

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума

Нашим многочисленным добрым учителям и пробуждающейся в каждом из нас мудрости

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 сознательности и заботы о ближнем! Со временем, когда доброта и забота о ближнем становятся второй натурой, постигается и подлинная ценность медитации. Регулярная практика

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru приносит куда более ценные плоды, нежели только снижение тревоги, улучшение состояния здоровья и повышение работоспособности. Когда мы учимся отпускать 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 «holу» – «святой» [1 – Корень русского слова «целый» и английского «holу» восходят к одному индоевропейскому корню. – Здесь и далее примеч. пер.]). 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 чтения, 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

Пробудить свою целостность и раскрыть потенциал

Человек есть часть того целого, что называется «Вселенная»: он – часть Вселенной, ограниченная во времени и пространстве. То, что паше 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 вожелений 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

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru 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 паши 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 настройки».

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 эпидемий, 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

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru заболеваниями, вызванным стрессом и образом жизни. В свое время заместитель министра здравоохранения Уильяма 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 безразличны ваша жизнь и здоровье – в ваших силах кое-что изменить!

В каждый момент нашей жизни система «разум-тело» предоставляет 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 заблуждении. 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 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

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru 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

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru 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

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru 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,

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru чтобы, например, научиться играть на флейте или виолончели? Ключ к любому постижению – неослабевающее устремление и дисциплина. Конечно, роль книг, аудио- и видеозаписей и учителей неоценима, 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. Сначала вы будете мысленно повторять про себя инструкции к упражнениям, но постепенно разовьется автоматический навык проделывать 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 переполняет 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 предоставляется 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

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru 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 невидимо 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 рискуем 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 Мистику 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

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru 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.

Сюню 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 эзотерических школ уже не первый век дают систематизированные наставления практического характера, целью которых является внутренняя трансформация и полное раскрытие собственного потенциала человека.

Лучше всего определять медитацию как разновидность тренировки для духа и ума.

В наши дни медитативные техники переживают период своего возрождения, поскольку освященный государством Оракул науки заявляет: полезность медитации в борьбе со стрессами современной жизни, превратившимися в настоящие эпидемии, установлена. За последние десять лет на корпоративных «мозговых штурмах» самого высокого уровня, в раздевалках, на обеденном перерыве, перед экзаменами и спортивными соревнованиями, и даже на военных сборах медитация стала совершенно обычным и привычным делом. Используя технику расслабления, воображения, фокусировки внимания как медитацию, люди открывают для себя мощные и чрезвычайно действенные технологии использования разума в деле трансформации личности, а ведь во многих древних религиозных школах такие практики тщательно оберегались от популяризации и даже считались тайным знанием.

Эту тенденцию иногда объясняют некоторым смещением в стиле мышления от левополушарного – к правополушарному или взаимовлиянием Востока и Запада. В рамках этой книги мы ограничимся тем, что будем считать медитацию искусным умением перемещаться от привычного и болезненного восприятия себя как отдельного от всего мира существа – к непосредственному и интуитивному пониманию себя как целого, к полной реализации своего человеческого потенциала.

Современные психология и медицина расценивают практики созерцания как замечательный способ научиться контролировать внимание, улучшать здоровье, противостоять стрессу, преодолевать боль, пробуждать творческий потенциал, увеличивать силу позитива и таких состояний, как эмпатия, терпение, радость, любовь, доброта. Тысячи исследований подтверждают действенность этих методов, многие медицинские центры и центры помощи тем, кто стремится достичь наивысшей работоспособности, используют их в своей практике. Если мы учтем, что у большинства людей контроль над вниманием не развит и что мало кто может похвастать арсеналом средств по улучшению своего умственного и эмоционального здоровья, станет понятно, почему медитативные практики стали так популярны.

Интеграция активных и пассивных навыков разума

Медитацию можно понимать как один из способов реализации и развития динамической синергии активных (творческих) и пассивных (рецептивных) свойств ума. Прозрение и вдохновение поначалу возникают как едва различимые, бесформенные ощущения, прозрачные, как паутина; они настолько неуловимы, что с легкостью игнорируются нашим сознанием. Однако если пассивные навыки разума достаточно натренированы, даже самые легкие из пробуждающихся откровений окажутся доступными сознательному восприятию. Когда эти образы доведены до сознания, в игру включаются наши активные навыки. Они-то и преобразуют их в мысли, образы и намерения, которые

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru уже можно сообщать другим и при помощи которых можно руководить нашими действиями.

Активные навыки разума – это инструменты интеллекта и разума. Сюда следует отнести волю (целеустремленность), мышление (рассудок) и нашу способность к творческому воображению. Эти способности играют важную роль в формировании и преобразовании информации при помощи силы воли. Они же придают форму и смысл потоку информации и хаосу переживаний, ибо именно они упорядочивают эти потоки силой мысли и воображения. Активные навыки разума являются жизненно важными для организации и выражения нашего внутреннего знания, интуитивных прозрений, чувств и желаний, для преобразования наших мыслей в действия. Они же помогают нам осмысленно воспринимать как опыт внутренней ментальной жизни, так и жизни направленных в окружающий нас мир ощущений, и передавать этот опыт другим людям.

Пассивные навыки разума представляют собой область мощных ментальных функций, комплементарных активным навыкам и необходимых для использования последних. Пассивные навыки разума – это первичные функции психики, такие как внимание и восприятие, при помощи которых мы собираем информацию, пользуясь при этом способностями сосредоточенного внимания, ощущения и чувства. Эти свойства рецептивные: они помогают нам ощущать свое собственное бытие, существование, в отличие от активных, творческих функций, природа которых деятельна. Для иллюстрации приведем такую аналогию. Активные свойства ума можно уподобить формам и очертаниям, которые принимает материя, или облакам, что мы видим, или динамической силе ветра, воды, или силам электромагнетизма, придающим всему этому форму. Более тонкие и пассивные функции рассудка и состояния мозга – более прозрачны. Их, продолжая нашу аналогию, можно уподобить наличию небесного свода – огромного, чистого, открытого. Вот та причина, по которой эти функции редко осознаются; еще реже человек прилагает усилия по их развитию. При этом уровень их развития определяет связность и силу всех остальных функций ума. Они чрезвычайно важны для обретения и выражения более глубокой мудрости и более интенсивного ощущения бытия; развитость наших пассивных навыков определяет нашу способность справляться с переживаниями высокой сложности и интенсивности. Они также обеспечивают нам доступ к тонким откровениям интуиции, которые позволяют свершиться творческим прорывам и открытиям, налаживают совместную работу интеллекта и интуиции.

Осознанно или нет, все великие ученые и мудрецы мира развивали пассивные свойства своего ума с тем, чтобы достичь того состояния, в котором уму открывается видение «принципов, управляющих всей Вселенной», то есть то видение, которое вдохновляло развитие человечества и направляло его в течение всей истории. Пассивные свойства ума позволяют нам сосредотачивать внимание, благодаря чему мы открываем для себя фундаментальную мудрость, позволяющую заглянуть внутрь самых глубинных основ бытия – и нашего собственного, и окружающего нас мира.

Пассивные свойства ума пробуждают в нас способность воспринимать животворящие силы, выражающие себя в таких универсальных качествах, как мудрость, сострадание, сердечное понимание, удивление.

Хотя мало о ком можно сказать, что его действительно обучали правильному использованию активных и пассивных особенностей своего ума, способность каждого из нас видеть смысл в происходящих с нами событиях, организовывать процесс своего мышления и своей деятельности в той или иной степени зависит именно от этих способностей. Фактически, качество выполняемой нами работы, коммуникативные способности, мышление, творчество, здоровье теснейшим образом связаны с тем, насколько глубоко в нас развита синергия навыков этих двух разновидностей. Различные стили медитации, о которых идет речь в этой книге, – это своего рода упражнения из разряда так называемого «фитнеса для ума», которые помогут вам скоординировать взаимодействие этих двух различных областей.

Тройная цель медитации

Медитацию практикуют с тремя целями. Первая – распознать привычки разума, ограничивающие нас и блокирующее развитие нашего потенциала, и трансформировать их. Вторая – энергично культивировать и добиваться полной реализации нашего потенциала мудрости, творческого мышления, спокойной сосредоточенности, любящей доброты и сострадания. И третья – если мы воспринимаем медитацию действительно

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru серьезно, мы практикуем ее не только для того, чтобы пробудить собственную природу, освободившись от собственных ограничений, но и для того, чтобы более эффективно помогать другим в реализации их потенциала. В конце концов, много ли удовлетворения в том, чтобы освободиться от собственных проблем, когда все остальные вокруг страдают? Мы работаем над собой, потому что мы понимаем: в результате этой работы мы станем лучшими родителями, лучшими друзьями, мы станем более чувствительными и творческими личностями, которые смогут принести больше пользы людскому сообществу. Наша внутренняя работа – наше приношение миру. Можно ли представить себе более щедрый дар?

Выбор, стоящий на жизненном пути перед медитирующим, очень прост:

Делай то, благодаря чему становишься более осознанным,
избегай того, что не способствует большей осознанности.

Суджата

Пять категорий медитативных техник

Человек, искушенный в традициях внутренних практик, имеет доступ к целому арсеналу целительных средств – антидотов против тревожных состояний ума и мощных методов развития и укрепления его целостного состояния. Научившись контролировать свой разум, мы, несомненно, учимся контролировать и свое физическое состояние, и общение с окружающими, и отношения с миром.

Существует несколько тысяч разновидностей медитаций, но все их можно разделить на пять категорий.

1. Концентрация.
2. Осознанность.
3. Размышление.
4. Творческая медитация.
5. Медитация для сердца.

Концентрация является основой любого медитативного стиля. При помощи концентрации мы увеличиваем нашу способность к преодолению отвлекающих моментов и сохраняем фокусировку сознания. Возможности рассеянного разума чрезвычайно ограничены. Подобно тому, как поток воды можно направить, сконцентрировав его энергию, и заставить производить электричество, как это делается на гидроэлектростанциях, также и мы можем сделать разум более мощным инструментом, заставив небольшой росток однонаправленного сознания «производить» сосредоточенность. В классических текстах о медитации единый фокус сознания, получающийся как результат концентрации, называется самадхи, что буквально означает «давать основу, утверждать».

Силу сконцентрированного разума можно сфокусировать таким образом, чтобы усилить и углубить понимание цели и предмета какой-нибудь другой медитативной техники. Чтобы понять, как это происходит, сравним свет, получаемый от рассеянного излучения осветительной лампочки на десять ватт, и сконцентрированный как алмазный инструмент, всепроникающий луч лазера такой же мощности. Точно так же разнятся и сила сконцентрированного ума и обычного, рассеянного, раздробленного потока внимания, который большинство из нас использует в повседневной жизни. Научившись собирать внимание в лазерный луч сфокусированной концентрации, мы обучаем наш разум и получаем в результате очень полезный инструмент для проникновения в природу вещей и ее исследования. Из сконцентрированного разума также происходит великое блаженство; он же является важным условием развития психических способностей.

Неважно, какую технику медитации вы практикуете: совершенно необходимо уметь фокусировать внимание на предмете медитации и удерживать его, не отвлекаясь ни

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru на что. Обладая терпением и упорно тренируясь, вы добьетесь того, что ваш разум станет спокойнее, сильнее, он станет точнее, внимательнее и с большим пониманием будет выполнять возложенные на него задачи. Для развития концентрации можно использовать любое занятие или любой предмет. Один и тот же базовый принцип, однако, находится в основании любой медитативной формы: если ваш разум отвлекается на что-либо, просто возвращайтесь снова и снова к предмету медитативной техники.

Медитация-осознанность используется для развития рецептивного не рефлексивного качества осознанного внимания, направленного на любое переживание независимо от его предмета. В те моменты нашей жизни, когда мы охвачены восторгом при созерцании бездонного ночного неба, сосредоточенно вслушиваемся в красоту природы, восторгаясь ею, или искренне вслушиваемся в ответ, полученный нами на «сердечную молитву», мы естественным образом переживаем эту разновидность медитации. Традиционные практики озарения, как випассана, дзадзен, дзогчен, махамудра, беспристрастная осознанность, «вспомнить самого себя» и «сердечная молитва», можно отнести к этой разновидности медитации. Медитация осознанности усиливает наше ощущение чуда и принятия мира, что дает нам возможность безо всяких усилий, бережно и предельно точно следовать полноте переживания, мгновение за мгновением.

Взаимосвязь между медитативными стилями концентрации и осознанности позволяет нам развивать способность исследовать и интуитивно постигать глубинные факторы, действующие в повседневности. Всепроникающую интуицию, развивающуюся в результате этих медитативных упражнений, можно систематически применять к исследованию очень тонких взаимодействий между воспринимаемыми феноменами и природой разума – воспринимающей инструмента. Когда мы начинаем лучше понимать долю нашего собственного участия во всеохватывающей и динамической взаимосвязи всего на свете, мы приходим к ощущению нас самих как существ, тесно связанных с миром и его сотворением. Практика медитации-размышления (или аналитической медитации) подобна дисциплинированному мышлению: мы выбираем тему/вопрос/проблему для созерцания, на которой фокусируем наши усилия, размышления или анализ. Если наше внимание отвлекается на иные мысли, мы возвращаемся к выбранной нами теме. Традиционно медитация-размышление используется для осознания смысла жизни, смерти, взаимоотношений, социальной сознательности или для того, чтобы получить прозрение, подводящее черту под какой-нибудь ключевой идеей науки, философии, священного писания. При помощи скрупулезного следования анализу мы приходим к какому-либо выводу. Этот вывод, в свою очередь, придает энергии нашим убеждениям и вере.

В нашей повседневной жизни или в работе медитация-размышление представляет собой мощный и весьма действенный инструмент для фокусирования внимания на вопросах личного или профессионального характера, что позволяет найти решение или обрести интуитивное прозрение. Медитация-размышление также помогает нам понять проблемы или внутренние конфликты, возникающие при практике медитации других стилей.

Творческая медитация позволяет нам сознательно развивать и взращивать отдельные свойства нашего ума, такие как терпение, принятие, сочувственная радость, благодарность, любовь, сострадание, бесстрашие, смирение, нежность и другие свойства нашей природы. Таким образом, среди свойств, которые чаще всего культивируются, можно назвать религиозность или естественность. Творческая медитация позволяет думать, говорить и действовать таким образом, «как будто» те свойства, которые мы бы хотели видеть в себе, уже и так у нас есть, что и позволяет нам активно взращивать эти сильные стороны нашего характера.

Медитация для сердца помогает нам пробудить в себе сияние любви, доброты и сострадания. Эти качества углубляют нашу эмпатию и умение прощать, учат нас жить и быть добрее. Сначала объектами этих чувств являемся мы сами, затем круг сострадания охватывает всех живых существ. Чувства черпают вдохновение из других стилей медитации: фокусировка сознания и сила умиротворения – из концентрации; умение слушать и быть в настоящем – из медитации для осознанности; понимание природы страданий и чувство взаимосвязи всего со всем – из медитации – размышления; находчивость воображения и творческие способности – из творческой медитации.

При правильном понимании все эти стили медитации оказываются взаимосвязанными, и навык в каждом из них усиливает навыки в остальных. Множество практик связаны с

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru различными стилями медитации и могут быть отнесены сразу к нескольким категориям из тех, что перечислены выше. Тонкости этой взаимозависимости не входят в число проблем, рассматриваемых в книге, но здесь надо понимать: традиции созерцания предлагают нам пути достижения фактически любой задачи внутреннего развития, которую мы только можем перед собой поставить. Медитация позволяет нам выйти за пределы слов и умозрительных концепций и постигнуть непосредственно истинную природу вещей, нас самих и мира вокруг нас.

Глава 2. Руководство по развитию медитативных способностей

Чистое и свободное пространство

СОЗДАЙТЕ ОСОБОЕ МЕСТО СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ. Это может быть комната или какой-то ее угол, то место, которое будет использоваться вами исключительно для медитации и изучения науки созерцания. Пусть в этом месте находятся только такие вещи, которые будут помогать вам в медитации. Обустройте себе здесь удобное сиденье, разместите радующие ваш взор картинки и предметы, подпитывающие те качества вашего разума, которые вы в себе развиваете. Это специальное место должно быть чистым и свободным, как будто в ожидании какого-то особенного гостя. Входите в это место с чувством уважения к нему и к себе, с чувством душевного подъема и бодрости, ощущая на себе его умиротворенность, красоту и целительные свойства.

Осознавать свое тело

Как правило, перед сидячей медитацией бывает полезно немного позаниматься какой-либо техникой расслабления из тай-цзы или йоги или поделать какие-нибудь несложные физические упражнения. Это поможет вам собрать энергию и сфокусировать внимание. Иногда разум бывает чересчур возбужден, и человек не может сразу перейти к сидячей медитации, поэтому будет гораздо больше пользы, если вы займетесь медитацией в движении или медитативной ходьбой, например, концентрацией во время ходьбы пешком, «Занятием, которое вам нравится» или «Осознанной ходьбой». Что же касается сидячей медитации, то, занимаетесь ли вы ею, сидя на полу со скрещенными ногами, сидя на стуле или стоя на коленях на специальной скамейке, не имеет большого значения: это вопрос вкуса и личного предпочтения. Экспериментируйте и найдите тот способ, который лучше всего подойдет именно вам. Самое главное – сидеть в удобном положении, с прямым позвоночником, устремившись вверх и расслабившись. Когда вы так сидите, вам гораздо проще удерживать концентрацию. Сидите естественно, без напряжения, не заставляйте свое тело принимать неудобные позы. Глаза могут быть слегка прикрыты или чуть приоткрыты. Помните: медитация с приоткрытыми глазами позволяет избежать возможного в это время желания вздремнуть, а также учит сохранять медитативный настрой во всех повседневных занятиях. Попрактиковавшись, вы научитесь пребывать, будто все время в медитации – сидя, стоя, при ходьбе и даже засыпая.

Эффект высвобождения

Когда вы начинаете расслабляться для медитации, с вами может случиться то, что называется «эффектом высвобождения»: вздрагивания, подергивание во всем теле, подобные тем, что человек иногда испытывает при засыпании, бурчание в животе, ощущения онемения или покалывания, воспоминания, возникновение всяких воображаемых образов, шумы в ушах и иные изменения, затрагивающие сферу восприятия.

Эффект высвобождения часто свидетельствует о том, что практика расслабления или медитации оказалась действенной и что глубоко укорененные шаблоны ментального, эмоционального или физического свойства начинают растворяться. Лучше всего позволить ему просто происходить – возникать, развиваться и уходить – и не давать ему отвлекать ваше внимание.

Благодаря практике вы научитесь глубже осознавать тонкие физические, эмоциональные и ментальные состояния, которые являются индикаторами того, что вы достигаете все более и более глубоких уровней расслабления и осознанности. В

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru конце концов, ваши «аккумуляторы стресса» полностью «разрядятся», и вы будете чувствовать, что стали легче, чище, что вам лучше удастся решать проблемы, возникающие в повседневности, и действовать при этом с наибольшим терпением и пониманием.

Расслабленный, но сконцентрированный

Большинство из нас переживает состояние глубокой релаксации (расслабленности), испытывая при этом дефицит осознанности; сознание в лучшем случае притуплено и находится в полусне. Опять же, находясь на вершине осознанности, как правило, в это время мы дальше всего от состояния расслабленности, поскольку испытываем при этом физическое напряжение и возбуждение ума. Обе эти крайности далеки от того состояния ума, которое можно назвать «расслабленный, но сконцентрированный» и которое составляет спокойную радость медитативного равновесия. Есть классическое уподобление этого состояния настройке струнного музыкального инструмента: если струны чересчур сильно натянуты или, наоборот, слишком слабо, приятного звука не получится. Точно так же в медитации, для того чтобы это состояние было подобно приятному для слуха звуку, необходимо найти динамическое равновесие между сверхсильной концентрацией и чересчур сильным расслаблением. Одна крайность означает умственное и физическое перенапряжение, которое в конечном итоге приводит к ослаблению внимания, другая – означает отупелость и тяжесть и в конечном итоге заставит уснуть.

Как правило, в начале пути немалая часть времени будет уходить на поиск этого баланса, когда разум пытается обрести равновесие расслабленной сосредоточенности между крайней рассеянностью, с одной стороны, и отупелостью, с другой. В конце концов, это состояние станет для вас привычным. Во время занятий медитацией вы сможете оставаться расслабленным с незамутненным при этом сознанием, а в повседневности вы обнаружите, что ваша точка зрения на все на свете стала менее подвержена внушениям и что вы встречаете на вашем жизненном пути меньше препятствий. С углублением понимания вы сможете оптимизировать ваши усилия при решении проблем и при выборе возможностей, и каждая ваша точка зрения, каждое слово и действие будут более личными, более творческими и сострадательными.

