

# Дзэнский горный монастырь

## Дзэнская медитация

### Сидение просветления

Дзадзэн (сидячая медитация) — это конкретный вид медитации, уникальный для дзэн, который является сердцем практики дзэн-буддизма. Фактически, дзэн-буддистов называют «медитирующими Буддистами». В-основном, дзадзэн является само-исследованием.

Великий мастер Догэн сказал: «Чтобы изучать Путь Будды, нужно изучать себя, чтобы изучать себя, нужно забыть себя, и, чтобы забыть себя нужно стать просветленным десятью тысячами вещей». Быть просветленным десятью тысячами вещей, значит, признать свое единство с десятью тысячами вещей. В момент своего просветления Будда предавался сидячей медитации; практика Дзен возвращается к этой сидячей медитации снова и снова. Две тысячи пятьсот лет, от поколения к поколению, продолжается передача практики медитации; она — самое важное из всего, что мы получили от древних. Она распространилась из Индии в Китай, затем в Японию и другие части Азии, и наконец, дошла до Запада. Это очень простая практика, её легко описать и легко выполнять, но, как любой другой метод, чтобы дать результаты она требует регулярных занятий.

В повседневной жизни мы склонны рассматривать тело, дыхание и ум по-отдельности, но в медитации они составляют единую реальность. Первое, на что следует обращать внимание при медитации — положение тела. Наше тело неразрывно связано с внешним миром и нашим внутренним состоянием. От того, как вы расположите своё тело, во многом зависит, что будет происходить с вашим умом и вашим дыханием. Вся история развития буддизма свидетельствует: наилучшая поза для дзадзэн — пирамидальная форма сидящего Будды. Для максимальной стабильности рекомендуется сидение на полу. Мы используем дзафу — небольшую подушку, помогающую немного приподнять таз, чтобы колени коснулись пола. Когда таз расположен на подушке, а оба колена касаются земли, получается трех-опорный фундамент, который обеспечивает телу устойчивость во всех направлениях.

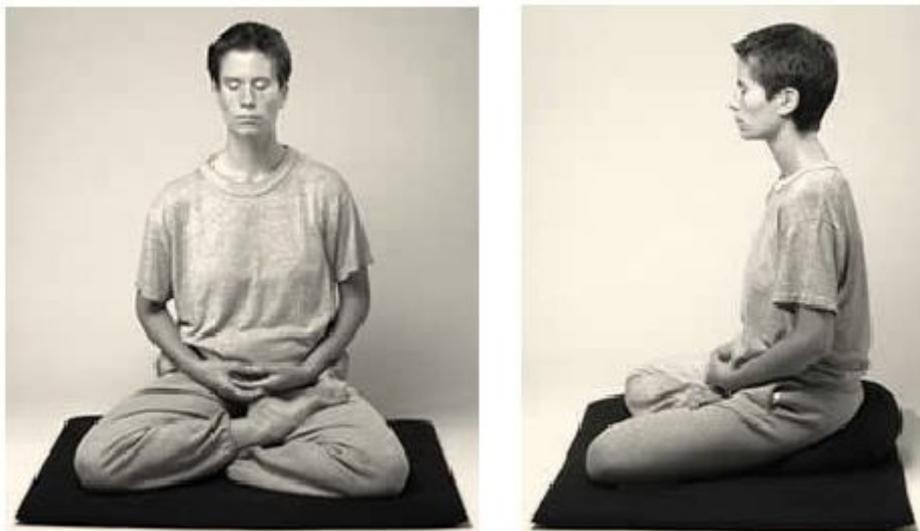
### Бирманская поза



Есть несколько разных положений ног, которые возможны при таком сидении. Первая и самая простая поза называется бирманской. При ней обе голени и стопы лежат на полу, подошвы смотрят вверх так, что пятки оказываются возле промежности. Колени должны касаться пола. Требуется некоторая тренировка, чтобы колени не висели в воздухе.

Обычно достаточно расслабить мышцы, и колени начнут опускаться. Чтобы помочь этому, садитесь на переднюю треть дзафу, сдвигая тело немного вперёд. Представьте себе, будто верхушку вашей головы что-то тянет вверх, в потолок и выпрямите тело, сделав позвоночник прямым, а затем просто позвольте мышцам стать мягкими и расслабленными. В конечном положении ягодицы находятся на дзафу, живот чуть выпячен вперёд, а нижний отдел позвоночника немного изогнут назад. В такой позе требуется очень небольшое усилие, чтобы удерживать тело вертикально.

