

18+

Шейденкова Наталья

СЧАСТЬЕ ВНЕ КОНЦЕПЦИЙ

РУКОВОДСТВО
ПО МЕДИТАЦИИ ШАМАТХА



Наталья Цыденова
Счастье вне концепций.
Руководство
по медитации шаматха

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42308799

ISBN 9785449663146

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Руководство по медитации основано на авторской методике, комбинирующей несколько типов традиционных базовых техник, ведущих к достижению состояния умиротворённого ума и развитию сознания. Базисом данной методики выступила шаматха – техника глубокой концентрации внимания. Автор делится собственным опытом трансцендентных переживаний, которые привели его к трансформации мировосприятия и собственного я. Материал подается вне религиозного контекста, как психотехника работы с умом.

Содержание

От автора	5
Введение	8
Мой опыт. Что я постигла	8
Глава 1	17
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	17
Предварительные установки	18
Что такое ум. Карта практики	21
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Счастье вне концепций Руководство по медитации шаматха

Наталья Цыденова

© Наталья Цыденова, 2021

ISBN 978-5-4496-6314-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Посвящается моим родителям Валерию и Розе

Здравствуйте, уважаемый читатель!

Перед вами практическое руководство по медитации, основанное на личном опыте, который оставил неизгладимый след в моей жизни. Это тот случай, когда спонтанное постижение собственной природы привело к осознанному принятию прибежища в учении Будды.

Пережитый опыт полностью перевернул моё мировосприятие, и такой исход для меня был неизбежен. Но я не ставлю своей целью сделать из вас последователя буддизма, уважаемый читатель. Моя задача сугубо практическая – попытаться обучить технике однонаправленной концентрации внимания, так называемой шаматхи. Слово «шаматха» с санскрита переводится как «пребывание ума в покое», с тибетского – «умиротворение». А именно успокоение ума и служит той основой, на которой возможен прорыв в духовной практике, качественно меняющий сознание.

Практика шаматхи, надо сказать, не является исключительно буддийской. Она присутствует в разных традициях, связанных с созерцанием. Более того, подобный способ культивирования спокойствия восходит к временам до жизни Будды Шакьямуни. Это очень древняя практика. До дости-

жения буддовости принц Сиддхартха в течение нескольких лет учился у лучших наставников своего времени, перенимая накопленный человечеством духовный опыт, и практиковал шаматху. И только после обретения устойчивого спокойствия, пройдя сложный путь исследований природы ума и многочисленных экспериментов над своим телом и сознанием, ему удалось найти тот уникальный метод, который позволил достичь просветления и стать Буддой (буквально «Тот, кто знает»).

Я предлагаю вашему вниманию «нерелигиозную» шаматху, поскольку постигла её, ещё не будучи буддисткой. Иными словами, для того чтобы практиковать эту медитацию, не нужно следовать каким-либо ритуалам традиции – техника эффективна сама по себе. А кроме того, она чрезвычайно полезна и даже необходима, особенно сегодня, в условиях колоссальной ментальной и психической нагрузки, которую накладывает на нас информационная эра: медитация наполняет жизненной энергией, снимает стресс и умственное напряжение, оказывает расслабляющее воздействие на тело, что способствует исцелению и продлевает жизнь.

Шаматха развивает внимательность, обостряет осознанность, расширяет сознание, ведёт к раскрытию интеллектуального, творческого и духовного потенциала. Регулярная практика самым благотворным образом влияет на психологическое здоровье человека, так как превосходно справляет-

ся с деструктивными эмоциями и стрессами. И самое главное, шаматха позволяет познать природу ума. Это самое восхитительное состояние, потому что оно даёт ощущение истинного счастья.

Данное практическое руководство адресовано как начинающим, так и тем, кто желает усовершенствовать уже имеющиеся навыки медитации до стойкого и ощутимого результата.

Материал пособия будет излагаться с точки зрения обывателя, не вошедшего в буддизм и не изучавшего буддийскую философию, то есть на языке, доступном и понятном широкому кругу.

