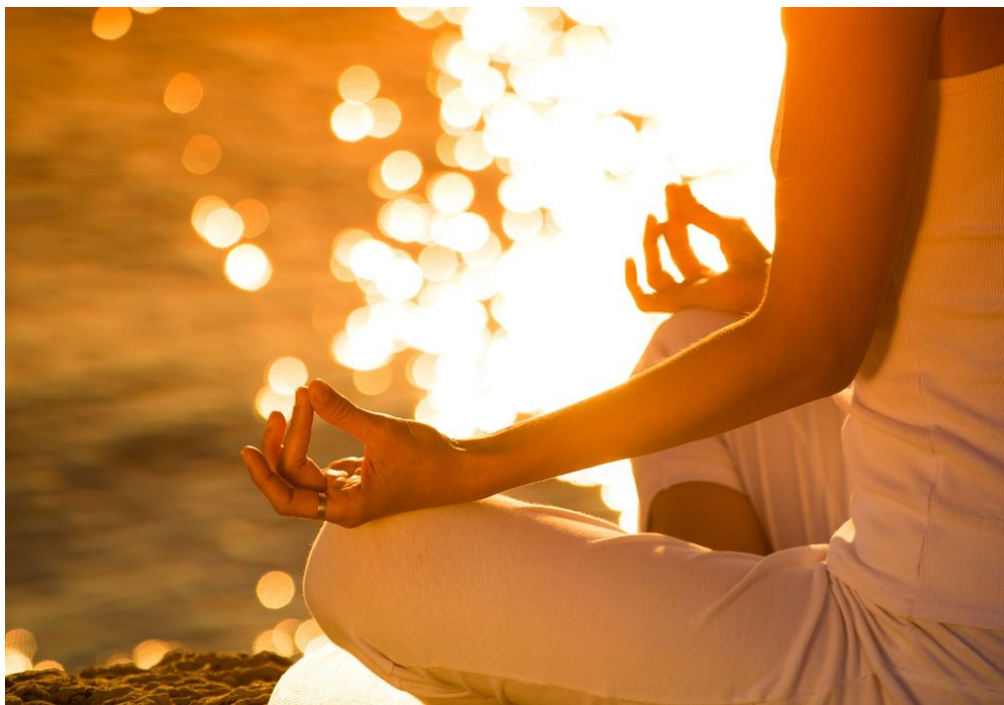


Техники медитации: созерцание



Нас постоянно окружает огромное количество мыслей, беспокойство ума, разного рода суета. И во всём этом хаосе, такой вид медитации как созерцание объекта может показаться довольно сложным.

Что значит созерцание?

Существует два вида созерцания:

Созерцание конкретного объекта.

Созерцание без выделения объекта, то есть, всей картинке в целом.

Разберем технику созерцания объекта.

Нужно выбрать внешний визуальный объект. Подойдёт абсолютно любой, главное, чтобы на него было приятно смотреть в течение долгого времени. Отдельно будут рассмотрены техники созерцания стихий: воды, воздуха, земли, огня.

Полное удержание внимания на объекте в течение заданного времени. То есть, например, вы выбрали цветок. Это значит, что на время медитации, для вас должно перестать существовать всё, кроме этого цветка. Вы должны перестать видеть и реагировать на всё что происходит вокруг. Есть только цветок и ничего кроме него. Игнорируйте всё остальное во что бы то ни стало.

Если вдруг внимание переключается на что-либо, или появляются посторонние мысли, мы просто возвращаем фиксацию внимания обратно на объект. Важно никак не реагировать эмоционально на переключение внимания. Если это происходит, пусть происходит. Мы просто продолжаем созерцать выбранный объект. Кстати, перемена позы, моргание и прочие вещи тоже не должны отвлекать, хотя и могут происходить на первых этапах, на более глубоких стадиях медитации, отпадает само желание как-либо шевелиться телом.

И здесь существует три стадии углубления в этой медитации, связанных с состоянием сознания:

Есть я и есть объект, на который я смотрю

Я и объект — одно целое (либо «я есть объект»)

Я со стороны наблюдаю за собой и за объектом одновременно

Второй и третий этап нарабатываются с опытом и с увеличением времени практики. Применение медитативной техники возможно только на 2 и 3 этапе.

По времени, рекомендую концентрироваться не менее 10 минут. Максимум здесь нет и быть не может. Можете медитировать час, три часа, хоть сутки, если тело позволит...

Существует также отдельный тренировочный вид созерцания: концентрация на черной точке. О ней будет рассказано отдельно.

В случае же созерцания панорамы, техника чуть-чуть меняется:

НЕ выбираем никакой объект на картинке, которую мы видим. Нас интересует картинка целиком, а не какая-либо отдельная её часть. Суть в том, чтобы никак не начать описывать эту картину, не начать выделять в ней части, а наоборот — соединять всё в единое целое. То есть не «я вижу дерево, небо, реку,...», и даже не «я вижу картину», а просто «я вижу ВОТ ЭТО». Причем выделение не должно происходить ни на уровне внутреннего диалога, ни на уровне выделения какого-то объекта вниманием.

Удерживаем внимание в течение заданного времени на всей панораме в целом, не выделяя никакой объект. В этом случае, мы НЕ игнорируем никакие внешние раздражители, будь то визуальные, слуховые или телесные ощущения. Мы включаем их в целостную картинку, делаем их частью медитации. Таким образом ничто не может нам помешать только потому, что абсолютно любое явление становится частью нашей медитации.

Если же внимание начинает заостряться на каком-то отдельном объекте, мы просто возвращаем его к панораме.

Удачных медитаций!