Динамическое расслабление: будьте милосердны

Когда мы собирались в наше долгое путешествие по миру медитации, мы нанесли визит одному из наших учителей, особенному человеку. Нежно и очень заботливо он взял нас за руки и, пристально глядя нам в глаза, произнес: «Если вы хотите достичь успеха в медитации, самая главная вещь, которую вы всегда должны помнить, – это то, что надо всегда оставаться расслабленным. Если вы напрягаетесь и стараетесь слишком сильно, это не приведет ни к чему, но только создаст лишние трудности». Динамическое расслабление – первая ступень к раскрытию нашей целостности, раскрытию нашего потенциала, раскрытию себя миру. Когда вы учитесь расслабляться, отпускать от себя ненужное напряжение, естественным образом и без усилий возникнут такие фундаментальные качества человеческого духа, как жизненная сила, ясность ума, спокойствие, сосредоточенная сила, эмоциональное благополучие. Напряжение, которое мы сохраняем в нашей повседневной жизни, в большинстве случаев является нашей защитой от наших подсознательных тревог и страхов, возникших от ощущения неуверенности и небезопасности нашего бытия в мире. Когда мы напрягаем наши мускулы, сжимаем зубы, когда наши внутренности скручиваются узлами, это нам мало чем помогает, разве только причиняет нам боль, повышает артериальное давление и создает лишние шумы в нервной системе. Правда, это напряжение выполняет важную задачу, которую мы бессознательно ставим и бессознательно решаем: оно притупляет нашу чувствительность и защищает нас от интенсивного переживания жизни, но оно же и утомляет нас, истончает и изнашивает наше тело и психику. Такие механизмы выживания используют невозобновляемые ресурсы, что с течением времени создаст нам множество новых проблем.

Расслабление – это средство, позволяющее нам избежать воспроизведения того сценария, следуя которому, мы создаем свою «защитную боль». Обычно первый шаг на пути к расслаблению в нашем обучении такой: мы просим человека усилить напряжение, которое он испытывает! Зачем? Чтобы он осознал: если мы можем увеличить напряжение – скажем, с условной отметки «четыре» до условной отметки «семь», значит, мы действительно можем контролировать это напряжение или, по

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru крайней мере, можем на него как-то воздействовать и управлять нашей реакцией на ситуацию. Никто не может заставить нас напрягаться, независимо от того, какую степень ответственности или вины за наше состояние мы возлагаем на других благодаря психологической проекции. Если же мы можем увеличить напряжение, значит, мы в силах и уменьшить его, скажем, с условной отметки «семь» – до условной отметки «четыре», и затем натренироваться уменьшать его до «тройки», до «двойки» и даже до «нуля»! Когда мы учимся распознавать и убирать из нашей жизни привычки, создающие лишний шум в разуме и теле, мы можем научиться раскрывать наши тело, разум, сердце и душу так, чтобы чувствовать сопричастность Творению во всех его многочисленных измерениях.

Динамическое расслабление – состояние оптимального усилия, свободного от ненужного перенапряжения, – является нашим актом милосердия и сострадания по отношению к самим себе. Чтобы делать это снова и снова, нужна смелость – смелость смотреть, слушать, чувствовать, приветствовать жизнь и не убегать от нее, не забиваться снова и снова в нашу скорлупу, состоящую из напряжения и огрубелого восприятия. Священное средоточие ислама – слова, которыми открывается молитвенный обряд: «Бисмилля Эрахман, Эрахим – Начнем же, во имя Аллаха, милостивого и милосердного». Почувствуйте сердцем эти слова, и тогда вы осознаете, что именно так надо начинать нашу работу над собой: с открытым сердцем, с большим милосердием и состраданием и к самому себе, и к окружающим.

Мысли, заряжающие энергией для медитации

Подумайте о бесценных возможностях, которые дает нам воплощение в теле человека. Практикуя медитацию, мы сможем реализовать наш громадный потенциал и выразить его во всей полноте. Это великий дар.

Подумайте о преходящей природе всего сущего под Луной. Всему, что рождается, суждено умереть. Всему, что появляется, суждено исчезнуть. Когда мы осознаем это, мы понимаем, что в действительности не знаем, сколько времени нам потребуется для реализации нашей истинной природы и потенциала, для любви и помощи тем, чья судьба нам не безразлична.

Размышляя о законе причинно-следственной связи, мы понимаем, что у нас есть свобода выбора. Наша жизнь сегодня во многом является результатом наших прошлых выборов, а то, что мы по собственному произволу делаем, думаем и говорим, определит наше будущее.

Наконец, подумайте о том, зачем нам нужно работать над своим разумом? Долговременный результат этой работы – переживание просветления – самое радостное, насыщенное и всеохватывающее переживание из всех известных. И, когда его обретешь – утратить его уже невозможно! И, кроме того, большую ли помощь мы сможем оказать своим близким, если не в состоянии даже с самими собой разобраться?

Будет справедливо сказать: люди доверяют, прежде всего, тем, кто способен вдохновить их и стать проводником в этой внутренней работе, в разнообразных традициях, учениях, методах, что помогают человеку руководить его собственным разумом, пробуждая его истинную мудрость и сострадание.

Вера, поддержка, вдохновение

По этой же самой причине мы ищем убежища от хаоса и смятения, царящего в мире, внутри нас самих. Как ребенок ищет спасения у своей матери, как путешественник ищет, где бы укрыться от бури, каждый из нас ищет оазис душевного здоровья в окружающем хаосе.

Вовне мы возлагаем доверчивую надежду на учителей, которые через личный пример, через свою доброту, через свои учения указывают нам на то, что преодолеть путаницу ума и эмоциональное смятение вполне возможно, как возможно стать мудрым и одновременно добрым. Мы находим силу и обретаем путеводные знаки в тех учениях, которые демонстрируют нам, как можно самостоятельно начать руководить своим разумом и как найти свободу и обрести понимание. Сходным образом мы находим убежище в обществе друзей и товарищей, которые занимаются такими же исследованиями, такой же работой и так же пытаются узнать, определить для себя и

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru понять, как использовать медитацию в повседневной жизни, и где именно ее применение будет наиболее уместным и полезным.

С внутренней стороны образ учителя является выражением того зерна, того потенциала глубокого постижения и истинной доброты, который в нас есть. Устные учения и писания указывают нашему разуму дорогу к невыразимой мудрости, что живет в наших сердцах и сияет, подобно солнцу. Это подлинная тайна, предшествующая нашему рождению и переживающая нашу смерть. Все спутники же своим присутствием напоминают нам о сообществе людей, которые с самого начала времен искали такого же понимания и которые сохранили свои знания с тем, чтобы передать их нам.

Медитация, вне зависимости от того, как именно вы ею занимаетесь – уединившись в пещере, находясь в офисе, в группе или в одиночестве, не происходит в отсутствии связей с другими людьми и без обмена информацией. Укрепляя отношения с другими людьми, доверяя нашим взаимоотношениям с окружающим миром, мы получаем силу и вдохновение, необходимые для продолжения наших занятий, защиту ума и умиротворение.

Правильная мотивация

В начале каждого занятия медитацией напоминайте себе о том, почему именно, для чего вы приступаете к этим занятиям. Зачем вы дарите себе это время, которое уходит на концентрацию, гармонизацию и тонкую настройку? Чтобы избежать боли? Какой? Чтобы стать счастливым? В чем? Чтобы найти умиротворение и спокойствие? Где? Чтобы отдохнуть и набраться сил? От чего и для чего именно?

Помните: по мере того, как ясность и спокойствие вашего разума будут возрастать, вы сможете дарить больше спокойствия и ясности другим. Когда возрастает ваша терпимость к людям и различным ситуациям, ввергавшим вас ранее в состояние фрустрации – вы приносите во Вселенную сострадание вместо гнева, понимание вместо путаницы.

Наши желания возвращаются к нам, неся с собой ту же энергию, которую мы в них вкладывали: как аукнется, так и откликнется. Доводилось ли вам быть свидетелем тому, как поступки, мотивированные страхом, усугубляли паранойю, царившую в ситуации? А случилось ли вам наблюдать, как любовь и внимание одного приводили к большей искренности и открытости другого?

Помните: важно не столько то, что вы делаете, сколько то, как и зачем вы это делаете. У вас всегда есть выбор, поэтому используйте его мудро, творчески и сострадательно.

Отслеживайте, как проходит ваша медитация

На начальном этапе занятие медитацией, скорее всего, будет правильно проводить в несколько этапов. Как только вы достигнете некоторой стабильности, вам следует выровнять внимание, на несколько секунд переключившись на технику концентрации. Затем можно перейти к любому стилю медитации, который вы планировали практиковать: осознанность, размышление, творческую медитацию или медитацию для сердца. На протяжении всего занятия бдительно следите за качеством вашей концентрации. Так вы сможете сразу заметить, когда ваше внимание отвлекается на что-нибудь или просто уходит. Если вам сложно оставаться в медитативном состоянии из-за множества отвлекающих моментов или по причине однообразия, может оказаться полезным опять сбалансировать разум, посвятив несколько минут медитации на концентрацию, особенно при помощи наблюдения за дыханием. Затем можно опять вернуться к основному занятию медитацией.

Посвящение и приношение

После каждого занятия медитацией посвятите несколько минут тому, чтобы распространить по пространству положительную энергию, которую вы накопили во время занятия, сознательно поделитесь ею с миром. Отправьте из вашего сердца в пространство лучи тепла, света и любви, представьте себе, как они касаются других существ, как вибрация этого прикосновения дает им спокойствие и энергию,

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru оздоравливает, утешает и питает. Подойдите к этому делу творчески. Представьте себе, что вы играете в умственную видеоигру. Направьте все ваши положительные чувства лучом света на ваших близких, родных, друзей, на всех тех, кого вы любите и к кому относитесь нейтрально, и даже на врагов. Осознайте, что все они, так же как и вы, хотят быть счастливыми, хотят избежать боли и страданий, хотят добиться максимума в своей жизни. Представьте, как позитивная энергия, которую вы выработали в процессе медитации, излучается на всех существ, и каждый получает от вас то, что ему больше всего сейчас нужно, чтобы уйти от раздробленности и приблизиться к целостности. Прodelывая это, осознайте, что проведенная вами внутренняя работа, предшествовавшая этому моменту, тоже своего рода подношение миру.

Перенесение опыта

При помощи медитативной практики можно развить множество положительных качеств, которые до этой поры дремали в вас. Когда вы привыкнете к коротким периодам спокойной медитации, дающей вам умиротворение, ясность, понимание, доброту и жизненную силу, настанет пора нести эти качества миру – через поступки. В течение дня сознательно вспоминайте и подзаряжайте эти чувства. В особенности, если вам приходится спешить и спотыкаться, сделайте небольшую внутреннюю паузу, сконцентрируйтесь и двигайтесь дальше – к чувству гармонии, испытываемому во время медитации. Периоды спокойной, непрерывной медитации являются прекрасной возможностью для того, чтобы соприкоснуться с этими качествами. Они непременно начнут развиваться и проникнут во все, чем вы занимаетесь, даже в те дела, которые требуют максимальной отдачи энергии и внимания.

Вы обнаружите, что любое ваше дело превращается в возможность потренировать ум, развить сосредоточенность, отточить осознанность, улучшить понимание, поучиться терпению или любящей доброте. Живите творчеством, в медитативном состоянии, как будто вся жизнь – сои, от которого вы стараетесь проснуться.

Помнить о внутренней улыбке

Чтобы не стать чересчур серьезным, важно подходить к медитации с чувством любопытства и игривой любознательности. Многим людям помогает внутренняя улыбка: во время медитации она уводит от чересчур усердного старания, перенапряжения и повышенной самокритики. Относитесь к этому процессу как к игре! Медитируйте и получайте от этого удовольствие! Улыбайтесь!

Пять этапов ежедневной медитативной практики

Ваши ежедневные занятия медитацией станут более интересными и насыщенными, если вы воспользуетесь нижеприведенными рекомендациями. Сплетая их воедино, вы обнаружите естественный рост уверенности в себе, и поэтапное осуществление практики медитирования станет для вас привычным. Итак, вот она – последовательность, состоящая из пяти этапов.

Вдохновенность и намерение

Когда вы начинаете занятие, потратьте немного времени на то, чтобы прояснить свои намерения, прочитайте благодарственную молитву или попросите о вдохновении. Помните о том, что медитация – практика глубоких отношений, и вы никогда не занимаетесь ею «в полном одиночестве». Призовите на помощь все источники вдохновения вашей жизни, которые помогут медитировать. Вспоминайте всех тех, с кем вы живете в одном мире. Практикуйте медитацию с тем, чтобы стать силой, несущей и вам, и всему миру исцеление и целостность.

Концентрация

На следующем этапе перейдите к медитации-концентрации, например, медитации на осознанность дыхания, девятичастному дыханию или дыханию стихий.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Медитация

Теперь переходите к более длительному периоду спокойной медитации в том стиле, который вам ближе.

Посвящение

Заканчите занятие кратким посвящением, собирая энергию, выработанную за это время в сердце, и излучайте ее, делясь благословением со всеми живыми существами.

Применение

Заканчивая занятие, не делайте резкого перехода от медитации к повседневной жизни. Постарайтесь удержать в себе осознанность, с тем чтобы приносить ее во все свои повседневные дела, к которым вы перейдете после медитации. Время от времени, в течение дня, делайте паузы и проводите мини-медитации, чтобы восстановить связь с этим качеством и, таким образом, подпитать и насытить осознанностью, пониманием, творчеством и состраданием вашу обычную жизнь.

Хотя эти пять этапов идут один за другим, если у вас нет времени или желания последовательно выполнять их все, оставьте для себя только фазы первую, вторую и четвертую или первую и вторую, или вовсе только первую фазу. Оценивайте себя по достоинству за каждый шаг, сделанный вами в правильном направлении!

Придерживайтесь сначала простой и короткой практики, чтобы утвердиться в новых привычках и ощутить успех. Когда вы почувствуете, что практика стала приносить вам свои плоды, постепенно развивайте, углубляйте и расширяйте ее.

Обретение убежища: получение и излучение духовной энергии

Есть один тип медитации, который как подготовительная практика будет полезен в любом случае. Поскольку он необычайно важен, мы хотим рассказать о нем именно сейчас, чтобы он послужил вам в качестве моста к последующим медитативным практикам. Теоретически этот тип медитации можно отнести к «творческой медитации», и хотя здесь мы говорим о нем как о подготовительной технике, он сам по себе уже является мощной и действенной практикой.

Эта техника основывается на одном важном принципе, который вы встретите в любой традиции созерцательных практик. Иногда он называется «обретение убежища». Одно из прекраснейших упоминаний об этой технике можно встретить в Священном Коране: вот как оно звучит в изысканном переводе суфийского шейха Лекса Никсона:

С каждым вдохом обретаем мы убежище в Истине живой, и только в ней, освобожденные и от грубого высокомерия, и от прихотливой гордыни. Да будет каждая мысль и каждое деяние во славу Священнейшего Имени Аллаха, прямого свидетельства безграничного Сострадания Аллаха и нежнейшей Любви Его. Да восходит поток бесконечной хвалы, рождающийся сам собой, как и жизнь бесконечных существ, к Единому источнику бытия, Источнику непостижимого становления бесконечных миров. Да пройдем мы всякое испытание на Прямой стезе Любви, что ведет от Сердца человеческого к Наивозвысшей Любви, Источнику.

Исследование мировых духовных традиций раскрывает нам тот факт, что поддержкой в медитации служит тройственное основание из убежищ.

- Во-первых, мы обретаем убежище в живых свидетельствах – великих учителях, которые поддерживали преемственность традиции и руководили продвижением других людей.
- Во-вторых, мы обретаем убежище в собрании духовных учений, где содержатся практические рекомендации, техники и советы о том, как жить по-настоящему религиозной и праведной жизнью.
- В-третьих, мы обретаем убежище в сообществе родственных душ, следующих той же духовной тропой, составляющих нам компанию на нашем пути и оказывающих нам

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
всяческую поддержку.

Каждый из этих факторов подпитывает и поддерживает нас, иначе медитативная практика была бы невозможна. Насыщенность и трудности нашей жизни атакуют нас, и мы порой рискуем с ними не справиться; многие, оказавшись в подобной ситуации, задаются вопросом: «И как же я смогу с этим совладать?» Нам всем и каждому нужны помощь, руководство и вдохновение, чтобы не заблудиться и не сбиться с курса, когда что-то отвлекает нас и лишает мужества. Используя практику «обретения убежища» в начале занятия медитацией, мы получаем чувство связи с миром и укорененность в бытии, отчего наше занятие получает мощный заряд вдохновения и энергии, значительно превосходящей скромную силу нашего единоличного, ограниченного существа. Ниже приводится один из способов, помогающих пробудить «убежище» в процессе медитации.

Когда вы медитируете сидя, представьте, что вы сидите в центре вашей Вселенной, в окружении всех живых существ. Удерживая этот образ в сознании, сделайте на мгновение паузу – для того, чтобы вспомнить, вызвать и пережить чувство присутствия того, кто сыграл в вашей жизни роль самого главного вашего вдохновителя. Теперь протяните руки и «прикоснитесь сердцем» к этим существам, присутствие которых в вашей жизни оказалось для вас поистине благословенным и которые стали для вас источником обновления, получения важнейшей информации и вдохновения. Представьте себе, что все они сейчас – прямо перед вами – сияют как яркое созвездие. Или представьте, что все они – источники света, сливающиеся в одно большое и яркое солнце, что проливает свет благословения и вдохновения на вашу жизнь.

Представьте себе, что с каждым вашим вдохом вы протягиваете к этим существам руки, прикасаетесь к ним и, таким образом, получаете от них силу и вдохновение. Фактически, чем сильнее и искреннее ваше стремление, тем глубже и сильнее будет ощущаться поток вдохновения. А теперь представьте, что каждый из ваших вдохновителей сам протягивает руки к тем, от кого он сам получил когда-то руководство, силу и вдохновение, а те, в свою очередь, протягивают руки к своим вдохновителям, и так дальше. Почувствуйте, как ваши учителя держатся за руки своих учителей, а те – своих... Почувствуйте, как вы обретаете равновесие внутри себя под воздействием этого бесконечного каскада мудрости и любви, устремившегося к вам и через вас, от бесчисленных предшественников традиции древних времен.

Представьте, что это вдохновение и есть – знание и энергия, что пропитывают вас. Они насыщают вас энергией там, где ваша жизненная сила слаба и нуждается в поддержке, выравнивая то, что нуждается в уравнивании. Эта живительная энергия заполняет, очищает и открывает те пространства в вашем теле, которые были забиты и загрязнены; она питает семена ваших способностей, чтобы они расцвели прекрасным цветом. Вы можете ощутить волны благодати, дарующие вдохновение и пронизывающие все ваше естество: тело-разум-дух, подобно тому, как солнечный свет пронизывает воды глубокого водоема, заполненного прозрачной и чистой водой. Они озаряют, благословляют и обновляют каждое измерение вашего существа. С каждым вдохом наполняйте себя энергией, произнося про себя: «Принимаю». С каждым выдохом высвобождаете то, за что вам больше не нужно цепляться, говоря про себя: «Отпускаю». «Принимаю»... – «Отпускаю»... «Принимаю»... – «Отпускаю»... «Принимаю»... – «Отпускаю»... Включаясь в этот круговорот, вы получаете жизненные силы, успокаиваетесь, подпитываетесь энергией, двигаетесь в сторону баланса между внутренним и внешним мирами.

Очистив свои энергетические каналы, «зарядив свои аккумуляторы» или, как говорят, «заправив баки», начните излучать и распространять вокруг это ощущение мира и благополучия, которое вы обрели в себе. С каждым вдохом переключайтесь на получение, с каждым выдохом – на распространение. Вдыхая, представляйте себе, как вдохновение и благословение сходятся и закручиваются в спираль внутри вас, наполняя ваше сердце. С каждым выдохом чувствуйте и представляйте, как ваше сердце, подобно сияющей звезде, безмолвно излучает энергию. Без усилий предлагайте естественное сияние вашего внутреннего существа миру. Пусть оно сияет во тьме – внутри вас и снаружи. Пусть оно осветит ваш внутренний и внешний мир легко и непринужденно. Пусть это будет свет вашей любви, вашего умиротворения, свет вашего бытия, вашей доброй воли и благорасположения.

Теперь, когда вы усилили и расширили свое сияние, начинайте направлять ваше внимание и энергию на мир вокруг вас. Предложите поддержку и свой источник

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
вдохновения тому, кто видит в вас своего наставника. Предложите поддержку своим детям, ученикам, пациентам, клиентам, покупателям и всем тем, кто обращается к вам в поисках стабильной пристани в этой жизни. Получая вдохновение, мудрость и силу от тех, кто был вашим наставником, протяните руку помощи и предложите силу вашего сердца тем, кто, в свою очередь, ищет наставничества у вас.