Введение

Мой опыт. Что я постигла

Подход к медитации, описанный в данном руководстве, можно назвать интуитивным, спонтанным, в отличие от аналитического интеллектуального подхода, когда мы следуем наставлениям гуру. Как пишет досточтимый Калу Ринпоче в книге «Самоцветное украшение разнообразных устных наставлений, которые послужат всем и каждому надлежащим образом»:

«мы периодически получаем учения от гуру, после чего идём домой и работаем с ними. Мы размышляем над тем, что нам было дано; мы сравниваем это с нашим собственным опытом, чтобы подтвердить его либо увидеть его необоснованность; мы рассекаем или анализируем наш опыт, пытаясь на понятийном, концептуальном уровне открыть истинность того, чему нас научили. Такой процесс принесёт много пользы, но он не даст предельного, окончательного результата – подлинного переживания природы самого ума. Для этого требуется второй, более интуитивный подход, при котором природа ума созерцается, но не исследуется».

Так было и у меня: при определённых условиях (о кото-

рых я расскажу позже) прорыв случился, когда я и представления не имела о шаматхе, випашьяне, нирване... Однако, испытав опыт безмятежного счастья, я поняла непосредственно, что такое постичь природу собственного ума.

По-видимому, все жизненные обстоятельства складывались таким образом, чтобы подготовить меня к величайшему открытию на пути самопознания и духовного самосовершенствования. И здесь я сделаю небольшое отступление, чтобы рассказать о моей жизни до шаматхи.

Моя бабушка (мама моей мамы) была религиозным человеком, буддисткой, и до последних дней молилась на благо всех. Её образ, непременно с чётками в руках, навсегда останется в моей памяти, вызывая благодарность и любовь. Мои замечательные родители, дети сороковых, строили коммунизм, служили на благо обществу и достигли немалых высот: мама, Цыденова Роза Ишидоржиевна – кандидат педагогических наук, врач Сборной СССР по волейболу, чемпионка Олимпийских игр 1980 года, специалист по традиционным восточным методам лечения; папа, Цыденов Валерий Гармаевич – тренер, преподаватель, биоэнерготерапевт. Вместе они организовали Центр народной медицины «Аюр», известный не только в Бурятии и России, но и за рубежом. Лечили огромное количество людей, по приглашению работали в Санкт-Петербурге и Екатеринбурге. Сейчас их уже нет с нами, но они прожили яркую, насыщенную, благодатную

жизнь, щедро даря свои силы и умения миру. Хочется отдать должное моим родителям и увековечить их в памяти, посвятив им эту книгу. Низкий поклон и сто тысяч жизней в благих перерождениях!

Из трёх дочерей на меня, младшую, возлагались надежды, что пойду по стопам родителей и буду лечить. Но так вышло, что по первому образованию я педагог, хотя все знания и навыки лечения у меня есть – а как иначе, всё на моих глазах, сами себе пациенты. А какая библиотека осталась от родителей! И по медицине, и по биоэнергетике, и по традиционным и нетрадиционным методам оздоровления, и по философии. В поисках профессиональной стези я дополнительно получила образование по психологии, закончила аспирантуру по биологическим наукам.

Оглядываясь назад, я понимаю, что ключевым предметом моих интересов была энергия, или прана. Я понимала, что бытие есть взаимодействие, взаимовлияние тонких энергий.

Да, родители дали мне очень многое в жизни: навыки лечения, интерес к науке на стыке разных направлений, уровень благосостояния, собственный пример достойной жизни и, конечно, безмерную любовь. Но была ли я готова принять эти дары, осознавая их ценность? На тот момент нет. Я искренне считала, что всё, что мне даётся в жизни, естественно и само собой разумеется. Я молода и хороша собой, одна из признанных красавиц в Бурятии (Мисс Грация – 89), весь мир должен быть у моих ног. Зачем напрягаться, ставить це-

ли и к чему-то стремиться? Всё и так придёт само собой. Так и жила с эгоистическими убеждениями, плывя по течению. Но жизнь решила расставить всё по своим местам. Сначала трагически погибает муж, отец моего сына. Некоторое время спустя я получаю серьёзную травму. Справившись с первыми ударами, верю, что удача улыбнётся, и продолжаю жить ради сына и его будущего. Ну и, конечно, храню надежду на своё женское счастье. И судьба действительно оказывается благосклонной: я встречаю любимого и дорогого мне человека. Я счастлива и планирую тихую семейную жизнь. Но через два года после свадьбы происходит страшная трагедия – мы с мужем попадаем в автомобильную аварию. На мне ни царапины, а его... не стало. Как? Почему? За что?

