართვა“ (3). როდესაც ცერის კიდის შეეხება მოხდება, უნდა გაკეთდეს შენიშვნა „შეხება, შეხება, შეხება“ (4) და ეს უნდა გაგრძელდეს იქამდე, სანამ ცერები მკერდს ეხება. შემდეგ იგივე თანმიმდევრობით უნდა განმეორდეს მარცხენა ხელის მოძრაობაც: „მოზრუნება, მოზრუნება, მოზრუნება“ (7). მარცხენა ხელის ცერით უნდა მოხდეს შეხება არა მარტო მკერდზე, ამარამედ ორივე ხელის გული ერთმანეთს უნდა მიეხუროს.

შემდეგ, უნდა მოხდეს ორივე ხელის მიტანა შუბლთან და ამ დროს გაკეთდეს შენიშვნა „აწევა, აწევა, აწევა“ (8), შემდეგ კი, „შეხება, შეხება, შეხება“ იმ პერიოდში, როდესაც ცერა თითების ფრჩხილი უშუალოდ შეეხება შუბლს (9). შემდეგ უნდა მოხდეს ხელების დაბრუნება მკერდზე შენიშვნით, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“ (10), „შეხება, შეხება, შეხება“ (11).

შემდეგ მოდის უშუალოდ ძირს დამხობა; პირველად ხდება ზურგის დახრა 45 გრადუსის დახრილობით, შენიშვნით, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“ (12). შემდეგ უნდა დაიხაროს მარჯვენა ხელი იატაკზე, კისრის გასწვრივ შემდეგი სიტყვებით „დახრა, დახრა, დახრა“ (13), „შეხება, შეხება, შეხება“, ამ დროის განმავლობაში ხელი იატაკთან მიმართებაში პერპენდიკულარულ მდგომარეობაში უნდა შენარჩუნდეს (14), ამ დროისთვის ნეკა თითი ეხება იატაკს.

ბოლოს, ხელის გული უნდა შემოზრუნდეს და დაფაროს იატაკი, შენიშვნით, „დაფარება, დაფარება, დაფარება“ (15). შემდეგ, ეს თანმიმდევრობა უნდა განმეორდეს მარცხენა ხელითაც: „დახრა, დახრა, დახრა“ (16), „შეხება, შეხება, შეხება“ (18), „დაფარვა, დაფარვა, დაფარვა“ (18). ხელები განთავსებული უნდა იყოს ერთმანეთის გვერდით, ცერა თითები ეხებოდეს ერთმანეთს და საჩვენებელ თითებს შორის დაახლოებით 4 ინჩის სიგრძის მანძილი უნდა იყოს დარჩენილი.

შემდეგ, უნდა მოიხაროს თავი და შეეხოს ცერებს, სიტყვით „მოხრა, მოხრა, მოხრა“ როდესაც ხდება ზურგის მოხრა, და „შეხება, შეხება, შეხება“ როდესაც შუბლი უშუალოდ ეხება ცერებს (20). შემდეგ უნდა მოხდეს ზურგის აწევა, ვიდრე მკლავები არ გასწორდება, სიტყვებით „აწევა, აწევა, აწევა“ (21). ეს არის პირველი ძირს დამხობა.

მას შემდეგ რაც მკლავები გასწორდება მოძრაობათა მთელი თანმიმდევრობა უნდა შესრულდეს კიდევ ერთხელ, გარდა იმ გამონაკლისისა, როდესაც იწყება ხელების იატაკთან შეხება, შენიშვნით „შემოზრუნება, შემოზრუნება, შემოზრუნება“ როდესაც მარჯვენა ხელს აბრუნებთ (22), შემდეგ, „აწევა, აწევა, აწევა“ (23), „შეხება, შეხება, შეხება“ (24). შემდეგ მარცხენა ხელით, „შემოზრუნება, შემოზრუნება, შემოზრუნება“ (25), „აწევა, აწევა, აწევა“ (26), „შეხება, შეხება, შეხება“ (27). როდესაც გააკეთებთ მარცხენა ხელის

აღმართვას, თქვენ ასევე უნდა ასწიოთ ზურგი 45 გრადუსით სწორად შემართულ პოზიციაში. არ არის აუცილებელი რომ ეს პოზა განცალკევებულად ავლნიშნოთ; მარტივად უნდა გასწორდეს ზურგი, როდესაც მარჯვენა ხელი ამოვა და განთავსდება მკერდთან (იხილეთ 26).

შემდეგ უნდა აღიმართოს ორივე ხელი შუბლისკე, შენიშვნით „აწევა, აწევა, აწევა“ (28), „შეხება, შეხება, შეხება“ (29), და დაეშვას მკერდზე, „დაშვება, დაშვება, დაშვება“ (30), „შეხება, შეხება, შეხება“ (31). შემდეგ უნდა მოიხაროს ზურგი, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“. ¹ ბოლოს, უნდა დაიხაროს ხელები ერთმანეთის მიყოლებით, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“, „შეხება, შეხება, შეხება“, „დაფარვა, დაფარვა, დაფარვა“, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“, „დაფარვა, დაფარვა, დაფარვა“. კვლავ, შუბლით უნდა მოხდეს ცერებთან შეხება, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“, „შეხება, შეხება, შეხება“ და გასწორება კვლავ, „აწევა, აწევა, აწევა“.