Представьте себе, что каждый человек, которому вы предлагаете вашу поддержку, принимает ваш дар всем сердцем, почувствуйте, что он действительно вдохновляет и пробуждает большую мудрость и силу в их жизни, делая ее более стабильной. Когда вы предлагаете поддержку своим детям, представьте себе, как они принимают ваш дар всем сердцем и передают его дальше, своим детям, а они – передадут его своим детям, и все будут передавать его всем, с кем связана их жизнь. Представьте себе ваших учеников или студентов, передающих ваше благословение своим ученикам. Представьте себе, что все, кому вы передаете ваше благословение и поддержку, принимают его в свое сердце и передают тем, кто тоже передает его, и так далее, каскадом, которому нет конца и края. Вдохновение и благословение входят в мир, чтобы помочь всем существам пробудить их истинную природу, они питают гармонию и целостность бесчисленных грядущих поколений.

Получая и излучая энергию, вы почувствуете себя в состоянии равновесия, ухватившись за то ускользящее мгновение, в котором сходятся вместе все события бесконечного прошлого и все бесконечно-возможные события будущего. Глядя на это переживание в таком свете, осознайте, что труд вашей жизни имеет целью связь и целостность со всем миром, состояние равновесия, способность постигать мудрость и получать вдохновение, способность раздавать мудрость и вдохновение максимально возможному количеству существ. Из глубин вашего существа пусть исходит глубокое, прочувствованное желание полностью и реально пробудить свою истинную природу, реализовать свои способности и помочь всем существам сделать то же самое, чтобы они тоже могли вдохновлять других существ и оказывать им помощь в деле полного пробуждения.

Представьте себе тихий свет вашего внутреннего существа, сияющий и необычайно чистый, наполняющий все ваше тело. Представьте себе, как он светит в мир вокруг вас, почувствуйте себя маяком, излучающим свет любви, светящимся источником вдохновения для всех живых существ. Представив себе ваших друзей, всех тех, кого вы любите, одарите их светом этой любви. Нарисуйте в вашем уме и сердце образы величайших людей мира и самых слабых людей мира, детей, терпящие бедствия народы, животных, которым грозит вымирание, и направьте им свою прочувствованную любовь и молитвы.

«Получаю...» – «Отдаю...» – каждый вдох и выдох свидетельствует о вашей тесной связи со всем творением, со всеми существами прошлого, настоящего и будущего. Каждое благословенное дыхание становится актом, укрепляющим общемировое равновесие, актом принятия дара от всех и передачи этого дара всем.

Представьте, прочувствуйте и засвидетельствуйте то обстоятельство, что вы действительно помогли всем тем, кому передали свою любовь и энергию. Представьте себе, как все их тревоги, трудности и страхи растворяются и покидают их. Представьте, как все, одариваемые вами существа получают вдохновение и обновление, получают импульс движения к гармонии и равновесию – благодаря вашей поддержке. Из чистой благодарности они направляют вам свои ответные благословения. Это благословение дарует вам еще большее вдохновение. Вы излучаете и даруете вашу прочувствованную благодарность всем тем, кто вдохновил вас, и они, в свою очередь, вдохновленные вашей благодарностью и щедростью, отдают вам еще больше энергии, вдохновения и благословения. Этот взаимообратный поток обмена образует как бы восьмерку принятия-дарения, вытянутую в бесконечность. Циркуляция этого потока осуществляется таким образом, что каждый, оказавшийся в его петле, получает именно то, что ему требуется для продвижения вперед, к гармоничному и сбалансированному существованию и пробуждению своей собственной истинной природы, реализации своего потенциала здесь и сейчас.

Оставайтесь в этом потоке столько времени, сколько захотите. Вслед за этим вы можете перейти к другому медитативному стилю, используя ощущение убежища и глубокой взаимосвязи в качестве основания, в котором содержится необходимая стартовая энергия, а можете плавно перейти к любому другому делу. Когда вы перенаправите ваше внимание на другие дела, просто позвольте этому ощущению глубокой взаимосвязи по-прежнему присутствовать в качестве фона вашей осознанности. В течение дня напоминайте себе, что между вами и этим чувством

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru глубокой взаимосвязи, этого потока – всего лишь шаг, мысль, вдох. Когда вы занимаетесь другими делами, входите иногда в это состояние убежища при помощи осознанного дыхания, продолжайте получать и отдавать. Если вас охватит сомнение, напоминайте себе: «протянуть руку за помощью», «включиться в поток», «получать» и «отдавать».

Обретение убежища, получение и дарение – уже само по себе есть медитативная практика. Но и, в то же время, прекрасная подготовка к любой другой медитации. Ей можно уделить несколько минут, чтобы основная практика наполнилась благословением. Потратьте немного времени на то, чтобы соединить в себе ощущение самого себя и ощущение взаимосвязи. Обратите внимание: обретение себя в этом цикле целостности изменяет, расширяя, ваши ощущения себя, взаимосвязанности со всеми и вся, равновесия и бытия.

Глава 3. Концентрация

Искатель, вступивший на Путь,

Воссияет над миром.

Но пробужденный дух сияет днем и ночью.

Медитируй.

Чистой жизнью живи.

Будь спокоен.

Делай свое дело с уменьем.

Выйди, подобно луне, из-за облаков!

Воссияй.

Шакьямуни Будда

Концентрация подобна бриллианту, это яркое средоточие энергии ума и чувствительности.

Фокусировка разума

В разное время своей жизни все мы испытывали состояние концентрации: когда дарили все наше внимание тому, кого мы любим, когда наблюдали прекрасный закат, когда слушали мощные звуки симфонической музыки или когда занимались целиком и полностью поглощавшей нас работой. Мы способны натренировать свой ум так, чтобы развить в себе умение концентрировать сознание и выводить его на качественно иной уровень.

Развивая свое умение концентрировать сознание, мы увеличиваем способность собирать воедино свои мысли и получаемую информацию для достижения более глубокого и мудрого видения ситуации, в сравнении с обычным взглядом наблюдателя, сознание которого не сконцентрировано. Направленное сознание позволяет нам ускорять рост развития и процесс обучения, благодаря которому мы обретаем более интуитивное понимание подлинной природы и смысла жизни.

Век живи – век учись. Учимся ли мы «по-настоящему» или «чему-нибудь и как-нибудь», зависит от нашей способности концентрировать или фокусировать наше внимание на том или ином предмете и продолжительности такой концентрации. Обучаться «по-настоящему» – значит приобретать не просто знания, а способность проникать внутрь изучаемого вопроса, значительно глубже того, что находится на

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru поверхности.

Большинство расценивает беспорядочное, неконтролируемое движение мысли как норму. Однако такие спутанные состояния ума уже сами по себе есть проблема, поскольку они препятствуют улучшению качества жизни. Отец современной психологии сознания, доктор Уильям Джеймс, как-то сказал, что максимальное время, в течение которого нормальный человек может сохранять концентрацию внимания, – четыре секунды. Для большинства из нас даже это будет очень сложно выполнимо! По современным стандартам это может считаться нормой, но мировые традиции созерцательных практик с тысячелетней историей относятся к ней как к серьезной патологии, особенно в сравнении с тем, чего человек может реально достичь на самом деле, если будет развивать свои способности. Данные о великих традициях созерцательных практик, вдохновляющие описания состояния концентрации и детальные указания на то, каким образом этих состояний можно достичь, чтобы оставаться сосредоточенным непрерывно в течение минут, часов и даже дней – без расфокусировки внимания, свидетельствуют о них как о бесценном сокровище.

Концентрация, созерцание, тождество

Развитие глубокой концентрации сходно с развитием физической силы посредством систематических тренировок. Терпеливая и настойчивая практика ниже приведенных техник поможет вам увеличить интенсивность и продолжительность вашей концентрации. Когда вы разовьете эту способность, сконцентрированный луч осознанности можно будет направлять на любую деятельность, присутствующую в вашей повседневной жизни, и извлекать из нее наибольшую отдачу, мудрость и смысл.

В классической духовной литературе можно найти описание нескольких стадий медитации на концентрацию, и у каждой – свои показатели. Ниже приводится простой способ определения стадии концентрации.

Первая стадия. Концентрация достигается только на очень короткое время (но оно постепенно увеличивается). Вот классический показатель того, что ваша концентрация становится все более устойчивой и глубокой: вы можете фокусировать внимание на выбранном объекте в течение семи, затем двадцати одного, затем ста восьми дыхательных циклов (вдох-выдох) без потери внимания. По мере усиления концентрации, даже если внимание ослабляется, его отвлечение немедленно распознается – как таковое, и фокус внимания немедленно возвращается к объекту медитации.

Вторая стадия. Концентрация становится настолько стабильной, что вы уже никогда не упускаете ее фокус. По мере развития способности удерживать фокусировку без потери внимания концентрация становится все более зрелой и, наконец, достигает до состояния созерцательного единения со всем, на чем фокусируется внимание. На этой стадии мы начинаем испытывать очень глубокое чувство связи (или потока) между собой (созерцатель) и объектом созерцания.

Третья стадия. Наконец, на третьей стадии концентрация и чувство единения становятся настолько глубоко прочувствованными и непрерывными, что разум буквально поглощает объект концентрации и сливается с ним, становясь тождественным ему. Спонтанно вы могли иногда ощущать такое состояние, например, когда вы были влюблены или когда ваше внимание было совершенно захвачено необыкновенной красотой. В такие моменты, когда время останавливается, мы преодолеваем двойственность «связи» и входим в состояние экстаза, в котором субъект («Я») полностью сливается с объектом в состоянии полного, глубоко личного, если не сказать интимного и интуитивного понимания. Как сказал великий тибетский святой Тилопа: «Сначала медитирующий чувствует, что его разум несется, подобно горной реке, по узкому ущелью; в среднем течении он разливается, как распадающийся на рукава Ганг; наконец, река становится единым целым с великим бескрайним Океаном, где свет Сына („Я“) и Матери (основание бытия) становятся единым».

Когда наша концентрация стабилизируется, наше восприятие и наше представление о самих себе и о мире постепенно трансформируется; появляются новые измерения в интуиции. Наше чувство отдельности и изоляции уступает место глубоко прочувствованному ощущению связи, близости, взаимоотношений, «своего места», эмпатии, уважения, любви и сострадания; все эти чувства относятся к нам самим, к

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru другим людям и их идентификациям, к миру, Вселенной. Самое главное здесь – осознание того, что посредством практики медитации-концентрации мы пробуждаем в себе достаточно сильную интуицию, способную трансформировать наше восприятие мира, и тогда оказывается, мир, состоящий из отдельных объектов и сущностей, – убедительная, разделяемая многими иллюзия, своего рода артефакт отвлекшегося разума. Путешествие от отвлеченного состояния – к концентрации, единению и тождеству – вот то, что ведет нас к открытию многих измерений нашей целостности.

Мотивации

В руководствах по классической медитации медитативная концентрация (на санскрите – самадхи) достигается путем культивирования умственной стабильности, известной под названием «пребывание в покое» (на санскрите – шешатха, по-тибетски – шине). Эти последовательные стадии глубокого медитативного состояния открывают перед нами двери к различным уровням погружения в медитативный транс (санскрите он называется дхьяна). Медитативные практики, направленные на развитие концентрации, традиционно развиваются при помощи укрепления мотивации, что нацелено на получение одного или нескольких результатов.

- Наиболее распространенная мотивация – закрепление спокойствия и ясности ума, уменьшение невежества, путаницы и страдания, вызываемых смятением или неразвитостью ума.
- В классическом понимании медитация-концентрация рассматривается как необходимое условие для практики всех прочих медитативных стилей (они будут представлены в этом разделе ниже). Достигнув навыков концентрации, ум развивает в себе связность, необходимую для того, чтобы стать надежным инструментом исследования и понимания глубокой многомерной сущности реальности. Когда ум достигает сосредоточенного состояния, его можно применять для повышения действенности других медитативных стилей (осознанности, размышления, творческой медитации): при выполнении этих практик в состоянии концентрации ум пребывает в состоянии сфокусированной осознанности, необходимой для того, чтобы пронизать иллюзии привычного восприятия и привычных концепций, непосредственно раскрыть истинную природу реальности.
- Третья разновидность мотивации для развития концентрации ума – достижение состояния блаженства. Это состояние, к сожалению, может оказаться соблазном и привести к обманчивому ощущению достижения высших ступеней духовной эволюции. Но если постигающий оказывается привязанным к ощущению блаженства, возникающему в результате упражнений в концентрации, это верное указание на то, что его духовное развитие заторможено, как и развитие навыков медитации.
- Четвертая разновидность мотивации – желание развить в себе широкий диапазон психических способностей. При полном развитии и правильном применении концентрация вызывает к жизни потрясающий набор необыкновенных человеческих способностей, в том числе ясновидение, телепатию, умение путешествовать в «тонком теле». Многие классические источники по медитации дают подробные пошаговые инструкции по развитию этих способностей на основе достаточно развитой способности к концентрации. Тем не менее, поскольку эти свойства могут оказаться серьезным соблазном, ибо обладание ими дарует ощущение блаженства, существует опасность злоупотребления этими силами. Постигающих искусство медитации традиционно предостерегают от следования этим путем развития, чтобы ненароком они не дали волю своим эгоистичным устремлениям. Следование этим путем без надежного морального фундамента и мудрости, посредством которых можно укротить и направлять эти силы в правильное русло, считается чрезвычайно опасным.

В наши дни такие необычные, хотя и вполне естественные силы разума расцениваются как редкие или даже мифические. Это представление обязано своим происхождением невежеству тех, кому недостает веры, кто никогда не испытывал желания заниматься усиленной медитацией, да и не смог бы по причине отсутствия уровня дисциплины, необходимого для развития этих умений. Те же, кто развил в себе эти умения, будет, скорее всего, благодаря своей мудрости и свойственному им состраданию избегать дебатов с людьми, которые размахивают своим невежеством, как флагом. Мудрые просто продолжают жить, сохраняя на своем лице улыбку, исполненную глубокого сострадания и понимания.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Концентрация как акт уравнивания

Тренировка концентрации вызывает настоящие чудеса трансформации. Когда мы достигаем стабильности ума, проявляющейся в состоянии сна, нам не хватает ясности сознания, необходимой для использования ума в качестве инструмента. С другой стороны, ясность сознания в часы бодрствования может быть вполне достаточной, например, в моменты заинтересованности, возбуждения, угрозы, гнева и восторга. В такие моменты, однако, ум находится в слишком возбужденном состоянии, и ему не хватает постоянства внимания, требуемого для пристального рассмотрения того, что происходит, и для мудрой, действенной, исполненной сострадания реакции.

Задачей медитирующего является развитие того редко встречающегося, тонкого баланса нервной системы, необходимого для поддержания стабильной осознанности. Некоторые уподобляют медитацию-концентрацию обучению сохранению равновесия на пике горы, с обеих сторон которой крутые склоны. Упасть – значит оказаться в бурной бездне возбужденного состояния, где ум лихорадочно переживает все с ним происходящее (вплоть до крайности, именуемой психозом), но... На другой стороне той же горы – долина притупленного состояния ума, где осознанности нет места, где сонливость уводит нас в мир бессознательных состояний.

Чтобы удерживать ум в состоянии сбалансированной концентрации, необходимо научиться воспитывать в нем два качества.

1. Стабильность и непрерывность внимания при концентрации на любом внешнем или внутреннем объекте.
2. Кристальную ясность, освещающую собой объект, на котором вы сосредоточены.

Таким образом, получается: это необычное, сбалансированное состояние ума есть ничто иное, как нечасто встречающаяся комбинация стабильности и умиротворенности. Если в уме нет ни беспокойства, ни тупости, сконцентрированный ум способен глубоко сосредоточиться на любом предмете. В этом состоянии появляются необычайные свойства интуиции, освобождающей нас от путаницы, возникающей в обеспокоенном или притупленном уме.

Осознанность и бдительность

Два качества ума – осознанность и бдительность – необходимы нам для обретения стабильности и ясности, без которых невозможно достичь полноценной концентрации. Осознанность – свойство внимания, обладая которым, мы способны фокусироваться на предмете, не отвлекаясь, не забываясь, не прерываясь. Санскритский и арабский термины, обозначающие осознанность, иногда переводят как «удержание памяти» или «воспоминание». На иврите сходный термин имеет буквальное значение «внимательное вслушивание» или «полная отдача себя чему-либо». До какой степени сильна наша осознанность, до такой степени мы способны сохранять в сознании предмет вашего внимания, не отвлекаясь от него и не забывая того, на чем именно оно сфокусировано.

Хотя за последние годы практика медитации для осознанности получила широкое распространение, одной лишь осознанности недостаточно для того, чтобы усилить свои способности к концентрации. Осознанность должна работать в паре с еще одним свойством ума – бдительностью (оно же называется «различение»). Иногда это свойство обозначают как «интроспективное внимание». Это «метасвойство» ума (то есть свойство, позволяющее оценивать состояние самого ума) служит нашей собственной, личной оценке того, насколько хороша наша осознанность. Такая внутренняя «служба контроля качества» помогает нам в понимании чувства равновесия и предостерегает всякий раз, когда ум готов скатиться в притупленное состояние или разгореться возбуждением. На практике бдительность подобна матери, постоянно проверяющей, хорошо ли, спокойно ли, крепко ли спят ее дети. Она бодрствует, время от времени заглядывая в детскую: как там дитя? Все ли в порядке? Точно так же и бдительность проверяет, здесь ли еще наше внимание, или отошло пообедать, или забыло, над чем работало, и ударилось в воспоминания о прошлом, или предалось фантазиям о будущем. Если бдительность замечает, что притупленности или возбуждение готовы проникнуть в разум и угрожают его осознанности, она активизирует волю и применяет соответствующее противоядие для немедленного восстановления утраченного баланса.

Концентрация и близость с миром

Медитация для концентрации укрепляет не только нашу способность проживать жизнь более насыщенно, но и нашу способность устанавливать более тесный, интимный контакт с окружающим миром. Для многих людей их перенасыщенная жизнь стала слишком тесной, и потому они, порой, не способны выдержать интенсивность многих своих переживаний, что пугает их. Чтобы избежать такой интенсивности, они ищут средств, притупляющих их чувство глубокой связи с окружающим или способствующих разрядке накопленной перенасыщенности. Люди начинают притуплять свою чувствительность алкоголем, никотином, перееданием, заглушают телесную чувствительность тем, что взваливают на себя слишком многое или напрягаются чересчур активно, поддерживая состояние перманентной занятости или возбуждения, постоянно отвлекаются. Иногда они используют и более тонкие стратегии: например, дыхание через рот вместо нормального дыхания через нос. Чтобы освободиться от перенасыщенности переживаниями, люди барабанят пальцами, притопывают ногой, дергаются всем телом или какой-либо его частью, то и дело нервно шутят или смеются, ищут эмоциональной или сексуальной разрядки...

Практика концентрации и осознанности усиливает ясность и умиротворение ума, необходимые для подлинного осознания происходящего, откуда возникает чувство эмоциональной связи со всем в мире, с самим собой и с другими. Концентрация помогает не только увеличить интенсивность ощущения этой взаимосвязи, но и жить более собранно, терпеливо и терпимо, более вдумчиво и более сострадательно.

Выбор объекта для концентрации

Первым шагом в развитии концентрации является выбор объекта для концентрации. Существуют тысячи предметов, которые традиционно служат этой цели. Идеальным предметом для развития концентрации конкретно для вас будет тот, на котором вам легко удерживать внимание и сохранять ясность, при условии, что этот объект дарует вам мир и радость, не настолько сильные, чтобы вызвать скуку, но и не настолько интенсивные, чтобы вызвать перевозбуждение. Если вы фокусируете внимание на чем-то, значимом для вас, следите, чтобы этот предмет не провоцировал отвлекающих ассоциаций.

Для большинства из нас самым простым и прямым способом обретения стабильности ума для концентрации будет фокусировка внимания на потоке дыхания: устойчивый, сбалансированный ритм вдохов-выдохов. Для этой цели очень часто используется именно дыхание, потому что именно оно, что называется, «всегда под рукой» (за день мы совершаем примерно двадцать одну тысячу шестьсот вдохов-выдохов). Медитация на потоке дыхания считается самым эффективным способом помощи тем людям, разум которых постоянно занят внутренним диалогом. Состояние ума и поток дыхания очень тесно взаимосвязаны. Вы можете убедиться в этом сами, понаблюдав за тем, как тесно взаимосвязаны ритмический рисунок дыхания и состояние вашего ума. Понаблюдайте за собой, за своим дыханием, когда вы злитесь, тревожитесь, радуетесь, ощущаете любовь, волнуетесь, испытываете стресс или умиротворение. Направляя внимание на естественный ритм и поток дыхания, вы сможете добиться от тела и разума состояния большего покоя, ясности и равновесия.

