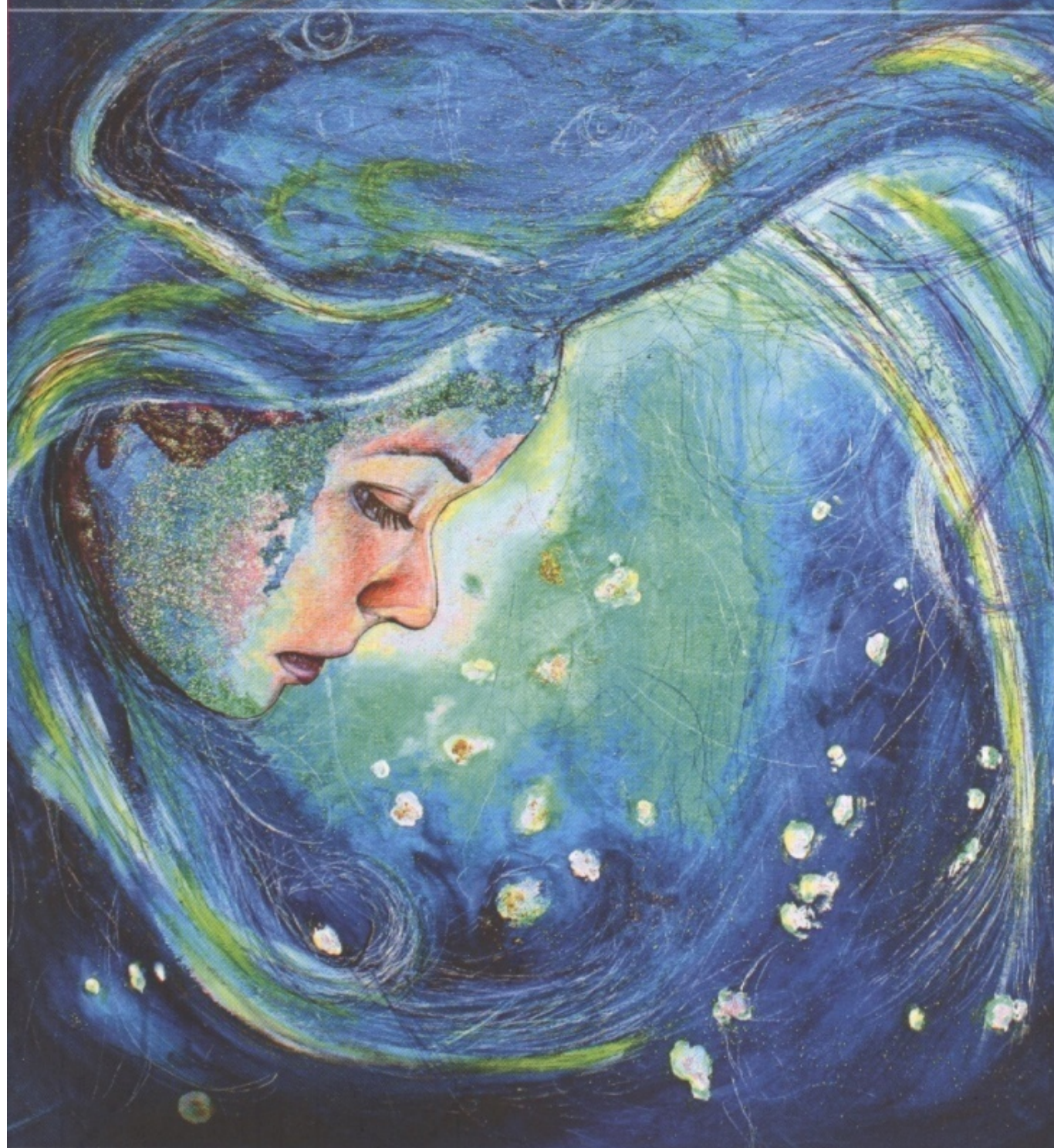


Джоэл и Мишель

# ЛЕВИ



ВСЕ

## МЕДИТАЦИЯ — БЕЗ МИСТИФИКАЦИЙ

Практика для ясного разума

Джоэл Леви

**Медитация – без мистификаций.  
Практика для ясного разума**

ИГ "Весь"

1999

УДК 159.961  
ББК 88.6

**Леви Д.**

Медитация – без мистификаций. Практика для ясного разума /  
Д. Леви — ИГ "Весь", 1999

ISBN 978-5-9573-2576-5

Перед вами книга, которую по праву можно назвать самым полным учебником по медитации для начинающих, стремящихся к духовности. Вы узнаете о пяти типах медитации и более чем двенадцати практиках в рамках каждого из этих типов. Книга содержит простые, последовательные и четкие медитативные техники, которые помогут вам: жить осознанно, одновременно развивая духовную сторону своего бытия; избавиться свое тело от стресса и напряжения; открыть разум и сердце ясности, миру и состраданию. Джоэл и Мишель Леви предлагают практические советы, позволяющие обрести спокойствие и устойчивость в жизни. Попробуйте противоядие от стрессов, проверенное временем! Ранее книга выходила под названием «Ясный ум. Медитация и фитнес для разума».

УДК 159.961

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-2576-5

© Леви Д., 1999

© ИГ "Весь", 1999

## Содержание

Предисловие	8
Пробудить свою целостность и раскрыть потенциал	10
Развитие разума	12
Инструменты для внутренней работы	15
Скачок от расслабления до пика работоспособности и выше	16
Полевые испытания мудрости и практик	17
Дух этих учений	18
За гранью	19
Как из этой маленькой книги извлечь максимум пользы	20
Три основания внутреннего развития	22
Танец Мастера и Мистерии	24
Глава 1	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Джоэл и Мишель Леви

## Ясный ум. Медитация и фитнес для разума

*Нашим многочисленным добрым учителям и пробуждающейся в каждом из нас мудрости*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

