

Як навчитися медитувати:

Посібник з досягнення спокою для початківців

Юттадгаммо Бгіккху

Переклад з англійської - Тетяна Рибачук
Головний редактор – Людмила Ян
Літературний редактор – Микита Барковський

Зміст

Вступ	3
Розділ перший. Що таке медитація?	5
Розділ другий. Медитація сидячи	11
Розділ третій. Медитація під час ходьби	17
Розділ четвертий. Основи практики	22
Розділ п'ятий. Усвідомлений уклін	29
Розділ шостий. Повсякденне життя	34
Додаток. Ілюстрації	41

Вступ

Цю брошуру було складено на основі шести відео-лекцій на каналі YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Спочатку брошура призначалася для використання у Федеральному центрі ув'язнення Лос-Анджелеса, де було неможливо навчати за допомогою відео, проте з того часу вона стала моїм улюбленим засобом для ознайомлення початківців із практикою медитації. І хоча відео-лекції є корисним наочним посібником, ця брошура містить оновлену інформацію та пояснення, яких немає у відео.

Уроки подані відповідно до моїх припущень, згідно з якими початківцю слід крок за кроком вчитися медитації. Може здатися дивним, що другий, третій та п'ятий розділи представлені у зворотному порядку проведення практики. Причиною є те, що медитація сидячи сприймається початківцями найлегше. Як тільки поняття, пов'язані з медитацією, стануть більш звичними, практикуючі зможуть розширити свою практику, включивши до неї медитацію під час ходьби і навіть усвідомлений уклін, якщо у них з'явиться таке бажання.

Моя єдина мета при створенні цієї брошури – дозволити якомога більшій кількості людей отримати користь від практики медитації. Адже здається логічним, якщо хтось хоче жити спокійно та щасливо, їм потрібно докладати зусиль для того, щоб привнести щастя та спокій у світ, в якому вони живуть.

Я хочу подякувати всім, хто допомагав мені у створенні цієї брошури: моїм батькам і вчителям у минулому, мого нинішнього вчителя, Аджана Тонґа Сіріманґало, який посвятив мене в ченці, і тих добрих людей, які записали тексти лекцій із відеозаписів на YouTube.

Нехай усі істоти будуть щасливими.

Юттадгаммо

Присвячується моєму вчителю, Аджану Тонґу Сіріманґало, який для мене живе свідчення того, що Будда одного разу ходив по Землі.

Розділ перший. Що таке медитація?

Ця книга є вступною інструкцією з медитації для тих, у кого мало чи взагалі немає досвіду у практиці, а також для тих, хто практикував інші види медитації, але зацікавлений у вивченні нової техніки. У першому розділі я поясню, що є медитація і як її практикувати.

Насамперед, важливо розуміти, що різні люди вкладають різний зміст у слово «медитація». Для деяких медитація означає просто заспокоєння розуму, створення спокійного та приємного стану для відпочинку або втечі від реальності. Для інших медитація – екстраординарний досвід або переживання містичних чи навіть магічних станів свідомості.

У цій книзі я хотів би дати визначення медитації, ґрунтуючись на значенні цього слова. Слово «медитація» (meditation) має той самий лінгвістичний корінь, як і слово «ліки» (medicine).¹ Це сприяє розумінню слова «медитація», оскільки ліки є чимось, що використовується для лікування фізичних хвороб. За аналогією ми можемо визначити й медитацію як щось для лікування недуги розуму.

Крім того, ми розуміємо, що ліки, на противагу наркотикам, не призначені для втечі у тимчасовий стан задоволення чи щастя, яке потім зникає, залишаючи людину такою самою хворою, як і раніше. Ліки повинні сприяти стійким змінам, повертаючи тіло назад до природного стану здоров'я та благополуччя.

Так само й метою медитації не є досягнення тимчасового стану врівноваженості чи гармонії, а скоріше повернення розуму, який страждає від занепокоєнь, напруги та штучних станів, назад до природного стану справжньої врівноваженості та благополуччя.

Тому, практикуючи медитацію відповідно до цієї книги, будь ласка, пам'ятайте, що ви не завжди відчуватимете спокій чи задоволення. Наближення до розуміння та опрацювання глибоких станів стресу, занепокоєння, агресії, залежності тощо, іноді може бути дуже

¹ Згідно з сайтом etymonline.com, обидва слова походять від праїндоевропейського кореня med- (вимірювати, обмежувати, розглядати, радити).

неприємним процесом, у тому числі і тому, що ми проводимо більшу частину нашого часу уникаючи та пригнічуючи ці негативні сторони нашого розуму.

Іноді може здаватися, що медитація взагалі не приносить ніякого відчуття врівноваженості чи щастя. Ось чому потрібно наголосити, що медитація – це не наркотик. Вона не призначена для того, щоб зробити вас щасливими, поки ви практикуєте, а потім, коли ви припиняєте практикувати, повернути вас до ваших страждань. Медитація має по-справжньому змінювати наш погляд на світ, повертаючи наш розум назад до природного стану ясності. Вона має допомогти досягти стану істинного та стабільного спокою чи щастя, наділяючи нас здатністю краще справлятися зі звичайними життєвими труднощами.

Досягнення стану чіткої усвідомленості – це основна техніка медитації, яку ми використовуємо для виклику цих змін. Під час медитації ми намагаємося чітко усвідомлювати будь-які події, які ми переживаємо. Без практики ми схильні негайно реагувати та оцінювати наші переживання як «приємні», «неприємні», «нас самих», «наше» тощо, а це, у свою чергу, викликає напругу, страждання та психічні захворювання. Створюючи чітку думку про об'єкт, ми замінюємо цей оціночний погляд на просте усвідомлення об'єкта таким, яким він є насправді.

Досягненню стану чіткої усвідомленості сприяє використання стародавнього, але добре відомого інструменту медитації – «мантри».

Мантра є словом або фразою, що використовується для фокусування уваги на думці про об'єкт, який найчастіше має божественну або надприродну силу. Однак у цій практиці ми використовуємо мантру для спрямування нашої уваги на звичайну реальність, як чітке розпізнавання нашого досвіду таким, яким він є насправді, без проєкцій та оцінок. Використовуючи мантру таким чином, ми зможемо чітко сприймати об'єкти, що виникають, і не відчувати до них прихильності чи неприязні.

Наприклад, коли тіло рухається, ми використовуємо мантру для досягнення стану чіткого усвідомлення цього переживання, використовуючи мантру, яка передає його основний зміст: «рухаюся». Коли ми щось відчуваємо – «відчуваю». Коли ми думаємо – «думаю». Коли ми відчуваємо агресію, ми подумки промовляємо: «злюсь». Коли ми відчуваємо біль, ми також мовчки нагадуємо собі: «відчуваю біль». Ми вибираємо слово, яке точно описує переживання і використовуємо його для позначення переживання таким, як воно є, не дозволяючи з'явитися міркуванням про об'єкт, як про поганий, добрий, нас самих, щось наше тощо.

Ця мантра не повинна «знаходитися» в роті або в голові, це просто чітке усвідомлення об'єкта таким, яким він є. Це слово має виникати в умі в тому самому місці, як і сам об'єкт. Не так важливо, яке саме слово ми обираємо, поки воно фокусує увагу на думці про об'єктивну реальність пережитого досвіду.

Для спрощення процесу розпізнавання різноманітних об'єктів, ми традиційно поділяємо їх на чотири категорії.² Все, що ми переживаємо, можна зарахувати до однієї з цих чотирьох категорій. Вони є керуючими у впорядкуванні нашої практики, дозволяючи нам швидко визначати, що є реальним, а що ні, а також розпізнавати реальність такою, якою вона є насправді. Перш ніж перейти до практики медитації, слід запам'ятати ці чотири категорії.

1. Тіло – рухи та пози тіла.
2. Відчуття – фізичні та психічні відчуття болю, щастя, спокою тощо.
3. Розум – думки, що виникають в умі: про минуле чи майбутнє, приємне чи неприємне.
4. Дгамми – групи психічних та фізичних явищ, які становлять особливий інтерес для практикуючого медитацію, включаючи стани

² Ці чотири категорії в буддизмі називаються чотирма основами усвідомленості та докладніше розглядаються у буддійських текстах. Тут для наших цілей буде достатньо описати основні принципи.

розуму, які затуманюють свідомість, шість органів почуттів, за допомогою яких ми сприймаємо реальність та багато інших.³

Ці чотири групи: тіло, відчуття, думки та дгамми – чотири основи практики медитації. Вони є те, що ми використовуємо для досягнення стану чіткого усвідомлення теперішнього моменту.

По-перше, що стосується тіла, ми намагаємося відзначати кожен фізичний досвід, який переживаємо. Коли ми, наприклад, витягуємо руку, ми подумки промовляємо «витягую». Коли згинаємо – «згинаю». Коли ми нерухомо сидимо, ми говоримо собі «сиджу». Коли ми йдемо, говоримо подумки «йду».