ეს არის მეორე დამხობა, რომლის შემდეგაც უნდა შესრულდეს მესამე ზუსტად იგივენაირად, განმეორდეს ყველაფერი 22-დან.

მესამე დამხობის შემეგ, იატაკიდან წამოდგომა უნდა დაიწყოს მარჯვენა ხელით, „შემობრუნება, შემობრუნება, შემობრუნება“, „აწევა, აწევა, აწევა“, „შეხება, შეხება, შეხება“. შემდეგ ხელები უნდა მივიტანოთ შუბლთან როგორც წინა შემთხვევაში, „აწევა, აწევა, აწევა“, „შეხება, შეხება, შეხება“, და შემდეგ ხელები უნდა დაეშვას მკერდზე, „მოხრა, მოხრა, მოხრა“, „შეხება, შეხება, შეხება“. ამჯერად, ნაცვლად იმის რომ გაკეთდეს მეოთხე დამხობა, ხელები დაბლა უნდა დაეშვას და დაბრუნდეს საწყის პოზიციაში. უნდა დაიწყოს მარჯვენა ხელით, შენიშვნით „დაშვება, დაშვება, დაშვება“ (32), „შეხება, შეხება, შეხება“ (33), „დაფარვა, დაფარვა, დაფარვა“ (34), და მარცხენა ხელით, „დაშვება, დაშვება, დაშვება“ (35), „შეხება, შეხება, შეხება“ (36), „დაფარვა, დაფარვა, დაფარვა“ (37).

მას შემდეგ რაც მედიტიტორი დაასრულებს დამხობის მედიტაციას, მან პრაქტიკა უნდა განაგრძოს მოსიარულე და მჯდომარე მედიტაციით, აქ მოყვანილი თანმიმდევრობის მიხედვით. მნიშვნელოვანია, რომ როდესაც პოზის შეცვლა მოხდება ადამიანმა უნდა მოახერხოს და გააკეთოს ეს ყოველივე გაცნობიერებულად და არ მოხდეს ადგომა ან დაჯდომა ნაჩქარევად, გაცნობიერების გარეშე. ვიდრე დაიწყება ადგომა, მედიტიტორმა უნდა შენიშნოს „ჯდომა, ჯდომა“ (38), და შემდეგ „ადგომა, ადგომა“ როდესაც ის დაიწყებს სხეულის წამოწევას ფეხზე დასადგომად (39). ფეხზე დგომის დროს, დაუყოვნებლივ უნდა დაიწყოს მოსიარულე მედიტაცია, ისე, რომ მიმდინარე მომენტი ნათლად იქნას გაცნობიერებული და არ მოხდეს ცნობიერების წყვეტა. ამ გზით, დამხობის მედიტაცია თამაშობს მოსიარულე მედიტაციის ხელშემწყობის როლს, ისე როგორც, მოსიარულე მედიტაცია, თამაშობს მჯდომარე მედიტაციის დამხმარის როლს.

1 აქ, ტექნიკა იგივეა როგორც არის გამობატული ილუსტრაციებზე 12 დან 31 მდე. უნდა შესრულდეს მეორედ და მესამედ.

ინტენსიური მედიტაციის კურსში სტუდენტებს ეძლევათ ინსტრუქცია, რომ პრაქტიკა განახორციელონ სამივე ტექნიკის მოცემული დირექტივების შესაბამისად; დასასრულს, მათ აქვთ რეკომენდაცია, რომ შეისვენონ ცოტა ხნის განმავლობაში და შემდეგ დაიწყონ ახლიდან, მოახდინონ პრაქტიკა კვლავ და კვლავ გაკვეთილის დროს, რომელიც როგორც წესი, გრძელდება 24 საათის განმავლობაში. აღნიშნული პერიოდის ამოწურვისას, მედიტეიტორი უნდა შეხვდეს მასწავლებელს რომ მოახსენოს შედეგები და მიიღოს შემდეგი გაკვეთილი, რომელიც ასევე მოიცავს მოსიარულე და მჯდომარე მედიტაციის ტექნიკების ნაზავს.

გამომდინარე იქიდან, რომ ეს წიგნი განკუთვნილია იმისთვის, რომ გადმოსცეს მედიტაციის საფუძვლები, უფრო მაღალი დონის გაკვეთილებზე აქ საუბარი არ გვექნება. მას შემდეგ რაც მედიტეიტორი წარმატებით აითვისებს მოცემულ ძირითად ტექნიკებს, მან უნდა მოძებნოს კვალიფიცირებული ინსტრუქტორი თუ სურს, რომ პრაქტიკას უფრო ღრმად გაეცნოს. ხოლო იმ შემთხვევაში თუ მედიტაციის კურსის გავლა გარკვეული მიზეზების გამო ვერ ხერხდება, მაშინ აქ აღწერილი ტექნიკა უნდა შესრულდეს ერთხელ ან ორჯერ დღეში და ასევე, დაუკავშირდეს მასწავლებელს ყოველ კვირა ან ყოველ თვე, რომ მიიღოს ახალი მომდევო გაკვეთილები, რა თქმა უნდა იმ რეჟიმის შესაბამისად რომელზეც მასწავლებელი და სტუდენტი თავად შეთანხმდებიან.

