



# Маленькая книга

# МЕДИТАЦИЙ



ДЭВИД ПОНД

# Дэвид Понд

# Маленькая книга медитаций

*epub*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66511052](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66511052)

Издательская Группа «Весь»; 2021

ISBN 978-5-9573-3809-3

## Аннотация

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 медитовать в ней, эта книга изменит ваше мнение.

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. В принятии ежедневных решений вы заметите большую ясность и здравость, которые приходят благодаря внутренним знаниям и мудрости, находящимся за пределами вашего разума.

Мы рассмотрим, что такое медитация и чем она является, исследуем ее истоки и различные стили. Вы сможете найти наиболее подходящие для себя эффективные техники, которые

помогут добиться отличных результатов, если вы сделаете медитацию частью повседневной жизни.

*Дэвид Понд*

# Содержание

Посвящение	8
Благодарности	9
Введение	12
Немного обо мне	13
О медитации и этой книге	17
Понимание сопротивления медитации	21
Глава первая. Что такое медитация?	26
Изменения в мозге благодаря медитации	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Дэвид Понд

## Маленькая

### книга медитаций

David Pond

LLEWELLYN'S LITTLE BOOK OF MEDITATION

Перевод с английского Юлии Стрельбицкой

Дизайн обложки и внутреннее оформление Натальи Рыловой

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125  
USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Interior illustrations on page 117 by the Llewellyn Art Department, on page 123 by Mary Ann Zapalac

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2018 by David Pond

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2021

\* \* \*





*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.

Посвящение

# ПОСВЯЩЕНИЕ

*Всем подающим надежды Буддам, которые стремятся привнести больше спокойствия в свою жизнь и мир в целом.*



## Благодарности

# БЛАГОДАРНОСТИ

Процесс доведения первоначальной идеи книги до ее окончательной публикации всегда восхищает меня. Вдохновленный, я начинаю работу и затем осознаю, что мои изначально записанные оригинальные идеи являются необработанным алмазом, который нуждается в огранке, очистке и полировке, чтобы в итоге материал стал понятен для всех. В рамках процесса написания книги я научился ценить отклик тех, кто любезно согласился прочесть мои рукописи, а затем опираться на эти отзывы. Я буду вечно благодарен моей жене Лори, взявшую на себя задачу йомена – редактирования

первых черновиков книги. Меня всегда поражало ее терпение в процессе преобразования набросков в более связную форму.

Для начала я бы хотел выразить благодарность Анжеле Уикс, редактору отдела закупок в издательстве Llewellyn Publications, за предложение написать книгу по медитации и за ее ценные мысли и советы на пути от рукописи до публикации.

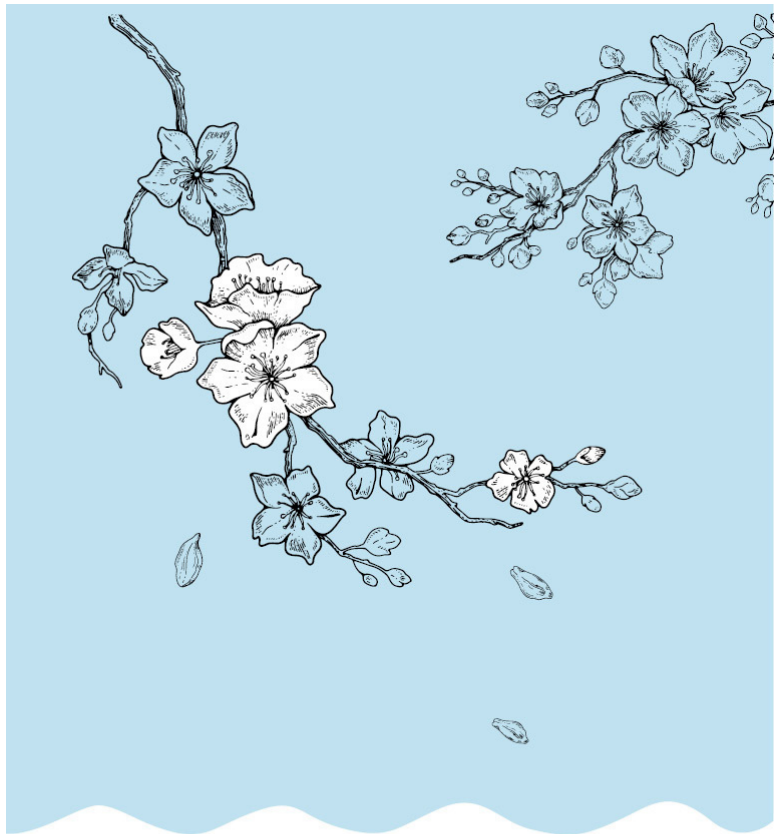
Также я бы хотел поблагодарить моих друзей и членов семьи за их бесценные идеи: Линн Митчелл, Фореста Понда, Джери Герберт, Эми Штольценбах, Хезер Айлендер, Мишель Макинтайр, Кима Майр, Джули Майр, Рика Салсбери, Скайлара Понда и Шерил Уэлч. Каждый из вас увидит в книге свои слова, и я так признателен, что вы выразили желание поделиться своими размышлениями для ее совершенствования.