### **Поза полу-лотоса**



Другая поза называется полу-лотос. В ней левая ступня кладётся на правое бедро подошвой вверх, а правая ступня засовывается под левое бедро. Эта поза не совсем симметрична, поэтому иногда верхней части позвоночника приходится придавать небольшой изгиб, чтобы держать себя в равновесии.

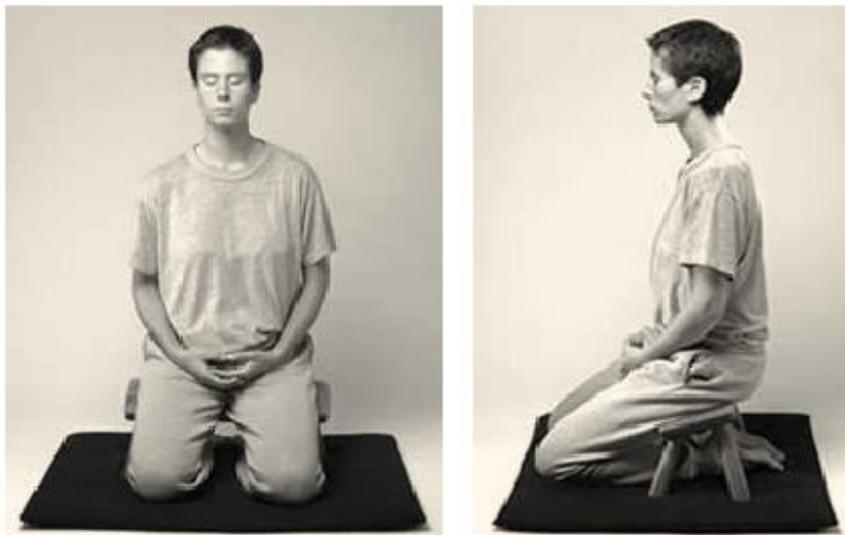
### **Поза полного лотоса**



Самая стабильная из всех поз — полный лотос, когда каждая ступня кладется на противоположное бедро. Это полностью симметричная и очень стабильная поза. Устойчивость и эффективность — её главные преимущества, но для освоения этой позы требуется тренировка.

Важно понимать, что во всех этих позах нет ничего эзотерического. В медитации важнее всего — что вы делаете со своим умом, а не то, что вы делаете со своими ступнями или бёдрами.

## Поза сейдза



Есть также поза, называемая сейдза. Вы можете сесть в сейдза без подушки, встав на колени со стопами лежащими на полу (большие пальцы ног соприкасаются, пятки разведены в стороны) и затем опустив ягодицы на ноги, которые образуют анатомическую прокладку. Или вы можете использовать подушку, расположив её между щиколотками. Третий способ сидения в сейдза заключается в использовании специальной скамейки для сейдза с наклонным сиденьем. Такая скамейка помогает держать позвоночник вертикально.

## Поза на стуле



Наконец, можно отлично сидеть просто на стуле. Но при этом нужно помнить о двух важных моментах: во-первых, обязательно использовать прокладку а не сидеть на жесткой поверхности сиденья, и, во-вторых, ваши ступни должны прочно опираться на пол, а не висеть над ним. Если вы используете прокладку, или дзафу, то на ней нужно сидеть так же, как на полу, то есть, не по центру, а на передней трети подушки. Очень важно держать позвоночник прямым с нижним отделом немного изогнутым назад.

За исключением разного положения ног, в-остальном, требования ко всем позам для дзадзэн одинаковы. Важно держать спину вертикальной, а в нижней части чуть выгнутой назад, чтобы облегчить движения диафрагмы. Дыхание во время дзадзэн становится очень глубоким, ваш живот будет выпячиваться и втягиваться почти как у младенца.

Обычно, по мере взросления, наше дыхание «портится», становясь ограниченным, и всё менее полным. Мы постепенно переходим к дыханию верхней частью грудной клетки. Часто у нас достаточно тугий ремень на поясе, или мы носим облегающую на талии одежду. В результате, глубокое, полное дыхание становится невозможным. Во время дзадзэн важно ослабить всё, что может стеснять выпячивание, и вообще, не надевать стесняющую одежду. Например, одежда не должна собираться в складки за коленями, когда вы скрещиваете ноги, чтобы не препятствовать кровообращению. Позвольте диафрагме двигаться свободно, чтобы дыхание могло быть глубоким, лёгким, и естественным. Не нужно сознательно контролировать его. Вы не должны искусственно углублять и замедлять дыхание. Это произойдет само собой, если вы принимаете правильную позу и успокаиваетесь.

