

Борис Акимов

МЕДИТАЦИЯ
САМОВНУШЕНИЕ
АУТОТРЕНИНГ



АМРИТА-РУСЬ

САМЫЕ
ЭФФЕКТИВНЫЕ
ПСИХОТЕХНИКИ

Борис АКИМОВ

**Медитация. Самовнушение.
Аутотренинг. Самые
эффективные психотехники**

«Свет»

2011

Акимов Б. К.

Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники / Б. К. Акимов — «Свет», 2011

В наше время сила интеллекта значительно полезнее в жизни, чем сила физическая. К счастью, мозг так же подвержен тренировке, как и мышцы. В книге Бориса Акимова, известного врача-психотерапевта и учителя йоги, читатель найдет ряд самых эффективных методик для духовного и психического развития – от индийской медитации до аутотренинга и самогипноза. Они подобраны, что называется, «на все случаи жизни» и представлены таким образом, чтобы каждую из них любой человек мог освоить и практиковать самостоятельно.

© Акимов Б. К., 2011

© Свет, 2011

Содержание

Введение	6
В здоровом теле – здоровый дух	7
Медитация и самовнушение	9
Две загадки человеческого мозга	11
Глава I	13
Цели медитации	15
Медитативная практика	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Борис Акимов
Медитация. Самовнушение. Аутотренинг.
Самые эффективные психотехники

*С благодарностью Якову Маршаку,
Лакшману Кумару,
Андрею Липину,
Игорю Юдину —
настоящим мастерам.*

© Акимов Б., 2011

© Оформление. ООО «Свет», 2014

Введение

Думать – это не развлечение, а обязанность.
А. и Б. Стругацкие

С точки зрения дикой природы, человек – тупиковая ветвь эволюции. У него нет ни клыков, ни рогов, а детеныши его совершенно не приспособлены к самостоятельной жизни и являются легкой добычей хищников в течение нескольких лет с момента рождения. Даже в отличие от своих ближайших родственников – человекообразных приматов, человек не так быстро и ловко может забраться на дерево в случае смертельной опасности. А учитывая отсутствие типичного для млекопитающих шерстяного покрова, ореол обитания человека сильно ограничен географически.

Тем не менее, человек расплодился до невероятности, покорил природу и выживает в совершенно невыносимых условиях, в том числе за пределами Земли. Летает он выше птиц, ныряет глубже рыб и, совершенно не напрягаясь физически, способен в секунду уничтожить тысячи живых существ, в том числе и себе подобных.

Чему обязан человек своим сказочным могуществом? К какому оружию он прибегает в суровой борьбе за жизнь? Что возвеличивает его и дает власть над природой?

Ответ прост – лишняя полкилограмма нервных клеток, расположенных в коре головного мозга, отделяют его от всех остальных земных существ. И от извилистости этой самой коры и её рационального использования зависит жизнь человеческая. Только хорошо развитая центральная нервная система дает человеку возможность стать победителем. И к счастью, умственные способности, как и физические, подвергаются как развитию, так и деградации, в зависимости от желания. Что будет в нашем сознании – цветущий сад и бескрайнее небо или болото и пустыня – зависит только от нас. И как использовать чудесный подарок эволюции под названием человеческий мозг – каждый выбирает сам.

Есть мнение ученых, что мы используем свой мозг лишь на 10 процентов. И в каждом из нас скрыт потенциал огромных возможностей. Представьте себе, что вы можете улучшить вашу жизнь в десять раз. «В жизни нужно посадить дерево, построить дом и вырастить сына», – говорит мудрость. А вы можете посадить десять деревьев, построить дом в десять раз больше и вырастить десять детей. И все это счастье вам обеспечит ваш мозг, если вы будете его разумно использовать. А медитация есть та волшебная палочка, которая поможет это исполнить.

Для того чтобы пожать плоды благие, надо приложить усилия. Мозг так же легко поддается тренировке, как и мышцы. Но потенциал умственного развития значительно больше, чем потенциал физический. «Учиться, учиться и еще раз учиться!» – говорил один махатма.

Идеальными читателями моей книги, основанной более чем на тридцатилетнем опыте врачебной практики и занятий йогой, будут люди, ранее не практиковавшие медитацию и имеющие о ней отдаленное представление. Легче учить с начала, чем переучивать.