Як б положення не приймало тіло, ми відзначаємо цю позу як вона є, і, як би ми не рухалися, ми так само просто розпізнаємо основну природу цього руху, використовуючи мантру, щоб нагадати собі про стан тіла, як він є. Так ми використовуємо своє власне тіло для досягнення стану чіткого усвідомлення реальності.

Наступна група включає відчуття, що виникають у тілі та розумі. Коли ми відчуваємо біль, ми подумки промовляємо «біль». У цьому випадку ми можемо повторювати це слово до себе знову і знову: «біль... біль... біль...» – отже, не дозволяючи виникнути агресії чи неприязні, ми розглядаємо це явище просто як відчуття. Ми вчимося бачити, що біль і наша звичайна неприязнь до нього – дві різні речі, що насправді в болю самому по собі немає нічого поганого, що сам біль – не щось, що нам належить, оскільки ми не можемо його змінити чи якимось контролювати.

Коли ми щасливі, ми відзначаємо це так само, нагадуючи собі про справжню природу цього переживання: «щастя, щастя, щастя». Це не означає, що ми намагаємося відштовхнути приємні відчуття. Ми просто забезпечуємо досягнення стану неприхильності до них, і таким чином, не створюємо станів залежності, прихильності чи праги відчуттів. Так само, як і з болем, ми починаємо бачити, що щастя і

³ Слово «дгамма» означає «реальність» і включає кілька груп реальностей, які представляють інтерес для практикуючого медитацію. Тут ми обмежимося розглядом першої групи ментальних перешкод, які мають найбільше значення для початківця.

наше позитивне ставлення до нього – дві різні речі, і що в щасті немає нічого хорошого. Ми бачимо, що спроби утримати щастя не змушують його тривати довше, а скоріше ведуть до розчарування та страждання, коли щастя минає.

Так само, коли ми спокійні, ми подумки промовляємо «спокій, спокій, спокій», чітко усвідомлюючи цей стан і намагаючись не прив'язуватися до почуття умиротворення, що виникає. Так ми починаємо бачити, що чим менше у нас прихильності до відчуття спокою, тим спокійнішими ми стаємо насправді.

Третя основа медитації – наші думки. Коли ми згадуємо події минулого, неважливо, приємні чи неприємні, ми подумки відзначаємо «думаю, думаю». Замість того, щоб дозволити виникнути прихильності чи неприязні, ми просто усвідомлюємо думки як те, чим вони є насправді – просто думками. Коли ми плануємо або обмірковуємо майбутнє, ми також просто усвідомлюємо той факт, що ми думаємо, замість того, щоб відчувати радість чи неприязнь до змісту думок. Таким чином ми уникаємо появи страхів, занепокоєнь чи стресів, які можуть викликати думки.

Четверта основа, дгамми, містить багато груп психічних і фізичних явищ. Деякі з них можуть бути також включені до перших трьох основ, але для простоти розуміння краще розглянути їх у відповідних групах. Перша група дгамм – п'ять перешкод, що заважають ясності розуму. Це стани, які ускладнюють практику: бажання, неприязнь, лінощі, відволікання та сумніви. Вони не тільки є перешкодами у досягненні ясності розуму, але також і причинами всіляких страждань та стресів у нашому житті. Насправді, це в наших інтересах докладати зусилля для того, щоб зрозуміти їх і усунути з нашого розуму, оскільки це, зрештою, і є справжньою метою медитації.

Тому коли ми відчуваємо бажання, коли ми хочемо чогось, чого у нас немає, або ми прив'язані до того, що у нас є, ми просто усвідомлюємо бажання таким, яким воно є насправді, замість того, щоб помилково перетворювати бажання на потребу. Ми нагадуємо собі про емоції, як вони є, відзначаючи «бажання, бажання», «подобається, подобається». Ми починаємо бачити, що бажання та уподобання

викликають стреси і призводять до майбутніх розчарувань, коли ми не можемо отримати те, чого хочемо або втрачаємо те, що нам подобається.

Коли ми відчуваємо злість і роздратування як результат емоційних та фізичних переживань, а також розчарування через явища, які не виникли, ми позначаємо це як «злість, злість», «не подобається, не подобається». Коли ми відчуваємо смуток, безсилля, нудьгу, страх, пригніченість, ми так само відзначаємо кожну емоцію, як вона є: «сум, сум», «розчарування, розчарування» тощо. При цьому ми чітко бачимо, як ми самі створюємо розумове навантаження та страждання, підтримуючи ці несприятливі емоційні стани. Як тільки ми бачимо негативні наслідки злості, ми природним чином починаємо відсторонюватися від неї у майбутньому.

Коли ми відчуваємо лінь, ми подумки промовляємо «лїнь, лїнь» або «втома, втома». Можна помітити, що таким чином ми здатні відновити нашу природну енергію. Коли ми відволікаємось, турбуємося або напружуємося, ми можемо подумки промовити «відволікаюся, відволікаюся», «турбота, турбота», «напруга, напруга» – ми помічаємо, що стаємо більш зосередженими. Коли ми відчуваємо, що заплуталися чи сумніваємося, що робити, а що ні, ми можемо подумки промовити «сумніваюся, сумніваюся», «замішання, замішання» і також зауважимо, що в результаті ми стаємо більш впевненими у собі.

Чітке усвідомлення цих чотирьох груп є основною технікою медитації, якій присвячені наступні розділи. Тому важливо зрозуміти цю теоретичну основу до того, як безпосередньо починати практику медитації. Розуміння та визнання важливості досягнення стану чіткої усвідомленості стосовно всіх об'єктів досвіду як заміни нашим оціночним думкам – перший крок у вивченні практики медитації.

Розділ другий. Медитація сидячи

У цьому розділі я поясню, як практично застосовувати ті принципи, які ми вивчили у першому розділі, під час формальної медитації сидячи. Медитація сидячи – це проста медитаційна вправа, яка виконується зі схрещеними ногами, сидячи на підлозі або навіть на стільці або лавці. Для тих, хто зовсім не може сидіти, подібна техніка може бути застосована у положенні лежачи.

Призначення формальної медитації – обмеження наших переживань меншою кількістю об'єктів, що дозволяє легше спостерігати, не відволікаючись на численні переживання. Коли ми сидимо нерухомо, наше тіло перебуває у стані спокою, а єдиний рух відбувається при диханні. Коли ми вдихаємо, стінка живота піднімається, коли ми видихаємо, стінка живота так само опускається. Якщо цей рух важко відчуту, ви можете покласти руку на живіт, поки рух не відчуватиметься виражено.

Якщо за допомогою руки відчуту рух важко, ви можете спробувати медитувати лежачи на спині, поки ви не зможете відчуту цей рух. Труднощі у виявленні руху стінки живота в положенні сидіння зазвичай пов'язані з розумовою напругою та стресом. Якщо бути терплячим і наполегливим у практиці, то розум і тіло почнуть розслаблятися, так що сидячи ви зможете дихати так само природно, як і лежачи.

Дуже важливо пам'ятати, що ми намагаємося спостерігати дихання в його природному стані, жодним чином не змінюючи і не контролюючи його. Спочатку дихання може бути поверхневим або стисненим, але як тільки розум почне відпускати те, що відбувається, і перестане намагатися контролювати дихання, рухи стінки живота стануть більш чіткими, що полегшить спостереження.

Цей рух розширення і звужування стінки живота ми і будемо використовувати як наш перший об'єкт медитації. Як тільки ми зможемо легко спостерігати такий рух, ми будемо використовувати його як основний об'єкт, повертаючись до нього в будь-який час.

Техніка виконання медитації сидячи така⁴:

1. Сядьте, якщо можливо, схрестивши ноги, щоб одна нога розташовувалась перед іншою, і ноги ніде не давили одна на одну. Якщо ця поза незручна, ви можете сидіти в будь-якому положенні, яке підходить для спостереження руху стінки живота.
2. Сидячи, покладіть кисті рук на схрещені ноги, одна на інший, долонями вгору.
3. Тримайте спину прямо, коли сидите. Не обов'язково, щоб спина була абсолютно прямою, якщо це викликає незручність. Якщо рухи стінки живота чітко помітні, підходить будь-яка поза.
4. Заплющте очі. Оскільки ми зосереджені на животі, відкриті очі лише відволікатимуть увагу від об'єкта медитації.
5. Зосередьте увагу на стінці живота. Коли стінка живота піднімається, подумки дозвольте виникнути виразній думці: «піднімається», коли живіт опускається – «опускається». Продовжуйте практикувати, доки ваша увага не зосередиться на іншому об'єкті свідомості.

І ще раз, дуже важливо розуміти, що виразна думка «піднімається» або «опускається» має бути в розумі, який спрямований на стінку живота – начебто ми говоримо всередині живота. Цю практику можна продовжувати 5-10 хвилин, або довше, якщо можливо.