После того, как вы сели в правильную позу, обратите внимание ещё на несколько моментов. Рот держите закрытым, но не сжимайте челюсти. Если у вас нет насморка, дышите через нос. Пусть язык слегка нажимает на верхнее нёбо. Это уменьшает выделение слюны и необходимость её сглатывать. Глаза держите прикрытыми, расслабленно смотрите на пол, примерно на метр прямо перед собой. Глаза должны быть почти закрыты веками, это устраняет необходимость в частом моргании. Подбородок чуть-чуть подтянут к шее. Хотя человек в дзадзэн выглядит очень собранным, мышцы расслаблены, в теле не должно быть никаких напряжений. В правильной позе не требуется никаких усилий, чтобы держать тело прямо. Нос находится на одной вертикали с пупком, торс не наклоняется ни вперёд, ни назад.

Кисти рук сложите в «космическую мудру»: ладонь доминирующей руки держится форме «лодочки» и в неё вложена ладонь другой руки, так чтобы пальцы рук полностью перекрывались. Если вы правша, то ваша правая рука поддерживает левую руку; если левша, то левая рука поддерживает правую. Большие пальцы слегка касаются, таким образом, кисти рук образуют овал, который может лежать на подошвах, если вы сидите в полном лотосе, или же руки могут лежать на бедрах, если вы сидите в бирманской позе. Считается, что космическая мудра помогает направить внимание внутрь себя.

Существует много разных способов концентрации ума, например, существуют визуальные образы, так называемые мандалы, которые используются в некоторых традициях для концентрации. Есть мантры, или звуковые образы. Есть другие типы мудр, используемые в различных восточных религиях. В дзадзэн, мы концентрируемся на дыхании. Дыхание — это жизнь. Слово «дух» означает дыхание. Слово «ки» в японском языке и «хи» в китайском, означает силу или энергию, и оба слова происходят от дыхания. Дыхание является силой жизни, это центральная деятельность нашего тела, которая тесно связана с сознанием. Ум и дыхание — единая реальность: когда ваш ум волнуется, волнуется и ваше дыхание; когда вы нервничаете, то дышите быстро и поверхностно; когда ваш ум в покое, дыхание глубокое, свободное, легкое.

Важно концентрировать свое внимание на хара. Хара — место в центре тела, расположенное на два дюйма ниже пупка. Это физический и духовный центр тела. Направьте свое внимание туда; соберите там ваш ум. По мере развития вашего дзадзэна, вы станете лучше осознавать хара, как центр вашего внимания.

## **Дыхание в дзадзэн**

Начните медленно раскачивать тело вперед и назад, постепенно уменьшая амплитуду колебаний, пока не найдёте равновесие центра тяжести. Соберите ум в хара, руки сложите в космическую мудру, рот прикрыт, язык касается верхнего нёба. Дышите через нос и почувствуйте своё дыхание. Удерживайте внимание на хара и на дыхании.

Представьте, как вдыхаемый воздух опускается в хара, а затем возвращается оттуда. Сделайте это частью каждого дыхательного цикла.

Мы начинаем работать над собой, считая дыхания. Первоначально считайте каждый вдох и каждый выдох, начиная с одного и до десяти. Когда дойдёте до десяти, возвращайтесь к единице и начинайте снова. Единственное, что вам нужно делать с собой в этом процессе — если сознание «плывёт» и вы замечаете появление какой-то мысли, следует осознать это, не напрягаясь позволить всем мыслям уйти и начать счёт заново, с единицы.

Счёт дыханий служит инструментом обратной связи — он помогает заметить, когда ум отвлекается. Всякий раз, когда вы возвращаете его к счёту дыханий, тренируется и усиливается ваша способность концентрировать ум когда угодно и на чём угодно. Это простое упражнение, однако, оно чрезвычайно важно. Мы называем эту способность силой концентрации — джорики. Джорики проявляется многообразно. Она — суть дзэнских воинских искусств и художественного творчества. Фактически, она — источник всей активности в нашей жизни.

Когда вы практикуете этот процесс некоторое время, ваше сознание обостряется, и вы начинаете обращать внимание на вещи, которые всегда были рядом с вами, но оставались незамеченными. Из-за поглощённости своим внутренним диалогом, вы были слишком заняты, чтобы видеть, что происходит вокруг. Процесс медитации начнёт открывать вам многое в жизни.