ეს აჯამებს ფორმალური მედიტაციის პრაქტიკის განმარტებებს; ხოლო მომდევნო და ბოლო თავში მე ვისაუბრებ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა მოხდეს ზოგიერთი წიგნში განხილული კონცეფციის დანერგვა მედიტეიტორის ყოველდღიურ ცხოვრებაში. მადლობას მოგახსენებთ, კიდევ ერთხელ, გამოჩენილი ინტერესისათვის და კვლავ გისურვებთ სიმშვიდეს, ბედნიერებას და ტანჯვისგან განთავისუფლებას.

ამ დორისთვის, ფორმალური მედიტაციის ძირითადი მეთოდების ახსნა დასრულებულია. წინა თავებში აღწერილი სწავლება საკმარისია დამწყებთათვის, რომ შეუდგნენ ახალ გზას და გაიგონ რეალობა ისე, როგორც არის. ბოლო თავში მე ვისაუბრებ თუ როგორ უნდა მოხდეს მედიტაციის პრაქტიკის ყოველდღიურობაში დანერგვა, ისე რომ ადამიანი, რომელიც ფორმალურად არ მედიტირებს მაინც მოახერხოს მინიმალური დონის ცნობიერისა და ნათელი ცოდნის აკუმულირება.

პირველ რიგში საჭიროა განვიხილოთ ის ქმედებები, რომლებიც შესაძლოა ზიანის მომტანი იყოს ადამიანის მენტალური მდგომარეობისთვის. ეს ის ქმედებებია, რომლებსაც საჭიროა თავი, რომ მივაღწიოთ მდგრად პოზიტიურ შედეგებს.

როგორც პირველ თავში განვმარტე, „მედიტაცია“ არის მენტალიტეტისთვის მედიკამენტის ეკვივალენტური. მედიკამენტების მიღების პროცესში, არსებობს გარკვეული ტიპის შეზღუდვები რასაც ადამიანმა თავი უნდა აარიდოს. ეს ის შემაფერხებელი სუბსტანციებია, რომლებიც პოზიტიური შედეგების განულებას ახდენენ, ან უარეს შემთხვევაში, მედიკამენტთან ერთად მისი მიღებისას იქმნება საწამლავის ეფექტი. მსგავსად ამისა, არსებობს გარკვეული მოქმედებები, რომლებსაც

ადამიანმა თავი უნდა აარიდოს მედიტაციის დროს. აღნიშნულ ქმედებებს ახასიათებთ ტენდენცია, რომ დაბინდონ ადამიანის გონება, გაანულონ მედიტაციის შედეგები ან კიდევ უარესი, დააბრკოლონ ადამიანი გაიგოს მედიტაცია და ნაცვლად ჯანსაღი ეფექტებისა, ისინი იწვევენ არაჯანსაღ გონებრივ მდომარეობებს.

მედიტაცია არსებობს იმისთვის, რომ მოხდეს განთავისუფლება დამოკიდებულებებისგან, არაკეთილგანწყობისგან, ცდომილებისგან და შესაბამისად ტანჯვისგან. გამომდინარე იქიდან, რომ ზოგიერთი ვერბალური და ფიზიკური აქტივობა მჭიდროდ არის დაკავშირებული გონების ნეგატიურ სუბსტანციებთან, ისინი მიჩნეულნი არიან როგორც მედიტაციის პრაქტიკის „საწინააღმდეგო“ მოქმედებებად. მათ მოაქვთ სასურველი შედეგების საწინააღმდეგო რეზულტატები, კულტივირებას უკეთებენ გარყვნილობას, ნაცვლად განწმენდისა.

მედიტეიტორები რომლებიც მიმართავენ მსგავს მოქმედებებს უწყვეტ ძალიან ბევრ სირთულესთან დაპირისპირება თავიანთ პრაქტიკაში, ისინი განივითარებენ მავნე ჩვევებს როგორც მედიტაციის პრაქტიკაში ისე პირად კეთილდღეობაში. იმისათვის, რომ დავრწმუნდეთ რომ გონება არის სრულყოფილად ნათელი და აქვს რეალობის შეცნობის უნარი, გარკვეული ტიპის ქცევები ამოღებული უნდა იქნას ადამიანის „დიეტისგან“, ასე რომ ვთქვათ.

პირველი, არსებობს ხუთი ტიპის მოქმედება რომელიც სრულიად უნდა იყოს გამორიცხული, გამოდინარე იქიდან, რომ ისინი არიან განსაკუთრებით არაჯანსაღი: ¹

1. *ადამიანმა უნდა შეწყვიტოს ცოცხალი არსებების კვლა.* იმისათვის რომ ადამიანმა მიაღწიოს კეთილდღეობას, მას კეთილდღეობაზე ზრუნა პრინციპად უნდა ჰქონდეს დასახული, უნდა შეიზღუდოს ყველა ტიპის ცოცხალი არსების მკვლელობა, მწერებისაც კი, როგორებიც არიან კოლოები და სხვა ცოცხალი არსებები.
2. *უნდა მოხდეს უარის თქმა ქურდობაზე.* იმისათვის, რომ ადამიანმა მიაღწიოს გონების მშვიდ მდგომარეობას, მან ეს სხვებსაც უნდა გაუნაწილოს / უბოძოს; ქურდობა ეს უსაფრთხოების ძირეული უფლების დარღვევაა. გარდა ამის, თუ გვსურს განვთავისუფლდეთ მავნე მიდრეკილებისგან, უნდა შეგვეძლოს საკთარი სურვილების მართვაც, იმ თავალსაზრისით, რომ პატივი ვცეთ სხვა ადამიანების პოზიციას.
3. *უნდა მოხდეს მეუღლის ღალატზე უარის თქმა, ყველა კუთხით, მათ შორის სექსუალური თვალსაზრისითაც.* რომანტიკული ურთიერთობები რომლებიც ახდენენ ემოციურად ან სულიერად სხვა ადამიანების დამახინჯებას, მასში

¹ აღნიშნული ხუთი ქმედება უკავსირდება ხუთ ბუდისტურ ქცევის კანონს.