Наступний крок – включення до практики всіх чотирьох основ усвідомленості: тіла, відчуттів, розуму та дгамм.

Що стосується тіла, то спостереження за підйомом та опусканням стінки живота є достатнім для практики початківця. Також періодично можна відстежувати положення тіла, як «сиджу, сиджу» або «лежу, лежу», якщо є відчуття, що це допомагає більш чіткому спостереженню.

⁴ Будь ласка, перегляньте зображення у додатку, на якому ілюстровані дві основні пози.

Що стосується почуттів, коли у тілі виникають відчуття, потрібно звернути на них увагу, відкинувши спостереження за стінкою живота та зосередившись на відчутті. Наприклад, якщо з'являється відчуття болю, потрібно спостерігати сам біль як об'єкт медитації.

Всі чотири групи є аспектами реальності, і будь-яка з чотирьох основ може бути об'єктом медитації. Немає необхідності постійно спостерігати за розширенням та звуженням стінки живота. Навпаки, коли виникає біль, потрібно спостерігати новий об'єкт – біль – для того, щоб ясно сприйняти його таким, яким він є, без оцінок та ототожнення себе з ним. Як пояснювалося раніше, людині, яка практикує медитацію, потрібно просто звернути увагу на біль та дозволити виникнути чіткій думці «біль, біль, біль...» до тих пір, поки він не зникне. Замість того щоб переживати з приводу болю, ми спостерігаємо його таким, яким він є, і відпускаємо його.

Коли з'являється почуття щастя, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «щастя». Коли ми відчуваємо умиротворення та спокій, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «умиротворення» або «спокій» до тих пір, поки це відчуття не зникне. У цьому випадку метою є запобігти виникненню загостреності почуттів, що може викликати залежність від них. Якщо ми прив'язуємось до позитивних відчуттів, ми будемо неминуче розчаровані, коли вони пройдуть.

Коли відчуття зникає, потрібно знов сконцентруватися на підйомі та опусканні стінки живота, продовжити спостерігати ці явища з думкою «піднімається», «опускається».

Що стосується розуму, якщо під час медитації з'являються думки, ми відзначаємо їх як «думаю». Не важливо, про що ми думаємо: про минуле чи майбутнє; чи є наші думки хорошими або поганими. Замість того, щоб дозволити розуму блукати або втрачати зв'язок з реальністю, ми повертаємо розум до реальності думок, усвідомлюючи «думаю». Потім знову концентруємо увагу на підйомі та опусканні стінки живота і продовжуємо практикувати як завжди.

Що стосується дгамм, то коли розуму щось подобається чи здається приємним, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «подобається,

подобається». Коли з'являються відчуття неприязні: злість, нудьга, розчарування тощо, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «не подобається, не подобається», «злість, злість», «нудьга, нудьга» чи «розчарування, розчарування». Коли виникає лінь чи сонливість, ми чітко відзначаємо про себе «лінь, лінь» або «сонливість, сонливість». Коли з'являється відчуття занепокоєння або розум відволікається – «занепокоєння, занепокоєння» і «розсіяність, розсіяність». Коли виникають сумніви чи замішання – «сумніваюся, сумніваюся», «замішання, замішання» і так далі.

Як тільки перелічені перешкоди зникають, сконцентруйте свій розум на чіткій усвідомленості теперішнього моменту, спрямовуючи фокус на підйом та опускання стінки живота.

Формальна практика медитації приносить різноманітність корисних результатів.⁵ По-перше, в результаті формальної практики розум стає більш щасливим та спокійним. У міру того, як чітка усвідомленість реальності входить у звичку, розум стає щасливішим, світлішим і вільніше від стресів і страждань, що виникають через судження та уподобання. Багато людей, які практикують медитацію, переживають стан блаженства та щастя після кількох днів медитації, за умови, що вони старанно та методично практикують. Звичайно, важливо розуміти, що такий досвід є результатом практики, і сам по собі не є заміною належної практики. Цей стан потрібно усвідомити так само, як і будь-яке інше пережите явище, сказавши подумки «щастя, щастя» або «спокій, спокій». Проте, подібні відчуття є справжніми результатами практики, які кожен може побачити сам навіть після нетривалої практики медитації.

Другим корисним результатом є те, що ми починаємо розуміти себе і світ навколо нас таким чином, який був би неможливий без практики медитації. Ми починаємо чітко бачити, як наші ментальні звички приносять нам страждання і що зовнішні подразники насправді не є причиною страждання чи щастя, якщо ми до них не прив'язуємось.

⁵ Перелік корисних результатів взято з Дігга-нікаї, Сангіті-сутти (DN 33)

Ми починаємо бачити, чому існує страждання, навіть якщо ми бажаємо тільки щастя. Ми бачимо, що об'єкти бажання чи неприязні є лише швидкоплинними переживаннями, що безперервно виникають і зникають, взагалі не варті того, щоб до них прив'язуватися чи прагнути.

Далі ми починаємо так само сприймати розум інших істот. Без медитації люди схильні моментально оцінювати інших за їх вчинками і мовленням, дозволяючи виникати схваленню чи несхваленню, симпатії чи неприязні щодо них. Завдяки практиці медитації ми починаємо розуміти, що інші самі створюють власне страждання та щастя, і, таким чином, ми більше налаштовані прощати і приймати інших такими, якими вони є, не даючи оцінок.

Третім сприятливим результатом практики медитації є те, що ми стаємо більш усвідомленими та уважними до світу навколо нас. Без підтримки практики медитації іноді ми проводимо більшу частину дня абсолютно автоматично, не усвідомлюючи наші вчинки, мову та думки. Розвиваючи медитативну уважність, ми стаємо більш усвідомленими до наших щоденних переживань реальності. В результаті, коли виникають складні ситуації, ми здатні реагувати на них з ясним розумом, приймаючи ці переживання такими, якими вони є, замість того, щоб ставати жертвою своїх уподобань і неприязнь, страхів, тривоги, сум'яття тощо. Ми будемо здатні пережити розбіжності, труднощі, хвороби та навіть смерть набагато краще, ніж якби ми ніколи не практикували медитацію.

Четвертим результатом та справжньою метою практики медитації є можливість позбутися пороків нашого розуму, що завдають страждання як нам самим, так і оточуючим: злості, жадібності, омани, тривоги, занепокоєння, напруги, страху, зарозумілості, гордості тощо. Ми будемо ясно бачити всі ті стани розуму, які приносять нещастя та стреси для нас самих і оточуючих, такими, які вони є, і в результаті позбудемося їх.

Це пояснення основної, формальної практики медитації і користі, що вона приносить. А тепер я хочу попросити вас спробувати застосувати описаний метод хоча б один раз, перш ніж перейти до

наступного розділу або повернутися до повсякденних справ. Помедитуйте п'ять-десять хвилин або стільки, скільки вам зручно, вперше, саме зараз, до того, як ви забудете те, що ви прочитали у цьому розділі. Замість того, щоб уподібнюватися людині, яка тільки читає меню, відчуйте смак плоду практики медитації самі, подібно до того, хто безпосередньо використовує меню, щоб замовити їжу.

Дякую вам за ваш інтерес до медитації. Я щиро сподіваюся, що це вчення привнесе спокій, щастя та свободу від страждань у ваше життя.

Розділ третій. Медитація під час ходьби

У цьому розділі я поясню техніку медитації під час ходьби. Як і при медитації сидячи, ключовим моментом медитації під час ходьби є концентрація розуму в моменті «тут і зараз» і усвідомлення виникаючих феноменів з єдиною метою – чітко усвідомлювати реальність.

Враховуючи її подібність із медитацією сидячи, можна запитати, яка ціль медитації під час ходьби. Якщо хтось не може практикувати медитацію під час ходьби, він чи вона все одно отримає користь від медитації сидячи, але медитація під час ходьби приносить кілька унікальних корисних результатів, що робить її гарним доповненням та попередньою практикою для медитації сидячи. Тут я перерахую п'ять традиційно вказаних переваг.⁶

По-перше, медитація під час ходьби сприяє гарному фізичному здоров'ю. Якщо ми будемо проводити весь наш час сидячи нерухомо, наше тіло ослабне і добре не функціонуватиме. Медитація під час ходьби підтримує базовий рівень фізичного здоров'я навіть для старанних практикуючих та може розглядатися як заміна фізичних вправ.

По-друге, медитація під час ходьби розвиває терпіння та витривалість. Оскільки медитація під час ходьби – активна дія, вона не потребує такого терпіння, як нерухоме сидіння. Це корисний проміжний стан між повсякденною активністю та формальною медитацією сидячи.

По-третє, медитація під час ходьби допомагає виліковувати фізичні хвороби. Тоді як медитація сидячи поміщає тіло у стан гомеостазу, медитація під час ходьби стимулює циркуляцію крові та біологічну активність, діючи в той же час досить м'яко, не викликаючи погіршення стану. Також вона допомагає розслабленню тіла, зменшуючи напругу та стрес завдяки повільним методичним рухам. Тому медитація під час ходьби корисна при хворобах серця та артриті, а також для підтримки загального здоров'я організму.