Когда вы научитесь многократно считать вдохи и выдохи от единицы до десяти без всяких усилий и без отвлечения мыслей, пора переходить ко второму этапу: начинайте считать полные циклы дыхания. Вдох и выдох считайте как «один», следующие вдох и выдох как «два», и так далее... Такой способ даёт меньше обратной связи и поэтому позволяет развивать силу концентрации дальше.

Через какое-то время вы захотите просто следить за дыханием, совсем прекратив счёт. Просто будьте с дыханием. Станьте самим дыханием. Пусть дыхание дышит само собой. Это — начало освобождения ума. Весь этот процесс требует постепенности и нельзя его торопить. Вам не следует слишком быстро переходить от счёта вдохов и выдохов к счёту полных циклов и затем к следованию за дыханием. Если вы перейдёте к следующему этапу преждевременно, то развитие сильной джорики прервётся. А именно сила концентрации, в конце концов, приводит нас к тому, что мы называем самадхи, или просветлённость.

В процессе работы с дыханием, спонтанно возникающие мысли в-основном будут просто ментальным «шумом», разными случайными мыслями. Однако, когда вы находитесь в кризисе или в процессе каких-то серьёзных перемен своей жизни, то обнаружите, что думы, которым вы позволяете уйти, возвращаются снова и снова, одни и те же, и от них никак не освободиться. Иногда такое должно случаться. Не думайте, что ваша медитация неудачна; рассматривайте это как ещё один способ практики. Позвольте этим думам случиться, займитесь ими, пусть они проживут полный отпущенный им срок. При этом следите за ними, постоянно отдавайте себе отчет, какие мысли появляются и как они возвращаются. Дайте им развиваться, исчерпать себя. Затем отпустите их, позвольте им уйти. Снова возвращайтесь к дыханию. Начинайте с «одного» и продолжайте процесс. Не пытайтесь использовать медитацию, чтобы подавлять мысли или проблемы, которые непременно случаются в жизни каждого человека.

Разбросанная, хаотическая умственная деятельность и неупорядоченность энергии разделяют нас друг с другом, с окружающим миром, и даже с собой. В процессе сидячей медитации, поверхностная активность нашего ума начинает успокаиваться. Ум похож на

пруд — когда дует ветер, вода волнуется и поэтому в ней ничего не видно, отражение солнца или луны раздроблены на множество частей.

Из неподвижности ума рождается целостность нашего существования. Если мы не соприкоснёмся с этой неподвижностью в какой-то момент нашей жизни, то никогда не узнаем истинного отдыха и свободы. Во время дзадзэн, в глубоком самадхи, человек дышит на уровне только двух или трех дыхательных циклов в минуту. Обычно, в покое, человек выполняет около пятнадцати дыханий в минуту — даже когда мы расслаблены, мы расслаблены не полностью. Чем более успокоен ваш ум, тем лучше отдыхает ваше тело. В глубокой медитации замедляются дыхание, частота пульса, кровообращение и метаболизм. Всё тело погружается в такой покой, который не достигается даже в глубоком сне. Это чрезвычайно важный и очень естественный аспект человеческого существования. Такое состояние не является чем-то особенным или необычным. Все животные знают и практикуют его. Это важная часть жизни и способности оставаться живым, более того, это состояние даёт нам возможность полностью пробудиться.

Как только действительно освоен счёт дыханий, получен навык концентрации, заработала истинная сосредоточенность ума, мы обычно переходим к другим методам, например, к изучению коанов или практике шикантадза («просто сидеть»). Этот процесс нельзя рассматривать в понятиях какого-то «приобретения» или «продвижения», в действительности, счёт дыханий был просто подготовкой для встречи с «реальностью». Каждый наш шаг является реальностью. Независимо от того какова наша практика — важно посвящать себя ей целиком и полностью. При счёте дыханий, мы просто считаем дыхания. Важно быть терпеливым и настойчивым. Также помните, что нельзя стремиться к достижению какой-то цели и желать получения каких-то выгод от практики сидячей медитации. Мы просто садимся и отпускаем свои мысли, мнения, переживания — всё то, за что постоянно цепляется наш ум. Человеческий ум по природе свободен, но мы завалили его множеством «мусора». В дзадзэн мы учимся открывать этот ум, чтобы увидеть, кто мы на самом деле.