Если вы используете дыхание в качестве отправной точки концентрации, просто сосредоточьтесь либо на ощущении того, как воздух входит в нос и выходит из него, либо на ощущении того, как опускается и поднимается ваша диафрагма.

Даже если вы выберете иную отправную точку, для вас и в этом случае будет полезным начать с нескольких минут сосредоточенного дыхания, чтобы успокоить разум. Позвольте каждому вдоху усиливать концентрацию вашего внимания, а каждому выдоху – помогать ему течь по направлению к предмету, на котором вы фокусируете концентрацию: фокус – поток, фокус – поток...

Поскольку дыхание – постоянный спутник каждого живого существа, оно способно помочь вам перенести опыт концентрации из медитации – в жизнь. Каждый вдох будет помогать вам сосредоточиться, находить поток и обретать спокойную насыщенность момента, гармонию и баланс. Каждый вдох, если дышать и вкладывать в дыхание свое сердце, способен подарить вам интуитивное понимание о циклах перемен и о непостоянстве, о получении и отпускании, он может уверить вас в проникновенных

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru взаимоотношения и ощущении сопричастности между вами и Вселенной. Если вы на дружеской ноге с физической культурой, вы можете обнаружить, что удержание стабильной позы или несложные повторные движения помогают вам удерживать внимание. Медитативная позиция (мудра), удерживаемая или повторяемая снова и снова, поза из йоги или физические упражнения, отличающиеся наличием определенного ритма, такие как бег или езда на велосипеде, также способны помочь на начальном этапе овладения искусством концентрации, если использовать их как отправную точку для фокусировки внимания и его дальнейшего распространения.

Можно выбрать некий внешний объект, например, священное изображение или предмет, картину или нечто, в чем присутствует красота, и концентрироваться на нем. В некоторых традициях рекомендуется фокусироваться на первоэлементах (Земля, Огонь, Вода, Воздух, Пространство), в других – на различных центрах тела (например, на сердечной чакре).

Если вы религиозны, если вы тонко чувствуете символизм, вы можете использовать этот ключ как отправную точку концентрации. Возьмите герменевтическую картину, написанную вами в состоянии мистического вдохновения, священное изображение или религиозный предмет. В некоторых традициях рекомендуют повторение краткой молитвы, строки из священных писаний или мантры, в других – созерцание имен Бога или качеств Божества (милость, сострадание, терпение, сила, красоты, безграничность). Если вы предпочтете священный объект для медитации, это может способствовать очень сосредоточенной концентрации, которая затронет вас до самого сердца и возвысит дух.

Некоторые предпочитают использовать в качестве отправной точки медитации объект, визуализированный в уме. В этом случае медитирующий сначала формирует образ у себя в уме, а затем концентрирует внимание и бдительность так, чтобы добиться полной осознанности присутствия этого умственного образа, затем – полной его ясности. Классические образы ума, используемые для этой цели, – священные символы, такие как образы Будды, Христа, Креста, Звезды Давида, каббалистическое Древо Жизни, мандала (исцеляющий круг), голубой цветок или голубой цвет, а также умственный образ сияющего священного слова, что звучит само по себе, или священного слога (Ах, Ом, Аллах, Шалом).

Более изысканные объекты для медитации – ментальные качества, такие как безграничная любовь, радость, сострадание, умиротворение или просто сияние разума без всякой формы. Отправные точки концентрации, подобные этим, обычно считаются очень трудными для удержания, особенно когда речь идет о новичках.

На определенном уровне выбранный для медитации предмет может быть образом, несущим в себе мощный символический смысл, накладывающий свой отпечаток на ум созерцателя. На другом уровне собственно природа объекта, выбранного для медитации, будет уже несущественна; здесь предмет служит уже скорее просто инструментом, «странным аттрактором», для зацепки и организации внимания. Однажды мы слышали, как весьма почтенный учитель медитации говорил, что для медитации можно использовать даже обычную коробку с салфетками, ибо гораздо важнее не то, какой объект вы используете, а то, как вы тренируете свой ум.

Уравновешенность – ключ к развитию концентрации

Когда вы начнете постигать искусство концентрации, вы обнаружите, что ваш разум колеблется между двумя состояниями: слишком цепкой концентрации и слишком расслабленной. Очень важно найти баланс между этими двумя крайностями. Как только разум сосредоточился на объекте, как только вы сфокусировали свое внимание, сразу же немножко расслабьте его. «Хватаясь» чересчур цепко, вы перевозбуждаете ум и перенапрягаете тело. Если вы чересчур расслабитесь, ваше внимание начнет рассеиваться и ослабевать.

Неустанно и терпеливо тренируясь, вы научитесь различать эти два крайних состояния и найдете центр равновесия между ними, в котором можно углублять концентрацию.

Ясность и стабильность

Когда вы только начинаете практиковать медитацию-концентрацию, вначале вам

Джозел и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru следует уделять больше внимания тому, чтобы выработать в себе навык стабилизировать внимание на объекте. Если вы сразу начнете добиваться ясности или четкости, это вызовет бурю в потоке вашего ума и нарушит тонкое равновесие нервной системы. Если это случится, может произойти и так, что вы будете тренироваться годами, но результатом окажется только фрустрация и ничего более. Основываясь на тысячелетнем опыте прозрений, которым делятся с нами многие выдающиеся мастера, преуспевшие в науке созерцания, мы даем вам совет сначала научиться стабилизировать внимание и только потом начинать работать над четкостью и ясностью образа.

Поначалу вам может показаться, что вы будто пытаетесь сфокусировать свой взгляд на берегу окутанного туманом острова, заведомо зная, что остров там есть и никуда не делся; поэтому вы продолжаете удерживать взгляд на том месте, где находится остров, пусть даже он вам и не виден или виден нечетко. Постепенно, наращивая умение, вы добьетесь стабильности внимания, и тогда поток вашего сознания развеет туман, и образ возникнет перед вами во всей своей ясности и четкости.

В самом начале занятий по концентрации вам, возможно, будет удаваться удерживать внимание на объекте лишь в течение нескольких секунд, потом оно будет слабеть или на что-нибудь отвлекаться. Но будьте терпеливы, не поддавайтесь разочарованию. Поначалу, пока вы еще не выработали привычки концентрироваться, будут превалировать привычки отвлекаться и ослаблять внимание. Продолжаете культивировать осознанность и бдительность, и тогда продолжительность концентрации возрастет, и вы сможете удерживать фокус внимания, ни на что не отвлекаясь. Когда концентрация стабилизируется, и вы сможете удерживать фокус внимания дольше, тогда вы сможете и увеличить ясность мысленной картины.

Противоядие от избытка ментальной энергии

Есть несколько способов, при помощи которых можно уменьшить возбуждение ума и добиться большей умиротворенности и стабильности. Например, медитация-размышление на какую-либо тему поможет вам отрезвить рассудок и смягчить «грохот прибоя», вызываемый гиперактивностью и взбудораженностью ума. Обычно используются такие темы: непостоянство и изменчивость природы, страдания рода человеческого, неизбежность смерти, бесценные возможности на вашем жизненном пути. Если вас отвлекают сильные, навязчивые желания обладать чем-то или кем-то, просмотрите весь сценарий, избрав предметом созерцания весь жизненный цикл предмета вашего вожделения (вещи или человека). Живо представьте себе, как вы получаете в обладание то, чего вы страстно желаете, и проиграйте всю историю обладания этим – от начала до конца – у себя в уме. Когда вы увидите, с чем вы, в конце концов, останетесь, вы сможете гораздо быстрее остудить свое неудовлетворенное желание. Созерцайте с состраданием и сочувствием; когда умственная экзальтация уйдет, вновь направьте свое внимание на предмет, выбранный для концентрации.

Противоядие от притупления внимания

Когда внимание притуплено, а вы хотите поднять уровень ясности ума, вам помогут некоторые вспомогательные средства физического плана. Поэкспериментируйте: сядьте, максимально выпрямив спину, в комнате с ярким светом, устремив взгляд вверх. Чтобы освежить сознание, попробуйте «осознанную ходьбу», примите освежающий душ, поплещите холодной водой себе в лицо, посмотрите вверх, на небо. Один из учителей медитации говорил: если вы испытываете сонливость во время медитации, представьте себе, что вы сидите на верхушке телеграфного столба или на краю пропасти – в этом случае вероятность того, что вы не заснете, резко возрастает!

Ниже приведены несколько рекомендаций, способствующих тому, чтобы противостоять снижению внимания и повышать уровень ментальной энергии.

- Визуализируйте, как ваше тело наполняется светом.
- Представьте себе, что ваш ум имеет природу света.
- Визуализируйте свой ум как сферу из сверкающего белого света, находящуюся у

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru сердца, и представьте, как она поднимается к макушке и растворяется в бесконечности пространства.

- Поразмышляйте о таких вещах, которые позволяют вам приободриться, поднимают настроение, расширяют или открывают ум или сердце.
- Созерцайте людей, пример которых вас вдохновил. Размышляйте о достоинствах доброты, о чертах того, кого вы действительно любите, о чем-то или ком-то, присутствующем в вашей жизни, о людях, которым вы благодарны.

Если чувствуете, что начинаете топтаться на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад, лучше завершите это занятие медитацией и перейдите к чему-нибудь другому. Если вы устали, расслабьтесь, вздремните или примите ванную. Если вы чересчур возбуждены, перейдите на «осознанную ходьбу», побегайте трусцой, поставьте музыку, под которую вам приятно двигаться. Присмотритесь к тому, как проявляют себя ваша сострадательность, ваши творческие способности, в то время когда вы заняты перенаправлением непродуктивной энергии ума.

Фокусировка и успокоение сознания

Сядьте поудобнее, потратьте несколько минут на то, чтобы расслабиться. Положите руки себе на колени и улыбнитесь самому себе тихо и спокойно. Настройте внимание на свое дыхание, почувствуйте, как воздух входит в нос и выходит из него. Теперь начинайте считать каждый выдох, от первого до десятого. Если собьетесь со счета, вернитесь к началу; если не можете дойти до десяти, вернитесь к началу.

Эту технику можно использовать в любое время дня, посвящая ей несколько минут.

Цель – сфокусировать сознание на том, что вы делаете, причем сфокусировать не слишком пристально и не слишком расслабленно. Не пытайтесь слишком усердно: позвольте разуму быть сосредоточенным, но расслабленным. Ум неизбежно начнет блуждать, но если это происходит, просто вернитесь на шаг назад. Как сказал святой Франсис де Саль: «Если сердце начинает блуждать или отвлекаться, мягко верните его к его предмету; и даже если за этот час «созерцания» вы так ничего и не сделали, лишь направляя сердце на его предмет, это все равно значит, что этот час вы провели с большой пользой». При постоянной практике концентрация будет становиться все лучше и лучше, и вы почувствуете, что вам стало гораздо легче удерживать свой ум на предмете созерцания и на чем угодно вообще.

Лекарство от разочарований

Если большая часть вашего времени тратится на отвлечение внимания или на перевозбуждение, очень легко может показаться, что ваше занятие медитацией проходит впустую. От этого есть простое и эффективное средство, оно же является прекрасным способом усовершенствования концентрации. Разбейте ваше большое занятие на множество маленьких с перерывами между ними. (Можете использовать этот способ в любое время, когда у вас выдается свободная минутка.)

1. Сядьте удобно, распрямите спину.
2. Сделайте глубокий полноценный выдох, не прилагая к этому никаких сверх усилий.
3. На выдохе визуализируйте звук «аххх». Позвольте звуку открыться и свободно течь наружу. Позвольте при этом вашему уму также раскрыться и течь свободно вместе с этим звуком, образуя единую волну осознанности, – до тех пор, пока сознание не отвлечется или не перевозбудится.
4. При первых признаках отвлечения внимания или возбуждения немедленно прекращайте занятие.
5. Расслабьтесь. Устройте перерыв (пятнадцать–двадцать секунд). Посмотрите вокруг. Если захочется, можете походить, чтобы размять ноги, но потом повторите все пункты.

Повторяйте столько раз, сколько сочтете нужным, во временных рамках, посвященных

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru занятиям медитацией. Постепенно вы привыкнете к этим коротким временным промежуткам, внутри которых ваше внимание не рассеивается, и к соответствующей концентрации. Поначалу вам, может быть, удастся удерживать концентрацию лишь в течение нескольких секунд, но продолжительная практика позволит вам стабилизировать внимание и сделать его более глубоким.

Когда вы разовьете свой навык концентрации, вы сознательно почувствуете, что ваш ум и звук «аххх» непрерывно разворачиваются вовне, даже тогда, когда вы делаете паузу для того, чтобы набрать воздуха.

Дыхательные упражнения в дзен

Когда крепнут концентрация и внимание, ум становится ясным и сбалансированным. Все отчетливее и отчетливее мы начинаем видеть, и как все ежесекундно меняется, и что эти изменения ни в коем случае не могут быть источником продолжительного счастья, и что процессы, протекающие в системе «разум-тело», обусловлены некими законами, в которых нет и следа сколько-нибудь постоянного «Я»... Эти откровения становятся доступны нам просто потому, что растет осознанность, укореняющаяся все более в нашем сознании. С откровением приходит мудрость, а вместе с ней – успокоение, любовь, доброта и сострадание, ибо, лишь испытав пустоту своего «Я», мы различаем единство множества всех вещей.

Джек Корнфилд

Сядьте удобно, выпрямив спину. Найдите подходящую мотивацию для начала занятия, приступите к медитации, сохраняя легкую улыбку в уме. Настройте ваше внимание либо на поток дыхания, что прямо у ноздрей, где воздух входит в тело, либо на диафрагму. И дышите при этом совершенно естественно. Сделайте сознательно несколько глубоких вдохов, но не перенапрягайтесь. Просто слегка усильте движения так, чтобы более четко различать свои ощущения, на которых вы сосредотачиваетесь. Теперь позвольте потоку дыхания обрести естественный ритм. Пусть тело дышит без чьего-либо вмешательства. Пусть вдохи и выдохи приходят и уходят; просто удерживайте внимание на этом процессе, но без усилий. Легко и уверенно «плывите» своим вниманием по изменчивому ритму вдохов и выдохов. Если внимание становится рассеянным или уходит в сторону (а это будет случаться довольно часто), легко, но уверенно верните его к сосредоточенности на дыхании. Целью здесь является не достижение чего-либо, а развитие способности жить в текущем моменте, идти вместе с потоком.

Пусть вас не разочаровывают и не расстраивают моменты, когда ваше внимание рассеивается или притупляется. Так и должно быть. Попрактиковавшись, вы сможете отслеживать отвлекающие моменты и опять сосредотачивать внимание на дыхании. В конце концов, концентрация внимания стабилизируется, и, хотя отвлекающие моменты все равно будут иметь место, вы будете стабильно удерживать внимание на предмете концентрации. Вы разовьете в себе способность вызывать у себя континуум непрерывного, глубокого внимания, которое сможете удерживать на любом предмете, избранном вами для созерцания.

Сила ума, умеющего концентрироваться, и его способность пронзать препятствия и освещать темноту против способностей обычного не сконцентрированного ума, все равно что когерентный луч лазера – против мерцающего огонька свечи. Сила и ясность настроенного ума дают человеку один из самых мощных внутренних инструментов, какие только может развить в себе человек.

Легкое дыхание

Сядьте удобно, выпрямив спину. Расслабьтесь, настройте осознанность на дыхание. При выдохе растворяйте и отпускайте от себя всю негативную энергию, от которой вы хотите освободиться. При вдохе пусть вас наполнят все положительные качества, которые вы хотите накопить. Пусть вдох происходит сам собой, как рефлекторная реакция на полный выдох. Произнесите про себя слово, отражающее некое ваше желание. Например: «расслабляюсь», «достигаю гармонии», «обретаю равновесие», «наполняюсь энергией, умиротворением, терпением». А теперь представьте себе это в виде сияющей энергии, заполняющей вас при вдохе, протекающей сквозь вас,

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru полностью пронизывающей ваше тело и ум. Пусть эта световая энергия растворит все негативные состояния ума, напряжение и боль. Пусть в вас пробудится вся естественная энергия жизни.

При выдохе произносите слова «растворяется», «отпускаю», «выпускаю» и почувствуйте то, как вся напряженность, мысли, заботы, болезненные состояния ума и тела покидают вас и растворяются. Выдыхайте весь воздух медленно и долго, и пусть вдох произойдет естественным образом, без напряжения.

Положите руки себе на живот и спокойно вдыхайте и выдыхайте. Пусть ваш живот спокойно поднимается и опускается от вашего дыхания.

По прошествии нескольких минут, когда дыхание естественно наполнит ваш живот, позвольте ему и дальше наполнять ваше тело; теперь – грудную клетку; это происходит так, как будто бы у вас внутри разрастается пузырь из воздуха. Выдыхайте через воображаемое отверстие в центре груди. Раскройте свое сердце.

Доведите дыхание на вдохе до кистей рук. Пусть воздух наполняет вас снизу вверх, пока не заполнит сердце. Откройте сердце, выдохните, раскройте и отпустите – все.

Простое дыхательное упражнение из девяти частей

В качестве упражнения, предваряющего медитативную практику, рекомендуем вам применять нижеследующую технику (здесь возможны вариации).

Упражнение предполагает перемежающиеся вдохи-выдохи поочередно через правую и левую ноздрю, о чем говорится ниже. Можно закрывать ноздри большим или указательным пальцем, а можно просто фокусировать внимание на соответствующей ноздре. Не надо насильно удерживать или форсировать дыхание; пусть оно происходит естественно и будет глубоким и медленным, пусть его ритм будет как можно более естественным.

1. Вдохните правой ноздрей, выдохните левой (три раза с каждой стороны).
2. Вдохните левой ноздрей, выдохните правой (три раза с каждой стороны).
3. Вдохните обеими ноздрями и выдохните обеими (повторите три раза).

При каждом вдохе представляйте, будто втягиваете в себя чистую, незамутненную жизненную энергию в виде света. Представьте себе, как она течет сквозь вас, промывает ваши органы чувств, ваши тонкие тела, и они становятся от этого чистыми и светлыми. Если вы собьетесь со счета в последовательности, вернитесь к началу и пройдите последовательность заново. Когда основная последовательность станет для вас привычной, для обретения чувства гармонии и баланса будет достаточно просто визуализировать поток дыхания.

Если вам трудно дышать носом из-за аллергии или простуды, для очистки носовых проходов часто бывает достаточно визуализировать, что воздух свободно проходит через нос (обычно это эффективное средство).

Помимо образа чистой белой жизненной энергии света, которую вы вдыхаете, мы рекомендуем применять еще одну визуализацию, которая позволит добиться еще большей гармонии и баланса в системе «ум-тело».

1. При выдохе через левую ноздрю представьте себе, что вы выдыхаете свои привязанности к идеям, предметам, восприятию, состоянию ума и увлеченность ими. Визуализируйте эти привязанности и увлеченности как красно-коричневые.
2. При выдохе через правую ноздрю представьте себе, что вы выдыхаете гнев, ненависть, фрустрацию. Визуализируйте их как чернильно-черный дым.
3. При выдохе через обе ноздри представьте себе, что вы выдыхаете из себя всю путаницу, все невежество, всю гордыню и иные ментальные состояния, заслоняющие и замутняющие восприятие и понимание истинной природы мира и вас самих в мире. Визуализируйте их как клубы тумана или темноту.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
При каждом вдохе вдыхайте свет. С каждым выдохом представляйте, как вся умственная и эмоциональная путаница, все тьма или притупленность сознания растворяются в пространстве, расплываются на атомы и полностью исчезают. Это великолепная техника, которую можно очень часто применять в течение дня всякий раз, когда вам необходимо очистить сознание и сосредоточиться.

Практика созерцания

Когда мы открываем для себя Бога, можно сказать, что при этом и Бог открывает для себя нас. Мы настолько познаем Бога, насколько сами познаваемы для Него. Наше созерцание Бога есть участие в самосозерцании Бога. Мы становимся способны созерцать тогда, когда Бог открывает в нас Самого Себя. В этот момент для нас открывается связь с Богом: мы достигаем средоточия своей души и входим в вечность.

Томас Мертон

Если вы религиозны, то статуя или изображение, которые для вас значимы (Иисуса, Марии, Будды, великого святого или учителя), будут для вас наилучшим предметом при сосредоточенном созерцании. Созерцание такого изображения, повторение молитвы или мантры может оказаться весьма действенным средством концентрации ума и достижения состояния спокойной сосредоточенности.