⁶ Перелік із цих п'яти переваг взятий з Ангуттара -нікаї, Чанкама-сутти (5.1.3.9.)

По-четверте, медитація під час ходьби сприяє гарному травленню. Великим недоліком медитації сидячи є те, що вона може перешкоджати нормальному перетравленню. Медитація під час ходьби, навпаки, стимулює систему травлення, дозволяючи продовжувати практику медитації, не ризикуючи своїм здоров'ям.

По-п'яте, медитація під час ходьби розвиває збалансовану концентрацію. Якщо ми практикуємо тільки медитацію сидячи, наша концентрація може стати або занадто слабкою, або занадто сильною, що призводить до відволікання або до сонливості. Оскільки медитація під час ходьби пов'язана з рухом, вона дозволяє природним чином заспокоїтися як тілу, так і розуму. Якщо практикувати її перед медитацією сидячи, медитація під час ходьби допоможе забезпечити збалансований стан розуму під час сидіння.

Техніка медитації під час ходьби:

1. Ступні повинні бути розташовані близько одна від одної, майже торкаючись, залишаючись паралельними одна одній. У процесі медитації не слід ставити одну ступню перед іншою (на одній лінії) або залишати широкий простір між ступнями.
2. Руки повинні бути зімкнуті, права охоплює ліву або спереду, або ззаду.⁷
3. Під час медитації очі мають бути відкриті, погляд спрямований на підлогу, вниз та вперед на відстань близько двох метрів.
4. Потрібно ходити по прямій лінії на відстань приблизно від трьох до п'яти метрів.
5. Починаємо йти, роблячи крок правою ногою довжиною в одну ступню, ступня рухається паралельно до підлоги. Ступня повинна торкатися підлоги усією поверхнею одночасно, так, щоб задня

⁷ Будь ласка, ознайомтеся із зображенням у додатку, що ілюструє правильне положення тіла при ходьбі.

частина п'яти розташовувалася на одній лінії та праворуч від пальців лівої ноги.

6. Рухи кожної ступні повинні бути плавними та природними, один дугоподібний рух від початку до кінця, без будь-яких зупинок або різких змін напрямку.

7. Потім робимо крок лівою ногою, рухаючи ліву ступню повз правої, так, щоб задня частина п'яти лівої ступні виявилася на одній лінії та зліва від пальців правої ступні.

8. Коли ми рухаємо кожну ступню, ми повинні відзначати в думці те, що відбувається, так само, як і при медитації сидячи, використовуючи мантру, яка передає основний сенс руху, що відбувається. В цьому випадку ми використовуємо слова «права йде так» під час руху правої ноги та «ліва йде так» під час руху лівої ноги.

9. Потрібно подумки відзначати рух точно в момент переміщення ступні, не раніше і пізніше.

Якщо уявне позначення «права йде так» робиться до того, як ступня рухається, ми наголошуємо на тому, що ще не сталося. Якщо ми спочатку рухаємо ступню, а потім відзначаємо «права йде так», то ми відзначаємо те, що вже у минулому. У будь-якому випадку це не можна вважати медитацією, оскільки у цьому випадку немає усвідомлення реальності.

Чітко спостерігаючи рухи, що відбуваються, ми повинні відзначати «права ...» на початку руху, коли ступня відривається від підлоги, «іде ...» у середині, коли ступня рухається вперед, і «так», коли ступня знову торкається підлоги. Так само слід відстежувати рухи лівої ноги. Усвідомленість має переміщатися між рухами кожної ступні від одного кінця шляху до іншого.

Коли ви дійдете до кінця шляху, поверніться і йдіть назад у зворотному напрямку. Щоб повернутися, зберігаючи чітку усвідомленість, зупиніться, ставлячи одну ступню поряд з іншою і промовляючи «зупиняюся, зупиняюся, зупиняюся» під час руху ступні.

Коли ми стоїмо нерухомо, потрібно усвідомити положення тіла стоячи, відзначаючи «стою, стою, стою», потім починаємо повертатися наступним чином:

1. Підніміть праву ступню повністю, повернувши її на 90°, поставте знову на підлогу, подумки відзначаючи «повертаю» один раз. Важливо промовляти слово під час всього руху, тож «повер-...» має виникати у нашому розумі на початку руху, а «...-таю» має виникати в кінці, коли ступня торкнеться підлоги.

2. Підніміть ліву ступню повністю і повернувши її на 90°, поставте на підлогу поруч із правою ступнею, також подумки відзначаючи «повертаю».

3. Повторіть ті ж самі рухи ще раз, «повертаю» при русі правої ступні і «повертаю» при русі лівої ступні, а потім відзначте «стою, стою, стою».

4. Продовжуйте медитацію під час ходьби у зворотному напрямку, відзначаючи «права йде так» і «ліва йде так», як і раніше.

Якщо при медитації під час ходьби виникають думки, відчуття або емоції, ми можемо ігнорувати їх, концентруючи думки на русі стопи для збереження безперервності зосередження. Однак якщо вони нас відволікають, потрібно зупинитися, поставивши одну ступню поруч із іншою, відзначаючи «зупиняюся, зупиняюся, зупиняюся», потім «стою, стою, стою» і відзначати відволікання, як і у сидячій медитації: «думаю, думаю, думаю», «біль, біль, біль», «злість», «сум», «нудьга», «щастя» тощо, в залежності від переживань. Коли об'єкт, що спостерігається зникне, продовжуйте ходьбу, як і раніше: «права йде так» і «ліва йде так».

Таким чином, ми просто ходимо вперед і назад, крокуючи в одному напрямку до кінця обраного шляху, повертаючи назад і крокуючи у зворотному напрямку.

Зазвичай нам потрібно намагатися тримати в рівновазі час, проведений у медитації під час ходьби, та час, проведений у

медитації сидячи, уникаючи розвитку прихильності до однієї чи іншої пози. Наприклад, якщо ми практикуємо медитацію під час ходьби десять хвилин, ми повинні продовжити, практикуючи медитацію сидячи десять хвилин.

На цьому я завершую пояснення практики медитації під час ходьби. І знову, я наполягаю не зупинятися на одному прочитанні цієї книги. Будь ласка, спробуйте самі практикувати цю техніку та відчуйте на власному досвіді, яку користь вона приносить. Дякую за ваш інтерес до практики медитації. Я бажаю вам спокою, щастя та звільнення від страждань.

Розділ четвертий. Основи практики

У цьому розділі я поясню чотири головні принципи, які необхідні для практики медитації.⁸ Практика медитації – це більше, ніж просто ходити туди-сюди і сидіти нерухомо. Результати, які отримує кожен від медитації, залежать від якості його розуму у кожен момент часу, а не тільки від кількості практики.

Перший важливий принцип: медитацію потрібно практикувати у моменті «тут і зараз». Під час медитації розум має бути зосередженим на пережитих подіях, що виникають у кожний момент, ніколи не повертаючись у минуле і не забігаючи у майбутнє. Потрібно намагатися уникати думок про те, скільки часу ми вже просиділи і скільки ще лишилося. Наш розум завжди повинен відзначати об'єкти, що виникають в цей момент, не залишаючись навіть на секунду в минулому або майбутньому.

Коли ми відриваємося від цього моменту, ми відірвані від реальності. Кожне переживання триває один єдиний момент, тому важливо відзначати переживання у момент їх появи, спостерігаючи їх виникнення, існування та зникнення, використовуючи мантру для досягнення стану чіткої усвідомленості до їхньої основної природи. Тільки таким чином ми можемо зрозуміти справжню природу реальності.

Другий принцип полягає у тому, що практикувати медитацію потрібно безперервно. Практика медитації, як і будь-яке інше тренування, має стати нашою звичкою, щоб допомогти нам подолати погані звички, прихильності та уподобання. Якщо ми практикуємо медитацію з перервами і неусвідомлені між сесіями, будь-яка ясність розуму, отримана в результаті практики, буде ослаблена станами абстрактного розуму, що виникають, так що практика медитації буде здаватися марною. Це зазвичай є причиною розчарування та розбиття ілюзій у початківців до тих пір, поки вони не зможуть підтримувати усвідомленість при повсякденній активності та не перериваючись переходити від практики одного виду медитації до

⁸ Ці чотири важливі якості медитації були передані мені моїм учителем, Аджаном Тонг'ом Сіріманг'ало.

іншого. Коли ми здатні постійно підтримувати свідомість, концентрація покращиться і ми відчуємо справжню користь практики.

Нам потрібно намагатися практикувати безперервно, від одного моменту до іншого. Під час формальної практики ми повинні концентрувати думки у моменті «тут і зараз» протягом усього часу, настільки, наскільки це можливо, використовуючи мантру для створення виразної думки від моменту до моменту. Під час ходьби ми маємо намагатися переносити увагу від однієї ступні до іншої без перерв. Під час сидіння, ми повинні звернути увагу на підйом і опускання стінки живота, відзначаючи кожен момент, один за одним, без перерв.