მონაწილე ადამიანების გამოისობით, არის სტრესის და ტანჯვის წყარო, რასაც იწვევს გონების დამახინჯება.

4. *უნდა მოხდეს ტყუილი საუბრის უარყოფა.* თუ ადამიანს სურს იპოვნოს ჭეშმარიტება, მაშინ მან უარი უნდა თქვას სიცრუეზე; მიზანმიმართულად სხვა ადამიანების ბიძგება და მათი გადაყვანა ჭეშმარიტი გზიდან საზიანოა ორივესთვის, როგორც სიცრუის გამავრცელებელისთვის, ასევე სხვებისთვისაც და ეს ყველაფერი მედიტაციის მიზნებთან თანხვედრაში ვერ მოდის.
5. *ადამიანმა მოხმარებიდან უნდა ამოიღოს ნარკოტიკული საშუალებები და ალკოჰოლი.*

ნებისმიერი სუბსტანცია რაც ახდენს გონების ინტოქსიკაციას არის მედიტაციის პრაქტიკის საწინააღმდეგო, გამომდინარე იქიდან, რომ ის არსებობის ნათელ და ბუნებრივ მდგომარეობასთან პირდაპირ უკუკავშირში მოდის.

აღნიშნული მოქმედებების სრული გამორიცხვა აუცილებელია თუ ადამიანს სურს, რომ მისი მედიტაციის პრაქტიკა იყოს წარმატებული. ნარკოტიკულ ნივთიერებებს აქვთ, ცალსახად, არაჯანსაღი ბუნება და მუდმივად, ნეგატიურ ეფექტს ახდენენ ადამიანის გონებაზე.

ამას გარდა, არის გარკვეული ტიპის მოქმედებები, რომლებიც აუცილებელია შემსუბუქდეს / განელდეს, რადგან ისინი ხელს უშლიან მედიტაციის პრაქტიკას. ეს მოქმედებები, ერთმნიშვნელოვნად, არაჯანსაღად არ მიიჩნევა თუმცა მაინც ახდენენ გონების დაზრდილვას და ამცირებენ მედიტაციის ბენეფიტებს, როდესაც ხდება მათი გადაჭარბებული რაოდენობით მიღება. ¹

ერთ-ერთი ასეთი აქტივობა გახლავთ ჭამა; თუ ადამიანს ჭეშმარიტად სურს რომ ჰქონდეს პროგრესი მედიტაციაში, ის უნდა იყო ფრთხილად, რომ არ ჭამოს ან ძალიან ბევრი ან ძალიან ცოტა. თუ ადამიანი მუდმივად გადაჭარბებული რაოდენობით იღებს საკვებს ეს შესაძლოა გახდეს უდიდესი დაბრკოლება მედიტაციის პროგრესში, გამომდინარე იქიდან, რომ ის არამართო ბინდავს გონებას, არამედ ხელს უწყობს მოთენთილობას როგორც სხეულში ისე გონებაში. ადამიანმა უნდა ჭამოს იმისთვის, რომ იცოცხლოს და არ უნდა ცხოვრობდეს იმისთვის რომ იკვებოს. ინტენსიური მედიტაციის კურსის განმავლობაში მედიტეიტორები მიირთმევენ დღეში ერთ ძირითად ულუფას და არ იტანჯებიან ნეგატიური ფიზიკური შედეგებით. თუმცაღა, ასეთი მოდერაციის პოზიტიური ეფექტები არის გახსნილი გონება და გადაჭარბებული საკვებისგან განთავისუფლება.

¹ აღნიშნულები ჩამოყალიბებული არის მედიტაციის რვა პრინციპის შესაბამისად, რომლის დაცვაც ხდება ბუდისტო მედიტეიტორების მხრიდან დღესასწაულებზე ან ინტენსიური მედიტაციის კურსის პერიოდში, ემატება სამი ქვემოთმოყვანილი პრინციპი, ზემოთაღნიშნულებს და ამავდროულად, ხდება ყოველგვარი სექსუალური აქტივობისგან თავის შეკავება.

მეორე მოქმედება რაც ეწინააღმდეგება მედიტაციას ეს არის გართობა , როგორებიცაა ტელევიზორის ყურება, მუსიკის მოსმენა და ა.შ. დაკავება მსგავსი აქტივობებით არამარტო არაჯანსაღია, არამედ ადვილად შეუძლიათ მასზე დამოკიდებული გახადონ პიროვნება.