Цель моя такова: сделать медитативную практику доступной и привычной, как чистка зубов. Это возможно. Мои знания и любовь к йоге позволяют мне написать очень толстую книгу на заявленную мною тему. Но истина только тогда понятна, когда проста. Каждое лишнее слово, приписанное к истине, от нее и уводит. Поэтому книга специально сделана в «карманном» формате. И ее девиз: «Прочитал – медитируй». Поверьте – это легко.

В здоровом теле – здоровый дух

В древнем государстве Спарта, проповедовавшем культ физического здоровья, был популярен такой афоризм: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай!»

Что, в общем-то, совершенно верно.

В середине 1970-х годов в США появилась книга Джеймса Фикса «Полное руководство для бегунов», с которой началось массовое увлечение джоггингом – бегом трусцой. На Западе это называлось «бегом от старости», в СССР «бегом от инфаркта».

Сам Джеймс Фикс был легендой. До 43 лет он ни в чем себе не отказывал: курение, алкоголь, обжорство. Как следствие: вес за центнер, большое сердце, атеросклероз, одышка.

После очередного сердечного приступа задумался. Решил, что в жизни надо что-то поменять. Начал с малого. Бросил пить, курить, ругаться – стал он бегом заниматься. Через пару лет бегал по 20 км в день. Постоянство и упорство – великое дело. Помолодел, набрался сил и выглядел прекрасно. Так оно должно было и произойти.

Книга и многочисленные телевизионные выступления автора произвели столь сильный эффект, что к 1980 году в США регулярно бегали все, у кого были ноги, – 40 миллионов человек, включая президента Картера. Сам Джеймс Фикс, вдохновленный своим успехом, увеличивал длину своих пробегов. Написал вторую книгу, тоже ставшую бестселлером.

К этому времени он имел привычку каждый день пробегать марафонскую дистанцию – 42 км. У Фикса уходило на дистанцию около трех часов. Неплохое время. Рекорд у мужчин – 2 часа 3 минуты 59 секунд.

Я не был знаком с Джеймсом Фиксом. И марафон не бегал. Не довелось. Хотя какие мои годы? Но я был знаком с Михаилом Михайловичем Котляровым. Михаил Михайлович однажды принял участие в массовом марафонском забеге и преодолел дистанцию за 4 часа 17 минут. Конечно, медленнее чем Фикс, но ему было тогда 78 лет. До своей смерти в 89 лет он в любую погоду в трусах и в майке бегал ежедневно по 10 километров, зимой купался в ледяной проруби, отжимался без перерыва 130 раз.

Список болезней, перенесенных Котляровым, впечатляет: сыпной тиф, малярия, силикоз лёгких вследствие работы на шахте с 15-летнего возраста, открытая форма лёгочного туберкулёза со многими кровотечениями из лёгких, сердечно-лёгочная недостаточность, спондилез позвоночника и – внимание! – заболевания, при которых врачи категорически запрещают любые нагрузки на ноги: тромбофлебит и анкилоз правого тазобедренного сустава. В 64 года он был госпитализирован в предынфарктном состоянии вследствие ишемической болезни. Собственно, с этого момента и началась его новая здоровая жизнь. Как и у американского джоггера.

Да и жизненный план Джеймса Фикса примерно был похож на план Михаила Михайловича – прожить долго и счастливо. Увеличивая нагрузки, Фикс – в общем, еще не старый человек (50 лет) – был уверен, что побеждает старость. Так оно и было.

Но он не смог победить смерть. 1 июля 1984 года во время бега в штате Вермонт Джеймс Фикс скоропостижно скончался от сердечного приступа. Ему было всего 52 года. Это случилось вследствие атеросклеротического поражения сосудов – его сердечные артерии были забиты холестериновыми бляшками. Питаться американский бегун предпочитал в «Макдональдсе». И любил бифштексы.

Такая же судьба постигла известного писателя Владимира Тендрякова. Он стал джоггером и регулярно бегал в Москве. Умер от инфаркта в 60 лет. Во время пробежки.

Дядя моего друга, охваченный пропагандой экстремальных занятий как пути к здоровью, схватился за гирю в 55 лет, желая жить до 100 лет, но был остановлен инсультом.

Я не противник физических упражнений. Я сторонник. Сам бегаю по утрам в парке. Масса приятных ощущений. И для здоровья польза. И к сожалению, вижу очень мало единомышленников. Хотя количество центров фитнеса в последние годы возросло. Это радует.

