Медитация Горы

[Бесплатная аудиозапись этой медитации и других доступна на веб-сайте Palouse Mindfulness
[текст адаптирован из «Горной медитации» Джона Кабата-Зинна, доступен по адресу http://www.mindfulnesstapes.com]

Найдите положение стабильности и покоя. Спина прямая, ровная.
Почувствуйте свое тело: стопы, голени и бёдра, живот, грудь, спину, кисти, предплечья и плечи, шею, голову… Вы можете закрыть глаза и обратить внимание на дыхание, на то, как Вы вдыхаете и выдыхаете. Дышите в своем естественном ритме и позвольте себе просто наблюдать за дыханием, ничего не меняя и не контролируя.

Позвольте своему телу находиться в покое, с чувством достоинства, полноты, целостности и внутреннего единства.

Представьте самую величественную и прекрасную гору, которую когда-либо видели или можете себе вообразить… Постепенно образ становится все яснее… Обратите внимание на то, какая она огромная, на ее форму… массивное основание, укорененное в земле… на ее вершины, уходящие высоко в небо, на ее склоны. Она такая огромная и мощная, вне зависимости от того, смотришь на нее вблизи или издали.

Возможно, у Вашей горы снежные пики и деревья, растут на ее склонах, возможно, на ней есть водопады, каскадами стремящиеся вниз, или каменные реки со множеством ручейков под огромными камнями… там может быть одна вершина или несколько … на ней могут быть луга и высокогорные озера…

Наблюдая и отмечая детали, попробуйте, когда будете готовы, почувствовать гору в своем теле… Ваш образ горы и ощущение горы в теле становится единым…. Вы ощущаете в себе покой, достоинство, огромность горы, Вы стали горой.

Голова - это вершина, с которой открывается вид на многие километры вокруг, плечи и руки – склоны, ноги и бедра – прочное основание, ваше туловище – ее сердцевина. Вы можете почувствовать, как гора стремится высоко вверх из самой мощи и глубины земной коры.

Ваше дыхание все больше походит на дыхание горы: живое, непоколебимое, внутренне размеренное и спокойное... Дыхание полноты, шире возможных слов и мыслей. Гора просто есть и этого достаточно, и в этом полнота.

Когда солнце совершает свой небесный путь, свет, тени, цвета могут меняться. На склонах и подножии горы жизнь бьет ключом: бегут ручьи, тает снег, растут деревья, копошится всякая живность. День сменяется ночью, яркое теплое солнце ночной прохладой, и снова рождается новый день. И все это время гора просто стоит, ощущая все эти изменения, постоянно меняясь, но всегда оставаясь собой.

Она остается собой, могущественной, полной достоинства, непоколебимой всегда… и когда меняется погода, одно время года сменяется другим, происходят исторические события… Покой и мощь выстоит все перемены.

Летом снег остается разве что на вершине, бурно течет жизнь животных, все цветёт и плодоносит. Осенью вся гора одевается в разноцветную листву, а зимой все скрывается под покровом снега и льда. В любое время года может прийти непогода – проливные дожди, сильные ветра, громы и молнии. Все это лишь на поверхности… ничто не затрагивает сущность горы… она всегда остается самой собой.

Облака могут появляться и исчезать, туристы могут ею восхищаться или презрительно отворачиваться. Могущество и красота горы ни на йоту не меняются от того, видят ее люди или нет, стоит ночь или день, погода хорошая или плохая. Гора просто есть, она неколебимо стоит на своем месте, она остается собой.

Мы можем вобрать в себя опыт горы, ее мощь и глубинный покой, укорененность, свободу от тех изменений, которые происходят каждую секунду, минуту, час, день. У нас также есть моменты света и тьмы, активности и пассивности, яркости и тусклости. Мы меняемся и внешне, и внутренне. Становясь горой, мы можем присоединиться к ее мощи, достоинству, стабильности и покою, перенять их, быть в контакте со своей собственной силой и способностью быть самими собой во всей полноте. Наши мысли и чувства, наши заботы и тревоги – как меняющаяся погода и разные события в жизни горы. Мы можем их ощущать и переживать, они важны и ценны, мы знаем о них, но в то же время нам известна и глубинная внутренняя тишина, покой и мудрость.

Гора обладает многими замечательными качествами, которые мы можем познать, если впустим их в себя ...

Поэтому, если вам близка мощь, достоинство и стабильность горы, то можно использовать этот образ в своей практике медитации, чтобы напомнить себе о том, что значит сидеть устойчиво, быть в ясном состоянии ума и находиться в истинном покое.

Оставшееся время самостоятельно поддерживайте эту медитацию в тишине, от момента к моменту, пока не услышите звук колокольчика ...