

Медитация: Это не то, что вы думаете

Джон Кабат-Зинн, Ph.D.

Проясним сразу несколько распространенных недоразумений относительно медитации. Во-первых, медитацию лучше всего рассматривать как способ бытия, а не как технику или набор техник.

Повторю еще раз.

Медитация - это способ бытия, образ жизни, а не техника.

Это не означает, что не существует методов и техник, связанных с практикой медитации.

Они существуют. На самом деле их сотни, и мы активно используем некоторые из них. Но без понимания того, что все техники являются скорее средствами, указывающими на способы бытия, способы обращения с настоящим, собственным сознанием и опытом, мы можем легко заблудиться в техниках и в наших ошибочных, но вполне понятных попытках использовать их, чтобы получить какой-то особенный результат или испытать состояние, которое мы считаем целью всего этого....

Во-вторых, медитация - это не расслабление, которое просто назвали по-другому. Возможно, стоит повторить еще раз: медитация - это не расслабление.

Да, медитация часто сопровождается глубокими состояниями расслабления и благополучия. Конечно, это так или может быть так иногда. Но суть медитации осознанности - в удержании любых, всех состояний ума в поле осознания, без предпочтений. С точки зрения практики осознанности, боль или страдание, или, если уж на то пошло, скука, нетерпение, разочарование, тревога или напряжение в теле - все это одинаково значимые объекты нашего внимания, если мы обнаруживаем, что они возникают в настоящий момент, и каждый из них - это прекрасная возможность для понимания и обучения, а потенциально и для освобождения, а не признаки того, что наша медитативная практика не "успешна", потому что мы не чувствуем расслабления или не испытываем блаженства.

Мы могли бы сказать, что медитация - это способ соответствовать обстоятельствам, в которых мы находимся в каждый конкретный момент. Если мы погружены в свои заботы, мы

не можем присутствовать надлежащим образом или, возможно, вообще. Мы привносим отзвук беспокойства в то, что мы говорим, делаем или думаем, даже не замечая того....

Медитация, и особенно медитация осознанности, - это не переключение, не катапультирование себя куда-либо, не отвлечение одних мыслей и избавление от других. Она не делает разум пустым, а человека умиротворенными или расслабленными. Скорее это внутренний жест, который склоняет сердце и ум (рассматриваемые как единое целое) к полному осознанию настоящего момента таким, каков он есть, принимая все происходящее просто потому, что это происходит. ...

Медитация - это не попытка достичь чего-то еще. Речь идет о том, чтобы позволить себе быть именно там, где вы есть и каким вы есть, и чтобы мир был таким, как он есть в данный момент. Это не так просто, так как всегда есть что-то, к чему мы можем справедливо придаться, если мы остаемся в рамках нашего мышления. И поэтому со стороны ума и тела возникает сильное сопротивление тому, чтобы принять вещи такими, какие они есть, хотя бы на мгновение. Это сопротивление тому, что есть, может усугубляться, если мы медитируем, потому что надеемся, что, делая это, мы можем что-то изменить, сделать вещи другими, улучшить нашу собственную жизнь и внести свой вклад в улучшение мира....

Итак, с точки зрения осознанности, любое состояние ума подходит для медитации. Гнев или печаль так же интересны, полезны и достойны изучения, как энтузиазм или восторг, и гораздо более ценны, чем пустой ум, ум, который ничего не чувствует, оторван от реальности. Гнев, страх, ужас, печаль, негодование, нетерпение, энтузиазм, восторг, смятение, отвращение, презрение, зависть, гнев, похоть, даже тупость, сомнение и оцепенение - фактически все состояния ума и тела являются проводниками для лучшего познания самих себя, если мы сможем остановиться, посмотреть и послушать, другими словами, если мы можем быть в контакте с собой и тем, что происходит в сознании в данный момент. Удивительная вещь, столь противоречащая интуиции,

заключается в том, что ничего больше и не должно произойти. Можно отказаться от попыток сделать что-то особенное. Отпуская желание чего-то особенного, возможно, мы сможем осознать, что нечто очень особенное

уже происходит и происходит всегда, а именно жизнь, возрождающаяся в каждый момент времени, как и само осознание.

Фрагмент из *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*

© 2005 Jon Kabat-Zinn, Ph.D.