Но умеренность – мать всех добродетелей. И в здоровом теле – далеко не всегда здоровый дух. И духовное здоровье имеет гораздо большее значение, чем телесное. Что спартапцами, мною вышеупомянутыми, отрицалось, и это была одна из причин краха их тоталитарного государства.

Сравним с гигантами духа.

Зигмунд Фрейд прожил 83 года. Причем последние 16 лет болел раком нёба (любил курить сигары) и перенес 33 (!) операции.

Карл Юнг – 85 лет.

Виктор Франкл, прошедший, между прочим, Освенцим, – 90 лет.

Основатель аутогенной тренировки Иоганн Шульц – 86 лет.

Впрочем, были и исключения. Эмиль Куэ, основатель аутогенной тренировки, умер почти «мальчиком» – 69 лет.

Советская психотерапия: Рожнов Владимир Евгеньевич (1918–1998), Абрам Моисеевич Свядоц (1914–1997), ныне здравствующий Борис Дмитриевич Карвасарский (род. 1931).

Г.Н. Сытин, создатель метода СОЭВС (словесно-образное эмоционально-волевое самонаведение), в 1943 году получив во время боя тяжелое ранение, пролежал в госпитале несколько месяцев и был выписан инвалидом первой группы. Восстановил свое здоровье полностью и сохранил его до преклонного возраста, в 68 и 70 лет став отцом. Сейчас ему 88 лет. Занимается активной профессиональной и общественной деятельностью.

Почему Котляров бегал до 89 лет? Потому что бег для Михаила Михайловича был частью целой системы оздоровления, которую он называл «суворовский бег-закал» и куда включал свою своеобразную «здоровую диету» и психологическую подготовку.

И система Порфирия Иванова было рассчитана на духовное пробуждение. Прожил русский йог, в любую погоду ходивший босиком и в трусах, 85 лет.

Дух сильнее плоти. О приобретении сил духовных сия книга.

Медитация и самовнушение

Все психотехники, направленные на саморазвитие, можно разделить на два вида: медитация и самовнушение. В чем разница?

Когда в юности я посмотрел документальный фильм «Индийские йоги – кто они?», меня поразила следующая история: йог вошел в состояние глубокой медитации, остановил свое сердце, и его тут же закопали в могилу на сорок дней. Когда вытащили – он, как спящая красавица после поцелуя принца, встал и пошел. Потом я читал, что к другому йогу, когда он делал подобный трюк, подключили электрокардиограф. Выяснилось, что его сердце до конца не останавливается, бьется со скоростью один удар в минуту. Это правильно. Иначе смерть мозга наступила бы в течение 5 минут после остановки сердечной деятельности. Ну, это у обычного человека. У йога несколько позже. Но обязательно наступила бы. Духовность – духовностью, но биохимия – биохимией.

И вот я решил научиться если не останавливать сердце, то чуть-чуть его притормаживать – уменьшать число сердечных сокращений. Как это делают йоги, я не знал, но кое-что по психологии читал и был полон энтузиазма. Сел в позу лотоса, закрыл глаза и, сконцентрировавшись на сердце, стал повторять: «Мое сердце бьется медленнее». После ряда тренировок мне удалось понизить количество сердцебиений с 72 до 60 в минуту. Далее дело не шло. Для многих людей 60 ударов в минуту – вообще норма. Говорят, у Наполеона вообще была брадикардия – 40 ударов в минуту.

«Мое сердце бьется медленнее» – это классическая форма самовнушения. Самовнушение – самая простая форма психического воздействия. И в ряде случаев простота себя оправдывает – когда необходимо быстро изменить свое состояние. Вы даете себе приказ: не бояться, подавлять боль, быть сильным и выносливым... Можно сказать, вы осуществляете жесткое гипнотизирование самого себя.

Через десяток лет, когда я стал заниматься йогой серьезно, у настоящего учителя, я узнал, что в чистом виде практики остановки сердца в йоге не существует. Она является эффектом сложной и серьезной психотехники, в которой успокаиваются чувства, сознание, дыхание и весь организм переходит в анабиоз – состояние, при котором жизненные процессы настолько замедлены, что отсутствуют все видимые проявления жизни. В основе этой медитации лежит практика пранаямы, которая еще, согласно йоге, развивает умение получать жизненную энергию помимо питания и дыхания и тем самым делает возможным существование организма в состоянии заторможенности физиологических процессов.