1. Выберите значимый для вас объект.
2. Полностью и искренне сосредоточьтесь умственно и телесно на этом предмете на выбранный промежуток времени.
3. Если ваш ум отвлечется, мягко верните его в русло созерцания.
4. Когда закончите, расслабьтесь, почувствуйте радость и принесите ваши благодарности.
5. Возьмите с собой этот покой и чистоту в ваше следующее начинание.

Позвольте себе глубоко погрузиться в созерцание. Когда вы сосредоточитесь на объекте созерцания, дайте уму успокоиться и укорениться в объекте, оставаясь расслабленным, но при этом собранным. При каждом вдохе и выдохе почувствуйте поток энергии и информации, проходящий между вами и объектом вашего созерцания. Пусть ваш ум войдет в этот поток. Пусть сущность этого потока пронизывает вас и открывает вам себя. Представляйте, почувствуйте, ощущайте сущностную истину, заключенную в образе, который вы созерцаете, – в мантре, в священном символе, в молитве, – и пусть Истина резонирует внутри вас.

Мысленные сферы

Мир и покой впереди,
Мир и покой позади,
Мир и покой подо мной,
Мир и покой надо мной,
Мир и покой со всех сторон.

формула благословения у индейцев племени Навахо

Сядьте удобно, выпрямив спину и расслабив тело. На несколько минут позвольте вниманию задержаться на дыхании или сделайте девятиминутное дыхательное упражнение.

С закрытыми или прикрытыми глазами вытяните руку вперед и представьте, что вы

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru ловите в ладонь мяч. Поднесите этот воображаемый мяч ближе к себе и добавьте к своим ощущениям ощущение его формы и размера. Теперь представьте себе, что этот мяч внезапно превращается в шар яркого белого света, трехмерный, прозрачный сияющий. Этот шар в точности такой же, каким был мяч, но бесплотный. А теперь представьте, как этот световой шар распространяет вокруг себя ощущение спокойствия и благополучия. По мере того, как вы дышите, почувствуйте, как он останавливается в центре вашей груди. Оставьте внимание сосредоточенным здесь, не прилагая к тому никаких особых усилий. Всякий раз, когда внимание отвлекается, возвращайтесь к визуализации светящейся сферы в центре груди.

Если при визуализации этого образа у вас возникает ощущение тесноты в груди или ваш ум начинает чересчур беспокоиться и утрачивает состояние сосредоточенности, попробуйте разнообразить упражнение, например, так.

Стабилизируйте образ сверкающей сферы в центре груди и, независимо от того, куда направлен ваш взгляд, вообразите себе, будто смотрите на восток. А теперь представьте себе, что эта сфера выстреливает из центра груди и улетает далеко на восток, за горизонт, на сотни, тысячи, миллионы миль отсюда. Сосредоточьте разум на сфере – она теперь далеко! Почувствуйте, что ваш ум в состоянии достичь каких угодно пределов и расшириться до необозримых границ.

Если ум начинает терять интерес или рассеиваться, снова сосредоточьтесь на сияющей сфере в центре груди. На этот раз переместитесь мысленно на западный горизонт (позади вас) и представьте себе живую картину того, как сфера улетает на бесконечное расстояние в западном направлении. Пусть ваш ум останется там. Опять же, если ум будет рассеиваться, вновь стабилизируйте образ у себя в сердце.

В следующий раз отправьте мысленную сферу на юг, справа от вас. Пусть сфера зависает в тысячах, миллионах миль справа от вас и излучает свет. Пусть ваш разум побудет там, пусть его ничто не отвлекает, пусть он будет расслаблен. Как и прежде, если ваше внимание ослабнет или рассеется, опять переместите внимание на сферу из света, только теперь слева от вас, на северной стороне. На каждой фазе этой техники посвящайте визуализации столько времени, сколько необходимо для вашего удобства.

Если продолжать в традиционном ключе, переходите к визуализации в стороне горизонта слева и справа спереди (северо-восток и юго-восток), потом слева и справа позади (северо-запад и юго-запад), а потом сверху и снизу от вас (зенит и надир). В любом случае просто позвольте уму концентрироваться на сияющей сфере, пусть сознание «расширяется» настолько далеко, насколько возможно. Потратьте столько времени, сколько нужно для того, чтобы испытать расширяющуюся, бесконечную природу ума.

Наконец, охватите умом все сферы, которые вы посылали во всех направлениях, включая и ту, которая у вас в сердце. Ясно и без усилий представьте себе, как ваш ум расширяется одновременно во всех направлениях.

Изменение направления в данной технике вносит в медитацию элемент неожиданности, новизны и игры. Поэтому, перед тем, как переводить внимание на другую сторону света, подождите, пока не утратите внимание и интерес к той стороне, на которой вы находитесь. Помните: у этой техники двойная цель. Во-первых, стабилизировать, собрать и сфокусировать ум на том, что вы делаете в данный момент, и, во-вторых, испытать на себе открытую, незамутненную, неограниченную природу ума. Если ум имеет ограниченный диапазон, как он достигнет бесконечности в любом выбранном вами направлении?

Бесконечная, сияющая, знающая сторона ума не привязана к обычным ограничениям тела и органов чувств. Она беспредельна и действует во всех направлениях, ее можно направлять в бесконечном количестве направлений одновременно. Этот метод поможет вам развеять иллюзию обычного, ограниченного мира, доступного органам чувств. Упражняйте мускулы своего ума как можно чаще в течение всего дня.

Концентрация на естественном объекте

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Вспышка – и яростный ум затих.

Снаружи и внутри прозрачный и пустой.

Великий кувырок – прорыв в большую пустоту.

Ах, как свободно рождается и исчезает

Вся тьма вещей!

Хань Шань

Многие из нас достигали состояния глубокой медитации, когда находились на природе. Созерцание восхода солнца, текущего ручья, созерцание цветка, облака, капель дождя на поверхности пруда приводит ум в ясное, спокойное состояние, в котором есть глубина. Стрекот сверчков, шум прибоя, журчание ручья смывают все наши тревоги, оставляя ум спокойным и собранным.

1. Подберите для медитации естественный объект или процесс.
2. Сконцентрируйтесь на нем целиком и полностью, со всей душой.
3. Откройте, чтобы этот объект вошел в вас, впитайте его свет, его звук, его вибрации, его жизнь.
4. Откройте сердце и разум, чтобы объять этот объект и позволить ему проникнуть в вас.
5. Когда вы созерцаете, слушаете, чувствуете природу (природное явление), обретите глубокое и спокойное единение с ней. Пусть ее сущность и скрытые качества откроются вам через интуицию.

Концентрация во время ходьбы

Многие из нас немало времени проводят на ногах. Эта техника поможет вам использовать ходьбу для развития концентрации.

1. Отсчитайте первые пять шагов.
2. Со следующего шага считайте сначала и досчитайте до шести.
3. Потом отсчитайте семь шагов.
4. Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до десяти.
5. Начните опять со счета до пяти.
6. Можете повторять столько раз, сколько сочтете нужным.

Если на каком-либо этапе вы собьетесь со счета (а так оно, скорее всего, и будет), начните сначала. Запомните, если вы начинаете с правой ноги – счет в циклах из пяти и шести шагов будет заканчиваться па правой ноге, а из семи и восьми – на левой, из девяти и десяти – опять на правой. С каждым новым циклом процесс становится обратным (счет начинается то с правой, то с левой ноги). И помните совет, данный в одном классическом стихотворении учителем дзен: «Идешь – просто иди. Бежишь – просто беги. Главное – не суетись!»

Глава 4. Осознанность или развитие понимания

Есть жизненность – жизненная сила, энергия, поток – которая, посредством вашего существа, выражается в действиях, а поскольку в каждый момент времени вы на всем белом свете только один такой, действие это тоже уникально. Если вы блокируете это выражение, оно никогда больше уже не сможет существовать, поскольку не будет

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru посредника в вашем лице, и это действие утратится навсегда.

Марта Грэйем

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ – это способ сделать все происходящее реальным, освободившись от воспоминаний о прошлом и от фантазий о будущем.

Только в настоящем мы можем обрести ясность ощущений, чувств, мыслей, желаний и намерений. Элементы медитации для обретения осознанности можно найти во многих мировых традициях созерцания. В буддизме эта медитация называется «медитация озарения» (на санскрите – «выпас-сапа», что переводится как «ясно видеть»).

При возрастании осознанности мы совершаем множество прекрасных и чудесных открытий о мире вокруг себя. Как-то Генри Миллер сказал: «В тот момент, когда обращаешь пристальное внимание на что-нибудь, хоть бы и на травинку, она сама по себе становится таинственным, восхитительным, невыразимо величественным миром». Обретая осознанность, мы открываем для себя повседневные чудеса окружающего мира, восхитительную, тончайшую, насыщенную и изысканную красоту мира, хоть она и носит преходящий характер. В результате в наших глазах возрастает ценность как самой жизни, так и жизнью всех живых существ; наше ощущение благодарности и сострадания становится глубже.

Осознанность дает нам понять всевозможные несоответствия в нашей жизни, поэтому, чтобы приучить себя без предубеждения всматриваться в реальность и видеть и ее, и себя такими, каковы мы есть, требуется храбрость.

Когда мы всматриваемся в то, что происходит в настоящий момент, мы распознаем все бесполезное и вредное и острее ощущаем любое напряжение и страдание в себе, в других людях и во всем мире. Практика осознанности дает уму возможность более объективно видеть быстротечную природу наших радостей и подлинный масштаб горестей, неизбежно сопровождающих жизнь. Она лишает наши привязанности и предпочтения, из-за которых мы стремимся к одному и отталкиваем другое, их притягательности. Когда осознанность развивается, мы видим больше возможностей, обретаем большую свободу выбора, получаем доступ к необходимым ресурсам. Случаи синхроничности (значимых совпадений) и озарений становятся обычным делом.

Осознанность вызывает к жизни случаи озарения, которые созревают и становятся мудростью, ибо чем глубже и яснее наше понимание наблюдаемой реальности, нашего ума-тела и мира вокруг, тем больше мы понимаем, как и почему происходит то, что происходит. Когда мы обретаем более глубокое понимание нас самих, мы глубже понимаем аспекты человеческого существования как такового. Наши радости, горести, страхи, гнев дают нам знания о радостях, горестях, страхах, гневе всех живых существ. Благодаря таким прозрениям в нас взращиваются эмпатия, терпение, терпимость, доброта – как по отношению к самим себе, так и по отношению ко всем живым существам. Ане Пема Чедрен сказал по этому поводу:

Очень важно научиться быть добрым к самому себе и уважать самого себя. Главная и первейшая причина, по которой это столь важно, заключается в том, что, когда мы всматриваемся в глубь сердца, когда мы начинаем видеть, где темно, а где светло, определять, что горько, а что сладко, мы открываем себе не только самих себя – мы открываем себе Вселенную.

Практикуясь в концентрации, мы фокусируем наше внимание на единичном, относительно стабильном предмете, а практика осознанности предполагает более динамичное, более всеобъемлющее поле созерцания. Обычно медитирующий посвящает сначала некоторое время концентрации, чтобы сфокусировать и успокоить блуждающий, недисциплинированный ум. Затем тренированная концентрация направляется на глубокое созерцание природы процессов в уме и теле, и тогда пробуждается мудрость. Практика осознанности применяется для исследования природы переживания, и в результате возникает множество глубочайших прозрений, которые перестраивают наши глубоко укорененные, но неосознаваемые верования, перекраивают систему ценностей таким образом, чтобы жизнь, как мы ее проживаем, гармонизировала с глубинной природой вещей.

Благословение осознанности

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Взглядом, упокоенным силою гармонии и властью, сокрытой в радости, прозреваем мы сердце всех вещей.

Уильям Вордсворт

Ценность осознанности универсально признана как в западной, так и в восточной традициях мудрости. На Западе осознанность часто связывают с практикой религиозной жизни, когда верующий «идет с Богом» (то есть Бог является его постоянным внутренним спутником) или способен уловить присутствие Бога. Состояние осознанности описывали как «взгляд на мир глазами любви Христа», «путь с Христом, шагающим рядом», или «жизнь с Христом в сердце во всякое время». Представление из иудейской каббалы о том, что акт творения происходит постоянно и что творение обновляет мир в каждый момент его существования, помогает нам привнести ощущение чуда и благоговения в каждую секунду жизни, и каждый миг становится мигом новых открытий и откровений. Все эти идеи могут быть прекрасной отправной точкой для повышения осознанности и раскрытия видения мира таким, каков он есть на самом деле.

Преимущества осознанности

За последние несколько десятилетий настойчивость, объективность и интуиция, обретаемые в результате практики осознанности, привлекли внимание тысяч ученых, психологов и исследователей; были начаты сотни научных проектов, цель которых – показать и засвидетельствовать пользу для здоровья и иные положительные эффекты от практики осознанности. Одним из самых известных центров, где проводятся такие исследования, является Институт осознанности, основанный при Медицинском центре Массачусетского университета доктором Джоном Кабат-Зинном.

Неосознанность в жизни становится причиной многих проблем, в то время как осознанность помогает:

- улучшить концентрацию, фокусировку сознания и скоординированность действий;
- повысить качество общения и отношений;
- повысить ясность мышления, определить для себя собственные намерения;
- повысить собственную безопасность и работоспособность;
- углубить ощущение покоя и чувство потока;
- управлять факторами стресса;
- увеличить способность к интуитивным озарениям;
- пробудиться к своей подлинности, пробудить в себе сердце, душу, любовь в жизни и в работе;
- увеличить гибкость во время перемен;
- укрепиться в вере и доверии к себе.

Колесо осознанности: мудрость, заключенная в слове «Стоп!»

Колесо осознанности – полезный навигационный инструмент, помогающий распознать и описать, в чем заключается истина на каждый момент и в каждом измерении вашего существа. Поскольку привычка к неосознанности сильнее, чем привычка к осознанности, в течение дня вы будете нередко теряться и путаться в своих мыслях. По этой причине качество бдительности, о котором мы говорили в предыдущем разделе, посвященном практике концентрации, будет весьма ценным союзником в практике осознанности.

В тот момент, когда бдительность включается и вместо осознанности обнаруживает полную неосознанность, скажите самому себе: «Стоп!» Пусть этот сигнал станет своего рода забавным способом пробуждения, приглашением вам от себя самого

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru «прийти в себя». Этот «Стоп!» помогает собраться и совершить мягкую посадку в центре Колеса осознанности. Когда вы приземлитесь в центре Колеса, направьте внимание на каждую из его спиц, спрашивая себя, что именно является правдой для вас в данный момент:

- На что я обращаю внимание?
- Что я чувствую?
- О чем я думаю?
- Чего я желаю?
- Что именно мне нужно в данный момент?
- К каким действиям призывает меня ситуация?
- Что я желаю предпринять?

Этот «Стоп!» будет очень простым способом погружения в осознанность, к которой можно прибегать в течение дня, чтобы восстановить фокус внимания и собраться. Чтобы каждая ситуация представляла с ясностью, сконцентрируйте луч вашей осознанности и проведите самопроверку, освещая по очереди один из следующих секторов (рисунок Колесо осознанности):

«Я обращаю внимание на...»: осознанность в восприятии и действии

В данный момент переживаемой вами реальности, на что именно вы обращаете ваше внимание в первую очередь?

Какие необработанные данные поступают к вам сквозь двери органов чувств: что вы видите, слышите, обоняете, осязаете, чувствуете на вкус именно сейчас?

То, что мы ищем, отвечая на этот вопрос, – сухой остаток объективной информации, запечатленной на фиксирующих приборах – диктофоне, фото- или видеокамере – без привнесения суждений и интерпретаций.

«Я чувствую»: осознанность чувств и эмоций

Что именно вы чувствуете в этой ситуации?

Вам тревожно или спокойно, вы радостны или грустны, выводит ли вас ситуация из себя или веселит, вы подавлены или заинтересованы?

Какими словами будет лучше всего передать эмоциональную тональность ваших переживаний в данный момент?

«Я думаю о...»: осознанность мышления, мыслей и воображения

Каковы ваши мысли в этой ситуации, какой внутренний диалог вы ведете?

Ваши мысли носят творческий характер или они – лишь перемалывание старых мыслей?

Какую историю рассказываете вы себе сами об этой ситуации, какие она содержит мысли, фантазии, выводы, предположения или предвзятые мнения?

Распознавание пересказов старых историй поможет вам укорениться в текущем моменте и освободит вас от ошибочного отождествления мыслей и предположений с реальностью вокруг вас.

«Я хочу»: осознанность ценностей, мотивации, намерений, желаний

Какая мотивация движет вами в этой ситуации?

Каковы ваши намерения?

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Что вам действительно нужно? Чего вы хотите на самом деле?

Прояснение для самого себя ценностей, желаний, намерений, мотивации является необходимым ингредиентом для нормальной коммуникации или перехода к действиям.

«Я предприму»: перенос осознанности в сферу действия

Что вы намерены предпринять в данной ситуации?

Чего вы меньше всего хотите?

Чего бы вам хотелось перестать делать?

Зная, что именно вы ощущаете, думаете, чувствуете, желаете, намереваетесь сделать в любой – данный – момент времени, вы сможете рассмотреть все варианты, принять более взвешенное и мудрое решение, честно и точно рассказать другим о том, что с вами происходит. Как только к вам вернулась осознанность, поставьте себе задачу привнести эту осознанность в действие. Если вы хотите сделать телефонный звонок, осознанно прочувствуйте и насладитесь каждым моментом вашего действия: вы осознанно поднимаете руку, подносите ее к телефону, дотрагиваетесь до него, вы поднимаете трубку, набираете номер, внимательно слушаете, осознанно говорите. Когда вы приступаете к каким-либо действиям, отдавайте себе отчет в том, как вы дышите, что делаете, наблюдайте за тем, как вы идете, что думаете или говорите, – вообще за всем, что вы, так или иначе, делаете. Перенос осознанности из пределов сознания в область действия окажется самым главным фактором в преобразовании жизни. Когда вы твердо уясните для себя, что есть правда, вы будете куда лучше подготовлены к тому, чтобы передать другим людям свои открытия и озарения, свое видение, свои чувства, мысли и намерения. Вы перестанете быть бездумным рабом бессознательных привычек, начнете контролировать свою жизнь, вам станет легче адаптироваться к потоку перемен, вы будете сознательным со-творцом, со-автором жизни, которую проживаете.

Вспомнить себя

Если сердце начинает блуждать и отвлекаться, мягко верните его к сути, и даже если за час [созерцания] вы ничего так и не сделали, а только направляли сердце на его суть, это все равно значит, что час вы провели с большой пользой.

Св. Франсис де Саль

Когда вы читаете эти слова, сознавайте, что вы в процессе чтения.

Осознание того, чем мы занимаемся в данный момент, называется способностью помнить себя. Развивайте эту способность. Такая практика позволяет нам осуществлять тонкую настройку восприятия и способности действовать, приносит уму спокойствие, ясность и свободу – качества, необходимые для того, чтобы распознавать ограничивающие нас шаблоны привычного мышления и привычных чувств и выбирать наиболее подходящие нам варианты творчески и с наилучшим результатом. С подобной осознанностью мы можем направлять свою жизнь к нашим целям более уверенно.

Я вдыхаю: я знаю о том, что я делаю вдох.

Выдыхаю: я знаю о том, что делаю выдох.

Слушаю: я знаю, что я занят слушанием.

Осязаю: я знаю, что занят осязанием.

Поднимаю вес: я сознаю> что поднимаю что-то.

Сажусь: я сознаю, что сажусь.

Думаю: я сознаю, что занят мышлением.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Испытываю страх: я сознаю, что испытываю страх.

Переживаю радость: я сознаю, что радуюсь.

Намерен что-то совершить: я сознаю свое намерение совершить это.

Приступаю к делу: я сознаю, что начинаю дело.

Читаю: я сознаю, что занят чтением.

Завершаю какое-то занятие: я сознаю, что заканчиваю дело.

Полезные советы:

- включайте осознанность, когда вы находитесь на прогулке;
- включайте осознанность, когда вы слушаете музыку;
- включайте осознанность, даже когда вы заняты процессом приема пищи.

Прежде всего, полностью сосредотачивайте свой разум на том, что вы в данный момент делаете. Всякий раз, когда разум отвлекается, а так оно и будет, просто верните его к тому, чем вы заняты. Без самокритики, без чтения себе нотаций – просто верните разум на путь развития способности помнить себя.

Делать то, что нравится

Первый шаг на пути к росту – заниматься тем, что вы любите делать, и при этом осознавать, что вы именно это и делаете.

Суджата

Какое занятие вам по-настоящему нравится? Вы когда-нибудь задумывались над тем, что это занятие может стать превосходной отправной точкой для медитативной практики?