И наконец, выражаю особую благодарность моему другу души, Андрии Фризен, за ее готовность проявлять внимательность, строка за строкой проверяя рукопись. Как владелец художественной галереи в Кетчуме, Айдахо, она обладает наметанным глазом на эстетику во всем, что делает. Она заботливо предложила мне множество идей для улучшения подачи материала в этой книге.

Я бы также хотел поблагодарить всех учителей медитации, чьи учения существовали на протяжении истории человечества и дошли до наших дней, а также современных настав-

ников, которые на сегодняшний день великодушно делятся знаниями и мудростью этой древней практики.

# Введение



ВВЕДЕНИЕ

## 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 придал 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»<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> *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.*

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 нахожусь не в своей тарелке, чрезмерно нетерпелив с окружающими и 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 магистратуре на направлении «Экспериментальная метафизика», наука толкования интуитивных искусств была еще довольно поверхностной. Большинство исследований в то время было осно-

вано 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 позволят 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 совершенствуете 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 становится 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 помогало 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, сколько 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.

каем 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 избавиться 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

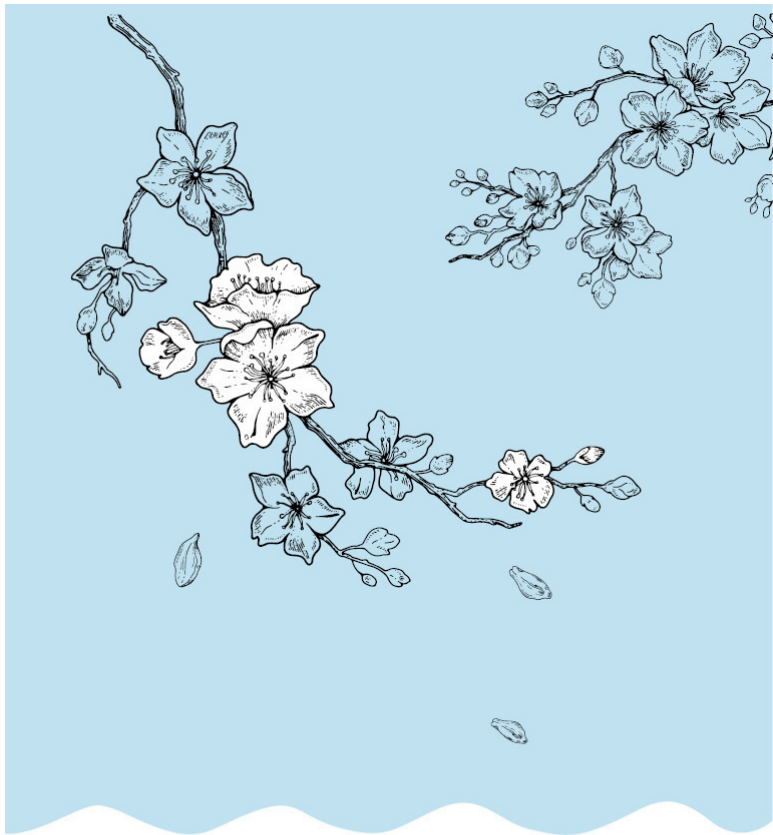
еще одна распространенная причина, по которой люди не хотят заниматься практикой. По сравнению с увлечениями разума научить себя прислушиваться к дыханию и фокусироваться на настоящем моменте может показаться унылым делом. Но позвольте этому быть. Медитация без цели достижения какого-то особого состояния 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!