მიდრეკილებების ქონა არის, გარკვეულწილად, თავშეუკავებლობა, გამომდინარე იქიდან, რომ ის იწვევს ქიუმიურ პროცესს ტვინში, რაც ხელს უშლის ნათელი აზრებისა და ჯანსაღი გონებრივი მდომარეობის შექმნას. სიამოვნება რომელიც მოდის გართობიდან არის დროებითი და არადადამაკმაყოფილებელი. სერიოზულმა მედიტეიტორმა უნდა განსაზღვროს და საუკეთესო გამოყენება მისცეს დროის იმ მოკლე პერიოდს, რაც მას ამ ცხოვრებაში გააჩნია, იმისთვის რომ მოახდინოს სიმშვიდის და გრძელვადიანი ბედნიერების მოპოვება. ადამიანმა ასევე მოდერაცია უნდა მოახდინოს თავისი გართობაში ჩართულობისაც, მათ შორის ინტერნეტ სივრცეში სოციალიზაცია და სხვა მსგავსი ტიპის ქმედებები.

მესამე აქტივობა, რაც უნდა მოდერნიზდეს, არის ძილი. ძილი არის ერთგვარი მიდრეკილება, რომელიც შეუმჩნეველია ხშირად; ადამიანიანების უმეტესობა ვერ აცნობიერებენ თუ რამდენად ძლიერ არიან ძილზე დამოკიდებულები, იმისთვის რომ რეალური ცხოვრებიდან გაიქცნენ. ასევე, ადამიანების გარკვეული ნაწილი ხდება ინსომნიით დაავადებულნი, იმის გადაჭარბებულ ფიქრში, რომ ისინი ვერ იღებენ „საკმარისი რაოდენობის“ ძილს, რაც საბოლოოდ იწვევს სტრესის დონის ზრდას და შესაბამისად, რთულდება ჩაძინების პროცესი.

მედიტაციის პრაქტიკის კვალდაკვალ, ადამიანს სჭირდება, უფრო და უფრო, ნაკლები ძილი, გამომდინარე იქიდან, რომ მათი გონება ხდება უფრო დაწყნარებული. ინსომნია არ არის პრობლემა მედიტეიტორებისთვის, რადგან მათ აქვთ უნარი იმედიტაციონ წოლის მდგომარეობაშიც კი და დაიცვან თავიანთი გონება სტრესისგან. ადამიანებს ვისაც ჩაძინების პრობლემა აწუხებთ უნდა დაატრეინინგონ თავიანთი თავი და უყურონ მუცლის პოზიციას თუ როგორ ამოიბერება და ჩაიბერება ის სუნთქვისას. საჭიროების შემთხვევაში კი, ეს უნდა გააკეთონ მთელი ღამის განმავლობაში. იმ შემთხვევაშიც კი თუ ისინი ვერ მოახერხებენ დაძინებას (რაც ნაკლებად მოსალოდნელია, რადგან მედიტაცია უზრუნველყოფს გონების დაწყნარებას) ისინი აღმოაჩენენ, რომ დასვენებულად გრძნობენ თავს, რადგან ღამის განმავლობაში მათ „ხმაურიანად“ ეძინათ.

ბოლოს, მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნა, რომ იმისათვის რათა მიღწეული იქნას ჭეშმარიტი შედეგები მედიტაციაში, ადამიანმა გარკვეული პერიოდის განმავლობაში მაინც უნდა გამოყოს დრო, როდესაც ის უარს იტყვის, არა მხოლოდ ამორალურ სექსუალურ ურთიერთობებზე, არამედ სრულიად ყველა ტიპის სექსუალურ ურთიერთობებზე, რადგან ყველა სექსუალური ურთიერთობა, ცალსახად, წამვლავს

გონებას და ეს შექმნის დაბრკოლებას მიღწეულ იქნას სუფთა მენტალიტეტი და სიმშვიდე.

მას შემდეგ რაც ადამიანი უარს იტყვის ისეთ აქტივობებზე, რომლებიც ხელს უშლიან ნათელი გონების ჩამოყალიბებას, მას შეუძლია დაიწყოს მედიტაციის პრაქტიკის დანერგვა ჩვეულებრივ ცხოვრებაში. არსებობს ორი გზა თუ როგორ შეიძლება მოხდეს მედიტირება ყოველდღიურ გამოცდილებებზე დაყრდნობით. ეს მეთოდები უნდა დაინერგოს პრაქტიკაში, ერთდროულად, შემდეგნაირად:

პირველი მეთოდის მიხედვით ყურადღების კონცენტრირება უნდა მოხდეს სხეულზე, რადგან ის არის გამოცდილების ყველაზე ნათელი დასტური. ფორმალური მედიტაციისას სხეული ყოველთვის ხელმისაწვდომია რომ მასზე დაკვირვება მოვახდინოთ და შესაბამისად, მოხერხებული რესურსია, იმისთვის რომ ყოველდღიურ ცხოვრებაში, მოხდეს ნათელი წარმოდგენების ჩამოყალიბება. გამოდინარე იქიდან, რომ სხეული ყოველთვის არის ოთხი პოზიციიდან ერთ-ერთში - სიარულის, დგომის, ჯდომის ან წოლის მდგომარეობაში, ადამიანს მარტივად შეუძლია გააცნობიეროს თავისი პოზიცია და გამოიყენოს ეს როგორც მედიტაციის ობიექტი.

სიარულისას ადამიანს შეუძლია გააკეთოს - „სიარული,სიარული, სიარული“ ან „მარცხენა, მარჯვენა, მარცხენა, მარჯვენა“ ყოველი ფეხის გადადგმისას. უმოძრაოდ დგომისას, ადამიანს შეუძლია ფოკუსირება გააკეთოს დგომის პოზაზე და გააკეთოს შენიშვნა - „დგომა, დგომა“; როდესაც ზის - „ჯდომა,ჯდომა“ და როდესაც წევს - „წოლა, წოლა“. ამგვარად, ადამიანს შეუძლია განავითაროს ნათელი გონება ნებისმიერ სიტუაციაში, მაშინაც კი როდესაც ფორმალურად არ მედიტირებს.