Заниматься тем, что нам нравится, и проживать эти моменты осознанно – это может стать прекрасной медитативной практикой. Медитация ведь не какое-то особое занятие, а скорее качество внимательности, которое мы привносим в то, чем занимаемся, что делаем. Любое повседневное занятие можно поставить на службу практике осознанности, если выполнять его с намерением улучшить свою способность концентрироваться, увеличить ясность ума, способность сострадать или испытывать интуитивные озарения.

1. Выберите занятие, которое вам нравится.
2. Наберитесь решимости посвятить этому делу всю осознанность ума.
3. Начинайте медленно, осторожно, осознанно. Сохраняйте расслабленное состояние и полностью сконцентрируйте внимание на том, что вы делаете.
4. Всякий раз, когда ваше внимание рассеивается или начинает снижаться, мягко верните его к тому, что вы делаете, полностью сохраняя осознание того, что вы делаете. Если возникает напряжение, расслабьтесь и улыбнитесь самому себе, как бы говоря: «Расслабься».
5. Когда вы заканчиваете занятие (или отпущенное на него время истекает), сделайте паузу на несколько секунд, чтобы подумать о том, какие неизведанные красоты вы открыли для себя в этом знакомом и привычном вам деле.

Вообще-то абсолютно все, что мы делаем в течение дня, даже то, что нам не нравится, может стать инструментом развития ума и способности концентрироваться.

Слушание

Чем больше слушаешь – тем больше слышишь. Чем больше слышишь – тем больше понимаешь, и тем это понимание глубже.

Хъенце Ринпоче

Есть простой и действенный способ очистить свой ум и сосредоточить его в любое время суток. Для этого надо «переключиться в режим приема». Это же так просто и так легко! Учитель дзен Тони Пэкер сказал: «Тайна, заключающая в себе суть всей жизни, неотделима от безмолвной открытости того, кто просто слушает». Просто остановитесь на несколько минут и осознанно вслушивайтесь в звуки вокруг вас! Обращайте внимание на телефонные звонки, гудение клаксонов, звуки разговоров, рев дорожного движения, щебет птиц. Пусть ваш разум станет чувствительной антенной, восприимчивым приемником, пространством осознанности, где звуки приходят и уходят, усиливаются и гаснут до тишины. Пусть осознанность слушания без усилий принимает звуки, так же как океан принимает в себя капли дождя, как земля впитывает воду. Не нужно думать о звуках, просто позвольте звукам приходиться, течь, уходить. Если вы вдруг заметите, что начали думать, улыбнитесь самому себе, мысленно произнесите: «Слушай!» и обратите внимание на то, как все звуки вырастают из тишины и как они снова растворяются в ней. Обратите внимание на то, что ум слушающего становится подобен высокому, безоблачному небу, вмещающему в себя бесконечное количество самых разных звуков, и ни про один из них нельзя сказать, что он «мешает» небу. Просто дышите, слушайте, улыбайтесь, и пусть это состояние продлится несколько мгновений, которые станут вашим глубоким переживанием и придадут вам сил.

СЛУШАЙТЕ...

Мы все время воспринимаем звуковую информацию о мире вокруг нас и о мире внутри нас.

Чтобы свести искажение к минимуму, «убавьте громкость» внутреннего диалога.

Представьте себе, что сейчас Вселенная прошепчет вам ответы на все важнейшие вопросы, и вы не хотите пропустить этот момент!

СЛУШАЙТЕ...

Просто слушайте, не анализируя и не комментируя ни один из звуков, достигающих вашего сознания.

Не навешивайте ярлыков па звуки.

Если вы начинаете думать, напомните себе, что надо просто...

СЛУШАЙТЕ...

Слушайте звуки, не прилагая к этому никаких усилий.

Пусть они просто доходят до вас.

Вам для этого не надо напрягаться или стараться.

Доверьтесь себе.

Откажитесь от контроля.

Расслабьтесь.

Будьте спокойны, безмолвны, восприимчивы и внимательны.

СЛУШАЙТЕ...

Замечайте, как звук возникает и затихает, растворяется в тишине или среди других звуков.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Не пытайтесь удерживать звуки, позвольте им спокойно течь.

СЛУШАЙТЕ...

Куда уходят эти звуки?

СЛУШАЙТЕ...

Откуда они приходят?

СЛУШАЙТЕ...

Почувствуйте, как пространство осознанности безо всяких усилий дает приют всепроникающей симфонии звуков, мыслей, ощущений, чувств, зрительных образов и всему этому – одновременно.

Позвольте уму-телу расслабиться и обрести ничем не обремененную чистоту.

СЛУШАЙТЕ...

Пусть ответы на эти вопросы приходят к вам как акт осознания, а не как мысли.

СЛУШАЙТЕ...

И отмечайте...

Кто слушает?

Если вы в течение дня сделаете минутную паузу, чтобы посвятить ее осознанному слушанию, вы будете поражены тем, насколько ясным и спокойным стал ваш ум. Подобно многим другим методам, изложенным в этой книге, осознанное слушание можно практиковать в любое время и в любом месте. Например, можно заниматься этим, сидя в офисе или в ожидании автобуса. Вокруг может быть довольно много движения и суматохи, а вы сможете обрести островок спокойствия даже в центре всей этой толчеи. Если вы потренируетесь тогда, когда вокруг тихо и это просто сделать, то в трудное время, когда вокруг будет шумно, при наличии опыта вам будет легче достичь требуемого состояния.

Осознанное дыхание

Делаю вдох – и успокаиваю тело и ум,

Делаю выдох – и улыбаюсь.

Дышу – улыбаюсь...

Тьит Ньят Хань

Техника осознанного дыхания очень проста. При вдохе сознавайте, что вдыхаете, при выдохе, соответственно, сознавайте, что выдыхаете. Когда вы сохраняете осознанность дыхания, осознавайте переходы от момента к моменту в своем восприятии: воздух выходит из тела, когда естественным образом поднимается и опускается диафрагма.

Чем более естественно вы движетесь по волнам дыхания и чем меньше усилий вы к этому прикладываете, тем более успешно будет проходить медитация. Это упражнение ни в коем случае не нацелено на контроль или изменение дыхания. Тут не ставится задача дышать глубже или медленнее и как-то управлять процессом дыхания, как в дыхательных упражнениях или йоге. Строго говоря, то, о чем идет здесь речь, даже упражнением назвать нельзя. Это просто удерживание фокуса сознания на том, что уже и так происходит естественным путем. По сути дела, здесь мы отпускаем от себя все попытки удерживать контроль и позволяем силе осознанности делать всю работу по уравниванию. Просто расслабьтесь и станьте «дышащей сущностью», переживая дыхание исключительно таким, каково оно есть. В течение дня вам около двадцати одной тысячи шестисот раз выпадает возможность поймать волну дыхания:

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
осознанный вдох, осознанный выдох, мягкая улыбка и полная осознанность происходящего и себя в нем.

Осознанное дыхание способно сотворить одно из величайших чудес в жизни: оно синхронизирует работу ума и тела, четко настраивая их фокусировку таким образом, что ум, тело и дух поддерживают сбалансированное присутствие во всем. Поскольку функционирование разума и качество сознательности тесно связаны со способом дыхания, практика осознанного дыхания может сконцентрировать и успокоить и ум, и тело, а также вдохнуть в них энергию и жизнь.

Сосредоточенность на движениях диафрагмы вверх и вниз будет особенно хороша в качестве техники для уравнивания энергии. Следуйте своему дыханию и просто подмечайте естественные ощущения, вызываемые движением вверх и вниз. При таком подходе пульсация осознанного дыхания может стать центральной точкой фокусировки внимания, как и потока внимания, и отсюда возникнет волна осознанности, по которой можно скользить и таким образом стабилизировать себя в повседневной жизни со всеми ее заботами. Сделайте осознанное дыхание вашей главной базой, и вы сможете фокусировать свое внимание и направлять его на выполнение какого угодно действия; вы будете осуществлять такие действия с большей осознанностью и равновесием. С каждым вдохом помните: фокусировка – поток, фокусировка – поток.

Точки покоя

Когда вы осознанно следите за потоком дыхания, вы обнаружите, что посреди потока непрерывных перемен кроются точки покоя. Они обнаруживаются на каждой верхней точке вдоха, непосредственно перед выдохом, а также в нижней точке выдоха, непосредственно перед вдохом. Принимая к сведению это наблюдение, вы найдете для себя новую мудрость, заключенную в точках пауз, которые позволяют вам собраться, полностью сфокусировать внимание, полностью уяснить себе собственные намерения по завершении одного дела и перед переходом к другому. При наличии опыта вы внесете в свою жизнь большую собранность, прореживая занятый день большим количеством пауз. Нет нужды делать паузы чересчур продолжительными, но чем чаще вы будете останавливаться, просматривать себя и настраиваться на более стабильное состояние, тем больше чувствительности, мудрости, любви и заботы появится во всех следующих моментах; вы будете постоянно ощущать поток.

При наличии большего количества пауз в жизни вы будете собирать более богатый урожай интуитивных озарений и использовать его. Сделайте паузу – все равно что нажать клавишу «сброс» на калькуляторе после долгих вычислений, которые уже настолько усложнились, что начали путаться. И только чистый лист позволяет начать все заново!

Осознанность тела: мысленный массаж

Вторым основанием будет осознанность в теле. В данный момент вы сидите? Значит, можете сознательно почувствовать свою позу. Обратите внимание на ощущения в ваших руках, которые осязает книгу. Обратите внимание на ощущения частей тела, прилегающих к сиденью. Улыбнитесь самому себе, когда вы покинете облака собственных мыслей и приземлитесь в собственном теле полным осознанием происходящего.

В течение дня можно прибегать к следующему простому способу фокусировки внимания и сбрасывания стресса: надо осознать положение своего тела. Если вы осознаете положение своего тела, и это будет происходить постоянно, вы научитесь скорее распознавать накопление напряженности и сможете избавляться от нее быстро и непринужденно. В результате вы перестанете накапливать избыточное напряжение и, следовательно, не будете подвержены заболеваниям, которые вызываются стрессом: здесь осознанность выступает в качестве основы профилактической медицины.

Существует очень простой и эффективный метод, позволяющий вплести телесную осознанность в повседневную жизнь. При дыхании почувствуйте, как поднимается и опускается грудь (диафрагма). Почувствуйте, как меняются ощущения, когда воздух входит в тело и выходит из него. В верхней точке вдоха, в момент паузы, «настройтесь на осязание»: почувствуйте ощущения участков тела, прилегающих к сиденью, ощущение осязающих рук или верхней губы, касающейся нижней. Затем используйте волну ощущений – скользите по ней, когда выдыхаете, а на нижней

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
точке выдоха опять настройтесь на осозание, осознанно ощутите собственное тело.

Есть еще один способ усилить осознанность: надо «провести» ее по всему телу. Как? Начните с макушки; во время вдохов фокусируйте внимание на этом участке тела. Просто осознавайте ощущения, вибрации, которые вы испытываете там. Пусть ваше внимание медленно проходит по всему телу вниз, вдох за вдохом, участок за участком. Когда осознанность достигнет кончиков пальцев ног, мягко верните внимание к макушке головы и снова проведите осознанностью по телу, освещая сознанием каждый его участок.

Радушно принимайте все, что появляется в сфере вашего внимания. Если то, что вы встречаете, является источником удовольствия или боли, позвольте этим ощущениям просто пройти потоком сквозь вашу осознанность, как проходят через нее все текущие моменты – то есть настоящий момент, который каждый раз другой. Пусть ваша осознанность течет сквозь ваше тело, как теплая волна или теплый бриз по ледяному полю, или как чистый свет, сияющий сквозь темный кристалл. Когда теплая волна осознанности проходит по телу, позвольте всем блокам и точкам напряжения растаять, размягчиться и оставить вас. Подобно магниту, который, когда его проносят над беспорядочной кучей железных опилок, выстраивает их в линии, ваша осознанность, проходя сквозь ваше тело, выстраивает (вы это почувствуете) тонкие измерения тела, делая их более гармоничными, и энергетический поток, проходящий по ним, начинает течь более мягко. Уделяйте особое внимание изменениям в этих тонких ощущениях, когда все у вас внутри начинает двигаться, вибрировать, изменяться – от момента к моменту.

Со временем, набравшись опыта, вы сможете так настроить свою чувствительность, что будете не только ощущать, но и уметь изменять самые тонкие свои ощущения и энергетические потоки – исключительно силой осознанности. Когда вы проводите осознанностью по телу, направляйте ее ласкающий поток преимущественно в те участки, где есть болезнь или ощущения дискомфорта. Мягко помогайте сознанию таким образом, чтобы оно накатывало и отбегало вверх и вниз, как луч лазера или прожектора, освещающего объект с различных направлений, пробегающий по нему от передней части к задней, сверху донизу, по диагонали и спиралью. Интуитивно почувствуйте, каким образом вы сможете направить ваше внимание в пространство внутри себя, и пробуйте различные способы, пока не преодолеете преграду или сопротивление. Хотя поначалу, возможно, вам покажется, что тело запуталось в своих неприятных ощущениях или что остаются какие-то участки, которые вообще невозможно почувствовать или ощутить, но постепенно они «оживут» и станут доступны ощущению и чувству, которые будут гармонично резонировать. Когда вы углубитесь в осознанность тела, она распахнет перед вами настоящую сокровищницу глубинных озарений.

Исследование ума

Следует осознавать, что медитацией занимаются не для того, чтобы погрузиться в себя и отойти от мира... Не должно быть и ощущения того, что вы стремитесь достичь какого-то возвышенного, более развитого состояния; это все искусственное, условное, которое только создает преграды на пути естественного потока ума... Когда вы занимаетесь практикой медитации, необходимо развивать в себе чувство полной открытости перед всей Вселенной при абсолютной простоте и наготе ума... Медитация не направлена на создание состояния, подобного трансу, она, скорее, обостряет восприятие, позволяет видеть все таким, каково оно есть. При таком подходе медитация будет как способ отношения к конфликтным жизненным ситуациям: конфликтная ситуация подобна камню, который используют, чтобы заточить нож.

Трунгпа Ринпоче

Есть множество средств для медитации. Некоторые традиции заостряют внимание па физиологических процессах, таких как дыхание или положение тела, другие советуют фокусироваться на изменчивой природе мыслей, чувств, ощущений, эмоций и состояний сознания.

Внутри нашего ума мы испытываем непрекращающийся поток переживаний: умственных, эмоциональных, сенсорных. В обычном состоянии наше внимание сильно блуждает, мы теряемся в мыслях и замечаем то, что происходит вокруг нас на поверхностном

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru уровне. При помощи осознанного наблюдения за своими ощущениями мы становимся более чувствительными к тому, что мы воспринимаем, чувствуем, думаем или делаем. Находясь в более тесной связи с самим собой, мы обретаем более тесную связь с миром. Старые шаблонные реакции уходят прочь, и нам открывается естественная сила мудрости и любви, которая и есть – подлинная природа ума.

Ниже приведенная последовательность упражнений превосходно подходит для развития интуитивного постижения работы ума. Чтобы достичь наилучшего результата, практикуйте первое упражнение в течение нескольких дней или недель, пока не достигнете некоторого понимания, затем переходите к следующему упражнению, и так до тех пор, пока не завершите весь курс.

1. Осознание сенсорных ощущений

Начните, как в предыдущих упражнениях, используя дыхание для стабилизации и фокусировки сознания. Затем расширяйте способность замечать процессы ума, подключая сенсорные ощущения. Всякий раз, когда вы сознаете, что испытываете физическое ощущение, просто возьмите это себе на заметку: «Я испытываю ощущение». Или можно более конкретно: «Мне приятно», «больно», «щекотно», «зудит» и так далее. Не начинайте и не поддерживайте никаких внутренних диалогов, просто и четко подмечайте, что именно вы испытываете в настоящий момент, и удерживайте сосредоточенность на дыхании. Точно так же, когда до осознания доходят другие сенсорные ощущения, берите себе на заметку: «Я слышу», «я чувствую вкус», «я чувствую запах», «я осязаю» и так далее.

2. Осознание эмоций и чувств

Начните с расслабления всего тела, потом сфокусируйте свой ум на потоке дыхания. Затем, обращая внимание на сенсорные ощущения и подмечая их, обратите также внимание на эмоциональные переживания. Всякий раз, когда начинает превалировать то или иное чувство, определяйте его природу. Это может быть «гнев», «печаль», «горе», «ненависть», «вина», «тревога» или любой другой умственный ярлык, который подойдет к испытываемой вами эмоции. Особенное внимание уделяйте переживанию «нравится – не нравится». Повторим еще раз: не позволяйте содержанию этих эмоций втягивать вас в процесс их переживания. Просто подмечайте эмоции и возвращайтесь к осознанному дыханию.

3. Осознание мыслей

Джек Корнфилд утверждает: «В развитии мудрости есть одно свойство ума, которое является основополагающим в практике. Это свойство называют осознанностью, вниманием, „памятью о себе“. Самый прямой метод, позволяющий понять текущую жизненную ситуацию, себя, принципы работы нашего ума и тела, состоит в том, чтобы просто наблюдать события – умом, оценивающим их все одинаково. Отношение ума к событиям лишено суждения; непосредственное наблюдение позволяет всем событиям происходить естественным образом. Сосредоточив внимание на текущем моменте, мы будем видеть все более и более отчетливо подлинные характеристики процессов нашего ума и тела».

Вот что представляет собой медитация с использованием мыслей. Хотя многие люди и расценивают мысли как элементы, отвлекающие от медитативной практики, мысли могут сами по себе представлять интересный объект для успешной медитации. Если мы сделаем их объектом нашего внимания, мы придем к весьма мудрому разграничению нас самих и наших мыслей: мы поймем, что мы не тождественны своим мыслям, мы – это не наши мысли. Мы вдруг осознаем, что мысли – пузырьки, что плавают по поверхности бескрайнего океана ума, или облака, появляющиеся, меняющие очертания и исчезающие на умственном небосклоне. Научившись сознательно не отождествлять себя с содержанием наших мыслей, мы учимся рассматривать мышление как процесс, возникающий и протекающий без участия какого-либо «мыслителя». Глубоко всматриваясь в наши собственные мысли о самих себе, мы обнаруживаем, что «нас» гораздо больше, чем мы сами о себе думаем: мы далеко не исчерпываемы мыслями и внутренним голосом, что время от времени проявляет себя в открытом и чистом пространстве ума.

Начните со спокойного сидения и наблюдайте за естественным притоком и оттоком дыхания. Когда появляются мысли, возьмите на заметку: «это мышление... это мышление»... Когда мышление распознается как таковое, многие «караваны мыслей» просто-напросто сходят с пути, и ум успокаивается снова. Научитесь распознавать

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru процесс мышления как можно быстрее, до того, как мышление станет развиваться и захватит вас ассоциациями. Когда мысли сходят на нет, просто вернитесь к наблюдению за потоком дыхания.

Построив фундамент осознанности, состоящий из наблюдения за телом и дыханием, переходите к осознанности мышления. Согласно некоторым исследованиям, вплоть до девяноста процентов наших мыслей представляют собой вариации тех мыслей, которые у нас уже были!

Можно научиться просто и искренне наблюдать за изменением образов и слушать бесконечный поток внутренних монологов и диалогов, но при этом не участвовать в них. Однако это не так легко сделать, как сказать об этом. Если вы принадлежите к большинству, вероятно, вы уже потратили свою жизнь на то, чтобы отождествить себя с «мыслителем собственных мыслей», а также на то, чтобы бороться с ними, не понимая, что мысли – это всего лишь мысли, и в действительности они не имеют над вами никакой власти, кроме той, что вы даете им сами. Настоящий источник вашего равновесия находится в том, чтобы постоянно помнить: вы – не та болтовня, что происходит в вашем сознании, вы – присутствие сознания, которому ведомы эти мысли, вы – то пространство осознанности, где многие из этих мыслей сталкиваются, смешиваются и растворяются. Когда мы не цепляемся за мысли изо всех сил, а относимся к ним как к прозрачному облачку, пляшущему в глубоком, чистом небе разума, мы становимся способными разглядеть сквозь них тот творческий интеллект, что порождает и питает их.

Благодаря осознанности, а также сострадательной и терпеливой улыбке, вы можете сами выбирать, каким мыслям следовать, а каким позволить просто течь. Улыбка уберезет вас от того, чтобы принимать голос мысли чересчур серьезно, от чрезмерных усилий и от того, чтобы судить слишком строго, – пока вы учитесь спокойно сидеть на берегу потока вашего ума. Вот несколько упражнений, призванных помочь вам развить осознанность мышления.

