


ВВЕДЕНИЕ



Часто ли вы мечтаете о том, чтобы остановить поток мыслей и почувствовать умиротворение? Это можно сделать, обучившись медитации. Если вы когда-либо сомневались в способности преуспеть в ней, эта книга скорее всего изменит ваше мнение. Начав медитативную практику, вы в буквальном смысле поменяете ход мыслей. Ведь медитация – это не просто сидение на месте и ничегонеделание; это активная тренировка ума с целью сосредоточения на объекте и открытие всеобъемлющей осознанности благодаря успокоению разума. Хотя опыт даже одного занятия по медитации приятен и полезен сам по себе, при ежедневной практике уже после пары недель вы ощутите значительные перемены в жизни. Станет легче концентрироваться, снизятся стресс и тревожность, повысится терпеливость, уменьшится беспокойство – и это лишь некоторые из преимуществ. Также в принятии ежедневных решений вы заметите большую ясность и здравость, которые приходят благодаря внутренним знаниям и мудрости, находящимся за пределами вашего разума.


Эта книга даст подсказки и инструменты, необходимые для того, чтобы успокоить оживленный ум и открыться для иного измерения вашего существа – спокойной и всеобъемлющей осознанности. Медитация развивает ту область сознания, которая всегда доступна, но которую мы обычно не осознаем. В этой книге мы рассмотрим, что такое ме-






дитация и чем она является, исследуем ее истоки и различные стили. Благодаря этому вы сможете найти наиболее подходящие для себя эффективные техники, которые помогут добиться отличных результатов, если вы сделаете медитацию частью повседневной жизни.


НЕМНОГО ОБО МНЕ



Я профессиональный астролог и метафизик, я работаю в этих сферах уже более 35 лет. Также я был учителем йоги и медитации, вместе с моей женой Лори водил по священным местам всего мира многие группы людей; это были недели исследований, метафизического изучения, йоги и медитации. Мой личный опыт трансцендентных состояний начался очень рано и довольно недружелюбно – с повторяющегося энергетического кошмара, из-за которого на протяжении всей юности я просыпался в состоянии паники по ночам.



Я называю его «энергетическим» кошмаром, поскольку в нем не было ни образов, ни сюжетных линий, как в случае с другими снами. Был лишь вихрь энергии, который пугал меня до смерти! Это могло происходить несколько раз в неделю: сразу после того, как я засыпал, я видел этот кошмарный водоворот над собой и чувствовал, как меня затягивает в него. Как только я ощущал прилив энергии из этого вихря, то понимал, что он сильнее меня и не подвластен контролю – и тогда меня окутывало ужасное и слишком знакомое чувство паники. Я просыпался от шока, в холодном поту, задыхаясь. Посидев некоторое время в ошеломлении, я наконец засыпал, и, к счастью, эти энергетические сны никогда не повторялись дважды за одну ночь.






Так продолжалось, пока мне не исполнилось 14 лет, когда произошла совершенно уникальная и судьбоносная встреча с этим энергетическим вихрем. В ту ночь я уснул, слушая баскетбольный матч Университета Сиэтла, моей любимой местной команды, а когда вновь появился вихрь, то, вместо того чтобы отступить в страхе, я поддался ему. Он поглотил меня, и я обнаружил себя парящим над тем самым баскетбольным матчем и способным послать свою энергию игрокам. Это было захватывающе! Баскетболисты, которые могут перепрыгивать через соперников, имеют бесспорное преимущество, и, к моему восторгу, всемогущая команда из Сиэтла смогла легко выиграть.

С той самой ночи регулярные сны с энергетическим вихрем стали долгожданными событиями, которым я придавал особую ценность. Мне нравилось ощущение безграничных возможностей, которые давали мне эти сновидения – куда лучше, чем то ужасное чувство паники, которое больше никогда не возвращалось. Я так полюбил эти особенные сны, что мне стало любопытно, могу ли я вызывать подобные ощущения во время бодрствования.


Экспериментируя, я каким-то образом нашел способ взаимодействия со своим воображением, который вызывал бы те же переживания, что возникали в энергетических снах. Я закрывал глаза и представлял мультяшный образ космической ракеты, подобной тому, что я видел в мультфильме «Дятел Вуди». Затем я наблюдал, как стою на земле рядом с ракетой, глядя на другого «меня», сидящего внутри нее и одновременно наблюдающего за мной.