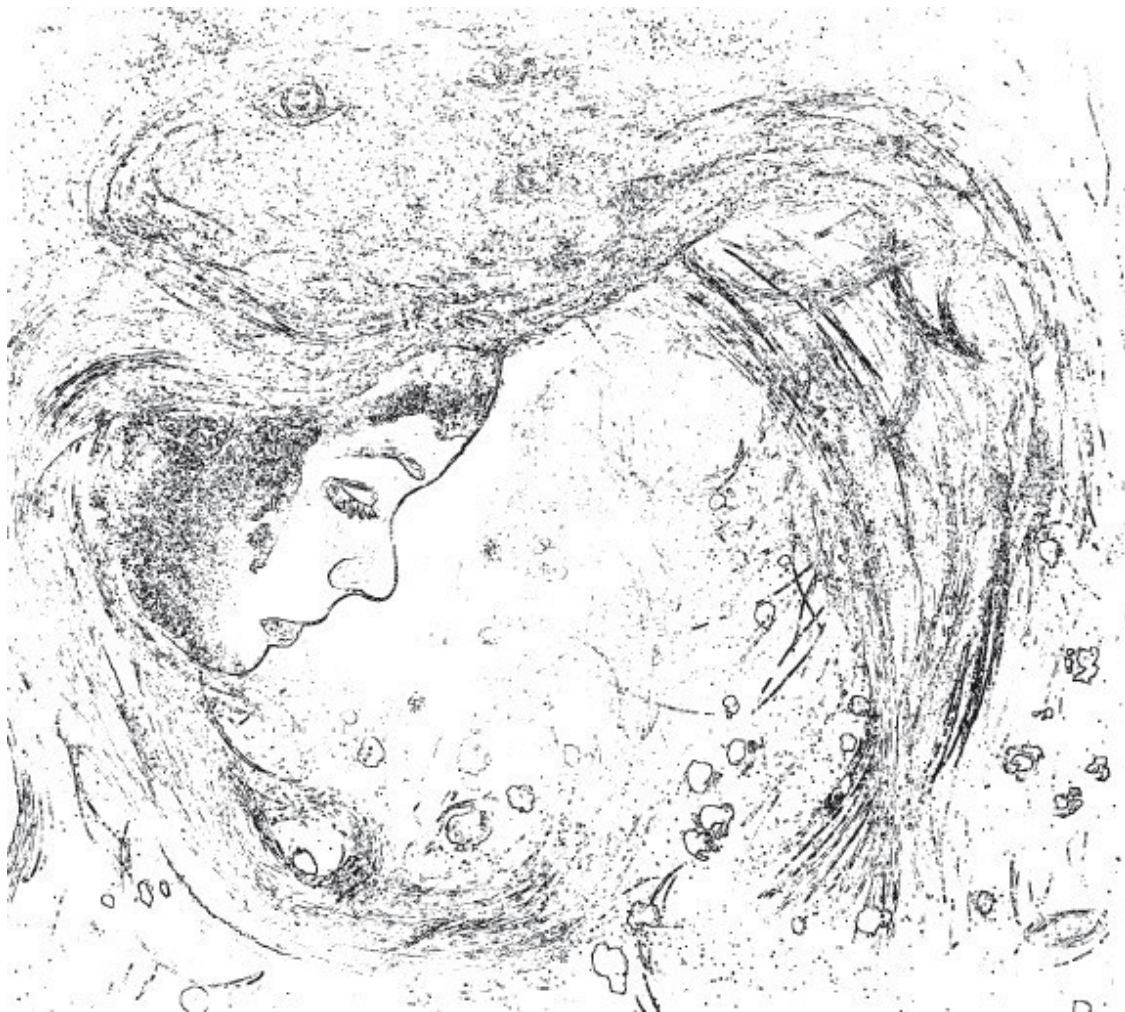
Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Издается по договоренности с RED WHEEL/ WEISER & CONARI PRESS, Newburyport, MA 01950-4600, USA (США)



© Joel Levey, Michelle Levey, 1999

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО Издательская группа «Весь», 2011

## Предисловие

Мы живем в культуре, где счастье как самое обычное состояние ума постоянно подменяется стрессом. Несмотря на ускоренное развитие технологий и все большую доступность материальных благ, итоги социальных опросов свидетельствуют: у среднестатистического современного американца в самом расцвете лет шансов впасть в депрессию в десять раз больше, чем было у наших бабушек и дедушек. Те «блага цивилизации и прогресса», которые, как считается, призваны помогать нам, экономя наше время и давая возможность расслабиться и наслаждаться жизнью, часто становятся основной причиной беспокойства и нервного срыва.

Мы, образно говоря, захлебываемся в обилии информации и оказываемся погребенными под кипами бумажной и лавиной электронной корреспонденции. Осознание того факта, что Земля истощена и ее природные ресурсы исчерпаны, ввергает в тоску и отчаяние. Привычной реакцией на такое положение становится отрицание: «Давайте займемся своим делом!», словно это – не наше.

«Беги быстрее! Работай усердней! Принимай стимуляторы! Следуй режиму! Не забывай расслабляться!»... Вот тут-то и задумаешься: расслабляться? По расписанию? Это – еще одно важное дело, которое надо уложить в плотное расписание неотложных дел?

Истина заключается в том, что мы не сможем исцелить мир до тех пор, пока сами не достигнем состояния внутреннего равновесия. Мы даже не сможем полностью реализовать свои творческие способности или испытать благословенную радость от интимных взаимоотношений, если страдаем от состояния хронической тревоги и перегрузки. В начале 1900-х годов два физиолога из Гарвардского университета, Роберт М. Йеркес и Джон Д. Додсои открыли, что небольшой стресс улучшает работоспособность, в то время как чрезмерные стрессовые нагрузки парализуют.

В 1980-е годы я возглавляла специализированную клинику по оказанию помощи пострадавшим от стресса при одном из учебных центров, осуществляющих свою деятельность на базе больницы Медицинской школы Гарвардского университета. Многие из моих клиентов работали в крупных корпорациях и очень боялись, что, научившись медитировать и расслабляться, они потеряют хватку. Впоследствии они оказались сильно удивлены, осознав, насколько возросла их работоспособность после овладения несколькими простыми упражнениями, блестяще описанными Джоэлом и Мишель Леви в этой книге.

Развивая пределы своих возможностей, мы в действительности осваиваем инструменты, которые обезопасят нас от того, чтобы «хватить через край». И в процессе этого обучения мы получаем неожиданные и бесценные наставления о природе человеческого ума и глубинных взаимосвязях, образующих сложную сеть, в которой мы живем, движемся и развиваемся. По мере того, как мы проясняем и концентрируем свой ум, наши ощущения становятся острее, творческие способности активизируются, и мы начинаем замечать, что стали вновь испытывать радость – от того, что живем. Мы начинаем заново видеть мир, возвращаем себе утраченную способность удивляться и верить в чудеса.

Все духовные лидеры давали схожие рекомендации.

