

# Сидячая Медитация

© 1990 Jon Kabat-Zinn

фрагмент из книги **Full Catastrophe Living**

(Excerpted from **Full Catastrophe Living**), Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

[ для доступа к аудио-версии см. [Сидячая Медитация](#) ]

Сердцем формальной практики является сидячая медитация, или просто сидение. Как и дыхание, сидение никому не чуждо. Мы все сидим: в этом нет ничего особенного. Но осознанное сидение отличается от обычного сидения точно так же, как осознанное дыхание отличается от обычного дыхания. И разница, разумеется, в степени Вашего осознания.

Для того, чтобы практиковать сидячую медитацию, мы выбираем время и место для практики недеяния. Мы принимаем позу, в которой мы бы чувствовали себя комфортно в неподвижном состоянии, и переходим в состояние спокойного принятия настоящего, не пытаюсь заполнить настоящий момент чем-либо еще, кроме того, что в нем уже есть.

Помогает принятие прямой и величественной позы, когда голова, шея и спина находятся на одной вертикали. Это позволяет дыханию протекать свободно. Кроме того, такая поза является физическим выражением внутреннего отношения уверенности, принятия себя, а также осознанного внимания - всего того, что мы культивируем.

Обычно мы практикуем сидячую медитацию на стуле или на полу. Если Вы решите делать ее, сидя на стуле, в идеале следует использовать стул с прямой спинкой такой высоты, чтобы Ваши ноги свободно стояли на полу. Если возможно, мы обычно рекомендуем не опираться на спинку, т.е. сидеть так, чтобы позвоночник поддерживал себя сам (см. Рисунок А). Но если Вам необходимо, опираться на спинку тоже допустимо. Если Вы решите медитировать, сидя на полу, сделайте это, сидя на твердой, толстой подушке, которая приподнимет ягодицы над полом на 7-15 сантиметров (подушка сложенная вдвое отлично подходит для этих целей, но вы можете приобрести специальную подушку для медитаций, или зафу).

Существует ряд сидячих поз с перекрещенными ногами и поз "стоя на коленях", которые используются для медитации, сидя на полу. Чаще всего я использую так называемую бирманскую позу (см. Рисунок В). В этой позе одна пятка прижимается к телу, а вторая нога помещается прямо перед ней. В зависимости от того, насколько у Вас гибкие бедра, колени и лодыжки, колени могут касаться или не касаться пола. Когда пятки касаются пола, это в некотором плане удобнее. Другие предпочитают позу стоя на коленях, помещая подушку между ног (см. Рисунок С).

Сидячая медитация на полу может дать Вам успокоительное чувство "заземления" и опоры, но вовсе не обязательно медитировать, сидя на полу или в позе с перекрещенными ногами. Некоторые наши пациенты предпочитают медитировать, сидя на полу, но большинство использует стулья с прямыми спинками. В конечном счете, важно не то, на чем Вы сидите во время медитации, а то, насколько искренни Ваши усилия.

Вне зависимости от того, выберете ли Вы медитировать сидя на полу или на стуле, в медитативной практике поза очень важна. Ваша поза может стать внешней опорой в развитии внутренних состояний достоинства, терпения и принятия себя. Основное, что стоит помнить о позе, - в том, чтобы держать спину, шею и голову прямо, на одной вертикали. Также следует расслабить плечи и положить руки. Обычно мы кладем их на колени так, чтобы пальцы левой руки были расположены над пальцами правой, а кончики больших пальцев едва касались друг друга.

Как только мы приняли выбранную позу, мы переводим внимание на дыхание. Наблюдаем, как воздух входит в нас и выходит. Мы погружаемся в настоящее: мгновение за мгновением. Звучит просто, но так и есть. Полная осознанность на вдохе, полная осознанность на выдохе. Мы

позволяем дыханию просто быть и наблюдаем за ним. Мы чувствуем как отчетливые, так и едва уловимые ощущения, связанные с нашим дыханием.

Это просто, но не легко. Наверняка, Вы с легкостью часами можете просиживать перед телевизором или в машине, даже не задумываясь об этом. Но как только Вы попробуете медитировать, когда Вам будет не за чем следить кроме Вашего дыхания, ощущений в теле и уме, когда Вам никуда не нужно будет идти и нечему будет Вас развлекать, поначалу Вы, вероятно, почувствуете, что, как минимум, часть Вас не хочет оставаться в этом состоянии слишком долго. Через, может быть, минуту или две или три или четыре, Ваше тело или разум скажут, что с них хватит сидения. Они потребуют чего-нибудь еще: либо поменять позу, либо заняться чем-нибудь совершенно другим. Это неизбежно.