Я чувствовал, что ракета начинает взлетать, и продолжал смотреть, как один я находился внутри, а другой я – на земле, и оба меня наблюдают друг за другом. Я ощущал, как поднимаюсь вверх, как два меня отдаляются друг от






друга, и вскоре чувствовал знакомое сонное расслабление. Так я сформировал критерий, по которому узнавал, что добился нужного состояния – в нем я не мог определить расстояние между моими губами в дюйме или в миле.



Эта практика стала своего рода тайным сокровищем, которое я хранил на протяжении всей юности и в котором я мог найти убежище в те моменты, когда казалось, что я сплю. Я никогда не слышал, чтобы кто-то говорил о подобном опыте, поэтому я держал это в секрете. На первых курсах колледжа я заинтересовался восточным мистицизмом и прочитал книгу «Плоть и кость дзэн» – сборник старинных притч дзэн-буддизма, написанный Полом Репсом. После этого была книга «Барьер без врат»* со множеством дзэн-упражнений, и я решил попрактиковать некоторые из них. Следуя инструкциям, я фокусировался на позе и дыхании и наблюдал за мыслями. К моему удивлению, через несколько минут я обнаружил, что испытываю то же расширенное сознание и чувство отделения от тела, которое я испытывал в своем секретном месте!



Этот опыт впечатлил меня. Я думал, что мои духовные путешествия были уникальными, поэтому с удивлением обнаружил, что такое состояние, дополненное тренировками для его совершенствования, хорошо известно и в других традициях. У меня загорелись глаза, и с тех пор я начал экспериментировать и изучать медитацию глубже.

Я не всегда практиковал медитации на регулярной основе, но понял, что, когда слишком долго находишься не в своей тарелке, чрезмерно нетерпелив с окружающими и

* *The Gateless Gate*, представляет собой коллекцию из 48 чан-коанов, собранную в начале XIII века китайским мастером дзэн Вуменом Хуйкай. – *Здесь и далее примеч. ред.*





легко возбудим, это явно свидетельствует о том, что мне необходимо вернуться к ежедневной практике. И когда я вновь начинаю медитировать, просторность, которую я испытывал тогда, снова возвращается в мою жизнь. Я ощущаю больше возможностей, чтобы позволить другим людям быть такими, какие они есть на самом деле, и больше возможностей, чтобы позволить моей жизни развиваться в своем темпе.



О МЕДИТАЦИИ И ЭТОЙ КНИГЕ

Каждый может научиться медитировать. Мы начнем с основ – что из себя представляет медитация; это даст новичкам прочную основу в начале их духовного исследования. В этой книге даны различные упражнения и методы, чтобы вы самостоятельно могли получить реальный опыт описанного. Вы изучите множество различных стилей и применений медитации, и даже после небольшой тренировки навык в достижении спокойствия ума для исследования внутреннего мира будет совершенствоваться.




Научившись наблюдать за разумом, вы лучше познакомитесь со своей внутренней сущностью и начнете замечать паттерны ума, которые рассеивают внутреннее спокойствие. Знание внутреннего мира позволяет понять, где вы сбились с пути и что нужно изменить, чтобы оставаться в состоянии спокойной осознанности. Со временем эти преобразования, необходимые для перенастройки разума, приводят к долгосрочным структурным изменениям в мозге и его цепях.




Благодаря недавним открытиям в нейробиологии человек значительно продвинулся в понимании работы мозга. В начале 1980-х годов, когда я учился в маги-






стратуре на направлении «Экспериментальная метафизика», наука толкования интуитивных искусств была еще довольно поверхностной. Большинство исследований в то время было основано на статистической вероятности точного прогнозирования событий, а не на том, что действительно происходит в мозге.



До недавнего времени считалось, что мозг перестает расти и развиваться в начале нашей зрелости. Достижения в области современных технологий, позволяющих отображать и оценивать реальные процессы в мозге, показали, что он обладает способностью преобразовывать нейронные сети, создавать новые связи и даже порождать новые нейроны на протяжении всей жизни. В широких кругах это называется *пластичностью* мозга – это его возможность расти, адаптироваться и даже менять форму и размер.