დამატებით, ადამიანს შეუძლია გამოიყენოს იგივე ტაქტიკა სხეულის ნებისმიერი მცირე მოძრაობისას, მაგალითად როდესაც ხდება კიდურების მოხრა ან გაჭიმვა, შესაძლოა გაკეთდეს შენიშვნა - „მოხრა“ ან „გაჭიმვა“. როდესაც ხდება კიდურების მოძრაობა - „მოძრაობა“. როდესაც მობრუნება ხდება - „მობრუნება“ და ა. შ. შესაბამისად, ნებისმიერი მოქმედება შესაძლოა გახდეს მედიტაციის პრაქტიკის საგანი; როდესაც ადამიანი იხეხავს კბილებს მანტრა იქნება - „ხეხვა“; როდესაც ღეჭავს ან ყლაპავს საკვებს - „ღეჭვა, ღეჭვა“, „გადაყლაპვა, გადაყლაპვა“ და ა.შ. იგივენაირად უნდა მოიქცეს, როდესაც საჭმელს ამზადებს, ასუფთავებს, ვარჯიშობს, იღებს შხაპს, იცვლის სამოსს, არის საპირფარეოში და ა.შ. ადამიანს შეუძლია იყოს დაკვირვებული სხეულის ნებისმიერ მოძრაობაზე და შექმნას რეალობის ნათელი ცნობიერი მუდმივად. ეს არის მედიტაციის პირველი მეთოდი, რომლის საშუალებითაც ადამიანს შეუძლია მედიტაციის პრაქტიკა განახორციელოს ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

შემდეგი მეთოდი ეს არის გრძნობებს შესწავლა - ხედვა, სმენა, ყნოსვა, გემო და გრძნობა. ჩვეულებისამებრ, გრძნობითი გამოცდილება მიდრეკილია იმისკენ, რომ გამოიწვიოს მოწონება ან ნეგატიური დამოკიდებულება; ის ასევე ხება მიზეზი მიდრეკილების ჩამოყალიბების ან პირიქით, ნეგატიური ემოციის და ცალსახად, იწვევს ტანჯვას თუ ის

ადამიანის საყვარელ პოზიციათა რიცხვში არ ხვდება. იმისათვის რომ მოხდეს გონების შენარჩუნება ობიექტურ დონეზე და არ იყოს მიკერძოებული, ადამიანმა ყოველთვის უნდა სცადოს ნათელი წარმოდგენის ჩამოყალიბება გრძნობითი გამოცდილების ყოველი აღმოცენებისას, ნაცვლად იმის რომ გონებას მისცეს უფლება განსაჯოს მოცემული განცდა, ჩვევის შესაბამისად. როდესაც ვხედავთ, ადამიანმა უნდა იცოდეს რომ ეს მხოლოდ ხედვაა და შეახსენოს თავის თავს „ხედვა, ხედვა.“

მსგავსად ამისა, როდესაც ესმის ხმა, ადამიანმა უნდა გააკეთოს შენიშვნა „მოსმენა, მოსემნა“. როდესაც გრძნობს სასიამოვნო ან უსიამოვნო სუნებს - „ყნოსვა, ყნოსვა.“ როდესაც აგემოვნებს საკვებს ან სასმელს, უნდა გაკეთდეს აღნიშვნა - „დაგემოვნება, დაგემოვნება.“ როდესაც სხეულში აღმოცენდება გრძნობები, როგორც არის სიცხე, სიცივე, მძიმე ან ნაზი და ა.შ. ადამიანმა უნდა გააკეთოს აღნიშვნა - „გრძნობა, გრძნობა“ ან „სიცხე“, „სიცივე“ და ა.შ.

ზემოთაღწერილი მეთოდების მიხედვით პრაქტიკის შედეგად ადამიანი შეძლებს აღიქვას გამოცდილებათა სრული სპექტრი მისი კატეგორიებად დაყოფის გარეშე, როგორც არის „კარგი“, „ცუდი“, „მე“, „ჩემი“, „ჩვენ“, „მათ“ და ა.შ. შედეგად, ნამდვილი სიმშვიდე, ბედნიერება და ტანჯვისგან განთავისუფლება შესაძლებელი გახდება ყოველ დროს და ყველა სიტუაციაში. მას შემდეგ რაც ადამიანი გააცნობიერებს რეალობის ჭეშმარიტ არსს გონება აღარ იქნება ობიექტებისადმი მიკერძოებული და გონება გახდება თავისუფალი მიდრეკილებისა და ნეგატიური დამოკიდებულებისგან, ისე როგორც თავისუფალია ჩიტი ქანდარის საჭიროების განცდის ან მისადმი მიდრეკილების გარეშე.