В медитации, в отличие от самогипноза, вы не приказываете себе, а погружаетесь в мир себя, изучаете его, развиваете психическую силу и используете ее в своих целях.

Пример. Вы хотите искупаться в проруби. Что вас не пускает? Ваше сознание и чувство страха. Потому что тело начнет подавать сигналы дискомфорта только тогда, когда вы поставите ногу на лед. Холодно, но тело еще не успело замерзнуть до такой степени, чтобы жаловаться. Не пускает вас ваш ум, которому холодно от одной мысли моржевания. Ваши мысли, от которых вам холоднее, чем от ледяной воды. Правильно, наш ум должен удерживать нас от явных глупостей.

Что делать? Да что угодно. Формула самовнушения: «Мне не холодно. Я горячий, как раскаленный уголь» – и т. д. Да хоть молитву читайте! Главное – преодолеть себя. Отключили мозг – и в прорубь. Самовнушение в экстренных ситуациях – прекрасная вещь.

Но если вы преодолели себя и моржевание пришлось вам по вкусу, и вы хотите, как московский йог Карим Диаб, просидеть в проруби более часа – в этом случае требуется длительная работа. И здесь не обойтись без медитативной практики. Простым самовнушением, вроде: «Я в Турции на курорте», организм сильно не разогреешь. Здесь требуется овладение практикой

управления внутренней энергией, подобной технике тумо, известной в тибетской йоге, или пранаямой. Ну, и тренировки.

«Нашими поступками управляет не воля, а воображение», – очень правильно заметил Э. Куэ, основоположник сознательного самовнушения.

Медитация подразумевает работу с воображением больше, чем с волей. Медитация – это когда ваше тело, ум, чувства, дух – большой мир, который вы постигаете. И он становится вашим союзником, а не рабом.

Просветления нельзя достичь одним усилием воли. Но можно – постоянной работой над собой. И осознанием себя духовным существом.

Две загадки человеческого мозга

Современная наука считает, что человеческим организмом управляет мозг. Его функции необычайно разнообразны. Деятельность мозга до конца не изучена и вряд ли будет изучена вообще. Понять работу мозга – это все равно что понять работу Бога. Меня больше всего волнуют две большие загадки человеческого мозга.

Почему мозг, одна из главных функций которого – логическое мышление, поступает во вред организму и, соответственно, себе? И кто управляет мозгом?

Поясню на примерах.

Пример первый. Из пункта А (улица Арбат) в пункт Б (Большой Афанасьевский переулок) на автомобиле *Nissan X-Trail* ехал молодой человек «самых честных правил» – юрист, ненавидящий насилие и зло в любом виде. Навстречу ему из пункта Б в пункт А, где находился театр, на автомобиле *Audi Q7* ехал актер, игравший преимущественно благородных героев, так как сам был благороден.

Эти два замечательных человека встретились в точке В. Точка В была достаточно узким местом, и два автомобиля не могли разъехаться. Актер не хотел пропускать юриста – так торопился на спектакль, чтобы играть благородного героя. А юрист не хотел уступать, так как у него было некоторое преимущество, а законы он соблюдал. Они оба вышли из машины, и, «слово за слово – кулаком по столу», вернее – кулаком по лицу ударил юриста актер. И достаточно сильно. Юрист, еще раз повторю, ненавидел любое насилие и даже состоял в антифашистской организации. И для борьбы с насилием носил с собой травматический пистолет, из которого и выстрелил пару раз в актера в целях самообороны от насилия. К счастью, все участники инцидента отделались легкими травмами.

Вы спросите, как так получилось, что два замечательных человека на совершенно ровном месте едва не покалечили друг друга? А я спрошу вас: «Как бы вы вели себя в такой ситуации?» Если вы человек осознанный, вы ответите, что такая ситуация просто исключена, так как вы понимаете, что ссора возникает при внутренней агрессии. И мастера каратэ говорят, что лучшая победа – это предотвращенный бой.

Что касается меня, то лет до тридцати я запросто мог оказаться в ситуации, похожей на вышеупомянутую.

Сейчас я поступаю совершенно иначе. Недавний случай. Недавний случай. Одна из обычных московских улиц в две полосы. Время пик. Пробка. Машины двигаются медленно в обе стороны. Параллельно мне на внедорожнике, заезжая на встречную полосу и создавая аварийную ситуацию, так же медленно едет девушка. Я никак не реагирую на ее действия, не препятствую, но и не ухожу вправо. Девушка задевает своим зеркалом мое. Я открываю окно, чтобы выразить свое мнение и слышу: «Куда ты, мужик, прешь?!» Говорю «извините» и закрываю окно, чтобы девушке не был слышен мой смех.