Все люди чем-то похожи. Все мы хотим счастья. Дорога к нему простая – тропа, вымощенная нашими поступками, определяемыми нашими намерениями – быть добрыми и сострадательными, справедливыми, честными и порядочными. Легенда гласит: как-то один скептик попросил раввина Акиву, жившего в I веке, пересказать все учение Торы, стоя на одной ноге. Гот ответил: надо быть добрым к другим людям и не поступать с ними так, как не хочешь, чтобы они поступали с тобой. Учение другого учителя, Иисуса, заключается в том же самом. Нам оно известно как Золотое правило, и, хотя большинство из нас согласны с ним полностью, на практике реализовать его очень непросто. Какой для этого требуется уровень сознательно-

сти и заботы о ближнем! Со временем, когда доброта и забота о ближнем становятся второй натурой, постигается и подлинная ценность медитации. Регулярная практика приносит куда более ценные плоды, нежели только снижение тревоги, улучшение состояния здоровья и повышение работоспособности. Когда мы учимся отпустить от себя поверхностную болтовню, засоряющую наш ум, мы начинаем понимать, что наша подлинная природа, наше истинное «Я», является центром осознанности, умиротворенности и сострадания. И теперь поступки, исполненные любви и доброты, становятся отражением нашей подлинной природы, а не позерством.

Святой человек из племени Лакота по имени Черный Лось сказал: «Не может быть мира между народами, пока мы не узнаем, что такое подлинный мир в душе человека. Такой мир человек обретает, когда осознает свое единство с Вселенной и всеми ее стихиями, что в центре Вселенной находится Великий Дух, и что все есть – Его творение, что этот центр – в действительности – повсюду, внутри каждого из нас». Джоэл и Мишель вторят этому учению Черного Лося, когда напоминают нам, что «расслабление – это не „какое-то“ занятие. Расслабление – естественная реакция, которой вы просто позволяете происходить. Когда вы перестаете напрягаться – остается расслабление». Когда уходит напряженность, мы обнаруживаем, что находимся в состоянии покоя, в центре Творения с самым настоящим сочувствием со всей Вселенной. Когда я работала в клинике, я говорила своим клиентам, что они уже целостны и исцелены (это однокоренные слова, и тот же корень присутствует в английском слове «holy» – «святой»<sup>1</sup>). Целью терапии, которую они проходили в клинике, было, если можно так выразиться, отшелушивание слоев стресса, что выросли вокруг их сердец – вместилищ естественной мудрости, сострадания и умиротворенности.

Когда я читала эту книгу, меня поразила та смиренная ясность, с которой описаны в ней эти плодотворные учения. Я знаю Джоэла и Мишель уже десять лет и восхищаюсь их огромным и непоколебимым желанием служить другим людям и делиться со всеми той мудростью, которую они получили от самых блестящих духовных учителей нашего времени. Мне всегда радостно ощущать на себе их неподдельное сострадание – как напоминание о том, что благодаря проверенным временем практикам мы тоже можем добиться покоя и счастья. Для меня большой честью стало их предложение написать предисловие к этой, как они выразились, «простенькой» книжке, которая, на мой взгляд, представляет собой самый полный вводный курс по медитации и духовным практикам из всех, когда-либо написанных.

Вы держите в руках настоящее сокровище, подлинную драгоценность, способную изменить вашу жизнь к лучшему и исцелить мир. Используйте ее мудро, делитесь своими знаниями и опытом с другими. Нам всем дано благословение: глубочайшие учения величайших духовных традиций мира пересказаны с потрясающей простотой, красотой и изяществом. В условиях современности, когда издается столько поверхностного чтива, нам предоставлена редчайшая возможность – приобрести книгу такой глубины и такого охвата, написанную таким образом, что каждый из нас получает возможность развивать свой ум и сердце именно в том темпе, который лучше всего ему подходит.

*Джоан Борисенко, кандидат медицинских наук*

---

<sup>1</sup> Корень русского слова «целый» и английского «holy» восходят к одному индоевропейскому корню. – *Здесь и далее примеч. пер.*

## Пробудить свою целостность и раскрыть потенциал

*Человек есть часть того целого, что называется «Вселенная»: он – часть Вселенной, ограниченная во времени и пространстве. То, что наше ощущение самих себя, наши мысли и чувства переживаются нами как нечто отдельное от всего остального, является своего рода «обманом зрения» нашего сознания. Этот обман – своеобразная тюрьма, в которую мы заключены: мы обречены на заточение внутри наших личных вождлений и нашей привязанности к тем немногим, которых мы зовем своими близкими. Задачей человека должно стать освобождение из этого заточения, чтобы его сострадание охватило всех живых существ и всю природу во всей ее красе...*

*Чтобы выжить, человечеству потребуется принципиально новый способ мышления.*

*Альберт Эйнштейн*

В ЖИЗНИ КАЖДОГО ИЗ НАС бывали моменты, когда мы испытывали чувство сопричастности ко всему, чувство единения с целым миром, чувство единства со Вселенной и собственной целостности, которое порой происходит более интенсивно, чем обычно. Наверное, не будет ошибкой предположить, что в вашей жизни эти моменты – переживания некой более глубокой мудрости, любви и одушевленности – наступали всегда совершенно неожиданно. Задержитесь на мгновение! Постарайтесь возродить в своей памяти эти особенные мгновения, когда вы – вдруг – начинали чувствовать себя абсолютно живым и исполненным радости! Когда вы чувствовали восторг исключительно потому, что – здесь и сейчас – вы живете! Когда вы позволили своему сердцу раскрыться, чтобы нежно полюбить и быть любимыми, когда вы находились в потоке гармонии с окружающим вас миром. Вспомните все эти важные моменты своей жизни! Вспомните, когда плоды вашего труда оказывались чем-то выдающимся, когда вы помогли кому-то или, наоборот, позволили кому-то о себе позаботиться, когда – в некий момент безвременья – вы смогли объять единым взором всю непередаваемую картину Творения, понять ее и осознать свою принадлежность ей.

Если вы займетесь исследованием свойств вашего ощущения самих себя в эти особенные моменты, вы, возможно, обнаружите, что тогда ваше внимание было целиком и полностью сфокусировано на происходящем, а разум действовал в единстве с телом. Именно такое свойство нашего ощущения самих себя можно развить, вырастить, пробудить в себе при помощи медитации. Умение помнить и ценить мгновения, которые позволили нам узнать и почувствовать жизнь наиболее полно, служит нам подспорьем в осознании наших возможностей. Такие моменты глубокого осознания пробуждают в нас стремление раскрыть в себе нашу собственную полноту и подлинность, они могут привести нас к решению посвятить свою жизнь помощи другим, ступившим на этот путь.