ეს ყველაფერი გახლავთ ძირითადი ინსტრუქცია თუ როგორ უნდა მოხდეს მედიტაციის პრაქტიკა ყოველდღიურ ცხოვრებაში, როგორ უნდა მოხდეს მისი დაკავშირება ადამიანის ცხოვრებასთან, მაშინაც კი, როდესაც არ ხდება ფორმალური მედიტაცია. ამ მეთოდების გარდა, ადამიანს შეუძლია გამოიყენოს ნებისმიერი ობიექტი, რომელიც განხილულ იქნა პირველ თავში - ტკივილი, ფიქრი ან ნებისმიერი სხვა ემოცია. ტექნიკები რაც აღწერილია ამ თავში არის დამატებითი დამხმარე საშუალება თუ როგორ უნდა გახდეს მედიტაციის პრაქტიკა პერმანენტული პროცესი დროის ნებისმიერ მოცემულ მომენტში. არ აქვს მნიშვნელობა ადამიანი თავის თავს შეისწავლის თუ გარემოს. გახსოვდეთ რომ არცერთ წიგნს, არ აქვს მნიშვნელობა რამდენად დაწვრილებით იქნება მასში ყველაფერი ახსნილი, შეუძლია ჩაანაცვლოს გულწრფელი და მგზნებარე მედიტაციის პრაქტიკა. ადამიანმა შესაძლოა მთელი გულით შეისწავალოს ბრძნული წიგნები რაც კი ოდესმე დაწერილა, მაგრამ მაინც ვერ გამოვიდეს, მაგალითად, მეცხვარეზე ბრძენი, რომელიც სხვის საქონელზე ზრუნავს. ეს კი იმ შემთხვევაში მოხდება თუ ადამიანი არ დანერგავს ცოდნას პრაქტიკაში, ზემოთაღწერილის შესაბამისად.

ინფორმაციული რესურსი, რომელიც ამ წიგნშია მოცემული არის საკმარისი როგორც თეორიული, ისე ვიზუალური თვალსაზრისით. მისი ათვისების შემდეგ, ადამიანს

ექნება სრული გარანტია, რომ მიაღწევს იგივე რეზულტატებს რასაც უამრავმა სხვამ მიაღწია. ეს არის სიმშვიდე, ბედნიერება და ჭეშმარიტი განთავისუფლება ტანჯვისგან.

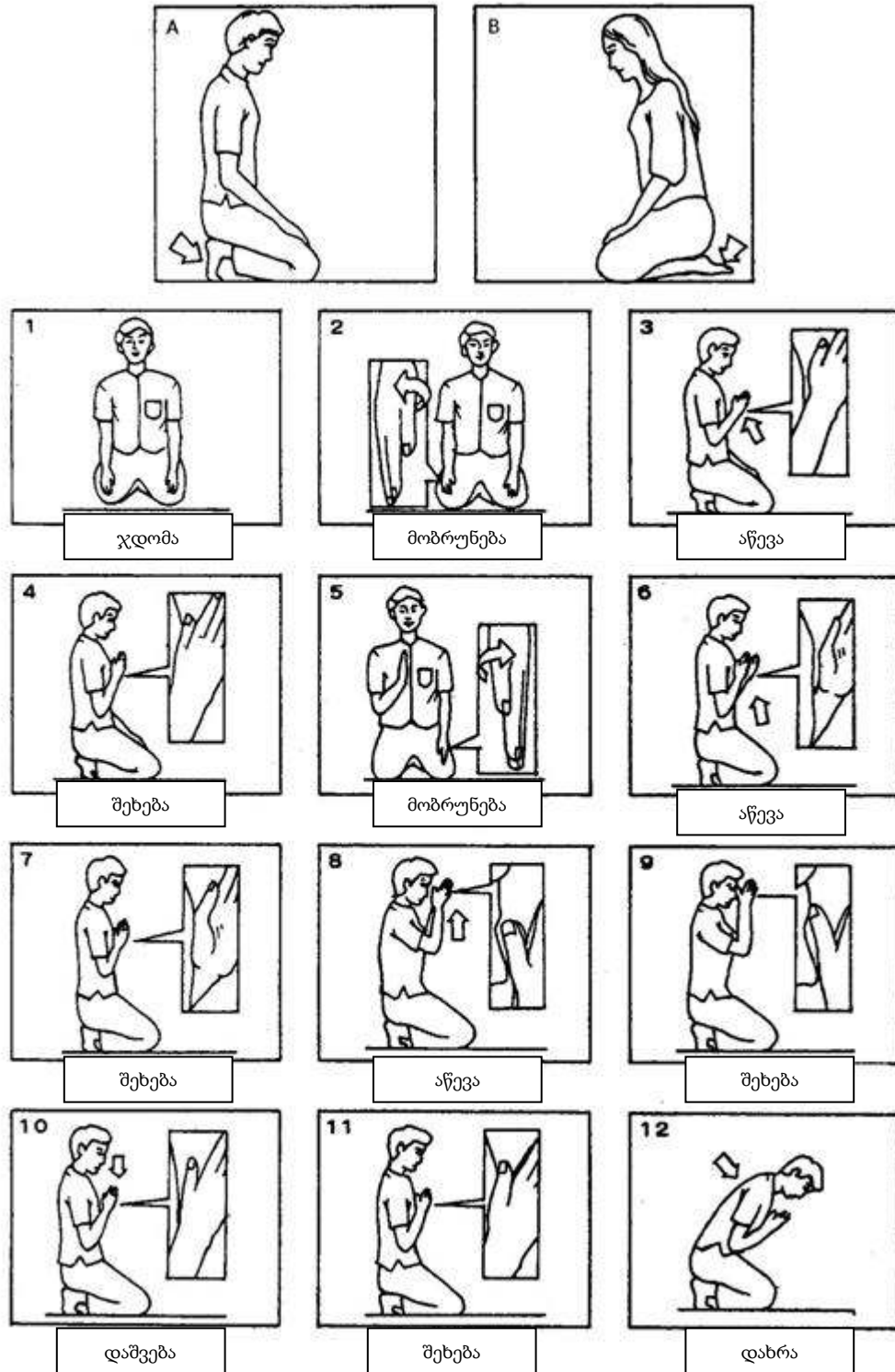
კიდევ ერთხელ გიხდით მადლობას, რომ გამონახეთ დრო და წაიკითხეთ ეს მცირე ახსნა თუ როგორ უნდა მედიტაცია, კიდევ ერთხელ გულწრფელად ვივსურვებ რომ ამ ინსტრუქციამ მოიტაოს სიმშვიდე, ბედნიერება, და ტანჯვისგან განთავისუფლება თქვენთვის და ყველა იმ არსებისთვის, რომელბიც იქნებიან თქვენთან კონტაქტში.