Инцидент исчерпан. Ситуация меня развеселила. Почему? Потому что у меня, в отличие от этой девицы, мозги на месте. А это, знаете, большое счастье, и я этому чрезвычайно рад. Ведь к двум общеизвестным российским бедам (дураки и дороги) прибавилась третья: дураки на дорогах. И даже если вы Шумахер на бронированном «мерседесе» с синим «ведерком» на крыше и удостоверением «Всюду пропускать!», то все равно какая-нибудь женщина на своем скромном «ситроене» просто не успеет увернуться от вашего авто, летящего ей в лоб, и трагедия неизбежна. А потом надо подкупать полицию, следователей, судей – и прочие хлопоты.

Меня, как и всех российских водителей, обгоняют и подрезают. Нравится мне это или нет – вопрос праздный. Но я просто не вовлекаюсь на дороге в игру «Я тебя сейчас научу водить!». Хотя и люблю быструю езду. Я еду и играю только по своим правилам. А они известны: «Тише едешь – дальше будешь». Дорога – это всегда опасность. Не надо опасность умножать.

Пример второй. Я начал свою профессиональную деятельность врача терапевтом. При чем был единственным врачом сельской больницы, которую я и возглавлял, что дало мне разнообразную практику. Очень скоро я понял истинность студенческой шутки: «Все болезни от нервов, только венерические от удовольствия». У большей части больных причиной заболевания становился нервный фактор. Тогда я решил стать невропатологом, для чего поступил в клиническую ординатуру в НИИ неврологии АМН СССР. Неврология значительно расширила мои представления о здоровье и болезнях. Но очень важным открытием для меня стал факт, что каждый четвертый инсульт происходит во сне! Всем известны случаи, когда работника вызвал начальник, накричал на него, и работника с инфарктом увезла «скорая помощь». Но ночью, когда человек спит и его тело и, соответственно, нервная система отдыхают, все должно быть хорошо. А мозг вдруг дает команду сосудам сузиться, что приводит в течение нескольких минут к ишемии и омертвлению тканей сердца (инфаркт) или самого мозга (инсульт). То есть мозг дает команду организму на самоуничтожение. И организм ее исправно выполняет. При этом вы можете вообще не проснуться!

Что делать, если наш родной, любимый, единственный мозг может нам устроить такие гадости? Ответ один – дружить с ним. И по возможности контролировать. По-дружески. Желательно делать это постоянно. Собственно, медитация и является тем средством, с помощью которого можно не только познать самого себя, но и научиться управлять мозгом и сознанием как продуктом деятельности мозга.

Глава I

Медитация

Медитация (лат. *meditatio* – размышление, обдумывание).

Слова «размышление» и «обдумывание» не передают смысла медитации. Слово, в большей мере соответствующее смыслу медитации в русском языке, – созерцание. Еще – концентрация, самопогружение, сосредоточение.

Медитация во всевозможных видах присуща человеку, и мы к ней прибегаем – осознанно или бессознательно. Стоит нам о чем-то глубоко задуматься – и мы уже ничего не видим и не слышим. Это и есть проявление медитативного транса.

Погружение в любой процесс сопровождается спонтанной медитацией и должно заканчиваться логическим завершением – озарением. Если вы, будучи верующим человеком, прочитали молитву «как пономарь», то есть без чувственного вовлечения, то и слава Богу. Но если вы прочитали ее так, что вас всего потрясло и на душе стало теплее – а может, и Он откликнулся, – то это хорошо выполненная медитация.

Ученый, сосредоточенный над раскрытием загадок природы, тоже прибывает в состоянии медитации.

Музыкант, заставляющий нас плакать или рыдать, погружает нас в транс.

Практика медитации как путь духовного развития существует во всех культурах, но полностью познали ее смысл и, соответственно, природу человеческого ума, а так же достигли в ней немислимых совершенств йоги.

Собственно, медитация и есть йога. Вот как дает объяснение йоги Патанджали в IV веке до Рождества Христова в своем труде «Йога-сутра»: «Йога есть прекращение изменений сознания». Что это значит?