Жизнь разделилась на до и после. Это был тяжелейший кризисный период. Я была сломлена окончательно. Усугубилось это абсолютным одиночеством. Сын на момент гибели мужа учился в институте вдали от меня. Многочисленные «друзья», как это бывает, растворились в небытие. Но самымотягчающим обстоятельством было то, что моя уже единственная сестра не могла на тот момент оказать мне поддержку, да и отношения у нас были, мягко говоря, не идеальными. Я бродила по квартире с окнами во двор-колодец, из которых виднелся малюсенький кусочек неба, в гробовой тишине. Никогда раньше моё жилище не казалось мне местом заключения, камерой-одиночкой. Что творилось в душе, какие мысли проносились в моей голове, одному богу

известно. Смириться с потерей, с обстоятельствами жизни я не могла. Не понимала, почему это происходит со мной. Почему я осталась жива, а он – нет? Ведь и я могла уйти в мир иной. Кто решает нашу судьбу?

Я стала интересоваться духовной стороной жизни, начала изучать соответствующую литературу, сутками сидеть в Интернете и читать, читать, читать. Работа, конечно, спасала. Да и сына надо было материально поддерживать. Я не могла бросить всё и уехать в какой-нибудь ашрам, где нашла бы духовных соратников и сподвижников, хотя это был вариант. Судьбой было решено, чтобы я в одиночку основательно сконцентрировалась на трансформации. И постепенно, день за днём, во мне происходила переоценка ценностей: я глубоко погрузилась в свой внутренний мир и пришла к медитации – но не ради самой медитации или результата, а спонтанно, можно сказать, произвольно. Просто я исследовала и осознавала своё «внутреннее пространство» – собственный ум.

Мой путь к духовному совершенствованию пролегал через страдания. У разных людей это бывает по-разному: кто-то приходит к самопознанию после напряжённых интеллектуальных поисков, кто-то благодаря заслугам и хорошей карме. Однако по прошествии времени могу сказать, что все испытания и тяготы были не напрасны – результат того стоил. Духовная зрелость дала мне чувство свободы и окрылённости, так как я приняла себя и окружающую действитель-

ность такими, какие они есть. Приняла не просто логически, рассудком, интеллектуально, а на самом глубинном уровне, соединяясь с реальностью буквально в каждой точке «здесь и сейчас».

Мой опыт, в частности, показал, что любой человек с определённым уровнем развития, приложив усилия, может достичь состояния глубочайшего успокоения ума независимо от того, верующий он или нет, буддист или христианин. Главное условие – это желание постичь природу сознания и его возможности. Немаловажным фактором, по-видимому, являются кармические предпосылки, которые приводят человека к духовному самосовершенствованию. И если вы читаете эту книгу, испытывая неподдельный интерес к шаматхе, то, скорее всего, у вас уже сформирована благодатная почва для мощного духовного роста.

Безусловно, техника шаматхи, о которой я расскажу на страницах этой книги, не истина в последней инстанции – всё индивидуально, – но она способна послужить своего рода тестовым образцом, на который можно опираться, чтобы не погрузиться в мир фантазий и иллюзий.

У вас, наверное, возникает закономерный вопрос: что же именно я постигла, благодаря чему моё мировосприятие изменилось в корне?

Однажды во время очередной медитации я испытала чувство тотального счастья. Моё тело словно не принадлежало мне: я не чувствовала ни рук, ни ног, ни собственного дыха-

ния. На внутреннем экране постепенно вошёл свет откуда-то сверху и озарил всё моё естество. В глубине сознания возникло такое чувство радости и умиротворения, блаженства и восторга, которое я никогда до этого не испытывала. Возникло ясное ощущение, будто одна часть меня осознаёт, где находится, а другая слилась с самим бытием, со временем, с пространством...

Из медитации я вернулась совершенно другим человеком. Всё брэнное и мирское теперь казалось настолько мелким и незначительным, что меня охватила лёгкая грусть. Будто бы только что я была огромным и всемогущим джинном из лампы Алладина, и вот – вновь заточена в маленькой тёмной посудине. Тем не менее исчезли опасения и тревоги, что я чего-то не смогу, не успею, что-то потеряю или не получу. Обычные житейские страхи испарились, и глубинные психологические барьеры, думаю, ушли тоже. Я доверилась самой жизни полностью, без остатка, подобно грудному ребёнку, который всецело доверяет своей матери. Вспыхнул огонь жизнелюбия, оптимизма, уверенности, и одновременно снизошло жизнеутверждающее спокойствие.