Занимаясь медитацией, мы намеренно воспитываем и культивируем в себе высшее качество ощущения жизни; без практики оно проявляет себя как недолгий проблеск, ощущаемый лишь в особо благодатные моменты. В общем и целом, наше сознание довольно разрозненно, а жизнь, которую ведет большинство из нас, распадается на куски. Наш разум кажется отделенным от нашего тела. Мы часто теряемся в дебрях своих мыслей; наша связь с реальностью и с внутренними и внешними ощущениями остается поверхностной. Насколько часто нам удастся быть собранными, сохраняющими внутреннее спокойствие и ясность разума и в то же время быть открытыми – с тем, чтобы четко осознавать ту тончайшую игру, в которую вовлечены наше вдохновение, интуиция, возможные откровения, составляющую естественную, хотя и крайне незаметную часть нашей жизни? Сколько бесценных прозрений, удивительных идей

и открытий проходило перед нашим мысленным взором, которые, вспыхнув на мгновение с чистейшей ясностью, затем исчезали бесследно, оттого что уровень шума в нашей системе «разум-тело» был чересчур высок и не позволил распознать этот едва различимый возвышенный шепот? Скольких проблем можно было бы избежать, укоренись мы как следует в собственной целостности и в настоящем моменте!

Хотя наше тело не слишком отличается от тех, что были у наших предков, мы живем в условиях, чрезвычайно отличных и куда более требовательных, чем те, в которых довелось жить им. К концу одного-единственного дня мы подходим с таким количеством обработанной информации и столькими принятыми решениями, с количеством которых иному нашему предку, возможно, не выпадало подойти и к концу жизни! А учитывая то, что темп изменений постоянно возрастает, и вместе с ним – неуверенность в окружающем мире, как и масштабы кризиса – как мирового, так и кризиса личности, со сколькими вариантами выбора нам ежедневно приходится сталкиваться? Так стоит ли удивляться тому, что очень часто мы чувствуем себя до предела вымотанными, уставшими, изможденными? В результате срываемся.

Когда в нашем обществе такое количество людей переживают бессмысленные страдания и гибнут от болезней, вызванных стрессом, который можно было бы легко предотвратить, что удивительного в том, что сегодня уделяется такое внимание поиску реальной альтернативы современному образу жизни, оказавшемуся разрушительным и для личности, и для природы? В условиях современности нам приходится учиться познавать самих себя и владеть собой.

Неудивительно, что столько людей устремилось к поиску глубинных, животворящих сил. Общеизвестным можно считать тот факт, что искусство медитации и релаксации следует рассматривать как жизненно необходимые умения, дарующие покой разуму и оздоравливающие тело и отношения.

## Развитие разума

*Революционное открытие нашего поколения заключается в осознании того факта, что, меняя свои сознательные установки, мы можем изменить свою жизнь.*

*Уильям Джеймс*

Наш друг Чарлз Тарт, пионер в области научного исследования сознания, как-то сказал: «Мы не понимаем операций нашего разума, соответственно, мы не очень хорошо им оперируем». Многие люди считают, что состояние их разума – неизменная и неизменяемая «данность». Однако наши исследования и опыт утверждают, что «апгрейд» таких качеств, как внимание, интеллект, способность к творчеству, а также другие психические способности, вполне осуществим. При условии соответствующей подготовки и практики. Тот, кто мотивирован на это, может не только улучшить свое здоровье, но и нарастить «энергию мозга», нарастить способность к творчеству, сделать жизнь и более продолжительной, и более качественной, пробудить в себе умение сильнее сопереживать и сочувствовать. И вообще – принести больше пользы миру. Множественные, сложные дилеммы современной жизни продолжают предъявлять нам свои требования и ставят перед нами комплексные задачи, а наука о внутренней системе «тело-разум» и ее развитии сочувственно предлагает нам на выбор несколько практических решений. Как только человек «подключается» к этим внутренним умениям, они вдыхают новую жизнь в его личную или профессиональную атмосферу. Притом, что эти умения весьма производительны, они укрепляют и усиливают сами себя. Для овладения ими и для их использования не требуется никаких финансовых затрат; они надежны, легко проникают в любую сферу применения и придают нашей жизни новую ценность.

Независимо от того, какую работу мы делаем или какой пост занимаем, нашим первичным инструментом остается система «тело-разум». Это поистине волшебный, таинственный и универсальный инструмент бесконечных возможностей, благодаря которому мы создаем новые инструменты и грамотно их используем. Однако, пока мы растем, ходим в школу, овладеваем профессией, мало кто из нас может научиться хотя бы элементарным навыкам «эффективного управления» этим инструментом и его «тонкой настройке».

Подумайте сами: разве ваши родители, учителя, врачи, духовники когда-нибудь учили вас способам или приемам, посредством которых вы могли бы «отпускать» от себя стресс, снимать напряжение, концентрировать и направлять в нужное русло силу вашего разума, достигать глубокого прозрения при помощи медитации? А сами они занимаются чем-нибудь подобным? Или имеют хотя бы представление о пользе этого тонкого и практичного искусства? Скорее всего, нет. При отсутствии знания даже об основах этого умения большинство из нас остается фактически неграмотными, когда дело доходит до внутренних практик и знаний. Однако времена меняются, и благодаря многим факторам интерес к этим фундаментальным человеческим навыкам за последние десятилетия подскочил необычайно.

Столкнувшись лицом к лицу с возрастающей усложненностью современного рынка, мы вынуждены постоянно увеличивать скорость, с которой мы думаем, получаем и обрабатываем информацию, делаем выводы, обмениваемся сообщениями и действуем. Когда требования, предъявляемые ситуацией (будь то работа, общество, наша физиология или психология), превышают нашу способность адекватно реагировать на них, мы испытываем напряжение и дискомфорт. Мы едва приспособлены к тому, чтобы справляться с этими сложностями, не говоря уже о том, чтобы пробиться к более высоким, стабильным уровням работоспособности, поэтому многие люди оказываются пойманными в сеть нисходящего потока, истончающего их жизненные силы и подрывающего их здоровье. В результате мы становимся свидетелями эпи-

демий, связанных со стрессами, и целым сонмом сопутствующих этому явлению несчастных случаев и проблем как финансового, так и общественного характера. Чем сильнее стресс – тем слабее внимание, способность к суждению, творческое самовыражение, профессиональные умения. И, соответственно, тем больше ошибок мы делаем. Аналогичным образом, чем выше уровень потрясений – тем вернее мы начнем конфликтовать в отношениях с близкими или заболеем каким-нибудь неприятным, опасным для жизни заболеванием.

