

Медитация

- [Побочные эффекты медитации](#)
- [Основы медитации. Випассана](#)
- [Практики медитации и материалы к ним](#)
- [Анапанасати](#)
- [Метта - медитация любящей доброты.](#)

Побочные эффекты медитации

Есть исследования, по рассмотрению которых можно резюмировать следующие потенциальные опасности медитации для некоторого процента людей:

- изменение чувствительности восприятия (перцептивная гиперчувствительность)
- негативные переживания и мысли, беспокойство, тревога; риск депрессии
- эмоциональное притупление (ощущение отсутствия эмоций)
- снижение мотивации
- проблемы со сном (нерегулируемое возбуждение)
- головные боли
- деперсонализация, диссоциация, потеря "я", не-отождествление

На последнем я бы хотел остановиться, с позиции философии. Для себя я зафиксировал опасность медитации в следующей заметке:

"Если искать свое отсутствие, то его можно найти, после чего потерять себя."

Помимо того, что такое "разотождествление" само по себе может быть опасно для психического здоровья, оно еще опасно для других людей. Отказ от своей личности, распознавание её "маской" – даёт человеку чувство свободы от ответственности: если нет лица, имеющего отношения с другим, то нельзя "потерять лицо", а значит можно оправдать любое свое поведение, любой поступок. Это путь в нигилизм в лучшем случае, в состояние "прелести" – в худшем.

Ссылки:

- <https://www.insider.com/why-meditation-can-be-bad-2018-3#7-you-may-become-antisocial-7>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindfulness-wellbeing/201603/dangers-meditation>
- <https://www.verywellhealth.com/mindfulness-can-be-harmful-researchers-say-5186740>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5584749/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32820538/>

Автор заметки: Genrih

Основы медитации.

Випассана

Медитация влияет естественным образом буквально на все сферы жизни.

Мудрость:

Правильное воззрение
Правильное намерение

Нравственность:

Правильная речь
Правильное поведение
Правильный образ жизни

Духовная дисциплина:

Правильное усилие
Правильное памятование
Правильное сосредоточение

У меня скромный опыт в 5 лет медитации прозрения Випассана (видение как есть), так же практикую и Самадхи медитацию (концентрация).

Помимо практики обладаю и теоретической базой - изучал Типитаку, в целом, и старшую корзину учения Абхидхамму, в частности.

Кто ещё только хочет познакомиться с медитацией, могу передать практику, и направить в ней в силу своих возможностей.

Дисклеймер:

Я практик, для меня медитация, в первую очередь, это практика.

Я не являюсь квалифицированным учителем медитации.

Я хочу как можно больше людей познакомить с практикой Випассана, поэтому беру на себя смелость передать практику. Если есть время и возможность посвятить себя только практике, то лучше идти в специализированный центр. Под Питером недавно открыли такой [центр Випассаны](#), который я могу порекомендовать, поскольку там преподают учителя из международного центра в Таиланде, где я лично практиковал. В этом центре проводят индивидуальную практику в одноместных номерах.

Также есть всемирно известная [Випассана по Гоенке](#). У них огромное сообщество, хорошие отзывы, много ретрит репортов, множество центров по России, СНГ и всему миру. Собираюсь протестировать эту практику в ближайшем будущем. Самое ценное, что я получил в центре помимо практики - это возможность встретиться с самим собой.

Я сейчас готовлю гайд и описание известных мне практик с аргументацией "за и против" и личным опытом.

Лучшая медитация - это медитация, которую практикуешь в данный момент

Пока кратко:

Я считаю, что все приложения по медитации только мешают оной.
есть два известных вида медитации:

1. **Самадхи** (концентрация), он более распространен и большинство материалов именно по этой технике, но в современном мире концентрация и так у людей огромная, мы способны по 10-12 часов сидеть в телефоне и компьютере не отвлекаясь на внешние явления и потребности. Самадхи позволяет переводить своё внимание на дыхание или другой объект, тем самым блокируя все внешние явления, но после медитации это всё как горой обратно возвращается.
2. **Випассана** (видение как есть), данный метод больше рассчитан на развитие осознанности, а не блокировки мыслей и чувств. Суть метода в том, что мы наоборот отмечаем все возникающие явления, будь то звуки, мысли или боль. Мысль мы отмечаем как "думание", звуки мы отмечаем как "слышание", боль мы отмечаем как "чувствование" и т.д. (в английском это звучит лучше, там есть -ing форма глаголов, которая означает действие во времени).

Что такое Випассана?

Прозрение

Випассана (*Vipassana*) на языке пали означает видеть ясно, видеть особенно или видеть насквозь. (Vi — четко, ясно, особенно, внутрь, сквозь, + passana - видеть). Випассана означает самонаблюдение, интуитивную мудрость, интуитивное знание. Випассана часто переводится как инсайт, прозрение.

Видеть ясно что? Проникновение во что?