Соприкоснуться с божественным в себе – вот ради чего стоит жить и радоваться вместе с самой жизнью!

Помимо этого, практика шаматхи дала мне массу преимуществ в повседневной жизни. Мой ум стал счастливым, спокойным, чистым (очищенным от деструктивных мыслей и эмоций), а значит, ясным, позитивным. Я принимаю реше-

ния взвешенно, не вовлекаясь в эмоции, смотрю в суть проблемы, а не вязну в отвлекающих поверхностных деталях. Меня стали посещать интересные креативные идеи, вдохновение. Значительно возрос уровень энергии, улучшилось самочувствие и внешний вид. Появились новые друзья, гармонизовались отношения с родственниками и окружающими, да и вообще жизнь стала меняться в лучшую сторону и в духовном, и в материальном плане. Стоит ли удивляться, что мне захотелось поделиться этим знанием и умением с другими?

Прежде чем приступить к написанию книги, я изучила этот вопрос с буддийской позиции. Приняв прибежище в буддизме, я встретила своего драгоценного Учителя и несколько лет практиковала под его руководством. Но многие люди сегодня смотрят на медитацию просто как на инструмент для саморазвития и повышения качества жизни, не желая при этом связывать себя обетами и обязательствами, принимать другую веру, уходить в сферу высших духовных ценностей. И надо признать, что такой подход вполне правомерен.

Изменения, произошедшие в моей личности, были заметны для окружающих, и знакомые стали обращаться с просьбой обучить их медитации. Я почувствовала, что настал тот момент, когда я могу дать людям что-то действительно стоящее и нужное – то, что сделало бы их счастливее. Мною была разработана методика, и родился авторский курс медитации

на основе шаматхи.

Я хотела бы, чтобы практика светской шаматхи была доступна для всех. Прочитав это пособие, вы узнаете, как медитировать, чтобы наполнить свою жизнь смыслом, покоем и радостью. Буду благодарна вашим отзывам и пожеланиям.

Итак, начнём.

Глава 1

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

*У кого зависть уничтожена, с корнем вырвана,
устранена,
тот и днём и ночью может достичь
сосредоточенности.
Будда Шакьямуни*

Предварительные установки

1. К постижению шаматхи следует подходить *нравственно подготовленными*, очищенными от различных скверн, подобно пустому сосуду, способному вместить новое содержание.

Если у вас имеются глубокие внутриличностные проблемы, желательно проработать их техниками принятия (себя или той ситуации, с которой вы не можете смириться), отпускания обид, страхов, гнева и другими психологическими методами. Вы не должны аккумулировать негативную энергию, явно или исподволь. Когда человека переполняет злоба и агрессия, вряд ли его практика будет успешной. По крайней мере, следует работать над этим параллельно со спонтанной шаматхой. В тишине ума вы найдёте ответы на многие вопросы.

В повседневной жизни, безусловно, не лишним будет придерживаться основных нравственных предписаний, принятых в большинстве духовных традиций, таких как непричинение вреда живым существам, воздержание от воровства, от грубой речи и сплетен, от употребления алкоголя и наркотиков.

2. Значимым и, пожалуй, определяющим успех фактором является *непривязанность к результату*.

Вступая на путь практики, я не очень хорошо представ-

ляла себе, чего, собственно, должна достичь. Про шахматки я слышала, но этот уровень казался мне недостижимым, уделом святых. Я медитировала как умела и не ставила перед собой никакой цели. Но при этом мною двигало то, что и помогло в достижении шахматки (об этом речь пойдёт ниже).

3. Следующей, не менее важной, установкой является *исследовательский дух*, неподдельный интерес к природе ума и его возможностям.

Когда я говорю «ум», то имею в виду сознание вообще, а не рассудок, интеллект или мозг. И действительно, мы практически ничего не знаем об этом феномене. Многие учёные исследуют ум человека, но секреты этого уникального «механизма» до сих пор не раскрыты. Интуитивно мы можем чувствовать потенциальные безграничные возможности ума. «Что я вижу перед собой, когда закрываю глаза? Куда я смотрю?» – спрашивала я себя. Это просто темнота или это окно в мой ум, в высшее сознание, в другую реальность? Я понимала это так, что есть две «границы ума»: узнаваемая, соотносящаяся с привычной реальностью, в которой мы живём, и другая – область неизведанного, которую нужно познать.