Согласно статистике, девяносто пять процентов всех заболеваний относятся к заболеваниям, вызванным стрессом и образом жизни. В свое время заместитель министра здравоохранения Уильям Фоги говорил, что двух третей всех случаев инвалидности и смерти до достижения шестидесятипятилетнего возраста можно было бы избежать (а некоторые исследователи, надо сказать, поднимают эту планку до восьмидесятипятилетнего возраста). Вот она, благая весть: если вам действительно небезразличны ваша жизнь и здоровье – в ваших силах кое-что изменить!

В каждый момент нашей жизни система «разум-тело» поставляет нам информацию и вдохновение, необходимые для того, чтобы избегать возникающих сложностей. Научившись прислушиваться к этому потоку очень тихого внутреннего голоса, мы получаем доступ как к предупреждающим знакам, так и к интуитивным озарениям. Если мы отслеживаем их и воспринимаем всерьез, знаки могут подсказать нам, где найти «материал» для очередного прорыва в области творчества или решения насущных проблем, а также предупредить о нарастающем стрессе или надвигающемся заболевании. У очень многих людей чувствительные ментальные и физические «приемники» порой так перегружены, что этот еле слышный голос интуиции – вполне естественная часть нашей жизни, легкомысленно игнорируется. Мы тянем время до тех пор, пока шепот, дающий нам знать о напряжениях в теле, в отношениях, в мире, не превращается в душераздирающие вопли, в вопли о боли. И лишь тогда мы просыпаемся, полностью признаем то, что случилось, и принимаемся за работу по восстановлению внутреннего баланса и гармонии. Скольких же ненужных страданий можно было бы избежать, если бы мы только научились вслушиваться в этот шепот, не дожидаясь, пока он превратится в крик!

Скольких страданий, горя и боли можно было бы избежать, сколько миллиардов долларов сэкономить, сколько лет было бы не потрачено впустую или не проведено в лабораториях за исследованиями и разработками, если бы люди и организации уделяли больше внимания развитию нашей человеческой способности «быть здесь и сейчас» благодаря технологиям развития ума?

Представьте себе огромные затраты, понесенные вами, или немалый ущерб, причиненный вашему телу, отношениям, деятельности, окружающей среде, или же большое количество ценных озарений и идей, упущенных вами вследствие повышенного «уровня внутреннего шума». Подумайте обо всем, и настоящее может вдохновить вас на работу с практиками и техниками, представленными в этой книге. Можем ли мы позволить себе не прислушиваться к внутренним предупреждениям и голосу интуиции, который способен определить дальнейший курс нашего личного будущего, всего общества, а то и всего мира?

Дисциплины внутренней трансформации придают нам сил, потому что они говорят нам, как мы можем изменить мир, начав с самих себя. Ганди выразил это такими словами: «Мы должны сами стать тем изменением, которое хотим увидеть в окружающем нас мире». В своей речи в Гарвардском университете Далай-лама, один из самых замечательных учителей, сказал:

В наш век знания непрерывно растут и распространяются, но все они – о внешнем мире... Мы тратим огромное количество умственных усилий на взгляд вовне, растрачивая их и не уделяя должного внимания тому, чтобы научиться смотреть вовнутрь, направив взгляд внутрь себя... Возможно, сейчас, когда наука западного мира, достигнув глубин атома и высот космоса, в конце концов, осознала крайнюю уязвимость жизни и ее

цену, в значимость науки о внутреннем мире человека становится легко поверить – она стала практически очевидной. Конечно, физика создала бомбы, биология – биологическое оружие, химия – нервнопаралитические газы и так далее, но если все эти ужасные изобретения будут когда-нибудь приведены в действие, тому виной будут нездоровые эмоции конкретных людей. Контролировать, изменять и перенаправлять такие эмоции можно лишь при помощи технологии, основанной на науке внутреннего познания.

## Инструменты для внутренней работы

Эта книга – как своеобразный набор инструментов, которыми можно пользоваться для улучшения качества многих аспектов своей жизни. Умение снижать громкость «внутреннего шума» посредством расслабления значительно улучшает успех медитативной практики. При помощи динамического расслабления можно научиться управлять стрессовыми нагрузками, распознавать и снижать непродуктивные тревоги и волнения. Освобождаясь от груза накопившихся тревог и внутренних конфликтов, вы сможете наилучшим образом подготовить себя к отдыху и эффективнее восстановить свои силы, обрести новую ясность мысли и воспрепятствовать процессу накопления стрессов, повысить свою работоспособность и производительность также – качество своей жизни в целом.

На этом фундаменте можно приступить к культивированию представленных здесь медитативных техник. В книге вы найдете широкий спектр медитативных практик, вдохновителями которых стали разные учителя, представители различных традиций. Для простоты восприятия мы распределили представленные нами здесь практики по следующим основным пяти категориям.

Концентрация – сосредоточенный разум.

Осознанность – присутствие разума.

Размышление – вопрошающий разум.

Творческая медитация – преображающий разум.

Медитация для сердца – разум любви и доброты.

При таком подходе техника медитации позволяет нам накопить силу и обрести умиротворение ума, необходимые для восприятия интуитивных прозрений и понимания. Пробуждение и воплощение истины есть истинная цель медитации. Это пробуждение необходимо для того, чтобы сознательно отслеживать и обезвреживать деструктивные шаблоны, присутствующие в нашей жизни и, таким образом, сознательно усиливать потенциал разума, направленного к обретению мудрости, любви, силы и конструктивного сострадания. Когда наше понимание внутренней жизни растет – увеличивается и наше умение ценить истинную природу и естественные человеческие способности, которыми наделены мы все. Сходят на нет внешние и внутренние конфликты – жизнь становится более радостной и гармоничной, творческой и «живой».