Випассана означает проникновение в истинную природу реальности или внутреннее видение истинной природы реальности. Это значит видеть вещи такими, какие они есть на

самом деле. Випассана - это прямое и интуитивное понимание истинной природы всех ментальных и физических явлений.

Випассана это интуитивное знание или проникновение в истинную природу нама (ум, сознание) и рупа (тело: материя, физическая форма), которые составляют Пять Совокупностей Существования:

1. Рупа (тело, физическая форма),
2. Ведана (чувство),
3. Сайнья (память, восприятие),
4. Санкхара (умственные конструкции, волевые импульсы),
5. Вийнана (сознание).

Випассана - это осознание, что все ментальные и физические проявления отличаются непостоянством (anicca, аничча), страданием (dukkha, дуккха) и безличностью (anatta, анатта). Эти Три Характеристики всех явлений, являются признаками внутренней мудрости и главными объектами медитации випассана.

Випассана - это непосредственное переживание истинной природы сознания и материи. Всем состояниям, внутренним или внешним, ментальным или материальным, свойственны непостоянство, страдание и безличность

Медитатор, который развивает интуитивное знание, випассана нана (vipassana ñāṇa), осознает, что все внутри него и снаружи постоянно меняется, что нет ничего определенного, то есть все непостоянно; содержит в себе стресс, неудовлетворенность, то есть отличается страданием; не подлежит контролю, лишено основы, не принадлежит кому-либо, то есть безлично. Эти Три характеристики являются истинной природой всех явлений.

Объекты медитации

Четыре основы осознанности

Випассана базируется на Четырех **сатипаттхана**, на Четырех основах осознанности.

Сати (sati) происходит из палийского слова sar, что означает помнить, вспоминать. Сати значит больше, чем память. Сати означает: размышление, раздумье, воспоминание, забота, тщательность, невозмутимое внимание, разум или бдительность. Сати часто переводится как «осознанность».

Говоря проще всего, **осознанность** это не-забывание. **Сати** должна сопровождаться бдительностью и соответствующими усилиями. Те, кто искусны в практике сати, осознают

своё тело, чувства, мысли, эмоции и ощущения в данный момент как просто тело, чувства, мысли, эмоции и ощущения – без соотнесения себя с ними. Они знают, как защитить свой ум от загрязнений, и как бороться с загрязнениями, которые уже возникли. Они знают, как создавать благие умственные состояния, и как возвращать те, которые уже возникли.

Паттхана (patthana) происходит из палийского слова упаттхана (upatthana), что означает: поддержка, основа, приложение, основание.

Сатипаттхана (Satipatthana) значит Дхамма (истинный естественный закон или состояния), на которой сосредотачивают внимательное осознание в соответствии с Четырьмя основами осознанности

1. **Созерцание тела** - основа осознанности тела: осознанное созерцание тела или (совокупность тела или физической формы), то есть созерцание всех движений, поз и частей тела.
2. **Созерцание чувств** - основа осознанности чувств: осознанное отслеживание чувств или (совокупность чувств), то есть созерцание приятных, неприятных и нейтральных чувств.
3. **Созерцание ума** - основа осознанности Ума: осознанное созерцание ума, (совокупность сознания), то есть созерцание ума и состояний сознания.
4. **Созерцание объектов ума** - основа осознанности объектов ума: осознанное созерцание объектов ума или (совокупность памяти и восприятия) и (совокупность умственных конструкций или воли)

Три характеристики

Истинная природа всех явлений и процессов

*«Страдание всего лишь возникает,
Страдание наличествует и уходит прочь.
Не возникает ничего, помимо лишь одних страданий,
Нет ничего, что прекращается, помимо них»*

1. **Аничча (anicca)** - непостоянство, бренность - все обусловленные вещи находятся в состоянии постоянного изменения. Ввиду того, что все феномены мира непостоянны, привязанность к ним тщетна и ведёт к страданиям.

2. **Дуккха (dukkha)** - неудовлетворённость, страдание, боль - Дуккха включает в себя физические и психические страдания, неудовлетворённость из-за получения того, чего желаешь избежать или не получения желаемого, восприятия вещей как постоянных и обладающих неизменной сущностью и отсутствие удовлетворения
3. **Анатта (anatta)** - безличность - означает, что ни в теле, ни в уме, ни вне их нельзя найти что-то такое, что можно было бы считать своей абсолютной сущностью, неизменной личностью, которая существовала бы сама по себе и представляла собой некую реальную истинно существующую сущность, эго, душу. По другому можно сказать, что мы ничего не контролируем, как бы мы того не хотели, у нас будут возникать мысли, чувства, боль и радость. Они приходят, происходят и уходят.