Сейчас, изучая буддийскую философию параллельно с научными данными, я нахожу ответы на волновавшие меня вопросы. Попробуйте и вы исследовать эту тему – уверена, вас ждёт много открытий. Для устойчивой мотивации к практике необходим высокий уровень заинтересованности

в поиске самого себя. Без жажды познания и исследовательского духа, думаю, ничего бы не получилось. Поэтому обязательно культивируйте в себе этот интерес, так как именно он и является двигателем практики.

4. И последнее. Примите априори, что, практикуя шаматху, вы делаете нечто *ценное и очень важное*. Верьте в то, что медитация принесёт вам определённые блага и несомненную пользу. Это лишь дело времени. Не отступайте, и вы обязательно добьётесь успеха.

Последняя установка предполагает не что иное, как энтузиазм. Но, как известно, воодушевление не возникает на пустом месте. Концептуальному уму необходимо видеть цель, рассчитывать этапы на пути её достижения, осознавать смысл действий. Призыв вроде: «Медитируй, и будет тебе счастье», – звучит слишком абстрактно, размыто, он лишён конкретизации, а следовательно, не вызывает энтузиазма и должной настойчивости. Поэтому, прежде чем мы приступим к инструкциям, мне придётся осветить тему ума, как я её понимаю, и попытаться схематически изобразить суть нашей медитации как «технологического процесса» от и до.

Что такое ум. Карта практики

Могу утвердительно сказать, что шаматха (успокоение ума) не имеет ничего общего с религиозными верованиями или экзотическими для обывателя уставами. Это навык приведения ума в определённое состояние – к постепенному прекращению ментального движения до полного покоя, когда сознание выходит на новый уровень. Но и это ещё далеко не предел. Достигнув этой точки, можно перейти ещё выше, когда медитирующий непосредственно видит суть вещей такими, какие они есть.

Никто не может гарантировать просветления, так как данный опыт возникает вследствие огромного множества причин и совокупности сопутствующих факторов. Однако, я искренне желаю вам соприкоснуться с божественным, почувствовать вкус необусловленного счастья и уже никогда не возвращаться к «себе прежнему». Моя цель, как было сказано выше, – обучить технике медитации шаматха главным образом для прикладных практических задач. Спектр благоприятных эффектов, возникающих вследствие успокоения ума, чрезвычайно широк, начиная от гибкости и проницательности мышления, стабилизации эмоционально-психологического фона и заканчивая пополнением энергетического потенциала и пользой для здоровья. Но не будем отвлекаться.

Итак, для того чтобы пробудить в себе энтузиазм к занятиям медитацией, нужно увидеть картину практики целиком и обозначить имеющиеся на этом поле перспективы. Для этого определимся с понятием «ум», а точнее «сознание», и его производными.

Это грандиозное понятие является предметом исследований учёных самых разных специализаций. Так, например, нейрофилософия родилась в результате признания в научном мире факта, что феномен сознания является не только философским объектом или сугубо физиологическим процессом, и развивается она сейчас, хоть и не системно, эмпирическим путём. Для меня убедительным стал тот доказанный факт, что сознание существует независимо от мозгового вещества. Исследования отечественных и зарубежных специалистов показали, что через 10—20 секунд после остановки сердца, когда уже не наблюдалась какая-либо мозговая активность, пациенты впоследствии помнили свои переживания и, мало того, видели всё происходящее вокруг до мельчайших подробностей. Учёные сделали вывод: если бы мозг был источником сознания, такие воспоминания были бы невозможны.

Многочисленные исследования мозга и его структур во время медитации позволили собрать и систематизировать огромное количество данных. Однако, почти ничего не известно о переживаниях чистого (неинтеллектуального) сознания. Возможно, и мой медитативный опыт каким-то об-

разом послужит науке в развитии этой темы, ведь состояние абсолютного счастья привело меня к иному взгляду на феномен ума. Прямой опыт, в отличие от рассказов о нём, сопровождается прозрением, откровением, меняющим представление о бытии в целом. Я поняла, что ум – это не только болтовня в моей голове, это нечто всеобъемлющее, не поддающееся измерению. Высшее сознание безгранично, вездесуще и не рождается в мозге. Не зря ведь говорят «я в сознании», а не «сознание во мне».