Более того, ранее считалось, что сознание находится в нейронных сетях мозга. Практикуя медитацию, вы обнаружите, что оно гораздо шире, чем разум. Вы поймете, что мозг вторичен по отношению к сознанию. Сознание шире разума, и вы решаете, как оно должно работать. По мере его развития вы начинаете замечать в мозге возможности, которые позволяют выбирать, принимать то или иное решение или нет. Ваше «Я», способное сделать выбор, варианты которого может предоставить ваш разум, – это «Я», с которым вы контактируете во время медитации.

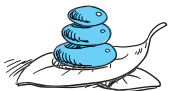
Вы не ограничены соединениями мозга. Регулярно практикуя медитацию, вы создаете новые нейронные связи и легче поддерживаете состояние спокойной осознанности при более искреннем интересе к жизни.

Чтобы измерить прогресс в медитации, нужно оценить способность оставаться в состоянии осознанности





в течение дня; открытость и искренность, которые вы совершаете для других людей и самой жизни, и растущее терпение к окружающим и самому себе. Это важные показатели. В некоторых видах медитации вы можете ощутить невероятные вспышки озарения или волшебные видения – это желанные гости, пришедшие по доброй воле. Чаще всего медитация учит ощущать спокойствие разума и фактически меняет тактику работы мозга. На сегодняшний день нам известно, что в нейронных связях мозга «запуск – это соединение»: нейроны, срабатывающие вместе, образуют нейронные сети, которые прочно укрепляются как привычные реакции. Верно и то, что, когда нейроны больше не срабатывают вместе, их нейронная сеть распускается, освобождая нас от застарелых укоренившихся моделей поведения. Приучая себя оставаться привязанным к спокойному, открытому сознанию, вы позволяете привычке приживаться в нейронных сетях мозга и становиться нормой.



Одно из преимуществ, которое вы научитесь ценить, заключается в том, что практика медитации может оказывать центрирующее воздействие на тех людей, с которыми вы взаимодействуете, даже если они не занимаются медитацией.



Я осознал это, когда мои сыновья учились в школе. Нам с женой очень повезло с детьми, которые по мере взросления в большинстве случаев знали, как держаться подальше от неприятностей. Тем не менее были в жизни





периоды, когда хаос и проблемы казались нескончаемыми – трудности с учителями, драки, автомобильные аварии и тому подобное. В то время я редко медитировал, и именно в один из тех трудных для семьи моментов я понял, что невзгоды совпадают со временем, когда я забросил медитацию. Осознавая, что в семейном хаосе не было места гармонии, я вернулся к практике.

Не то чтобы я представлял себя посылающим сбалансированную, сосредоточенную энергию семье; я просто продолжил практиковать успокоение разума, зная, что моя семья уже в моем сердце и энергетически связана со мной. Возвращение к практике медитации всегда помогло вернуть в семью гармонию.

ПОНИМАНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ МЕДИТАЦИИ

Почему многие люди уверены, что они не умеют медитировать? Каждый может научиться медитировать и извлечь из этого пользу. Давайте рассмотрим некоторые причины сопротивления медитации.

«У меня нет времени на медитацию»

Это самая распространенная причина у людей, которые хотят медитировать, но продолжают откладывать это в дальний ящик. Где найти время на сидение и ничегонеделание, когда его не хватает даже на то, чтобы сделать все необходимое? В современном мире, где все спешат, кажется невозможным отвлечься от всех дел, чтобы остановиться и помедитировать. Но подумайте о том, сколь-



ко времени за день мы тратим на глупые отвлечения и беспокойства о прошлом или будущем, вместо того чтобы действительно сосредоточиться на текущей ситуации. Сколько времени вы тратите на фантазии или социальные сети, чтобы избежать настоящего момента?


Существует парадокс, который замечают медитирующие люди: время, потраченное на духовную практику, легко возвращается в течение дня. Концентрация внимания улучшается, благодаря чему вы успеете сделать больше дел за меньшее время и отметить результат, который мы обычно упускаем из виду, отвлекаясь от текущей задачи. Немного потренировавшись, вы сможете легко избавить разум от его мысленных блужданий, чтобы пребывать в настоящем моменте с сосредоточенным вниманием.