Позитивные взаимоотношения – одновременно и основа, и результат медитации: уменьшая беспокойство нашей жизни вовне, мы, тем самым, уменьшаем внутреннее беспокойство своего разума и своего тела. Когда благодаря медитации тело расслаблено, когда разум спокоен и чист – мы живем более осознанно, мыслим глубже, слышим четче и слушаем лучше; мы становимся мудрее и сострадательнее, что, в свою очередь, сказывается на качестве наших взаимоотношений.

В конце книги мы сообщаем читателям о том, где можно найти дополнительные источники информации, позволяющие исследовать другие, не обозначенные здесь направления в области медитации. Также, для удобства восприятия, мы приводим указатель различных медитативных практик, которые разбираем на страницах этой книги, с тем чтобы облегчить вам поиск информации по конкретным практикам.

## **Скачок от расслабления до пика работоспособности и выше**

Наша книга как пособие по «фитнесу для ума» адресована всем интересующимся такими вопросами, как само— оздоровление, повышение работоспособности, стрессо-устойчивость, адекватное понимание ситуации и умение ее оценить. Эта книга предназначена также и для тех, кто хочет выявить свои способности, определить свой внутренний потенциал и овладеть определенными навыками в этой области. Какова бы ни была ваша мотивация, вы обнаружите, что идеи и техники, представленные в нашей подборке, именно таковы, что их действительно можно легко включить в наш образ жизни, сохраняя при этом ощущение глубины и священности искусства внутреннего развития личности. Мы предлагаем вам рассмотреть эти идеи как с позиции разума, так и с позиции чувств, проверить их и убедиться в их практической приемлемости на испытательном игровом поле повседневности, в работе и в отношениях.

Если, прежде всего, вас интересует техника расслабления тела или умение сохранять концентрацию, спокойствие и собранность сознания среди хаоса повседневной жизни, тогда многие из этих техник будут для вас чрезвычайно полезны. Если вам важно исследование природы и возможностей вашего ума и тела, здесь представлены техники, углубляющие это понимание. Если для вас важно качественное изменение своей умственной и физической деятельности, построение здоровых и гармоничных взаимоотношений, на страницах этой книги вы сможете ознакомиться с такими стратегиями, которые способны помочь разобраться и в этих областях. А если ваш подход к практикам носит сугубо религиозный характер, или же вы движимы искренним желанием углубить ваше духовное понимание, или пробудить в себе такое чувство, как сострадание, многие из предложенных здесь практик станут для вас настоящим двигателем, который поможет вам трансформировать ваши ум и сердце, чтобы открыть в себе новые измерения мудрости, восторга, любви и внутренней силы.

## Полевые испытания мудрости и практик

В последние десятилетия нам выпала редкая возможность учиться и практиковаться под руководством великих наставников – представителей мировых практик созерцания и религиозного поклонения. От этих замечательных гуру мы научились тысячам действенных техник, позволяющих полностью реализовать свой потенциал ума-тела. Во многих случаях использование предложенных ими техник (с весьма воодушевляющими результатами) востребовано на протяжении тысячелетий, в течение которых эти практики трепетно хранились и тщательно оберегались.

Многие из почитаемых учителей и уважаемых исследователей этой науки призывали нас нести в мир все то, чему они научили нас. Мы ценим как сокровище все, чем они поделились с нами, и под их руководством и с их благословения передали это десяткам тысяч людей по всему миру. Последовав примеру многих наших учителей, мы ведем тот благословенный образ жизни, который позволяет чередовать времена путешествий, преподавания, консультирования и другой работы для мира с моментами, посвященными аскетическому и тихому уединению, когда мы интенсивно занимаемся практикой. В течение своей жизни каждый из нас двоих провел в общей сложности около грех лет в уединении, посвященном интенсивной, тихой медитации, хотя и в другие времена мы никогда не забывали о ней в чередке будней. И та и другая практики глубоко повлияли на нашу работу. Бесспорно, медитации направляют нашу работу в мире.

Книга, которую вы сейчас читаете, содержит «концентрат» из сотни методов, опробованных нами лично и сочтенных весьма эффективными как в профессиональном, так и в личном плане. Современное возрождение интереса к умственному здоровью и бодрому самочувствию, духовным вопросам и проблемам сознания заставили учителей вынести известные методы релаксации и медитации из пещер, монастырей и изолированных культур с тем, чтобы отправиться с ними в медицинские центры, конференц-залы, исследовательские институты – в самую гущу современной жизни. Эти методы подвергались изощренному научному экспериментированию и изучению, в ходе чего была подтверждена их высокая эффективность в плане улучшения самочувствия и повышения работоспособности, пробуждения умственных, физических и творческих способностей, а также – для получения поддержки от Жизнетворных Сил. Эти методы являют собой эффективный антидот против эпидемии заболеваний, вызванных стрессом, против тревожности и враждебности, одиночества, депрессий, поведенческих дисфункций и экзистенциальной тоски – всего того, что можно назвать «чумой» нашего сложного и изменчивого века.

За последние несколько лет мы полагались на внутренние умения как на главные инструменты нашей работы, проводимой в самых разнообразных областях – от преподавания и обучения навыкам психофизиологического благополучия до исследования работы человеческого сознания и консультирования тех, кто хочет жить более полной и насыщенной жизнью, реализуя свой духовный потенциал и помогая другим реализовать те же качества.

## Дух этих учений

Мы надеемся, что вы будете читать эту книгу с тем же настроением, какой был у одного из наших корпоративных клиентов, женщины с высоким интересом к искусству созерцания, но минимальными знаниями на эту тему. Мы встретили ее как-то в аэропорту, и она сказала: «Вы знаете, я прочитала вашу книгу и – почувствовала себя так, словно повстречала одного из ваших учителей!» – это тронуло нас до слез. Сколько было этих замечательных учителей, ради общения с которыми мы провели годы и годы в путешествиях и учебе, говорили на разных языках, а иногда их переводчики старались изо всех сил, чтобы донести до нас суть их учений и наставлений! Сколько раз мы засиживались допоздна в разговоре с терпеливыми учителями и их переводчиками, которые помогали нам прояснить интересующую нас проблему или какие-либо нюансы в наставлениях о медитации. Благословения, руководство и поддержка этих учителей привели нас к тому, что мы и сами стали часто выступать в роли учителей и переводчиков для тех, кому не посчастливилось встретиться с великими учителями лично.