Мы либо подключены к высшему сознанию, либо нет. Если не подключены, то имеем дело с первичным умом – обычным сознанием, на уровне узнавания себя в зеркале, и оперируем такими возможностями центральной нервной системы и высших отделов головного мозга, как органы чувств, синтез, анализ, сравнение, обобщение, классификация, ассоциативное мышление и так далее. Из этого рождается концептуальное – «рамочное» – мышление, в котором господствует дуальное восприятие мира, основанное на субъективном и объективном опыте.

Первичный ум (обычное сознание) я назвала бы *осознанностью* – в том общепринятом понимании, которое используется в современной психологии. В Википедии находим следующее:

«Осознанность определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний».

Но мне хочется заострить ваше внимание: текущих

переживаний кого? Правильно, нашего привычного «я», эго. Осознанность позволяет нам идентифицировать себя, обособлять, оценивать: мы осознаём либо себя в текущем моменте, либо текущий момент относительно себя. Эта поправка, на мой взгляд, очень существенна в контексте данной книги. Осознанность нам крайне необходима для углубленной работы с умом. Это базовый инструмент для взаимодействия как с внешним миром, так и с внутренним.

Цель глубокой медитации в том, чтобы уйти от осознания себя как личности, от отождествления с физическим телом и грубым ограниченным мышлением и войти в *чистое осознание*, которое в дальнейшем приводит к высшему сознанию. Термин «чистое осознание» мы будем понимать как непосредственный контакт с текущим моментом, включённость в него без интерпретаций, как это может происходить в процессе осознанности. Это способность просто быть и воспринимать жизнь момент за моментом. Ключевое слово здесь «воспринимать», то есть мы постигаем бытие на уровне восприятия, не давая феноменам оценок и атрибутов. Удачный пример для сравнения – сознание новорождённого. Младенец ещё не знает, кто он, где он и что есть что в мире людей, и проживает каждый миг бытия, не вплетая его в сети историй. Его сознание не обусловлено ничем (или почти ничем), это чистый лист. Чистое осознание подразумевает отсутствие самости, выход из «я»-концепции.

Наметим схематически вектор прогресса в предстоящей

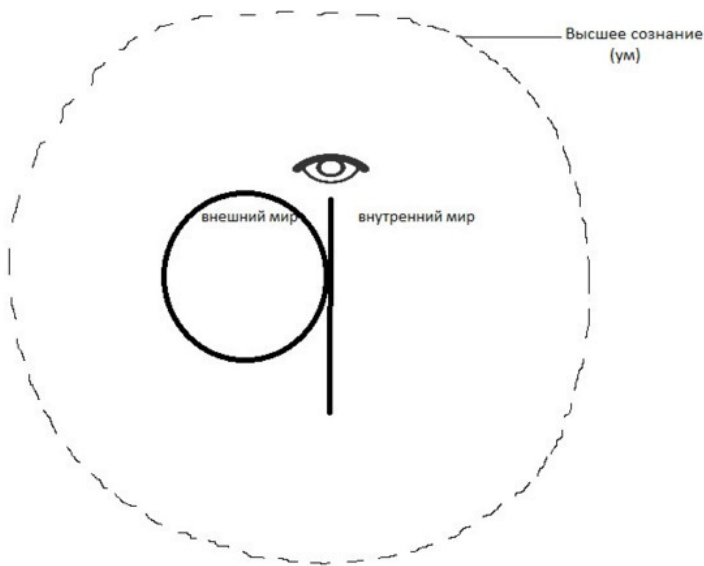


Рисунок 1. «Внутренний мир» осознаёт «внешний мир»

Когда мы направляем все органы чувств наружу (изображение глаза на рис. 1), то существуем во внешнем мире, который, на самом деле, весьма ограничен. Обращая же фокус внимания вглубь себя, мы попадаем во внутреннее пространство своего ума. Как я уже говорила, ум безграничен, вездесущ; на рисунке он условно обозначен пунктирной линией, хотя там не должно быть ничего. И заметьте, ум/созна-

ние включает в себя внешнюю реальность.

У человека есть потенциальная возможность пробиться к высшему сознанию, но что ему мешает?

