Автор: Центр "СемиЗнание"
21.07.2012 16:29 - Обновлено 03.06.2022 05:48



МЕДИТАЦИЯ ДЗАДЗЕН | ZAZEN MEDITATION

Люди дзен говорят: **«Просто сиди, ничего не делай»**. *Самое* трудное занятие на свете — просто сидеть и ничего не делать. Но если у вас это получается, если в течение нескольких месяцев вы сможете, ничего не делая, сидеть по несколько часов в день, то постепенно начнет происходить многое. Вы почувствуете сонливость, вы увидите сны. Множество самых разных мыслей будет толпиться в вашем уме. Ум скажет: «Зачем ты тратишь зря свое время? Лучше бы пошел и подзаработал денег. На худой конец сходил бы в кино, развлекся бы или расслабился немного и поболтал. Ты мог бы посмотреть телевизор, послушать радио, наконец, почитать свежую газету. Зачем ты тратишь время впустую?»

Ум приведет вам тысячу и один довод, но если вы будете слушать, не позволяя уму увлечь себя… а он пустится на самые разные уловки: начнет грезить наяву, почувствует сонливость, увидит сны. Он сделает все возможное, чтобы одурманить вас и отвлечь от сидения. Но если вы продолжаете, если вы упорно продолжаете сидеть, тогда однажды взойдет солнце.

Однажды это произойдет, вы не почувствуете больше сонливости, ум устал от вас, он сыт вами по горло, он потерял надежду поймать вас в ловушку, вы его просто доконали! Вы не спите, не грезите, не видите сны, не думаете. Вы просто сидите и ничего не делаете… все — безмолвие, все — мир, все — блаженство. Вы вошли в Бога, вы вошли в истину.

Первое: можно сидеть где угодно, но то, на что вы смотрите, не должно быть слишком возбуждающим. Например, не быть слишком подвижным. Иначе оно вас отвлечет. Можно смотреть на деревья — они не двигаются, их общий вид остается неизменным. Можно смотреть на небо или просто сидеть в углу и глядеть на стену.

Второе: не смотрите на что-то конкретное — поскольку глаза у вас есть, они должны смотреть, но не смотрите на что-то конкретное. Не фокусируйтесь, не концентрируйтесь ни на чем — только рассеянный образ. Это очень расслабляет.

Третье: расслабьте дыхание. Не меняйте его, пусть оно случается. Пусть оно будет

естественным и расслабит вас еще больше.
Четвертое: ваше тело должно быть по возможности неподвижным. Сначала найдите себе удобную позу — можно сидеть на подушке, на тюфяке, на чем угодно, но, устроившись, оставайтесь неподвижным, потому что когда тело не движется, ум автоматически умолкает. В двигающемся теле ум тоже движется, так как тело и ум — неотделимы. Они суть одно… одна и та же энергия.
Сначала это покажется вам трудным, но через несколько дней доставит невероятное наслаждение. Вы увидите, как с ума начинает спадать слой за слоем. И, наконец, наступает такой момент, когда вы просто есть — без всякого ума.
Указания к выполнению дзадзэн
Сядьте лицом к ровной стене примерно на расстоянии вытянутой руки. Глаза полуоткрыты, они спокойно смотрят на стену. Спину выпрямите, одна рука лежит в другой, большие пальцы касаются друг друга, образуя овал. Сидите так в течение 30 мин ут.
Когда вы сидите, допускайте лишь неизбирательное осознавание, не направляйте внимание никуда конкретно и, однако же, оставайтесь как можно более восприимчивым и бдительным.
Ошо. Медитация: Первая и последняя свобода.



Медитация Дзадзен Zazen Meditation.

Автор: Центр "СемиЗнание"
21.07.2012 16:29 - Обновлено 03.06.2022 05:48