Есть кое-что еще, о чем мы обязательно хотим упомянуть в этой книге. Мы получили очень много от общения с людьми, которые были, так сказать, последними представителями некоторых вымирающих культур, священный сосуд знаний которых уже разрушен. Они поделились с нами частицей своей мудрости, как бы говоря при этом: «Пожалуйста, цените этот дар. Пусть не умирает дух этого учения. Передайте его последующим поколениям». Они знали, что могут на нас положиться. Поддерживая преемственность этих учений, трепетно хранимых на протяжении тысячелетий, наши учителя донесли этот живой поток древней мудрости до наших дней. За несколько последних лет многие из наших замечательных учителей перешли в мир иной. Но мы, вместе с теми, кому повезло так же, как и нам, остались хранить эту бесценную мудрость, и для нас двоих стало большой честью написать эту маленькую книгу и передать ее вам. Если она хоть в самой малой мере послужит пробуждению вашей мудрости и творческого сострадания, которое воплощали в себе и которому учили нас наши учителя, это будет означать, что наше желание, побудившее написать ее, исполнилось.

## **За гранью**

В 1988 году, когда мы на год уединились для того, чтобы посвятить это время медитации, Достопочтенный Ген Ламримпа, тибетский лама, руководивший занятиями, как-то сказал: «Чем больше вы углубляетесь в практику медитации, тем более вы будете узнавать о таких измерениях реальности, о которых прежде не имели ни малейшего представления». Мы приглашаем вас к этому порогу и молимся о том, чтобы вы глубоко восприняли эти методы, принципы и учения и научились применять их в своей жизни, а также о том, чтобы горизонт вашего понимания постоянно расширялся, даруя вам новое вдохновение и благоговение.

## Как из этой маленькой книги извлечь максимум пользы

Проблемы и задачи, которые приходилось решать человечеству на протяжении тысячелетий, и то вдохновение, с которым человек это делал, породили тысячи различных техник расслабления и медитации. Каждый из этих методов эффективен для развития наших положительных качеств и для преодоления тех факторов, которые блокируют поток животворной энергии. В этой книге содержится эссенция тех методов, которые, исходя из нашего опыта, наиболее эффективно способствуют улучшению здоровья и повышению работоспособности, укреплению самооценки и уверенности в себе и своих силах, пробуждают творческие способности, сострадание, силу духа и умиротворенность.

Мы предлагаем вам рассматривать процесс чтения этой книги как инвестиционный портфель, в котором содержится множество вариантов выбора. Ваш доход будет целиком и полностью зависеть от искренности и последовательности ваших вкладов в виде внимания и устремленности. Хотя сами по себе предложенные методы бесценны, вам необходимо сделать свой собственный вклад, чтобы открыть для себя и ощутить их силу и красоту. Чем большим будет ваш личный вклад – тем выше будет и ваш доход, и тем больше вы сможете предложить миру.

Овладеть предлагаемыми здесь техниками можно в три этапа. Первым можно считать этап поступления информации, в данном случае – чтение этой книги. Вторым будет размышление над смыслом и значением применения этих техник. Третий этап наступит, когда их смысл и значение проникнет к вам в сердце, и когда вы начнете применять эти техники в своей повседневной жизни.

Все три этапа важны для того, чтобы максимально раскрыть силу и глубину каждой из техник. Хотя их благоприятное воздействие может проявить себя и сразу, подлинные плоды этих методов проявят себя постепенно, по мере того, как вы начнете культивировать свое умение – усердно и с энтузиазмом. По мере углубления практики плоды будут становиться все слаще, а ваше ощущение жизни как постоянного процесса обучения – все сильнее.

Сколько времени требуется для овладения техникой? А сколько времени нужно, чтобы, например, научиться играть на флейте или виолончели? Ключ к любому постижению – неослабевающее устремление и дисциплина. Конечно, роль книг, аудио— и видеозаписей и учителей неопределима, но, по большому счету, успех обеспечивает всегда усердие. Имейте это в виду. А также верьте в свою способность обрести животворящую силу. И пока существуют такие понятия и чувства, как боль и неуверенность, что встречаются в жизни каждого, вы будете вспоминать о необходимости совершенствовать полученные умения.

Каждая из глав этой книги представляет собой описание различных форм медитации; начинается с вводной части и содержит рекомендации по использованию представленных в ней методов; в заключение приводится описание самой практики. По мере чтения книги мы рекомендуем вам отмечать те идеи и упражнения, которые покажутся вам наиболее соответствующими вашим интересам.

Когда вы поймете, к чему именно испытываете потребность и чем хотите заняться, начните читать практику медленно и вдумчиво. Потом, не спеша, постарайтесь понять, что за чувства и какой смысл проглядывают между строк. Для вас может быть полезным, если кто-нибудь из ваших друзей прочтет вам описание упражнения вслух. Или вы сами можете записать его на диктофон и иногда прослушивать. Вы можете изменить нашу терминологию и словесное оформление упражнений так, чтобы оно больше подходило вашему стилю. Когда вы глубже познакомитесь с техниками – вы научитесь мысленно проходить различные стадии процесса без устных или письменных шпаргалок. Поначалу вы будете мысленно повторять про себя инструкции к упражнениям, но постепенно разовьется автоматический навык проделы-

вать упражнение как движение от одной ступени осознанности к другой, от одного образа или чувства – к другому, а не просто как переход от одной словесной инструкции к другой.

## Три основания внутреннего развития

Классические учения о медитации существуют в более широких рамках духовных учений, охватывающих жизнь во всех ее проявлениях. Во всех этих учениях практика медитации основывается на установлении гармоничных отношений с миром вокруг нас. Когда наши отношения с миром и теми, с кем вместе мы находимся в этом мире, лишены гармонии, дисгармония находит свое отражение внутри нас как напряжение, рассеянность, путаница, фрустрация, гнев, враждебность. Когда в уме доминируют эти тревожащие нас «ментальные яды», а тело переполняют их соответствующие биохимические аналоги, фактически невозможно добиться такого равновесия в уме, которое необходимо для полноценных занятий медитацией. Если вы серьезно настроены на саморазвитие, тогда вашим первым шагом должно стать обретение мира и гармонии в отношениях с миром, в котором вы живете. Практика этики, морали, «правильных взаимоотношений» не только благоприятно скажется на других, но и в конечном итоге создаст основание для внутреннего умиротворения, которого мы так жаждем. Чем прочнее будет это основание, тем более качественной и плодотворной будет медитация.