3.1. Маркировка мыслей

Многим людям полезно просто найти соответствующий ярлык для той или иной мысли. Если из памяти всплывает воспоминание, говорите себе: «Это воспоминание». Если возникают фантазии о будущем, говорите себе: «Это воображение» или «Это составление планов». Такая маркировка увеличивает сосредоточенность и ясность сознания, а также помогает определять и анализировать привычные, доминирующие шаблоны мысли, с которыми вы себя навязчиво идентифицируете и которые направляют ход вашей жизни. Научившись просто видеть в мышлении – мышление, в выдумывании планов – выдумывание планов, в обвинениях обвинения, в воспоминаниях – воспоминания, мы обнаруживаем, что уже сейчас, в настоящий момент у нас есть сила, и освобождаем себя из тюрьмы, в которой нас удерживала идентификация с шаблонами и ограничениями нашего образа мышления. И тогда мы оказываемся способными постичь силу нашего ума и направить ее на то, чтобы вдохнуть жизнь в самые главные качества человеческого существования.

Если вы будете практиковать такой тип медитации, защищайте себя от идентификации с содержанием своих мыслей. Просто внимательно регистрируйте: «Протекает процесс мышления». В особенности обращайтесь внимание на то, что самовоспроизведение мыслей и ваше стремление производить мысль за мыслью и размышлять (принимать участие в комментировании мыслей) носят навязчивый, спонтанный характер. Не рассматривайте мысли как хорошие или плохие, правильные или неправильные или как препятствие к занятию медитацией.

Великий мастер дзен, наш с вами современник, Сюнрю Судзуки Роси, писал по этому поводу в своей книге «Ум дзен, ум новичка», ставшей теперь классикой:

Когда вы практикуете дза-дзен, не надо стараться остановить мысль. Пусть мысль остановится сама собой. Если что-то приходит на ум, пусть оно приходит, если уходит – пусть уходит. Надолго оно не задержится. Если вы прилагаете усилия к тому, чтобы перестать думать, значит, мысли не дают вам покоя. Не надо ни о чем беспокоиться. Это только кажется, что что-то «приходит» на ум; в действительности же это просто волны того же самого ума, и если вам они не причиняют беспокойства, волны постепенно будут становиться спокойнее и спокойнее... Приходит множество ощущений, множество мыслей и образов, но это просто волны ума. Ничего не «приходит» на ум откуда-то снаружи ума... Если вы просто оставите ум в покое, он успокоится. Такой ум называют Большим умом.

3.2. Воспоминания и фантазии

Начните со спокойного сидения и посвятите несколько секунд осознанному дыханию. Укрепите сосредоточенность и сделайте ее продолжительной, вдохнув осознанность в настоящий момент; пусть концентрация течет как ровный поток осознанности, от текущего момента – к следующему. В каждый момент и с каждым вдохом оставайтесь полностью сконцентрированным и не теряйте осознанности текущего момента.

Затем положите руки на колени: правую руку – на правое колено, левую – на левое. Выполняя осознанное дыхание, переместите осознанность и концентрацию на поток мыслей. Сохраняя непрерывную осознанность, подмечайте мысли: если мысль окажется принадлежащей прошлому, слегка хлопните левой рукой, показывая тем самым, что эта мысль принадлежит к особому роду мыслей, называемых воспоминанием, и что вы осознаете это. Если хотите, можете зафиксировать мысль, сказав самому себе: «Воспоминание». Всякий раз, когда вы замечаете у себя мысли, которые являются фантазией о будущем, слегка хлопайте по правому колену и, если хотите, мысленно фиксируйте: «Фантазия». Ум спокоен и вместе с тем сосредоточен; следите за дыханием и подмечайте, как ум бродит между воспоминаниями о прошлом и фантазиями о будущем. Всякий раз, когда возникает мысль, подмечайте: «Воспоминание», «фантазия» и возвращайтесь вниманием к течению дыхания.

Когда возникают мысли, рассматривайте их как облака, плывущие по небу ума, или такси, снующие туда-сюда по сознанию. Только помните: в них не надо садиться! Избегайте желания забраться в машину и затеряться среди мыслей. Просто позвольте им приходиться и уходить. Пусть ум остается сфокусированным, а вы просто продолжайте похлопывать себя по левому колену, когда возникают мысли из прошлого, и по правому, когда возникают мысли о будущем.

По прошествии нескольких минут заметьте себе: «На что больше уходило моего внимания, на память о прошлом, на фантазии о будущем, или оно сбалансированно оставалось в настоящем?» Оцените это объективно, без критицизма, с желанием узнать что-то о себе или научиться чему-нибудь новому.

Когда ваша сознательность возрастет, вы получите более ясное представление о том, как работает наш ум. Понимание шаблонных схем, по которым действует концентрация внимания, приведет вас к ясному распознаванию схем, по которым действует ум, и вы сможете выбирать, какие схемы вам бы хотелось развить, а от каких предпочтительнее избавиться.

3.3. Переживания приятные, неприятные и нейтральные

Еще одно упражнение. Наблюдая за потоком событий, происходящих у вас в уме, осознанно различайте три разновидности переживаний. Если вы замечаете какие-либо чувства, вы можете отметить, являются ли они для вас «приятными», «неприятными» или «нейтральными». Если вы регистрируете свои мысли, можете отметить их как «о том, что нравится», «о том, что не нравится» и «нейтральные». Если вы подмечаете мысль, суждение, или чувство, которые вы регистрируете как «неприятные», отметьте это похлопыванием по левому колену. Когда вы подмечаете переживание, которое вызывает «приятные чувства», похлопайте себя по правому колену. Если переживание нейтрально и осознанно, просто сидите спокойно и осознанно испытывайте удовольствие от дыхания и потока нейтральных чувств и мыслей.

Скажем еще раз: избегайте желания «нырнуть в поток» и быть пойманным содержанием мыслительного процесса. Просто подмечайте и осознавайте тенденции, имеющие место в мышлении. В конце концов, вы научитесь осознанно относиться к любым своим мыслям и к их содержанию и направлять мышление, куда и как вам угодно.

4. Отслеживание и маркировка изменений ума

Когда ум станет более стабильным и сбалансированным, может показаться, что практика маркировки мыслей, чувств и фаз дыхания чересчур обременительна. Когда вы достигнете такого, достаточно утонченного состояния ума, просто подмечайте, делаете вы вдох или выдох, что за мысли и эмоции вы испытываете, не подыскивая при этом для них умственных обозначений. Практика, в которой вы осознанно отслеживаете мириады возникающих и протекающих в уме мыслей, телесных ощущений, чувств и эмоций, состояний сознания, позволяет уму еще глубже проникнуть в истинную природу этих явлений.

Если вы обнаружите, что ясность или точность внимания снижается, просто вернитесь к осознанному дыханию или к технике умственной маркировки явлений, чтобы заострить фокус внимания. Как только вы восстановите ясность и прозрачность ума, отпустите от себя «маркировку явлений» и вернитесь к тому, чтобы просто замечать постоянно меняющиеся состояния ума и тела, вплетенные в ткань вашего существования.

5. Намерение

Как только вы научитесь распознавать мысли и чувства при их появлении, вы увидите, что любому волевому акту предшествует умственное намерение. Научившись осознавать намерение, вы станете более сознательны в своих действиях. Это очень мощный способ изучения работы ума. Например, когда вы ведете машину, следите за тем, как ваше намерение сменить полосу движения, повернуть налево или направо, снизить или увеличить скорость предшествует действию.

Теперь начните замечать фазу намерения в своих переживаниях. Умственно замечайте, как возникает ваше намерение перед тем, как встать со стула, перед тем, как протянуть руку, чтобы открыть дверь. Обращайте внимание на намерение двигаться, остановиться, говорить, повернуть, прибавить шагу, сбавить ход, сказать резкость, проявить доброту.

Когда вы сидите, вам может прийти в голову мысль пойти и взять что-нибудь в соседней комнате. Когда это случится, не вскакивайте и не мчитесь туда «на автопилоте», а немедленно распознайте мысли и образы по мере их возникновения в уме, почувствуйте побудительный импульс встать и взять ту вещь, о которой вы подумали. Почувствуйте, как намерение действовать (встать и пойти в соседнюю комнату) движет вашим телом. Затем, если вам так надо, в полностью осознанном и расслабленном состоянии ума встаньте и пройдите в соседнюю комнату за той вещью и вернитесь. На протяжении всей последовательности действий, внешних и внутренних движений сохраняйте сбалансированную осознанность; пусть поток сфокусированного внимания не прерывается.

Развивая осознанность намерения, мы можем развить в себе большую способность совершать творческий выбор, видеть большее количество вариантов, которые ранее оставались для нас недоступными и которые теперь мы различаем, невзирая на привычные и чрезвычайно условные способы существования, коим привержено большинство из нас. Как только вы разовьете в себе способность различать привычные, зачастую бессознательные побудительные импульсы, управляющие вашим поведением, вы обнаружите большую свободу выбора, что делать и как. В старинной поэме дзен говорится о ясности и силе намерения в действии:

Когда идешь – просто иди!

Когда бежишь – просто беги!

Главное – не суетись!

В быстром темпе нашей жизни вас неизбежно подхватывает поток привычных условных мыслей и чувств, в результате вы теряете свою сосредоточенность и способность к сознательному выбору действий и слов. Когда вы начнете это осознавать, сделайте умственную паузу, улыбнитесь сами себе, можете даже в шутку выбрать себя, а затем вдохните и позвольте мыслям и чувствам течь самим по себе, и тогда ваше ощущение силы, спокойствия и ясности возрастет.

6. Осознанность историй, которые мы рассказываем сами себе

Главными источниками стресса для большинства людей являются тревога и беспокойство, которые они сами производят. Поскольку тело реагирует на все импульсы, как на сенсорные, так и воображаемые, умение отслеживать и сортировать собственные мысли может оказаться важным шагом к внутреннему спокойствию.

Существует техника осознанности, которую практикует одно из африканских племен. С очень раннего возраста дети этого племени обучаются мыслить осознанно. Если человек осознает, что ему в душу закрадывается зловещее предчувствие: «О, что, если за тем деревом прячется лев, который хочет меня съесть?» – его обучают различать такие мысли, а затем отпускать их от себя со словами: «Это такая

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
история, которой вовсе незначит происходить!»

Мы часто используем такую технику. Например, режешь овощи острым ножом, и тут возникает мысль: «Надо быть осторожнее, а не то я порежусь». Или на шоссе в час пик в сознании возникает образ машины дорожного патруля, который обгоняет твою машину. Суть здесь в том, чтобы сначала заметить мысль, а потом, если мысль непродуктивна или, более того, вредоносна, сказать самому себе: «Это такая история, которой вовсе незначит происходить!» Не надо стараться избавляться от негативных мыслей или стремиться «мыслить позитивно». Если в голову лезет мысль, вызывающая стресс, из разряда «и грянет гром», признайте ее, не пытайтесь от нее избавиться, поддержите ее некоторое время или даже проанализируйте. Отдайте ей должное, а затем просто отпустите.

Эта динамическая медитация на потоке мыслей полезна при распознавании всплывающих в сознании историй, которые относятся к желательным. В ответ на ментальный сценарий желаемого благополучного исхода, например: «Может быть, сейчас нам попадет колодец», или: «Надеюсь, что ребенок, которого я вынашиваю, будет здоров и вырастет вождем», члены племени говорят себе: «А это исцеляющая история!» В жизни можно придать силу благословения таким мыслям, наполнить их энергией, если вы говорите себе: «Я превосходно проведу эту презентацию!», «Обед получится очень вкусным» или «У этого верзила, наверное, добрые намерения», если скажете самому себе: «Да, это исцеляющая история».

Когда мы работаем с корпоративными клиентами, мы часто обучаем людей этой технике как повышающей уровень осознанности бессознательного материала, а также саботирующего наши начинания внутреннего диалога. Очень многие находят, что эта техника проста в употреблении и крайне полезна. Распознавание потока мыслей позволит вам улыбнуться самому себе и жить в состоянии творческой игры. Например, если вы заметили у себя такие мысли, как: «Мне никогда этого не сделать!», «Я только все испорчу», «Они сочтут меня профнепригодным» или «Я провалю эту презентацию», возможно, вам поможет, если вы просто улыбнетесь и скажете самому себе: «Это такая история, которой вовсе незначит происходить!» А если у вас будут мысли типа: «Моему клиенту понравится такое решение», или: «Они это оценят!» – закрепите их, сказав самому себе: «А это – исцеляющая история!»

Медитация «Кухонная йога»

Техника, которую мы здесь описываем, возникла из откровения, что любые жизненные ситуации, любую деятельность можно превратить в медитативную практику, не исключая и весьма приземленные виды деятельности, такие как мытье посуды и нарезка овощей. Ключ к этой волшебной трансформации заключается в искусстве обращать самое пристальное внимание и а то, что происходит в данный конкретный момент. Не род деятельности определяет то, насколько живым и подвижным окажется ваш ум, а энергия осознанности, которую мы привносим во все наши занятия. Немало времени мы тратим на механическую работу, составляющую наши повседневные обязанности. Вы можете поэкспериментировать с приведенными ниже рекомендациями и узнать, как превратить любое свое занятие в переживание пробуждения.

- Начните с «пускания корней». Почувствуйте, как стоят подошвы ваших ног на полу, ощутите контакт с полом. Обратите внимание на то, как ноги касаются пола, и почувствуйте, как пол у вас под ногами связывает вас с землей.
- Слегка согните ноги в коленях и почувствуйте, как ваши ноги целиком врастают в землю: ступни, голени, бедра.
- Переместите осознанность в пупок (центр тела).
- Теперь пусть верхняя часть тела откроется и оживет. При выдохе позвольте плечам опуститься. С каждым выдохом пусть глаза расслабятся: нижняя челюсть расслабляется. Все мышцы лица расслаблены.
- С каждым выдохом возвращайте внимание к телу. Ощущайте положение тела.
- Настройтесь на восприятие. Если вы режете овощи, воспринимайте зрительный образ овоща, который вы режете.
- Не нужно ничего делать, только чувствовать нож в своей руке. Почувствуйте

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
твердость рукоятки. Осознавайте ощущение контакта, прикосновение руки к ножу. Не давите ли вы лезвием чересчур сильно, не сильнее ли, чем надо? Ослабьте хватку.

- Почувствуйте тактильные ощущения от того, что вы держите овощ. Определите качество этого ощущения.
- Почувствуйте, как вы стоите на полу.
- Колени слегка согните.
- Все движения начинаются от центра тела.
- Осознавайте дыхание.
- Веки глаз расслаблены.
- Вы открыты и восприимчивы.
- Не упускайте поток восприятия.
- Переживайте каждый момент так, как будто это ваш первый момент жизни (или последний)!
- Осознанно... расслабленно... четко...
- Осознанный переход от текущего момента – к текущему моменту.

Осознанный прием пищи

Любое занятие в нашей жизни дает нам возможность улучшить качество осознанности. Поскольку процесс принятия пищи – это нечто такое, чем мы занимаемся по несколько раз в день, осознанный прием пищи может дать нам в руки еще один инструмент для дальнейшей шлифовки искусства осознанности и для того, чтобы переживать больше моментов осознанности в повседневной жизни. Практика осознанных приемов пищи может оказаться весьма плодотворной. Во время еды в уме и теле происходит множество процессов. Если мы сосредоточим внимание на последовательности этих процессов, у нас может возникнуть глубокое понимание самих себя. Например, первое, что вы делаете, приступая к еде, – видите еду. Улыбнитесь про себя и отметьте, что вы «видите». Пусть тарелка дымящегося супа или питательный бутерброд станут для вас реальностью. Почувствуйте голод, обратите внимание на запах еды, которую вы собираетесь съесть.

Следующее действие – взять еду. Сделайте это осознанно. Намерение руководит телом при его действии, когда вы берете еду. Когда вы готовы, осознанно возьмите то, что вы собираетесь есть. Осознавайте процессы «движения» и «взятия в руку». Когда рука или вилка касается еды, у вас будут проявляться тактильные ощущения. Ощущайте этот процесс, процесс прикосновения. Осознавайте ощущения, которые у вас появляются, когда вы касаетесь яблока или бутерброда. Вслед за этим поднимите руку, поднося еду ко рту. Осознавайте процессы «поднятия руки» и «открывания рта». Когда вы кладете еду в рот, осознавайте тактильные ощущения на языке и симфонию вкусовых ощущений во рту.

Осознанно обращайтесь внимание на каждую стадию процесса. Когда вы подносите еду ко рту, заметьте, как вы открываете рот, подносите к нему еду, опускаете руку, чувствуете еду во рту, ощущаете ее вкус и то, как она жуется. Прожевывайте пищу осознанно; почувствуйте ее смешение, вкус. Особенно осознанно отнеситесь к переживанию вкуса. Обратите внимание, как вкус исчезает по мере того, как вы прожевываете пищу. Потом, подготовившись, осознавайте глотание. Если у вас есть время, сделайте паузу и проделайте один-два цикла осознанного дыхания перед тем, как взять следующий кусок. Почувствуйте голод, а также все оттенки ощущения его навязчивости как нечто, вынуждающее вас отправлять в рот очередной кусок, иногда даже до того, как вы закончили с первым. Научитесь контролировать эти неуправляемые побуждения, которые так часто контролируют нашу судьбу без нашего осознания этого факта. Следите за тем, как у вас возникает желание съесть еще и как это приводит к намерению взять следующий кусок. Осознавайте вид пищи, ощущение ее запаха, свое намерение относительно этой еды, манипуляции, производимые вашими руками и вашим ртом, вкус пищи, процесс ее пережевывания,

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
проглатывания и получения удовольствия.

Почувствуйте, как одна фаза приема пищи механически перетекает в следующую, будто и нет никакого здесь «едока», а есть только процесс – последовательность взаимосвязанных событий, развернутая во времени: намерение, движение, осязательные ощущения, вкус и так далее. Осознанный прием пищи может открыть вам то, что мы называем самим собой в действительности, лишь последовательность происшествий, процесс и поток жизненной энергии. Он также может показать нам как в зеркале множество навязчивых действий, которые мы совершаем, «потребляя Вселенную», получая питание посредством всех наших органов чувств. Когда мы учимся отступать, замечая процессы и содержательную сторону нашей деятельности, мы можем начать распознавать и трансформировать множество старых, ограничивающих нас шаблонов и выбирать новые, более творческие способы проживать свою жизнь.

Вас может удивить, сколько всего можно узнать о себе самом, если время от времени принимать пищу осознанно. Поскольку чувство голода управляется гипоталамусом, маленьким органом, расположенным в лимбической системе мозга (а это та же часть, что управляет и реакцией на стресс, эмоциями и сексуальностью), практика осознанного питания может вызвать немало откровений и о других сферах вашей жизни.

Сознавая, что мы питаем себя многими различными способами (а зачастую недодаем себе питания), при помощи осознанного приема пищи вы сможете понять, как именно вы усваиваете различные разновидности информации. Например, насколько вы осознанно и открыто принимаете вкус и ощущаете удовольствие от поедания блюда, которое вы с особым тщанием приготовили специально для себя, в создание которого вы вложили много сил и энергии? Действительно ли питает вас то, что вы выбираете для себя? Как хорошо вы «прожевываете и усваиваете» информацию, которую вы «накладываете себе на тарелку» в разных жизненных ситуациях? Не страдаете ли вы информационным несварением желудка? Тот же самый дискомфорт, который приводит вас к тому, чтобы взять еще один кусок, пока ваш рот еще полон, может пролить свет и на шаблонные схемы поведения, не позволяющие вам понять, насколько сложные или, наоборот, радостные взаимоотношения царят в вашей семье или в профессиональной среде, и сполна насладиться ими.

Когда наша жизнь становится более осознанной, мы открываем для себя такие схемы поведения, которые позволяют нам развиваться. Если вы разовьете в себе осознанность, помните о том, что необходимо ласково улыбаться самому себе. Эта улыбка будет напоминанием вам о вашей объективности, нежности, милосердии и сострадании. Но это еще и улыбка смелости и внутренней силы, освещающая самые глубины вашей жизни и проливающая свет на то, что в действительности в ней присутствует.

Осознанная ходьба

Каждая тропинка, каждая улица в мире – ваша дорога для медитации во время ходьбы.

Тхить Ньят Хань

Медитативная ходьба представляет собой замечательный метод, обучающий тому, как, пребывая в медитативном состоянии, действовать с умом. Хотя сначала, может быть, гораздо проще научиться осознанному дыханию, мышлению, восприятию окружающего (если вокруг происходит не очень много всего), подлинную силу осознанности вы сможете найти, только перенеся осознанность в действие.

Один из самых простых способов сделать это – заняться осознанной ходьбой для фокусировки внимания при движении. Когда мы работали с «зелеными беретками» вооруженных сил США, мы называли этот метод «энергетической ходьбой», потому что при осознанной ходьбе ум и тело, энергия и намерение – все слито воедино. Чтобы почувствовать, как это происходит, начните с простой ходьбы, медленной и осознанной. Когда вы уловите чувство и начнете понимать, что это такое, практикуйте осознанную ходьбу в любом месте с любой скоростью.

