

Матийо Рикар „Изкуството на медитацията“

„Ние трябва да сме промяната,
която искаме да видим в света.“

Ганди

Защо написах това кратко ръководство по медитация? Станаха четирийсет години, откакто имам щастието да живея в близост до истински духовни наставници, които вдъхновиха живота ми и осветлиха пътя ми. Ценните им наставления направляваха моите усилия. Аз не съм преподавател и повече от всякога съм и си оставам ученик. По време на пътуванията ми по света ми се случва често да срещам хора, които споделят с мен желанието си да се научат да медитират. Доколкото имам възможност, се опитвам да ги насоча към подходящите учители. Което не винаги успявам. Затова се отнесох към истинските извори на будизма, от които почерпих настоящите наставления и ги събрах за всички, искрено желаещи да се упражняват в медитиране. Да се преобразиш отвътре, тренирайки духа си, е най-въодушевяващото приключение. И истинският смисъл на медитацията.

Упражненията, които ще намерите в настоящото ръководство, са плод на хилядолетна традиция. Без значение дали медитираме трийсет минути дневно или посвещаваме часове на това изкуство в уединението на манастира, упражненията могат да се правят постепенно, всяко само за себе си.

Лично аз имах изключителния късмет да срещна моя духовен наставник Кангиур Ринпоче през 1967 г. в Индия, недалеч от Дарджилинг, и да прекарам след кончината му през 1975-а няколко години в уединение в малък наколен скит на сред гората над неговия манастир. От 1981 година нататък имах честта да живея тринайсет години близо до един друг тибетски велик учител, Дилго Кхиенце Ринпоче, и да се уча от него. След като и той на свой ред си отиде от света през 1991-а, често пъти съм се оттеглял в малък планински скит в Непал, на няколко часа път от Катманду, в центъра за уединение на манастира Шечен, където обикновено живея. Без съмнение това са били най-плодотворните периоди в моя живот.

От десетина години насам участвам в различни изследователски програми, чиято цел е да докажат ползата от по-продължителните периоди на медитация. Проучванията показаха възможност да бъдат развити значително такива основни качества като вниманието, емоционалната уравновесеност, алтруизмът и душевният покой. Други проучвания показаха благотворното въздействие на двайсет минути ежедневна медитация в продължение на шест до осем седмици – тревожността намалява, ставаме по-малко чувствителни към болката, не се поддаваме лесно на депресия и гняв, изостряме вниманието си, засилваме имунната си система и се чувстваме по-добре. Без значение какво очакваме от медитацията – лична промяна, развитие на алтруизма или подобряване на физическото здраве, – тя се оказва основен фактор при условие, че искаме да водим уравновесен и смислен живот.

Би било жалко да подценяваме способността за промяна, каквато притежава човешкият ум. Всеки от нас разполага с необходимия потенциал, за да се освободи от мисловните нагласи, които подхранват и нашите, и чуждите страдания, да открие своя душевен покой, както и да допринесе за чуждото щастие.