Как напоминает нам вьетнамский поэт и учитель буддизма Тхить Ньят Хань, мир вокруг нас и прекрасен, и ужасен: в мире достаточно несправедливости и страданий. Достичь умиротворения в мире не значит отворачиваться от трагических обстоятельств, но иметь смелость быть свидетелем этих страданий, сочувствующим и понимающим. Только тогда у нас появится видение, необходимое для принятия мудрых и верных решений.

Если жить в соответствии с Золотым правилом, этого будет достаточно для того, чтобы в вашей жизни произошла трансформация, но для занятий медитацией по-настоящему необходимо еще одно основание. По мере того, как из внешней жизни уходят тревоги, нам представляется возможность заняться внутренней работой и уменьшить тревоги жизни внутренней. Первым шагом будет наблюдение за собственным телом, необходимое, чтобы понять, где именно мы нагружаем или защищаем себя с излишними усилиями. Затем, применяя принципы доброты и милосердного сострадания к самим себе, мы учимся расслабляться и отпускать от себя все ненужное напряжение, которым нагружаем тело. Вглядываясь еще глубже, мы обнаруживаем, что физическое напряжение связано с напряжением и беспокойством ума и эмоций. То есть, как видите, практика доброты и сострадания, как во внешнем, так и во внутреннем мире, является настоящим основанием для медитации.

По мере того, как мы учимся снимать энергетические блоки, отпускать напряжение и пребывать в состоянии легкости, у нас лучше получается внутренняя работа по усилению внимания нашего ума. Это еще одна составляющая медитативной практики: развитие концентрации. Развитие концентрации преобразует состояние умственной отупелости или скуки – в стабильность, а рассеянность – в ясность ума. Походя, мы также развиваем в себе такие качества, как осознанность и бдительность, крайне необходимые для того, чтобы удерживать концентрацию на медитации и не отклоняться от курса. Как результат этой работы по внутренней трансформации, спокойная осмысленность появляется во всем, что мы делаем. Тот покой, который теперь царит у нас в уме, мы можем привносить и в нашу жизнь, и в отношения, и во все наши занятия медитацией самых различных видов.

Эти три основания – «правильные взаимоотношения», умение расслабляться и медитация – способствуют воцарению гармонии во внешнем и внутреннем мире и сконцентрированной сосредоточенности ума. Вместе они пробуждают мудрость и сострадание, подлинную цель нашей практики. Происходят очень глубокие озарения. Мы понимаем, что наше тело чувствует себя значительно легче, если оно пребывает в естественном положении, и, что если не будоражить понапрасну ум, он станет спокойным, умиротворенным и ясным. А когда ум спокоен –

мы видим мир целостно. Мы понимаем, что естественное состояние наших взаимоотношений – это глубокая взаимозависимость, в которой нет ни изоляции, ни отдельности.

Когда к нам приходит понимание всего этого, мы осознаем подлинную меру и пробу наших занятий медитацией.

Это – ничто иное, как духовная зрелость, возникшая из устранения всех умственных привязанностей, – искоренение таких базовых зол, как эгоизм, жадность и ненависть; углубленное и углубляющееся понимание природы реальности; пробуждение заботы о благополучии остальных людей. И если в итоге мы не приходим к таким результатам, в медитации со всеми ее возможностями и озарениями, честно-то говоря, мало проку.

## Танец Мастера и Мистерии

*Никто... ни о нем ничего не знает. Что такое мы сами, что такое любая вещь – это составляет великую и чудесную тайну для каждого из нас. И когда кто-нибудь говорит: «Я не знаю, откуда что взялось», или: «Все на свете создал Бог», – он просто выражает свое ощущение Тайны, той Тайны, которая касается бытия всего, о котором никто не может сказать, что это или откуда оно взялось... Если каждый день вы будете ощущать эту Тайну, если вы будете помнить о том, что в вас есть много чего такого, что невидно глазу, и если вы сами станете Тайной, каждый ваш день станет счастливым днем.*

**Маленький ребенок**

Эта книга призывает вас, даже в каком-то смысле бросает вам вызов превратить жизнь в мастерский танец с Мистерией, то есть Тайной. Внутренняя алхимия, целью которой является бракосочетание Мастера и Мистерии, иногда изображается как сочетание Неба и Земли, гармонизация инь и ян (или творчества и восприятия), слияние мужского и женского, равновесие между интеллектом и интуицией. Подлинное мастерство осознается только тогда, когда мы настолько полно отдаемся преследованию нашей цели, что, в конце концов, достигаем порога, за которым, если мы рискнем отправиться дальше, нам придется отдать себя Тайне. Союз Мастера и Мистерии – дорога к целостности, динамическому состоянию бытия, которое настолько же естественно, как вдох и выдох, как чередование тишины и сокращений сердца или как ритм шагов наших ног, которые несут нас по дороге жизни.

При помощи расслабления и медитации мы увеличиваем свое мастерство и умение поддерживать ощущение Тайны в ее естественной красоте. Мы участвуем в самообновляющемся откровении о Творении, которое описывали великие мистики мира; мы пьем из глубинных источников Природы, берущих начало у истоков Творения. Когда растет наше понимание медитации, мы объединяем Мастерство и Мистирию и открываем для себя внутренние глубины нашего бытия, в котором находится поток вдохновения, пронизывающий и проходящий сквозь наше существо как благословение нашей жизни и благословение для всех, кто встречается нам на пути. Мастерство открывает Тайну – на самом деле Тайна руководит Мастерством, и каждое дыхание становится путешествием, сплетающим наши бесчисленные измерения в единое целое.

## Глава 1

### Что такое медитация?

*Медитация открывает разуму величайшее таинство происходящее каждый день и каждый час. Благодаря медитации сердце обретает способность чувствовать в каждом своем ударе бесконечность Времени и безграничность Пространства. Благодаря медитации мы обретаем такую жизнь в мире, которую можно было бы уподобить прогулке по райскому саду; мы совершаем все духовные поступки, не прибегая ни к каким доктринам – лишь следуя путем Истины что живет в самой глубине нашего существа.*

*Сюнрю Судзуки Роси*

СЕРДЦЕ ЛЮБОЙ ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ РЕЛИГИОЗНЫХ ТРАДИЦИЙ – школа мудрости, учение которой заключается в искусстве созерцания. Костяк экзотерических религиозных учений составляют наставления и правила поведения в повседневной жизни с приведением примеров для подражания; более психологически ориентированные – медитативные учения экзотерических школ уже не первый век дают систематизированные наставления практического характера, целью которых является внутренняя трансформация и полное раскрытие собственного потенциала человека.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.