За исключением времени, которое вы отводите на домашнюю медитацию, остальное время на нее можно найти даже в машине на светофоре или в бесконечной пробке, когда вы все равно никуда не можете выйти. Такие моменты идеальны для нескольких дыхательных и центрирующих упражнений, тренирующих ум, чтобы уйти от повседневной тревожности к спокойной осознанности.


«Я не могу перестать думать, когда пытаюсь медитировать»

Эта проблема является самой распространенной именно потому, что она нормальна. Переживания, которые вы испытываете, когда разум отвлекает от попыток медитировать, навязывая постоянный поток якобы важных мыслей, – это реальность, с которой сталкиваются все люди и которую необходимо осознать, чтобы она не стала препятствием. Многие никогда не покидают разум и верят,







что они – это то, что говорят их собственные мысли, хорошо это или плохо. Хотя вы не можете избавить себя от потока мыслей, вы можете научиться не следовать им и их мимолетным суждениям. Пока тренируете разум, примите то, что мысли все равно *возникнут*, но попытайтесь сконцентрироваться на объекте медитации, например следите за дыханием или повторяйте мантру.



Когда продолжаете наблюдать за мыслями в своей голове, но не обращаете на них внимания, они замолкают – отчасти. Вы начинаете определять духовную сущность неизменной осознанности как ваше истинное «Я» и понимаете, что все мимолетные мысли (за которые даже невозможно удержаться) не имеют ничего общего с мыслями как таковыми.



Представьте, как разум бросает перед вами палки, пока вы пытаетесь медитировать. Вы хотите быть похожими на щенка, который бежит за любой палкой, или хотите стать львом, просто наблюдающим и сохраняющим самообладание, будучи избирательным в действиях? Еще один полезный образ – представьте себя авиадиспетчером. В разуме есть все поступающие и уходящие полеты мыслей, но вам – авиадиспетчеру – не нужно подниматься на борт или управлять потоком. Если произойдет что-то критическое, вы сможете приступить к соответствующим действиям. В остальном вы просто наблюдаете за прилетающими и улетающими мыслями.



Медитация учит не отвлекаться на несмолкающие голоса в голове, а слушать тихий и спокойный голос нашего высшего «Я». Потребуется немного смелости и любознательности, чтобы избавиться от стремления разума решать все проблемы, и поверить в то, что в жизни все и так будет замечательно без его указаний.



«Медитация – это скучно»

Тот факт, что медитация может казаться скучной, – это еще одна распространенная причина, по которой люди не хотят заниматься практикой. По сравнению с увлечениями разума научить себя прислушиваться к дыханию и фокусироваться на настоящем моменте может показаться унылым делом. Но позвольте этому быть. Медитация без цели достижения какого-то особого состояния сознания может быть очень полезной. Аргументы в пользу медитаций (например, ощутить душевный покой, уменьшить стресс и тревожность, набраться терпения или иные важные мотивы) в целом весомы, но целесообразно отказаться от них во время практики. Воспользуйтесь подходом «Здесь нет ничего особенного», сядьте и примите, что медитация – это скучно. Это лишь правда о вас и ваша мысль в настоящий момент.

Скука наступает, когда разум ожидает нечто более захватывающее, чем сидение в тишине, и начинает искать потенциальные пиковые переживания. Пока ум ждет чего-то заманчивого и дразнящего, он пропускает так много моментов в настоящем. Немного попрактиковавшись, вы сможете найти удовлетворение в том, чтобы просто сидеть и больше не искать каких-то вершин – вы начнете наслаждаться равнинами и долинами. Это приносит колоссальную пользу в течение дня – вы становитесь более терпимыми к жизни и способны восторгаться ее маленькими радостями, а не только сильными переживаниями.



Не существует только одного вида медитаций. Есть много направлений этой духовной практики с множеством





различных техник. Все они разделяют общий основополагающий принцип – успокоение ума с помощью дыхания и концентрации внимания, что приводит к душевному спокойствию, которое невозможно ощутить без практики. В процессе чтения книги появится возможность лично испытать различные техники и стили медитации. Так вы найдете практику, которая окажется наиболее эффективной и удобной для вас, чтобы испытать огромные преимущества от этой духовной науки. Так что давайте начнем!

