

# Почему нам трудно медитировать

*Эд и Деб Шапиро исследуют типичные причины и препятствия.*

*Mindful Staff*



Что может быть такого в простом сидении и наблюдении за своим дыханием, что вызывает панику, страх и даже враждебность? Многие говорят о ценности медитации для психического, эмоционального и физического здоровья, однако, кажется, что скептиков еще больше.

Медитация, безусловно, может быть сложной задачей... очень сложной, особенно если мы не уверены в том, зачем мы это делаем. Может показаться странным просто сидеть и слушать непрерывную болтовню в голове. Нам быстро становится скучно, если мы долго ничего не делаем, даже если это всего 10 минут.

Много лет нам рассказывают о том, почему медитировать трудно. Мы обобщили эти свидетельства и выделили несколько наиболее распространенных причин:

## **1. Я слишком занят, у меня нет времени.**

Безусловно, это правда, особенно если у вас маленькие дети и работа на полный день. Однако речь идет всего лишь о 10 минутах. Большинство из нас тратит больше времени на пролистывание газет или зависание в интернете. Нам кажется, что у нас нет времени, потому что обычно мы заполняем каждое мгновение жизни активностью и очень редко ставим этот бесконечный поток на паузу.

## **2. Мне неудобно долго сидеть без движения.**

Если сидите, скрестив ноги, это может быть неудобным. Вместо этого вы можете сидеть прямо на твердом и удобном стуле. Или можно медитировать при ходьбе, на йоге или тайцзи. Медитация движения не менее полезна, чем сидячая.

**3. Не могу перестать думать:** *Я не могу расслабиться, не могу медитировать. Я просто не могу! Мой ум не знает покоя! Мои мысли сводят меня с ума! Я пытаюсь уйти от себя, а не заглядывать внутрь. Знакомо?*

Удивительно, но попытка оградить свой ум от мыслей подобна попытке остановить ветер – это невозможно. В восточном учении ум описывается как пьяная обезьяна, укушенная скорпионом. Как обезьяна прыгает с ветки на ветку, так и ум перескакивает с одного на другое, постоянно отвлекается и что-то делает. Поэтому, когда вы садитесь и пытаетесь успокоить свой ум, то обнаруживаете, что вся эта маниакальная деятельность продолжается. И это очень шумно. На самом деле ничего нового не происходит, просто теперь вы начинаете осознавать эту суету, тогда как раньше были погружены в нее, а она заполняло все внутреннее пространство.

Переживание того, что ум так занят, вполне нормально. Кто-то однажды подсчитал, что за один тридцатиминутный сеанс медитации может приходиться до трехсот мыслей. Годами наш ум находился в движении, создавал и разворачивал драмы. Годы стрессов, смятения и эгоцентризма - и наш ум не имеет ни малейшего представления о том, как быть спокойным. Скорее, он жаждет развлечений. И вы не можете просто так взять и отключить его

во время медитации. Это не плохо, это как у всех.

#### **4. Меня все отвлекает, вокруг слишком шумно и суетно.**

Прошли времена, когда мы могли уйти в далекую пещеру и нас бы там никто не потревожил, пока мы бы не достигли просветления и не вышли сами. Сегодня нам всем приходится иметь дело с шумом и суетой окружающего мира. Но – и это большое «но» – мы нам необязательно этому поддаваться. Мимо проезжают машины? Хорошо. Пусть они едут, не уезжайте с ними. Тишина, которую вы ищете, находится внутри, а не снаружи. Опыт покоя накапливается: чем больше вы медитируете, тем спокойнее разум, несмотря на все, что нас отвлекает.

#### **5. Я не вижу результатов.**

К сожалению, с этим вам придется поверить нам на слово. Некоторые люди ощущают пользу медитация уже после первого сеанса, но большинству из нас нужно больше времени – вы можете заметить разницу через неделю или, может быть, две недели ежедневной практики. Это означает, что вы должны достаточно доверять процессу, чтобы продолжать, даже если пока не видите плодов.

Помните, когда учишься музыке, надо практиковаться часами, пока добьешься точного звучания. В Японии может потребоваться 12 лет, чтобы научиться делать икебаны, составлять букеты из цветов. Мы живем в каждый конкретный момент времени, но может потребоваться время, чтобы научиться проживать это мгновение. Так что нужно терпение.

#### **6. У меня не получается.**

По правде сказать, в медитации не может быть неудачи. Даже если вы сидите в течение 20 минут, безостановочно думая бессмысленные мысли, это нормально. Нет ни правильного, ни неправильного, и нет никакой специальной техники. Учитель медитации Деб сказал, что существует столько же форм медитации, сколько людей, которые ее практикуют. Поэтому все, что вам нужно сделать, это найти способ, который работает для вас (даже если вы предпочитаете

медитировать стоя на голове), и продолжать практиковать.

Важно, чтобы вы подружились с медитацией. Бессмысленно, например, заставлять себя медитировать, а затем чувствуете вину, что пропустили сеанс или медитируете 10 минут, хотя планировали 30. Гораздо лучше практиковаться недолго и наслаждаться тем, что вы делаете, чем сидеть, стиснув зубы, потому что вам сказали, что результат будет только через 30-40 минут. Медитация-это спутник жизни, верный друг, к которому вы обращаетесь, когда нуждаетесь в поддержке, вдохновении и ясности. Этим нужно наслаждаться!

#### **7. Все это просто очередная мода.**

Легко потеряться в потоке обещаний вечного счастья нового века, но сама медитация стара как мир. Более 2500 лет назад Будда был преданным медитатором, он искал способы, позволяющие уму быть спокойным. И это только один пример. У каждой религии есть свои вариации на эту тему, и все они уходят вглубь веков. Так что здесь нет ничего нового и ничего странного.

Другими словами, медитация - это не принуждение ума к абсолютному покою. Скорее, это отпускание сопротивления, всего, что может возникнуть: сомнений, беспокойств, неуверенности и чувства неадекватности, бесконечных драм, страха и желаний. Каждый раз, когда вы обнаруживаете, что ваш ум дрейфует, грезит, вспоминает прошлое или планирует будущее, просто возвращайтесь к настоящему, возвращайтесь к этому моменту. Все, что нужно - обратить внимание и быть с тем, что есть. И больше ничего.

*Эд и Деб Шапиро-популярные блоггеры в Oprah.com и HuffingtonPost.com. Они авторы книги «Будь переменной, как медитация может преобразовать вас и мир», с предисловиями Далай-ламы и Роберта Турмана, и такими со-авторами, как Джек Корнфилд, Джон Кабат-Зинн, Джейн Фонда, Рам Дасс, Байрон Кэти и другие. У них также вышло 3 компакт-диска для медитации: Metta-любящая доброта и прощение; Samadhi-осознание дыхания и понимание; и Yoga Nidra-внутренняя сознательная релаксация (см. EdandDebShapiro.com).*