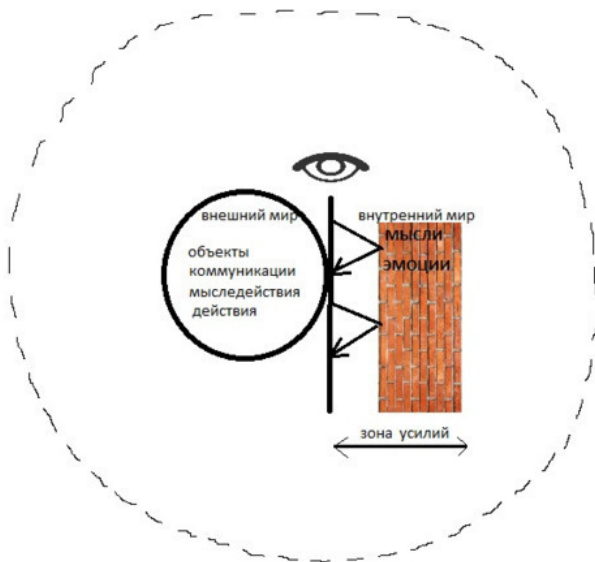


Рисунок 2. Мысли и эмоции приковывают сознание к внешнему миру

При обращении внимания внутрь нас встречает стена мыслей и эмоций (рис. 2). Это естественно, поскольку мы отождествляем себя с внутренним голосом – комментатором, который вербализует мысли. Мозг на основе имеющихся-

ся в его базе данных представлений раскладывает по полочкам (или переставляет всё по тем же полочкам) новый опыт, пытаясь замкнуть цепочку логических умозаключений.

Ум не склонен надолго задерживаться во внутреннем пространстве, и вы довольно быстро убедитесь в этом: он постоянно стремится вовне, за новыми впечатлениями. Чтобы удерживать его внутри, приходится прилагать усилие – включать внимательность и бдительность, потому что вне удерживания внимания мысли активизируются, эмоции усиливаются, чаще негативные, и мы чувствуем, что это истощает нас. Мы не хотим смотреть страхам в лицо, нам неприятен дискомфорт, или, заскучав, мы начинаем склоняться к тому, что теряем время попусту.

Однако наш внутренний мир не ограничивается мыслями и эмоциями, это всего лишь барьер для выхода к чистому пространству бытия – сознанию, не загрязнённому помехами и не обусловленному паттернами восприятия. За стеной мыслей и эмоций простирается вечность – сфера умиротворённости, блаженства и покоя. Постепенно, шаг за шагом практикуя медитацию, мы по кирпичику разрушаем ментальные блоки, и нам приоткрываются двери нового восприятия, принося благоприятные эффекты для здоровья ума и тела, о которых я упоминала. Наконец, в определённый момент, когда стена мыслей разрушена, ум погружается в состояние покоя, что и есть шаматха, или самадхи (рис. 3).

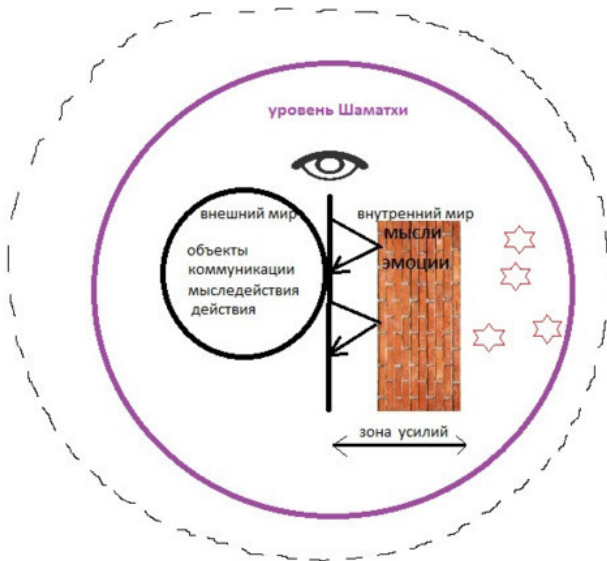


Рисунок 3. Благоприятные эффекты медитации и уровень шаматхи

Метафорическое выражение «стена мыслей разрушена» означает, что мы выходим из концепции «я – мысль» в позицию «я – наблюдатель того, кто мыслит» и, когда мысли рассеиваются, остаётся только свидетельство исчезновения мыслей. И этот момент ничто, пустоты, безмыслия есть опыт прямого постижения бытия. Именно здесь мы переходим от осознанности к чистому осознанию.

Звёздочки на рисунке 3 условно обозначают зону благо-

приятных эффектов от практики медитации, там же отмечен и уровень полного успокоения ума.

С уровня шаматхи и выше возможны инсайты, прозрения, нас охватывает чувство счастья, радости, умиротворения, освобождения и единства с бытием, когда личность растворяется в истинном «Я» (рис. 4).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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