Однажды пришел ученик к учителю и сказал:

– Дай мне медитацию.

– Я дам тебе самую простую, – ответил учитель. – Все медитации направлены на сосредоточение на предмете. Это требует усилий. Тебе же не надо ни о чем думать. Особенно о желтой обезьяне.

На следующий день ученик с ужасом прибежал к учителю:

– Я думаю только о желтой обезьяне!

Наш мозг постоянно о чем-то думает. Наше сознание постоянно находится в изменчивом состоянии. Причем этот процесс хаотичен. И мы с трудом контролируем наши мысли и порождаемые мыслями чувства. И чем меньше воля управляет нашим сознанием, тем безумнее наше поведение. Тем несчастнее наша жизнь.

Главная задача йоги – остановить поток бесконечных мыслей и пребывать в осознанном или просветленном состоянии. Это когда полная ясность мышления, полное управление чувствами и слияние с Вселенной или Богом.

Путь к просветлению непрост. Патанджали указал восемь шагов: яма (ограничение), нияма (добродетели), асана (поза), пранаяма (управление дыханием, жизненной энергией), пратъяхара (отрешение), дхарана (удержание), дхьяна (сосредоточение) и самадхи (целостность, объединение, осуществление, завершение).

Нас интересуют последние четыре. Это четыре ступени медитации. Они есть раджа-йога (царская йога).

«Йога-сутры» Патанджали

Глава 2 «Сосредоточение, упражнение в нем» (сутры 53–54):

Сознание становится способным к Дхаране. Сосредоточение органов производится посредством отречения от соответствующих им предметов и принятия формы материи – сознания.

Глава 3 «О силах»:

1. Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь предмете.
2. Непрерывное течение познания этого предмета есть Дхьяна.
3. Когда оно, отвергая все образы, отражает только смысл – это называется Самадхи.
4. [Эти] три [когда в них упражняются] по отношению к одному предмету составляют Самьяму.

Цели медитации

Прежде чем начать любое дело, необходимо знать, каковы будут результаты. Это касается и совершенно невиданного для русского ума (книга ориентирована на русскоязычного читателя) занятия – медитации.

Поэтому совет «медитируйте – и будет вам счастье» в лучшем случае наивен. Столь же наивной я считаю уверенность Патанджали в том, что достигший самьямы обретает сиддхи – мистические способности.

«Йога-сутра». Глава 3 «О силах», сутра 16:

Совершением Самьямы над тремя родами изменений приобретается знание прошлого и будущего.

Или сутра 17:

Совершением Самьямы над словом, значением и знанием, которые обыкновенно смешаны, приобретается понимание всех звуков животных.

Может быть, среди моих читателей и найдутся такие, которые захотят обладать знанием прошлого и будущего, понимать язык животных или левитировать (летать), но автор ставит задачу значительно скромнее – как научиться медитировать и не сойти с ума.

Тем не менее, хочу выделить четыре эффекта, на которые можно рассчитывать, занимаясь медитативной практикой.

1. Медитация полезна для здоровья.

Медитативный транс характеризуется не только изменением психического состояния человека, но изменением физиологического статуса. Глубокая концентрация сопровождается глубокой релаксацией. Наблюдается: снижение обменных процессов, замедление дыхания и сердцебиения, уменьшение потребления кислорода. Происходит выделение гипофизом гормона удовольствия – эндорфина. Эти факторы благоприятно сказываются на общем состоянии организма – усиливается иммунитет, улучшается обмен веществ, уменьшается боль, происходит скорейшее выздоровление при болезнях, снимается стрессовая ситуация, улучшается сон, успокаивается нервная система. Последнее очень важно для лечения депрессивных состояний и психических зависимостей (алкоголизм, наркомания и т. д.).

2. Активизируются мыслительные процессы. Повышаются интеллектуальные и аналитические способности. Улучшается память. Развивается чувство красоты и гармонии.

3. Развиваются интуиция и экстрасенсорные способности.

4. Происходит мистическое познание мира или, правильнее сказать, познание его Божественной природы.