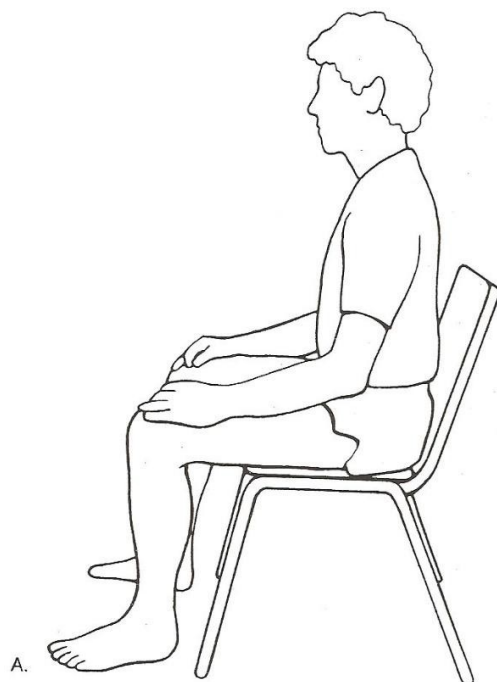
Именно в этой точке работа наблюдение за собой становится наиболее интересным и плодотворным. В обычном состоянии, всякий раз, когда фокус внимания смещается, тело следует за ним. Если ум беспокоен, тело тоже беспокойно. Если ум думает, что хочет пить, тело идет к крану или холодильнику. Если ум говорит: "Это скучно", до того, как вы успеете это осознать, тело уже встаёт и ищет что-то новое, чтобы ум был счастлив. Это работает и в обратную сторону. Если тело чувствует даже легчайший дискомфорт, оно сменит положение или обратится к разуму, чтобы тот нашел что-нибудь более подходящее для него. И снова Вы встанете еще до того, как успеете это осознать.

И когда мы искренне хотим быть более умиротворенными и расслабленными, может возникнуть вопрос, почему разуму так быстро становится скучно наедине с самим собой и почему тело так беспокойно и испытывает столько неудобств. Вы можете начать интересоваться тем, что стоит за вашими импульсами заполнить чем-то каждый момент; что стоит за потребностью искать развлечения всякий раз, когда возникает "пустое" мгновение. Что побуждает прервать медитацию и отдаться действию, вернуться к деятельности и состоянию занятости? Что движет телом и разумом, которые отказываются быть спокойными?

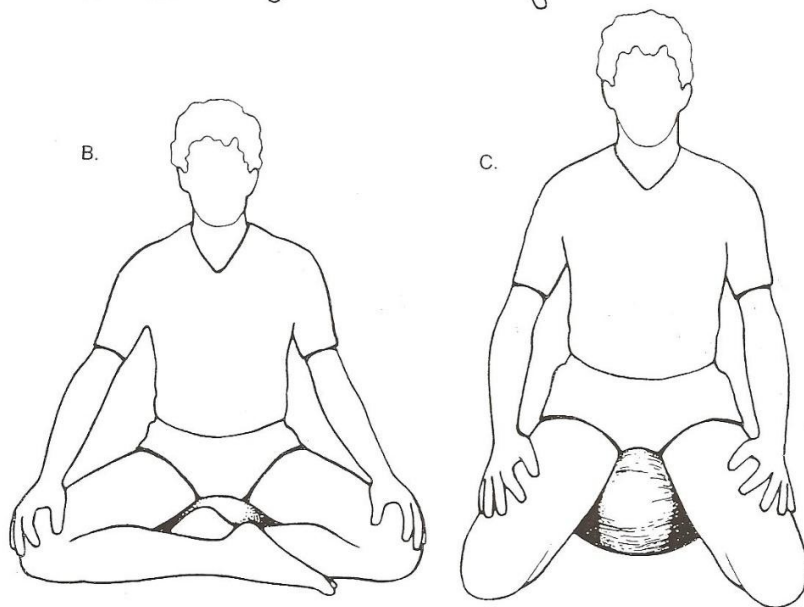
В медитации мы не пытаемся отвечать на вопросы. Скорее, мы просто наблюдаем за импульсом встать или мыслями, которые приходят на ум. И вместо того, чтобы вскочить и делать то, что у разума далее по расписанию, мы мягко, но твердо возвращаем наше внимание на живот и на дыхание и просто продолжаем следить за дыханием, мгновение за мгновением. Мы можем на несколько мгновений отдаться размышлению о том, почему наш разум именно такой, но в основном мы практикуем принятие каждого момента, таким какой он есть, а не просто реагируем на те или иные аспекты этого момента.

Поступая таким образом, мы тренируем наш ум быть менее импульсивным и более стабильным. Вы делаете так, чтобы каждый момент имел значение. Вы принимаете каждый момент, таким какой он есть и не цените один момент более другого. Таким образом вы культивируете естественную способность концентрироваться. Раз за разом возвращая внимание на дыхание, всякий раз когда оно ускользает, концентрация развивается и углубляется. Почти также, как растут мышцы, когда Вы поднимаете тяжести. Если Вы регулярно работаете (но не боретесь против) с сопротивлением Вашего собственного разума, Вы развиваете внутреннюю силу. В то же самое время, Вы развиваете терпение и практикуете безоценочность. Вы не корите себя, потому что внимание отвлеклось от дыхания. Вы просто, как ни в чем не бывало, возвращаетесь к дыханию: доброжелательно, но твердо.

Осознанность не подразумевает отталкивания мыслей или отгораживания от них с целью успокоить разум. Мы не пытаемся остановить мысли, проходящие у нас в голове. Мы просто оставляем им немного места, наблюдаем их как мысли и позволяем им быть, используя дыхание, как якорь или "домашнюю базу" для наблюдений и для того, чтобы оставаться сфокусированными и спокойными.



A.



B.

C.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы выберете медитировать, сидя на полу, одна из наиболее распространенных проблем - в том, что бедра расположены не достаточно высоко. Это может привести к напряжению в спине и пониженному кровотоку в ногах и ступнях. Попробуйте использовать больше подушек, чем вам кажется нужным или даже скамейку для медитаций так, чтобы ваши бедра были бы хотя бы на 15 сантиметров выше ваших коленей.