*«Только страдания существуют, но не найти страдающего;
Поступки совершаются, но нет того, кто их совершает;
Ниббана есть, но нет того, кто в неё входит;
Путь существует, но не найти того, кто по нему идёт»*

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

Практики медитации и материалы к ним

Практики

- Анапанасати - Развитие осознанности с дыханием

- [Первоисточник Анапанасати-сутта: Осознанность к дыханию](#)
- [Краткая инструкция](#)
- [Руководство Анапанасати, развитие осознанности с дыханием](#)
Хорошее руководство
- [Плейлист: Влад Аскинази. Анапанасати](#) Крайне рекомендую для глубокого изучения

- Випассана
- [Метта - любящая доброта](#)

- [Статья про Метта от Николая Перова](#)
- [Статья с описанием практики и ссылками на Типитаку](#)
- [Аудио версия практики](#)

- Сострадание, Сорадование, Нейтральность
- Мантры
- [Медитация сна: йога нидра](#)
- Музыка
- Пранаяма - дыхательные практики
- Йога
- Средневосточные техники. Суфии и Дервиши.
- Религиозные медитации
- Случайная медитация: рыбалка, спорт, поезд, поход в горы

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

Анапанасати

Концентрация - это точенное внимание на объекте, сужение ума до маленькой точки.

Осознанность - это пребывание на объекте, это есть лёгкая осведомленность, осознавать можно сразу несколько объектов и по нескольким каналам.

Критерий по которому можно отличить осознанность от концентрации - легкость.

Если мы начинаем уставать от медитации, то это 100% концентрация. Если концентрация - это игольное ушко, то осознанность это как луч света.

Начните **осознанно** наблюдать за каждым своим вдохом и выдохом. Как мы вдыхаем? что представляет собой выдох? Используйте осознанность, чтобы наблюдать за естественным дыханием. Поначалу мы развиваем и тренируем осознанность, пользуясь техникой, называемой «следование», или «преследование», «слежение». Вдох начинается с кончика носа. Представьте себе, что он заканчивается на пупке. Вы должны представить, как выдох начинается с пупка и заканчивается кончиком носа. Между пупком и кончиком носа находится та область, которую проходит каждый вдох и выдох. осознанность наблюдает за свойством, качеством каждого движения от кончика носа к пупку и обратно. Не оставляйте никаких пробелов, не отвлекайтесь.

Это суть первого урока – наблюдение за дыханием с помощью осознанность. Умение различать, действительно ли это осознанность следует за дыханием, или осознанность подталкивает ум, что бы он следовал за каждым вдохом и выдохом несущественно для практики. Единственное, что имеет значение, это неотрывное слежение за нашим дыханием. Вы вдыхаете, и на секунду останавливаетесь. Затем выдох, и опять маленькая пауза. Вдох и выдох, вдох и выдох, с короткими промежутками посередине. Примечайте всё, ничего не упускайте из виду. Не позволяйте себе пустых пауз на отвлечение ума. Держите ум постоянно привязанным к вдохам и выдохам. Это первый урок, который мы должны усвоить. Может быть, это не так легко. Прохождение этого урока может занять три дня, три недели, три месяца, пока вы на практике не усвоите материал.

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

Метта - медитация любящей доброты.

Палийское слово metta — это многозначительный термин, означающий любящую доброту, дружелюбие, доброжелательность, благорасположение, общение, дружбу, согласие, безобидность и ненасилие. Палийские комментаторы определяют метту как сильное стремление к благополучию и счастью других. По сути, метта — это альтруистическое отношение любви и дружелюбия, бережно заботящейся любящей доброты, — в отличие от простого дружелюбия, основанного на личном интересе.

Через метту человек отказывается быть оскорбительным и отказывается от горечи, обиды и враждебности любого рода, вместо этого развивая разум дружелюбия, заботы, согласия и доброжелательности, который ищет благополучия и счастья других. Настоящая метта лишена личных интересов. Она вызывает в душевном общении, сочувствии и любви то, что становится беспредельным с практикой и преодолевает все социальные, религиозные, расовые, политические и экономические барьеры. **Метта это действительно универсальная, бескорыстная и всеобъемлющая любовь.**

Научные исследования

В наше время эта медитация стала популярна и используется множеством людей независимо от их религии. Она описана в большом числе современных книг. Данная техника рекомендуется всем людям, страдающим от злобы, раздражения, бессонницы, равнодушия и недостатка сочувствия и любви или тем, кто просто хочет раскрыть большой потенциал для сострадания и доброты в себе. Новейшие исследования мозга показали (Исследования Барбары Фредриксон, Ричарда Дж. Дэвидсона), что этот вид медитации способствует возникновению положительных эмоций, развивает способность человека ставить себя на место окружающих, улучшает социальные связи и снижает стресс и тревогу, что благотворно сказывается на людях с депрессией и паническими расстройствами.

Результаты экспериментов Джеймса Гросса из Стэнфордского университета продемонстрировали, что семиминутная практика Метта усиливает чувство близости и связи с человеком, которого вы представляете во время медитации

Практика медитации Метта - любящая доброта

Эту медитацию проводит Оксана Ласковски-Забазновски. Материал распространяется бесплатно.

Вы можете скачать аудио версию [тут](#)

[Текст Медитация Любящей Доброты](#)

Автор **заметки**: Ви Si Do (Александр)