Більше того, після практики медитації під час ходьби нам потрібно зберігати уважність і усвідомленість моменту «тут і зараз» до тих пір, поки ми не приймемо положення сидячи, відзначаючи «нахиляюся», «торкаюся», «сиджу» тощо, згідно з рухами, які необхідні для зміни положення тіла. Як тільки ми сіли, нам потрібно одразу ж почати спостерігати підйом та опускання живота протягом усієї медитації сидячи. Після закінчення медитації сидячи нам потрібно намагатися продовжувати медитувати в моменті «тут і зараз», виконуючи повсякденні справи, продовжуючи відзначати словами наші дії настільки точно, наскільки ми здатні до наступної сесії медитації.

Практика медитації подібна до крапель дощу. Кожен момент, коли ми чітко усвідомлюємо реальність, подібний до однієї краплі. Хоча це може здатися незначним, якщо ми безперервно підтримуватимемо усвідомленість у кожний момент часу, один за одним, ці моменти сконцентрованої усвідомленості будуть накопичуватися та викликати сильну концентрацію та ясне бачення реальності, подібно до того, як крихітні краплі дощу, накопичуючись, наповнюють озеро або затоплюють ціле поселення.

Третій важливий принцип практики – техніка досягнення стану чіткої усвідомленості. Звичайного усвідомлення переживань недостатньо, оскільки воно є і в тих, хто не практикує медитацію, і навіть у тварин. Воно не призводить до бачення природи реальності тією мірою, яка необхідна для подолання згубних звичок і схильностей. Для

виникнення такого виду чіткої усвідомленості істинної реальності, необхідна наявність трьох якостей розуму.⁹

1. Зусилля. Щоб належним чином усвідомлювати переживання по мірі їх виникнення, не можна просто говорити слова «піднімається» і «опускається», очікуючи отримати якесь розуміння реальності. Необхідно активно концентрувати думки на об'єкті та утримувати їх на ньому, як тільки він виникає, поки він існує і до тих пір, поки він не зникне, хоч би яким не був цей об'єкт. Наприклад, у разі відстеження підйому та опускання стінки живота, нам потрібно спостерігати саму стінку живота, концентруючи думки на неї у кожний момент підйому і опускання. Замість того, щоб повторювати мантру в голові чи у роті, нам потрібно концентрувати думки на об'єкті і відзначати подумки, промовляючи саме у місці знаходження переживання, що спостерігається.

2. Знання. Як тільки ми привели розум до об'єкта, нам потрібно направити розум для усвідомлення об'єкта. Замість того, щоб просто промовляти «піднімається» і «опускається», змушуючи розум сліпо зосереджуватись на об'єкті, нам потрібно спостерігати рух стінки живота, як він відбувається від початку і до кінця. Якщо об'єктом є біль, нам потрібно докладати зусиль, щоб неухильно спостерігати цей біль. Якщо це думка, нам потрібно спостерігати думку саму по собі, а не губитися у її змісті, тощо.

3. Позначення в умі. Як тільки ми усвідомили об'єкт, ми повинні позначити цей досвід, створюючи ясне та точне розуміння об'єкта як він є, уникаючи упередженості та омани. Позначення об'єкта в умі – заміна відволікаючим думкам, що ведуть до перенесення різних якостей на об'єкт, сприймаючи його як щось добре, погане, нас самих, щось наше тощо. Замість того, щоб дозволяти розуму розповсюджувати свої ідеї про об'єкт або оцінювати його, ми просто нагадуємо собі про справжню природу об'єкта, як це було пояснено у першому розділі.

⁹ Ці три якості згадуються в Маджгіма-нікаї, Сатіпатхана-сутті (MN 10)

Четверта якість, що лежить в основі практики – збалансованість здібностей інтелекту. Традиційно вважається, що розуму притаманні п'ять важливих здібностей, які допомагають у духовному розвитку:

1. Впевненість
2. Зусилля
3. Усвідомлення
4. Зосередження
5. Мудрість

Ці п'ять здібностей зазвичай корисні для розуму, але якщо вони не збалансовані належним чином, вони можуть завдати шкоди. Наприклад, у когось може бути багато впевненості, але мало мудрості, що може призвести до розвитку сліпої віри, віри у щось просто через самовпевненість, а не завдяки практичному досвіду пізнання істини. В результаті така людина не турбуватиме себе дослідженням істинної природи реальності, а житиме натомість відповідно до віри та переконань, які можуть бути не істинними.

Таким людям потрібно ретельно досліджувати свої переконання на предмет їхньої відповідності реальності, щоб регулювати свою віру згідно з мудрістю, отриманою в результаті практики медитації, замість того, щоб судити про реальність відповідно до своїх переконань. Навіть якщо наші переконання відповідають дійсності, вони все одно будуть слабкими та нестійкими, якщо не будуть підкріплені усвідомленням істини.

З іншого боку, хтось може мати багато мудрості, але мало віри, так що він або вона починає сумніватися в обраному шляху, ще не почавши щиро практикувати. Така людина може відмовлятися відкинути свою невіру досить довгий час, доки не проведе всеосяжне дослідження. Навіть коли теорія надходить із гідного довіри джерела, вона вибирає сумніви та суперечки, а не самостійну перевірку цієї теорії.

Таке ставлення ускладнює прогрес у медитації через нестачу впевненості, а це означає, що розум не буде належним чином зосереджений на об'єкті. Такій людині необхідно докласти зусилля, щоб побачити свої сумніви як перешкоду щирому дослідженню і постаратися дати медитації шанс, перш ніж сліпо судити про результат.

Так само хтось може докладати багато зусиль, але мати слабе зосередження, що призводить до того, що розум часто відволікається. Тобто така людина не може зосередитися на чомусь хоча б якийсь тривалий час. Деякі люди по-справжньому насолоджуються роздумами та філософствуванням про їхнє життя та проблеми, так що не усвідомлюють стрес і відволікання розуму, що виникають внаслідок цього. Такі люди не здатні нерухомо сидіти в медитації якийсь час, тому що їхній розум надто безладний, і перебувають у владі підбурювання власного розуму. Якщо вони чесні перед собою, то вони будуть здатні усвідомити, що цей неприємний стан є результатом відволікання розуму, а не медитації як такої, і вони зможуть поступово позбутися цієї звички на користь бачення реальності такою, якою вона є. Хоча певна активність розуму неминуча в повсякденному житті, ми повинні вибирати, яким думкам надавати значення, замість того, щоб перетворювати кожную думку, що виникла в причину відволікання розуму.

Зрештою, у когось може бути сильне зосередження, але мало зусилля, що буде викликати лінь або сонливість під час медитації. Це не дасть практикуючим здійснити усвідомлене спостереження реальності, так як їх розум буде хилити на сон. Людям, які засинають під час медитації слід практикувати стоячи або при ходьбі, якщо вони втомилися. Так вони зможуть привести розум і тіло до бадьорішого стану.

П'ята здатність – усвідомленість – синонім позначення в умі та чіткого усвідомлення пережитого досвіду таким, який він є насправді. Цей прояв збалансованого розуму є як інструментом приведення в рівновагу інших здібностей розуму, так і результатом їхньої рівноваги. Чим більше у нас усвідомленості, тим краще стає наша практика, тому

нам потрібно прагнути не тільки привести до рівноваги останні чотири здібності, а й усвідомлювати істинну реальність.

Усвідомленість, до речі, є найкращим засобом приведення до рівноваги інших здібностей. Коли з'являється бажання або неприязнь, засновані на надмірній впевненості, нам слід відзначати «бажання, бажання» або «неприязнь, неприязнь», тоді ми зможемо бачити крізь свої уподобання. Коли ми сумніваємося, нам слід відзначати «сумнів, сумнів», коли відволікаємось – «відволікання, відволікання», коли нас хилить у сон – «сонливість, сонливість», і стан виправиться сам, без спеціального зусилля, завдяки природній здатності усвідомленості приводити розум до рівноваги.

Коли всі здібності будуть у рівновазі, розум зможе бачити, як всі явища просто виникають і зникають, не виносячи суджень ніякому об'єкту уважності. Як результат, розум відпустить усі уподобання та без труднощів подолає всі страждання. Подібно до того, як сильний чоловік легко може зігнути залізну планку, коли наш розум сповнений сил, ми можемо згинати, надавати потрібну нам форму і, зрештою, випрямляти наш розум, звільняючи його від усіх викривлених, недобрих станів. Як наслідок збалансованого розуму, ми пізнаємо природний стан спокою та щастя, подолавши всі види стресу та страждання.