თუ თქვენ აღმოაჩნეთ რაიმეს ნაკლებობას ანდა ბუნდოვანს ამ ფურცლებზე, ან გსურთ დეტალური სპეციფიური ინსტრუქცია მედიტაციის პრაქტიკისთვის, ყოველთვის სასიამოვნო იქნება თქვენი კონტაქტი ჩემთან ვებბლოგის საშუალებით:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

აპენდიქსი: ილუსტრაციები

[Type a quote from the document or the summary of an interesting point. You can position the text box anywhere in the document. Use the Text Box Tools tab to change the formatting of the pull quote text box.]





დახრა



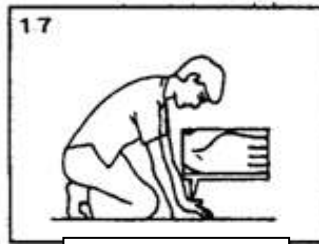
შეხება



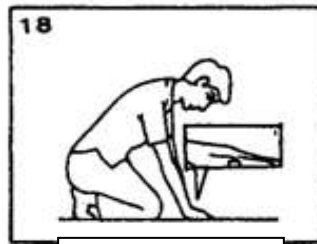
დაფარვა



დახრა



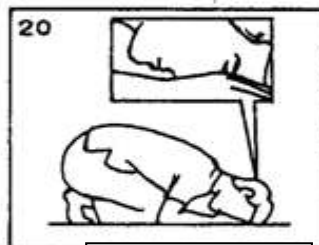
შეხება



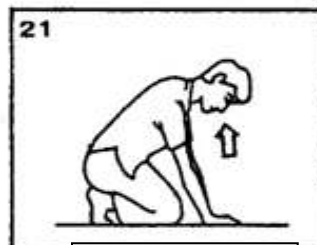
დაფარვა



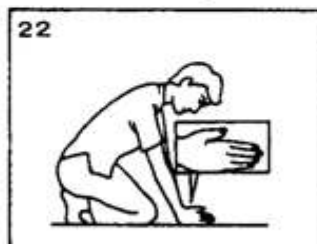
მოხრა



შეხება



არმართვა



მობრუნება



აწევა



შეხება



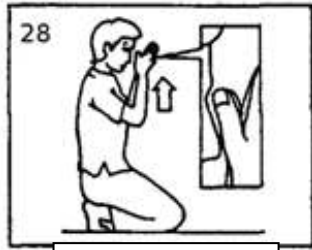
მობრუნება



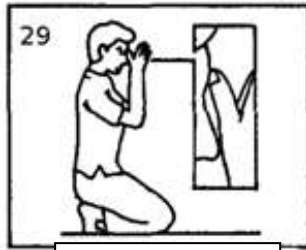
აწევა



შეხება



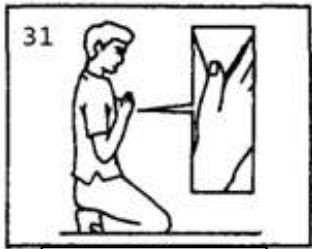
აღმართვა



შეხება

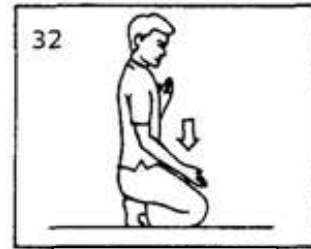


დაშვება



შეხება

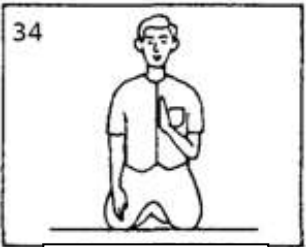
12-31 მოძრაობები გაიმეორეთ ორჯერ, შემდეგ განაგრძეთ 32-დან



დაშვება



შეხება



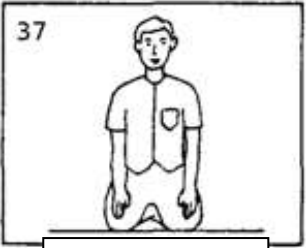
დაფარვა



დაშვება



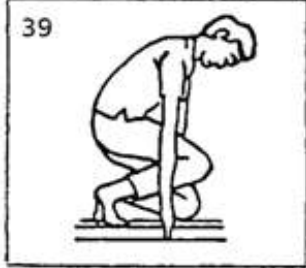
შეხება



დაფარვა



ჯდომა



ადგომა

40



41