# Глава первая. Что такое медитация?





Зачем человеку учиться медитировать? Прежде всего, медитация успокаивает загруженный ум, восстанавливая ощущение покоя и благосостояния внутри вас. Она тренирует разум уходить от отвлекающих и пагубных моделей поведения и ведет к спокойной сосредоточенности на настоящем моменте. Повседневный разум, часто называемый «обезьяньим разумом», постоянно активен – заикливается на прошлом, предсказывает будущие события и непрерывно проявляет беспокойство. Медитация – практика тренировки ума, направленная на целенаправленную фокусировку вни-

мания на конкретном объекте. Вследствие этого вы осознаете другой уровень существования, который мирно наблюдает за умственной активностью. Пробуждение осознанности – это суть медитации. Приручая беспокойные тело и разум, вы лучше познаете всеобъемлющую осознанность и ее качества непоколебимого спокойствия, самообладания и умиротворения.

# Изменения в мозге благодаря медитации

Возвращение к спокойной осознанности имеет очевидные и незамедлительные преимущества, но со временем медитация действительно меняет нейронные сети мозга. Мозг не запрограммирован на то, чтобы всегда реагировать строго определенным образом. Паттерны формируются по принципу «нейроны, которые срабатывают вместе, соединяются друг с другом» и автоматически создают нейронную сеть. Когда вы переучиваете разум не тратить энергию впустую, создаются новые нейронные сети. Дело не в том, что вы начинаете подавлять неприятные мысли и эмоции – многие из них просто перестают появляться!

Нейробиолог Джо Диспенза в книге «Развивай свой мозг» ссылается на многие исследования, которые демонстрируют реальные значительные изменения в мозге у медитирующих людей. Это повышение обучаемости, улучшение памяти, решение проблем и укрепление центров, регулирующих эмоции в мозге. Центр мозга, отвечающий за управление стрессом, также совершенствуется, устраняются проблемы, вызванные повышенной нагрузкой на организм.

Таким же важным, как увеличение размера и функциональности полезных центров в мозге у медитирующих, является уменьшение размера нездоровых центров и функций

мозга. Миндалевидное тело – это область мозга, отвечающая за рефлекс «беги или сражайся», а также кладовая страхов и тревог. В активизированном состоянии миндалевидное тело посылает нервные импульсы, чтобы высвободить адреналин и кортизол в кровоток. Это гормоны стресса, которые можно ощутить в виде прилива энергии, когда организм готовится к незамедлительным действиям.

Миндалевидное тело играет важную роль в инстинкте самосохранения. Чтобы выжить, будь то времена наших предков в джунглях или современный мир, примитивный мозг должен быть сверхбдительным относительно потенциальных угроз. Чтобы вы были в целостности и сохранности, миндалевидное тело запрограммировано на возможность ошибаться в обнаружении опасностей, которые в реальности таковыми не являются, в противоположность тому, когда вы считаете безопасным то, что на самом деле может навредить. Даже подвергаясь неудобствам, вы сможете выжить, если увидите угрозу, которой на самом деле нет. Но если вы слишком часто ошибаетесь, принимая опасность за пустяк, то можете пострадать. По умолчанию миндалевидное тело издает на много больше ложных сигналов, чем реальных.

# 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.