Це основне пояснення важливих якостей для медитації. Підводячи підсумок:

1. Нам потрібно практикувати, перебуваючи в моменті «тут і зараз».
2. Нам потрібно практикувати безперервно.
3. Нам потрібно позначати об'єкт за допомогою чіткої думки, використовуючи зусилля, знання та позначення в умі.
4. Нам потрібно привести до рівноваги якості розуму.

Цей урок – важливе доповнення до техніки медитації як такої, оскільки користь медитації залежить від якості, а не від кількості. Я щиро сподіваюся, що ви зможете застосувати ці навчання у вашій практиці,

і що з їх допомогою ви зможете досягти більшого спокою, щастя та свободи від страждань. Дякую ще раз за ваш інтерес до вивчення практики медитації.

Розділ п'ятий. Усвідомлений уклін

У цьому розділі я поясню третю техніку медитації, що використовується як попередня вправа перед медитацією під час ходьби і сидячи. Ця техніка називається усвідомлений уклін. Це додаткова практика і за бажання може бути пропущена.

Уклін – звичайна практика серед послідовників різних релігійних традицій у всьому світі. У буддійських країнах, наприклад, уклін використовується як засіб вираження поваги до батьків, вчителів та об'єктів, що викликають релігійну повагу. В інших релігійних традиціях уклін може використовуватися як форма поваги до об'єкта поклоніння: наприклад, богу, ангелу, образам святих.

Тут уклін означає вираження поваги до практики медитації, як такої. Він може розглядатися як засіб створення скромної та щирої вдячності за можливість практики, нагадуючи нам, що медитація – це не тільки захоплення чи проведення часу, а швидше важливе тренування, що заслуговує на повагу.

Ще важливіше те, що усвідомлений уклін – корисна підготовча вправа, оскільки включає в себе повторювані рухи різних частин тіла, змушуючи нас бути зосередженими у кожний момент часу.

Техніка виконання усвідомленого поклону така:

1. Почніть сидячи на колінах, спираючись на пальці ніг (А)¹⁰ або на верхню частину стоп (В).
2. Покладіть руки долонями вниз на стегна, тримайте спину прямою, очі відкритими (1).

Почніть, повертаючи праву руку на 90°, не відриваючи від стегна, поки вона не стане перпендикулярною до підлоги, утримуючи розум зосередженим на русі руки. Коли рука починає повертатися, подумки наголошуйте «повертаю». Коли рука наполовину зробила поворот, знову скажіть про себе «повертаю», коли рука повернута, проговоріть

¹⁰ У дужках вказано номер відповідного зображення у додатку.

втретє «повертаю» (2). Слово повторюється тричі для забезпечення ясного усвідомлення під час усіх трьох етапів руху: початку, середини та кінця.

Потім підніміть праву руку до грудей, зупинившись саме перед тим, як великий палець торкнеться грудей, відзначаючи «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (3). Потім торкніться кінчиком великого пальця грудей, відзначаючи «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (4) саме в той момент, коли палець торкнеться грудей. Тепер повторіть цю послідовність лівою рукою: «повертаю, повертаю, повертаю» (5), «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (6), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (7). Ліва рука повинна торкнутися не лише грудей, а й правої руки, долоня до долоні.

Потім підніміть обидві руки до лоба, відзначаючи «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (8), потім «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (9), коли великі пальці торкнуться лоба. Після цього опустіть обидві руки назад до грудей, відзначаючи «опускаю, опускаю, опускаю» (10) і «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (11).

Потім починаємо робити власне уклін. Нахиліть спину вниз у положення під кутом приблизно 45° , відзначаючи «нахиляюся, нахиляюся, нахиляюся» (12). Потім опустіть праву руку на підлогу перед колінами, відзначаючи «опускаю, опускаю, опускаю» (13) і «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (14), все ще тримаючи долоню перпендикулярно підлозі і, в цьому випадку, торкаючись підлоги кінчиком мізинця. Нарешті, поверніть долоню, накриваючи підлогу, відзначаючи «накриваю, накриваю, накриваю» (15). Потім повторіть цю послідовність з лівою рукою: «опускаю, опускаю, опускаю» (16), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (17), «накриваю, накриваю, накриваю» (18). Тепер долоні повинні лежати на підлозі паралельно поруч, великі пальці торкаються, відстань між вказівними пальцями приблизно вісім сантиметрів.

Далі, опустіть голову, щоб торкнутися великих пальців рук, промовляючи «згинаюся, згинаюся, згинаюся» (19) по мірі того, як ми згинаємо спину, і «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (20), у той час як лоб дійсно торкається великих пальців рук. Потім розгинайте спину

доки руки не стануть прямими, промовляючи «піднімаюся, піднімаюся, піднімаюся» (21). Це перший уклін.

Як тільки ваші руки випрямилися, почніть повторювати всю послідовність спочатку, тільки цього разу починаючи з рук, які спираються на підлогу, відзначаючи «повертаю, повертаю, повертаю» (22), повертаючи праву руку, потім «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (23), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (24). Потім ліва рука: «повертаю, повертаю, повертаю» (25), «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (26), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (27). Цього разу, коли ви піднімаєте ліву руку, потрібно розігнути спину з положення під кутом в 45° в пряме положення. Немає необхідності усвідомлювати цей рух окремо, просто випрямляйте спину, коли ліва рука піднімається до грудей (див. 26).

Підніміть обидві руки до лоба знову, відзначаючи «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (28), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (29), і опустіть до грудей «опускаю, опускаю, опускаю» (30), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (31). Потім знову згинайте спину: «згинаюся, згинаюся, згинаюся».¹¹ Нарешті, опустіть руки послідовно: «опускаю, опускаю, опускаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», «накриваю, накриваю, накриваю», «опускаю, опускаю, опускаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», «накриваю, накриваю, накриваю». Знову, торкніть лобом великих пальців: «згинаюся, згинаюся, згинаюся», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», і підніміть голову: «піднімаюся, піднімаюся, піднімаюся». Це другий уклін, після якого потрібно зробити третій уклін таким самим чином повторивши всі дії ще раз, починаючи з зображення 22.

Після третього уклону підніміться з підлоги, починаючи з правої руки, як і раніше: «повертаю, повертаю, повертаю», «піднімаю, піднімаю, піднімаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», і завершуючи лівою рукою: «повертаю, повертаю, повертаю», «піднімаю, піднімаю, піднімаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся». Потім знову підніміть руки до лоба, як і раніше: «піднімаю, піднімаю, піднімаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», і опустіть назад до грудей: «опускаю, опускаю,

¹¹ З цього моменту та сама техніка, що й на зображеннях з 12 по 31, виконується вдруге і втретє.

опускаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся». Однак цього разу, замість того, щоб схилитися вчетверте, опустіть руки по одній на стегна, повертаючись у початкове положення, починаючи з правої руки: «опускаю, опускаю, опускаю» (32), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (33), «накриваю, накриваю, накриваю» (34), і закінчуючи лівою рукою: «опускаю, опускаю, опускаю» (35), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (36), «накриваю, накриваю, накриваю» (37).

Коли ми завершили уклін, потрібно продовжити виконувати спочатку медитацію під час ходьби, потім медитацію сидячи, саме в такій послідовності. Важливо, щоб ми зберігали усвідомлення під час зміни положення тіла, а не вставали чи сідали квапливо та без усвідомленості. До того, як почати вставати, нам потрібно відзначити «сиджу, сиджу» (38), потім «встаю, встаю» (39) у той час, як ми приводимо наше тіло в положення стоячи. Вставши, ми повинні відразу почати медитацію під час ходьби, щоб не переривати чітке усвідомлення моменту «тут і зараз». Таким чином, усвідомлений уклін буде служити підтримкою для медитації під час ходьби, так само як медитація під час ходьби служить підтримкою для медитації сидячи.

Під час інтенсивного курсу медитації учнів інструктують виконувати всі ці три техніки зазначеним чином. Після завершення вони можуть зробити невелику перерву, а потім повинні знову почати спочатку, практикуючи такими циклами заданий учителем час, зазвичай протягом доби. Як тільки одна доба минула, учень зустрічається з вчителем, щоб відзвітувати та отримати наступне завдання, включаючи більш складні техніки медитації під час ходьби та медитації сидячи.

Оскільки метою цієї книги є пояснення основ медитації, більш складні уроки тут не пояснюватимуться. Як тільки ви опануєте ці основні техніки, вам слід постаратися отримати інструкції від кваліфікованого вчителя, якщо ви хочете продовжити вивчення практики. Якщо у вас немає можливості взяти участь у курсі медитації, ви можете почати практикувати ці техніки один-два рази на день і зв'язуватися з учителем щотижня або щомісяця, щоб отримувати нові уроки крок за кроком, згідно з режимом, узгодженим з вчителем.

Цим завершую пояснення формальної практики медитації. У наступному та заключному розділі я розповім про те, як застосовувати принципи, з якими ми ознайомилися, у повсякденному житті. Дякую ще раз за ваш інтерес, і знову бажаю вам спокою, щастя та звільнення від усіх страждань.