Медитативная практика

Одно из первых описаний медитации дает «Бхагавад-гита» – «Божественная песнь». Кришна наставляет своего друга и ученика Арджуну:

Для занятий йогой надо найти чистое уединённое место, постелить на землю циновку из травы куша, покрыв её оленьей шкурой и мягкой тканью. Сиденье не должно быть слишком высоким или, наоборот, слишком низким. Усевшись как следует, можно приступить к практике йоги. Обуздав ум и чувства, контролируя деятельность тела и сосредоточив мысленный взор в одной точке, йог должен очистить сердце от материальной скверны. Держа корпус, шею и голову на одной линии, йог должен сосредоточить взгляд на кончике носа. Успокоив и обуздав ум, избавившись от страха и полностью отказавшись от половой жизни, он должен устремить мысленный взор на Мой образ в сердце и сделать Меня своей высшей целью. Держа под постоянным контролем деятельность своего тела и ума, йог-мистик окончательно подчиняет ум своей власти и, прекратив материальное существование, достигает царства Бога.

Этот образ йога-отшельника, сидящего с ногами, сложенными «калачиком», и со скошенными глазами, дает правильное представление о серьезности подхода к практике, но сильно ограничивает наши представления о медитации.

Вообще, самыми первыми медитативными практиками были динамические. Первобытный охотник, нарисовав на земле зверя или врага, «убивал» его, танцуя и выкрикивая охотничий клич или обращаясь к своему божку (духу). Шаманский танец с бубном – необходимое условие для вхождения в медитативный транс. Цигун – это динамическая медитация с концентрацией на дыхании.

Мистическое направление ислама – суфизм практикует танец дервишей – кружение на месте под музыку с внутренней молитвой. Известный мистик Г. Гурджиев придумал свои медитативные танцы. Ошо составил много динамических медитативных практик.

Все сущее в этом мире – Солнце и песчинка, жизнь и смерть, слово и тишина – все может быть поводом для медитации.

Даже секс является объектом медитации: майтхуна – ритуальный половой акт у поклонников Шивы и Шакти.

Я не вижу смысла приводить динамические практики, так как считаю, что их самостоятельная практика малоэффективна. Групповой эффект значительно выше.

Медитаций можно разделить на четыре типа по предмету сосредоточения:

1. звук (мантра),
2. видимый объект (тратака),
3. воображаемый объект (внутренняя визуализация),
4. физические (телесные) ощущения: дыхание, движение, массаж.

Для эффективности медитации также важны три вещи: место, время, поза.

Место. Прекрасно медитировать в горах, лесу или на берегу моря. Но достаточно и чистого уединённого места, где вас никто не беспокоит – подойдет даже ваши спальня или кухня.

Время. Идеальное время – с 4 до 6 часов утра. Но жизнь современного человека починена другим ритмам. В любом случае, медитация наиболее эффективна сразу после утреннего пробуждения.

Поза. «Держа корпус, шею и голову на одной линии...» В различных культурах для медитации существуют десятки поз. Самая известная – сукхасана (приятная поза): сидя, спина выпрямлена, подбородок чуть опущен, ноги скрещены, руки лежат на коленях ладонями кверху, ладони раскрыты, большие и указательные пальцы соединены, глаза закрыты. Если ваше тело достаточно гибко, садитесь в падмасану – позу лотоса. Эта поза дает ощущение гармонии, как никакая другая. Если не очень гибко – в ваджрасану (алмазной твердости). Это сидя на пятках. Тоже хорошо. Весьма распространенная поза в практиках дзен.

Главное, как рекомендует Патанджали в «Йога-сутре», чтобы «положение тела было удобным и приятным». В какой позе будете медитировать, для получаемого эффекта значения не имеет.

Сколько времени тратить на медитацию?

Игра разума доставляет удовольствие, как и игра тела – бег, плавание, танец, футбол... Если вы хотите добиться успеха в спорте, то должны тренироваться не менее двух часов в день, три-четыре раза в неделю. Если захотите увеличить время тренировок, то можете довести их до трех раз в день. Эффект не заставит себя ждать. Для поддержания спортивной формы достаточно уделять утренней гимнастике 45 минут в день. Все это верно и для тренировки ума.

Разница в том, что сила интеллектуальная значительно полезнее в жизни, чем сила физическая, если, конечно, вы не землекоп или грузчик и вас это полностью устраивает.

Начать медитативную практику можно с 12 минут утром и 12 минут вечером. Заведите будильник (он есть в каждом мобильном телефоне) или ориентируйтесь на внутренние часы – это позволит лучше воспринимать время.

Очень поможет войти в медитативное состояние тихая гармоничная музыка. Диск с соответствующими записями можно купить в любом книжном магазине.

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.