Розділ шостий. Повсякденне життя

На даний момент ми завершили розгляд основних технік формальної практики медитації. Розглянутих у попередніх розділах навчань достатньо, щоб початківець зробив крок на шляху усвідомлення реальності такою, якою вона є насправді. У цьому останньому розділі я розповім про деякі способи, за допомогою яких практика медитації може бути використана у повсякденному житті. Так що навіть коли ми формально не практикуємо медитацію, ми можемо зберегти певний рівень усвідомленості та ясної уважності.

Насамперед, необхідно обговорити дії, що руйнують ясність нашого розуму, дії, яких нам слід уникати, щоб наша медитація могла приносити стійкі позитивні результати.

Як я пояснював у першому розділі, медитація подібна до ліків для розуму. Так, існують певні речовини, вживання яких потрібно уникати під час прийому ліків: речовини, які або зведуть нанівець позитивні дії лікаря або, що ще гірше, у поєднанні з ліками є отруйними. Так само і з медитацією: існують певні дії, які через свою здатність затуманювати розум можуть звести нанівець результати медитації або, ще гірше, завадити розумінню медитації, змушуючи розвивати неблагі стани розуму замість благих.

Медитація призначена для розвитку ясності та розуміння, звільнення від залежності, неприязні, омани та, таким чином, веде до звільнення від страждань. Оскільки певні дії тіла та мови безпосередньо пов'язані з негативними якостями розуму, вони «протипоказані» для практики медитації. Вони приносять результат протилежний тому, чого ми прагнемо досягти, приводячи до забруднення розуму замість його очищення. Практикуючі, які продовжують подібну поведінку, стикаються з великими труднощами у своїй практиці, розвиваючи звички, руйнівні як для практики медитації, так і для особистого благополуччя. Для забезпечення ідеальної ясності і здатності до розуміння реальності нашого розуму, певні види поведінки слід виключити зі своєї «дієти».

Насамперед, існують п'ять видів дій, яких нам потрібно повністю уникати, тому що вони неблагі за своєю природою:¹²

1. Ми повинні утримуватись від вбивства живих істот. Для того, щоб жити благополучно, потрібно ставитись до благополуччя як до принципу, уникаючи вбивства будь-яких живих істот, включаючи мурах, комарів та інших.

2. Ми повинні утримуватись від крадіжки. Щоб знайти спокій розуму, нам треба дати право на нього іншим. Присвоєння чужого є запереченням цього базового права на безпеку. Більше того, якщо ми хочемо звільнитися від пороків, ми маємо бути здатними контролювати наші бажання, поважаючи право інших на власність.

3. Ми повинні утримуватися від зради чи іншої неналежної сексуальної поведінки. Романтичні відносини, які завдають шкоди іншим емоційно чи духовно через наявні зобов'язання залучених сторін, які приносять стрес і страждання, засновані на збоченні розуму.

4. Ми повинні утримуватися від брехні. Якщо ми хочемо знайти істину, нам потрібно утримуватись від брехні. Навмисно приховувати від інших істину шкодить як нам самим, так і іншим. Це несумісне з цілями медитації.

5. Ми повинні утримуватися від вживання алкоголю та наркотиків. Будь-яка речовина, яка одурманює розум, очевидно протипоказана для практики медитації і суперечить розвитку природного, ясного стану існування.

Повна відмова від цих дій необхідна, якщо ми хочемо, щоб наша практика медитації була успішною – через їх, по суті, неблагої природи та безперечного негативного ефекту на наш розум.

Далі є певні дії, які потрібно *обмежити*, щоб вони не заважали практиці медитації. Ці дії необов'язково неблагі за своєю природою,

¹² Ці п'ять видів поведінки відповідають п'яти буддійським обітницям.

але в надмірному обсязі перешкоджають ясності розуму та знижують результати практики медитації.¹³

Одна з таких дій – вживання їжі. Якщо ми хочемо досягти справжнього прогресу в медитації, нам потрібно намагатися не їсти занадто багато чи занадто мало. Якщо ми постійно стурбовані питаннями їжі, це може стати великою перешкодою для прогресу на практиці, оскільки це не тільки затьмарює розум, а й веде до сонливості як тіла, так і розуму. Ми повинні їсти щоб жити, а не жити, щоб їсти. Під час інтенсивного курсу медитації, практикуючи вживають їжу в один основний прийом і в результаті не відчують жодних несприятливих фізичних наслідків. Зате позитивним ефектом такого обмеження стає ясність розуму та свобода від прихильності до їжі.

Інша дія, що перешкоджає практиці медитації – це розваги: перегляд фільмів, слухання музики та інше. Ці заняття не є недобрими за своєю суттю, але можуть легко викликати залежність, коли відбуваються надмірно.

Залежність у певному сенсі є формою сп'яніння, оскільки з нею пов'язані хімічні процеси в мозку, що перешкоджають ясним думкам та чистоті розуму. Задоволення від розваг короточасне та незадовільне, у той час як прихильність і одержимість залишаються з нами на все життя. Серйозно налаштованому практикуючому слід ухвалити рішення використати відведений у цьому житті час найкращим чином, розвиваючи відчуття спокою та задоволеності, а не витратити час на безглузді заняття, що не приносять тривалого відчуття щастя та спокою. Якщо ми хочемо знайти справжнє щастя, нам потрібно обмежити наше захоплення розвагами. Спілкування в інтернеті та подібні речі також повинні бути обмежені.

Третій вид дії, яку потрібно скоригувати – це сон. Сон є потребою, на яку часто не звертають уваги. Більшість людей не усвідомлюють, наскільки вони прив'язані до сну, як способу втечі від реальності. Інші

¹³ Наступні правила викладені відповідно до восьми обітниць, що зазвичай приймаються практикуючими буддистами під час свят чи інтенсивних курсів медитації. Вони складаються з трьох обітниць, викладених нижче, п'яти обітниць, викладених вище, а також обітниці стриманості.

ж страждають від безсоння, стурбовані тим, що вони одержують недостатньо сну – це призводить до підвищення рівня стресу та подальшим труднощам зі сном.

Завдяки практиці медитації ми зауважимо, що нам потрібно менше сну, ніж раніше, бо наш розум став спокійнішим. Безсоння – не проблема для практикуючих, оскільки вони можуть медитувати навіть лежачи, зберігаючи свій розум вільним від стресу. Людям, яким важко заснути, слід тренуватися спостерігати рухи стінки живота, відзначаючи «піднімається» та «опускається» всю ніч, якщо необхідно. Навіть якщо вони не зможуть заснути (що мало ймовірно, враховуючи спокійний стан розуму під час медитації), вони виявлять, що відпочили так само добре, ніби вони міцно спали всю ніч.

Нарешті, варто також зазначити, що для досягнення справжніх результатів у практиці медитації, людині, яка практикує, слід хоча б на якийсь період часу утримуватися від будь-якої сексуальної активності, не просто відмовившись від аморальних сексуальних дій, а зберігаючи повну стриманість, оскільки будь-яка сексуальна активність безперечно одурманює і перешкоджає досягненню чистоти та спокою розуму.

Як тільки ми припинимо вчиняти дії, що заважають досягненню ясності розуму, ми можемо включити медитаційне усвідомлення у повсякденне життя. Існують два способи використовувати повсякденну діяльність для медитації – їх потрібно практикувати разом в такий спосіб.

Перший метод полягає у концентрації нашої уваги на тілі, так як це найбільш очевидний аспект досвіду, який ми переживаємо. Як і в формальній медитації, тіло завжди доступне для спостереження, і, таким чином, є зручним засобом для досягнення стану чіткого усвідомлення реальності у звичайному житті. Оскільки тіло зазвичай знаходиться в одній з чотирьох поз: йде, стоїть, сидить чи лежить, ми можемо просто усвідомлювати положення тіла як об'єкт медитації, щоб викликати ясність розуму.

Наприклад, під час ходьби ми можемо відзначати «йду, йду, йду» чи «права, ліва, права, ліва» відповідно до руху ніг. Коли ми стоїмо, можна зосередитися на положенні стоячи та відмітити про себе «стою, стою», коли сидимо – «сиджу, сиджу», коли лежимо – «лежу, лежу». Таким чином ми можемо розвивати ясність розуму у будь-який час, навіть коли не практикуємо формальну медитацію.

Далі, ми можемо застосовувати цю ж техніку до будь-яких дрібних рухів тіла, наприклад, згинаючи та випрямляючи кінцівки, ми можемо відзначити «згинаю» або «випрямляю», при русі різних частин тіла – «рухаю», при повороті – «повертаю» тощо. Таким чином, будь-яка дія може стати практикою медитації: коли ми чистимо зуби – «чищу», коли пережовуємо або ковтаємо їжу – «жую, жую», «ковтаю, ковтаю» тощо.

Коли ми готуємо їжу, вбираємось, робимо вправи, приймаємо душ, переодягаємось, навіть ходимо в туалет, ми можемо бути усвідомлені до відповідних рухів тіла, постійно створюючи чітке усвідомлення реальності. Це перший спосіб, за допомогою якого ми можемо і маємо включити медитацію в наше звичайне життя.

Другий метод полягає у відзначенні відчуттів – зору, слуху, сприйнятті запахів, смаків та відчутті дотиків. Звичайне сприйняття здатне викликати або приємне почуття, або неприязнь, що, у свою чергу, стає причиною залежності або відрази – зрештою, причиною страждань, коли те, що відбувається не відповідає нашим упередженням. Щоб зберегти розум ясним і неупередженим, нам завжди потрібно намагатися бути усвідомленими в момент сприйняття відчуттів, і не дозволяти розуму оцінювати переживання відповідно до звичних схильностей. Коли ми щось бачимо, нам потрібно сприймати це як просто роботу зору та нагадувати собі «бачу, бачу».

Коли ми чуємо звук, нам також потрібно просто відзначати «чую, чую». Коли ми відчуваємо приємний чи неприємний запах – «відчуваю запах, відчуваю запах». Коли відчуваємо смак їжі чи напою, замість того, щоб прив'язуватися до смаку чи відкидати його, нам потрібно просто відзначити «відчуваю смак, відчуваю смак». Коли наше тіло

щось відчуває: холод чи тепло, твердість чи м'якість тощо – потрібно відзначати «відчуваю, відчуваю» чи «холод», «тепло» тощо.

Коли ми практикуємо таким чином, ми будемо здатні відчути повний спектр переживань без поділу реальності на такі категорії, як «хороше», «погане», «я», «моє», «ми», «вони» тощо. В результаті, істинний спокій, щастя та свобода від страждань будуть можливі у будь-який час, у будь-якій ситуації. Коли ми зрозуміємо справжню природу реальності, розум перестане сприймати об'єкти чуттєвих переживань інакше, ніж такими, якими вони є насправді. Він звільниться від залежності та відрази, подібно до птаха, що летить, якому не треба чіплятися за сідало.

Таким чином, це початковий посібник для практики медитації у повсякденному житті, для включення медитації у своє життя навіть без виконання формальної медитації. Крім цих двох методів також можна використовувати будь-які інші об'єкти, описані в першому розділі: біль, думки, емоції. Техніки, що розглядаються в цьому розділі, можна розглядати як додаткові способи зробити практику медитації безперервним досвідом, за допомогою якого ми постійно пізнаємо себе та реальність.

Цим я завершую основні інструкції з практики медитації. Будь ласка, пам'ятайте, що жодна книга, наскільки докладною вона не була б, не може замінити щиро та старанну практику як таку. Ми можемо вивчити напам'ять усі мудрі книги, які колись були написані, і все одно будемо не кращими за пастуха, який пасе чужих корів, якщо не будемо практикувати згідно отриманим знанням.

Якщо, з іншого боку, людина прийме основні положення, викладені в подібній книзі, як достатні теоретичні знання, і буде щиро практикувати відповідно до них, йому або їй, безперечно, гарантовано досягнення результатів, яких вже досягло безліч людей, які практикували таким же чином: спокою, щастя та істинної свободи від страждань.

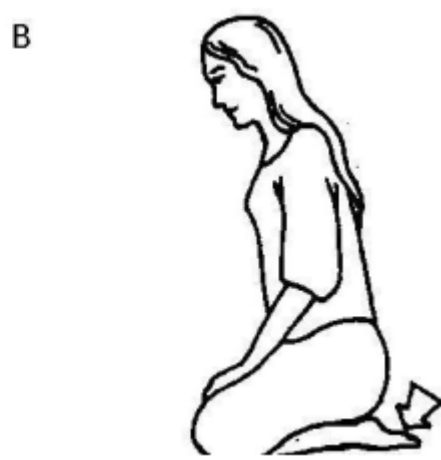
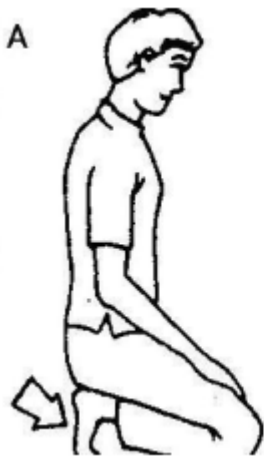
Дякую вам востаннє за те, що ви приділили час читанню цього короткого введення в медитацію, і ще раз щиро бажаю, щоб ці

рекомендації принесли спокій, щастя та звільнення від страждань вам і всім істотам, які оточують вас.

Якщо вам здається, що на цих сторінках відсутнє щось важливе або є якісь неточності, або ви хотіли б отримати більш докладні або додаткові рекомендації з практики медитації, ви завжди можете зв'язатися зі мною через блог:

<https://meditation.sirimangalo.org/course>

Додаток: Ілюстрації



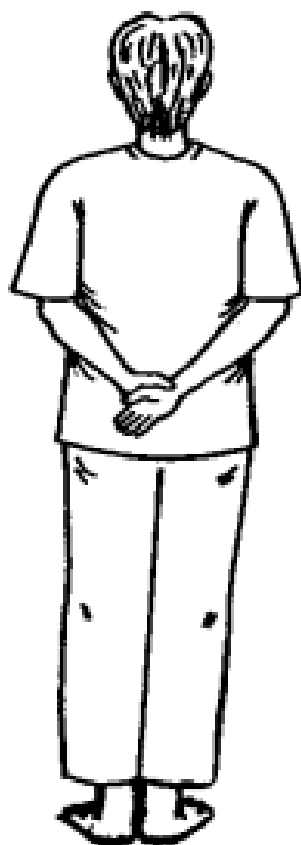
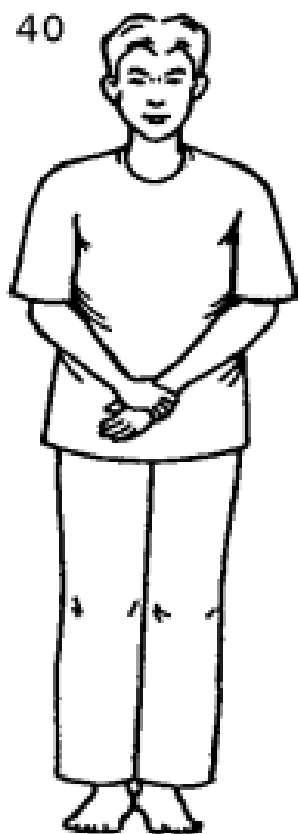
<p>1</p>  <p>Сиджу</p>	<p>2</p>  <p>Повертаю</p>	<p>3</p>  <p>Піднімаю</p>
<p>4</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>5</p>  <p>Повертаю</p>	<p>6</p>  <p>Піднімаю</p>
<p>7</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>8</p>  <p>Піднімаю</p>	<p>9</p>  <p>Торкаюся</p>

<p>10</p>  <p>Опускаю</p>	<p>11</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>12</p>  <p>Згинаюсь</p>
<p>13</p>  <p>Опускаю</p>	<p>14</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>15</p>  <p>Накриваю</p>
<p>16</p>  <p>Опускаю</p>	<p>17</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>18</p>  <p>Накриваю</p>
<p>19</p>  <p>Згинаюсь</p>	<p>20</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>21</p>  <p>Накриваю</p>

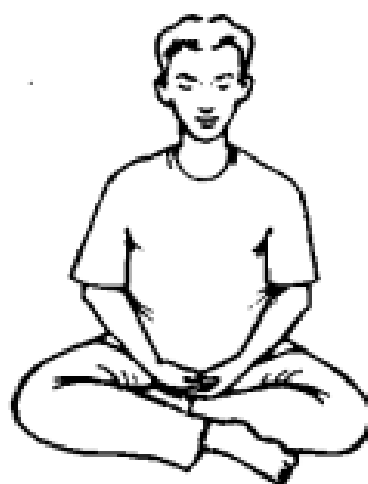
<p>22</p>  <p>Повертаю</p>	<p>23</p>  <p>Піднімаю</p>	<p>24</p>  <p>Торкаюся</p>
<p>25</p>  <p>Повертаю</p>	<p>26</p>  <p>Піднімаю</p>	<p>27</p>  <p>Торкаюся</p>
<p>28</p>  <p>Піднімаю</p>	<p>29</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>30</p>  <p>Опускаю</p>
<p>31</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>Повторіть з 12 до 31 ще 2 рази, потім продовжуйте, починаючи з 32</p>	<p>32</p>  <p>Опускаю</p>

<p>33</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>34</p>  <p>Накриваю</p>	<p>35</p>  <p>Опускаю</p>
<p>36</p>  <p>Торкаюся</p>	<p>37</p>  <p>Накриваю</p>	<p>38</p>  <p>Сиджу</p>
	<p>39</p>  <p>Встаю</p>	

40



41



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org