Осознанность открывает нам, что движение начинается и заканчивается

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru неподвижностью, точно как же, как и любой звук начинается и заканчивается тишиной. Итак, чтобы начать, сначала почувствуйте, как вы стоите неподвижно. Сфокусируйте осознанное внимание посредством дыхания и улыбнитесь себе понимающей улыбкой. Затем, когда будете готовы, зафиксируйте, как меняется распределение веса вашего тела, как вес переносится сначала на одну ногу, потом другая нога поднимается, и... ощутите, как нога движется, дотрагивается до земли, потом снова отметьте, как меняется распределение веса тела.

Как видно, каждый шаг можно представить в виде четырех фаз: перераспределение веса, подъем ноги, перенос ноги, постановка ноги. Осознавая процесс, вы идете и знаете о каждом шаге, который вы совершаете. Поначалу вам может быть полезно отмечать про себя каждую фазу совершаемого вами шага, думая или тихонечко повторяя: «Подъем, перенос, постановка, перераспределение»... Как только ваш ум успокоится и станет более сфокусированным, можно отпустить этот процесс определения фаз движения и просто замечать их, без маркировки.

Когда вы практикуете осознанную ходьбу, целью является не дойти куда-то, а полностью присутствовать в каждом моменте совершения каждого шага. Мерилом успеха будет то, насколько осознанно вы делаете то, что делаете. Если вы понимаете это, вы можете практиковать осознанную ходьбу, хоть у себя в гостиной. Медленно, с полной осознанностью, пересеките комнату, повернитесь кругом, осознавая каждое движение, и пройдите назад. Вы не просто шагаете туда-сюда, вы фокусируете свой ум и свое тело, что означает одно: на что бы вы ни обратили внимания после занятия, вы сможете полностью осознавать свои действия и думать с большей ясностью и силой.

Когда вы ухватите суть осознанной ходьбы, вы сможете практиковаться где угодно и при любой скорости ходьбы. При быстрой ходьбе можете делать заметки: «Шаг... шаг... шаг», «Левой, правой, левой, правой, левой, правой» или даже: «Подходим к дому», «Здесь и сейчас». Осознавайте все свое тело целиком, когда вы идете, и помните об улыбке и о том, что надо быть расслабленным; позволяйте дыханию происходить самому собой. Узнайте, можете ли вы привнести нежность в ходьбу: как будто каждый раз, когда вы опускаете ногу на землю, вы сажаете цветок, что непременно взойдет и расцветет там, где ступила ваша нога, или будто бы каждый шаг дает благословение земле. Если возникнут отвлекающие моменты, улыбнитесь про себя, отметьте, что это произошло, но не принимайте участия в них, а продолжайте осознанную ходьбу.

Осознанная ходьба – прекрасное средство для медитации, в особенности если ум перевозбужден, и вам трудно спокойно сидеть на месте. Начинайте не спеша. Начинайте с того, что вы замечаете последовательность движений при ходьбе: стойка, подъем, перенос, постановка ноги, перераспределение веса. Потом подъем, перенос, постановка другой ноги, перераспределение веса на другую ногу. Двигайтесь не быстро, а так, чтобы сохранять полную осознанность. Это даже не столько медитация в движении, сколько упражнение, направленное на развитие непрерывной осознанности при ходьбе. Время от времени экспериментируйте с более быстрой ходьбой, просто замечайте каждый момент касания ногой земли. Будьте расслаблены и естественны. Проживайте поток движения, от текущего момента – к следующему текущему моменту, с полной осознанностью.

Помните: цель – не прийти куда-то, поскольку в любой момент, если вы переживаете этот момент с полной осознанностью в потоке движения, вы уже достигли места назначения.

Сидя в центре огня, быть свидетелем страдания с осознанным состраданием

Есть один переходный момент, который происходит естественно и спонтанно. Мы вдруг находим в себе, что в нас (пока у нас хватает смелости) есть готовность смотреть прямо в глубину собственного сердца, и еще (покуда у нас хватает доброты к нам самим) у нас есть уверенность в том, что мы можем, позабыв самих себя, открыться миру.

Ане Пема Чедрен

В сердцевине осознанности находится осознанное сострадание; оно способно вынести

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru все что угодно и не отвернуться в сторону, не пытаться принудительно изменить происходящее. Развитая способность «сидеть посреди огня» наших собственных страданий – очень мощное умение. Тхить Ньят Хань напоминает нам, что нет необходимости «улыбаться своим страданиям и боли, поскольку мы сами больше, чем наши страдания или боль». Если мы обретаем смелость «сидеть посреди огня», мы также обретаем и больше уверенности, мы усиливаем свою способность сострадать, мы приобретаем больше сил для того, чтобы целиком и полностью быть с теми, кто нам дорог, если они страдают.

Во-первых, сконцентрируйте и сбалансируйте свой ум, осознанно задержавшись в потоке дыхания. Вдыхая, мягко улыбнитесь про себя; знайте о том, что вы вдыхаете.

Выдыхая, мягко улыбнитесь про себя; осознавайте, что вы выдыхаете.

Вдох... Выдох... С полным осознанием всех ощущений, сопутствующих дыхательному потоку.

После того, как вы уделите несколько секунд тому, чтобы сосредоточиться при помощи осознанного дыхания, направьте свою осознанность на глубокое исследование любого дискомфорта, который вы в данный момент, может быть, испытываете.

Позвольте устойчивости осознанного дыхания помочь вам перенести вашу осознанность в переживание этого дискомфорта, а затем осторожно исследуйте, во всех мельчайших подробностях, природу ощущений, эмоций, чувств, мыслей, восприятия, которые вы испытываете в связи с этим переживанием.

Затем умственно обозначьте то, что вы испытываете: «Зуд, зуд, зуд», «жжение, жжение, жжение», «беспокойство, беспокойство», «тревога, тревога», «гнев, гнев», «страх, страх» или любое другое слово, которое описывает ваше состояние в данный момент лучше всего. Пусть дыхание и мягкая улыбка стабилизируют осознанность, когда вы приступите к процессу.

Постепенно позвольте осознанности исследовать, как это переживание меняется по своей природе и по своей интенсивности от момента к моменту. Обратите внимание, что переживание, которое вы обозначили неким понятием, является в действительности компиляцией эфемерных, постоянно меняющихся явлений.

Замечайте поток ощущений и схемы, по которым ощущения вашего тела оказываются связанными с физической болью, эмоциональным расстройством, какими-то другими состояниями ума. При помощи вопрошающего ума исследуйте: носят ли ощущения пульсирующий характер или молотящий, зудящий, насыщенный, неуловимый, болезненный, приятный, спокойный?

Точно так же сфокусируйте осознанность на исследовании изменчивой природы эмоций и чувств: какие физические ощущения связаны с эмоциональным переживанием? Носит ли эта эмоция постоянный, изменчивый, насыщенный, еле уловимый характер? Какие мысли или внутренние диалоги связаны у вас с этими чувствами, с физическими ощущениями? Смотрите, слушайте, глубоко прочувствуйте текущий момент, откроете для себя, что на самом деле происходит, не навязывайте себе дополнительных переживаний или интерпретаций. Пусть ваша осознанность вызовет к жизни прозрения относительно природы страдания, его причин и обусловленности, его изменчивой природы, его даров, задач, которые оно ставит перед нами; пусть в вашу осознанность войдет большее сострадание и большая мудрость.

Осознанный диалог: практика вслушивания и осознанной речи

Немало времени мы проводим и в разговорах с другими людьми, поэтому практика вслушивания и осознанной речи будет превосходной медитативной практикой, которой можно заниматься в повседневной жизни. Из словесного общения проистекает немало радости и немало страданий, поэтому большая осознанность и чувствительность в разговоре с другими людьми будет весьма полезным навыком. Суть этой медитации показана в следующих жестах.

Во-первых, протяните вперед обе руки и представьте себе, будто это – направленность вашего внимания вовне, что у вас вообще нет связи с самим собой.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Во-вторых, поднесите обе руки к сердцу, показывая этим жестом, что связь с самим собой! у вас есть, и вы не растрчиваете своего внимания ни на кого-либо еще, ни на остальной, окружающий мир.

Затем оставьте одну руку у сердца, показывая, что ваша осознанность и связь с собой велики (вы знаете, что для вас – правда; вы знаете, что вы воспринимаете, чувствуете, думаете, хотите или готовы сделать), а другую руку вытяните вперед, представив себе, что она показывает ваше внимание и заинтересованность в остальных людях и мире вокруг вас.

Суть в том, чтобы удерживать внутренне этот последний жест, когда вы с кем-нибудь разговариваете. Этот осознанный жест позволит вам не потерять связь с самим собой и с собеседниками и внимательно слушать как себя, так и собеседника. По мере развития разговора сохраняйте осознанность и замечайте, что происходит внутри вас: что вы чувствуете, о чем думаете, чего хотите и так далее; сохраняйте при этом полную осознанность и внимательность к собеседникам.

Медитировать таким образом можно и с людьми, которые не имеют ни малейшего представления о том, что они избраны отправной точкой вашей медитации; скорее всего, ощущения придутся им по душе, и они примут такой разговор с благодарностью. Можно специально разговаривать именно таким образом с человеком, который тоже культивирует в себе осознанные вслушивание и речь. В этом случае предложите собеседнику такое правило: любой из вас в любой момент может сказать «Стоп!», что и будет сигналом для вас обоих остановиться, перестать говорить и, если так можно выразиться, вернуть обе руки к сердцу, чтобы проанализировать и понять – осознать – как именно этот опыт влияет на вас. Сделав короткую паузу, вы можете возобновить разговор и даже, если хотите, пооткровенничать на эту тему, всесторонне рассматривая свой опыт, полученный в ходе такого разговора.

Медитация с камешками

Есть чудесная медитативная техника для детей, с которой познакомил нас Тхит Ньят Хань, или, как зовут его ученики, Тхай, написавший множество прекрасных, ясных и легких для понимания книг по медитации, и у которого есть особый дар в преподавании медитации детям.

Первым шагом в этой медитации будет прогулка на природе, с тем чтобы набрать десяток камешков. Ищите особые камешки, красивые, такие, которые «говорят» с вами, с которыми вы ощущаете особый контакт. Если сможете, сделайте небольшой изящный мешочек для хранения этих камешков.

Приступая к медитации, сядьте ровно, высыпьте камешки из мешочка, разложите их справа от себя. Когда медитируете с камешками, сосредоточьтесь на потоке дыхания, осознавайте, как происходят вдох и выдох. Когда вдыхаете, осознанно возьмите один из камешков и держите его в правой руке. Когда выдыхаете (делайте это осознанно), перекладывайте камешек из правой руки в левую, с полным пониманием того, что вы делаете, а затем положите камешек на пол, слева от себя. Совершая следующий вдох, возьмите в правую руку следующий камешек и проделайте все то же самое, сохраняя осознанность дыхания и осознанность всех действий с камешками.

Когда вы с полным осознанием всех ваших действий переместили все десять камешков, что были разложены справа от вас, на левую сторону, ощутите и осознайте радость от того, что вы только что совершили чудо осознанности. Затем, если у вас есть время, продолжайте медитировать с камешками, перекладывая один камешек за один дыхательный цикл, но теперь уже слева направо. После десяти осознанных дыхательных циклов, когда все камешки опять окажутся справа от вас, опять испытайте радость от того, что вам удалось такое чудо. Поздравьте себя! Подумайте о том, как вы научились добиваться единства ума и тела при помощи осознанности; сохраните искреннее желание перенести это чувство осознанности в максимально большее количество ваших повседневных занятий. Затем осознанно подберите с пола каждый камешек, один за другим, поблагодарите их за помощь, оказанную вам в развитии концентрации и осознанности, и сложите их обратно в мешочек. Почувствуйте каждый из этих камешков, когда будете складывать их на место. Закройте мешочек и положите туда, где вы будете его хранить до другого раза.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Если вам трудно сконцентрироваться на дыхании и на переключении камешков, попробуйте сначала синхронизировать какие-нибудь простые высказывания с дыханием и переключением камешков. Например, когда вы вдыхаете и берете камешек, говорите самому себе: «Вдыхаю». Когда переключаете камешек из руки в руку, выдыхаете и кладете камешек, говорите: «Выдыхаю». Можно попробовать и другие слова и словосочетания, например: «Путь... домой... путь... домой» или «Получаю... отпускаю... получаю... отпускаю», «Здесь... сейчас... здесь... сейчас»... Если захотите, можете сами составить словосочетания, которые придутся вам по душе, и синхронизировать активность тела, речевую активность и ум, – все в одно время. Это будет настоящее чудо!

Глава 5. Медитация–размышление

Этот чистый Разум, источник всех вещей, излучает вечное сияние собственного совершенства. Но большинству людей недоступно осознание, и они думают, что Разум – это просто способность, дающая возможность видеть, слышать, чувствовать и знать. Слепленные собственным зрением, оглушенные слухом, пресыщенные чувством и переполненные знанием, они не могут воспринять сияние Источника.

Хуан-бо

Жизнь, непроверенная опытом, не стоит того, чтобы ее проживать.

Сократ

Вопрошающий ум

«ОТКУДА ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТВОЯ МАТЬ – ЭТО ТВОЯ МАТЬ?» Нет, это не дзенский коан. Таким вопросом Джоэла ввели в курс дела об аналитической медитации, или медитации–размышлении. Джоэл вспоминает: «Это был мой первый день в школе, когда я перешел в старшие классы. Мой учитель физики, прекрасный ученый, общественный деятель, бывший монах–иезуит, дал нам задание: „Напишите сочинение, в котором бы логически доказывалось ваше собственное убеждение, что ваша мать – действительно ваша мать. Что за сила формирует ваше мышление? Что вы готовы подвергнуть сомнению, а что в своей жизни вы боитесь подвергать сомнению? Определите и поставьте под вопрос свои убеждения о реальности. Откуда вы знаете, что то, в чем вы убеждены, действительно является правдой? В чем заключается ваша вера, и почему это так?“» Вы уже, должно быть, говорите себе самому: «Секундочку! Я-то думал, медитация – это когда останавливаешь свои мысли, а не принимаешь их думать. А вы говорите, что размышление может быть упражнением в медитации. Как же так?»

Чтобы понять, как ответить на этот вопрос, вспомните, бывало ли с вами так, что, например, во время прогулки или, скажем, в ванной вас вдруг пи с того ни с сего озаряла некая идея, новая вдохновенная мысль о проекте, над которым вы давно работаете, или ответ на вопрос, мучавший вас уже долгое время? Мышление – естественное проявление творческих способностей ума. Мы все знаем о том, что значит «думать», но, как правило, мыслительному процессу недостает связности, собранности и глубины. Сознательно, а часто и бессознательно, проблемы, стоящие перед умом, и острое желание их разрешить ищут выхода и так организуют ваш мыслительный процесс, чтобы мышление и внимание было направлено на поиск ответа. Время от времени, ум озаряют гениальные идеи, и вы, осененные абсолютно новым пониманием, восклицаете: «Вот оно!» Чтобы овладеть этой творческой силой и дисциплинировать ее, мы и занимаемся медитацией–размышлением.

Однажды мы говорили с Далай-ламой, и он сказал, что главный источник всех проблем людей Запада – пренебрежение внутренней жизнью. Чтобы найти лекарство от этого, добавил он, надо стать «более осознанным внутренне», и, к нашему удивлению, он заявил, что интроспекция и размышление будут более действенным способом пробудить «внутреннюю осознанность», чем сами по себе молитва и медитация. Почему? Потому что спокойная медитация и молитва могут успокоить ум,

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru но не могут привести к той трансформации, к тем изменениям в сердце, в ощущениях уверенности в себе, в вере, которых можно добиться при помощи требующей методического подхода техники интроспективной аналитической медитации (медитации-размышления).

Медитация-размышление часто ускользает от внимания исследователей практик созерцания; значимость этой практики недооценивается многими западными учителями, исследователями и критиками медитативной практики. Тем не менее, преобразующая сила, скрытая в медитации-размышлении, просто огромна; у этой практики строго научная методология, во многих отношениях более понятная большинству людей, нежели медитативные стили «спокойного сидения».

Для того чтобы приступить к медитации-размышлению, необходимо выбрать тему, ситуацию, вопрос, который будет предметом глубокого рассмотрения, размышления и обдумывания. Если направить поток мышления должным образом, он станет более подвижным и согласованным; он приведет к пробуждению пронизательности и сшил ума. После некоторого времени, посвященного анализу, сосредоточенное размышление достигает кульминации, когда вас внезапно озаряет ответ на вопрос, который вы искали, и когда хочется воскликнуть: «Вот оно!» Когда получаешь ответ на вопрос, отношение к идее или предмету проблемы переходит на новый уровень. Теперь вы получили более тонкое знание, вы относитесь к проблеме с большей уверенностью, глубже понимаете ее природу и истинную значимость, вам видны ее составляющие, суть и отношение к действительности.

На следующем этапе медитативного процесса вы перестаете анализировать предмет медитации, но продолжаете твердо удерживать его в сознании, позволяя проявиться более глубинным уровням интуиции. На этой фазе медитация-размышление по сути идентична медитации-концентрации, только предметом концентрации является ваше собственное интуитивное прозрение.

При медитации над предметом прозрения ум достигает состояния чистоты и покоя. Естественный поток – глубокий и сильный. Безмятежно пребывая в этом спокойном, но энергетически насыщенном состоянии, вы усваиваете и перерабатываете информацию, полученную в интуитивном озарении. Если вы будете сохранять вдумчивый, ясно сфокусированный взгляд на интуитивное озарение, оно углубится и вызовет еще более совершенное озарение о предмете, над которым вы размышляли, о его природе и отношении к действительности. Когда ваши мысли и ассоциации начнут снова собираться у вас в уме, нужно либо завершить занятие медитацией, сохраняя в душе подъем, испытанный вами от посетившего вас озарения, либо начать очередное занятие созерцательной медитации, чтобы обнаружить еще более глубокое понимание проблемы.

Чередую периоды анализа и спокойной интуитивной интроспекции, проникая, слой за слоем, сквозь глубоко укоренившиеся и порой ошибочные «умственные модели» верований и предубеждений, перепроверяя их, подвергая сомнению и развенчивая, мы открываем все более глубокие слои интуитивной мудрости. Освободившись от облаков сомнения и завес невежества, чистый небосклон разума сможет озариться ясным рассветом веры.

Если практиковать медитацию-размышление таким образом, в уме пробудится родник трансформирующей силы – силы, способной переменить курс нашей жизни. Эта сила происходит из пробужденной веры, рождающейся от рациональных рассуждений и логики, поэтому ей присущи глубокая убежденность и преданность; она дает мощнейший рычаг воздействия, посредством которого мы изменяем и нашу жизнь, и мир вокруг нас. Он дает нам силу передвигать горы, в том числе и метафорические горы нависающих над нашей жизнью предубеждений, по большей части, никогда не пересматриваемых. Такая вера вдохновляет нашу уверенность в себе; на ней строится наше доверие. Она дает нам силу оставаться верными нашим самым глубоко прочувствованным дерзаниям и всему тому, о чем в глубине сердца мы знаем, что это – истина.

Преобразующая мысль

Сущее не делится на разум без остатка. Даже когда о Вселенной сказано все, когда наука представила нам весь мир в виде иерархических и вечно расширяющихся

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
структур, у нас все равно обязательно остается глубокое ощущение тайны.

Харидас Чаудхури

Мысли – окаменелые останки живых переживаний. Они замораживают поток непосредственного опыта. Они разбивают поток переживания, порождая иллюзорную фигуру наблюдателя, занимающего позицию, как бы отдельную от наблюдаемого. Понимание этой проблемы привело к тому, что во многих традициях техник созерцания стали развиваться методы, посредством которых люди могут освободить себя от путаницы и иллюзий, непосредственно встретившись с незамаскированной реальностью.

Мысли – это мысли. Истории – это истории. А реальность – это реальность. Медитация–размышление помогает нам распознать, каким именно образом и с использованием каких идей мы сооружаем и создаем окружающий нас мир. Большинство из нас живет в воображаемом мире, принимая свои верования, предвзятые мнения, фантазии и мысли за реальность; в то время как искушенные в искусстве медитации флиртуют с реальностью. Всматриваясь в наш ум глубже и глубже, мы раскрываем структуру наших мыслей, ставим под сомнение свои предвзятые мнения, распутываем иллюзии и путаницу. Медитация–размышление учит нас понимать относительность наших собственных мыслей и историй, которые мы сами себе рассказываем. В процессе медитации мы приходим к пониманию разницы между нашей реальностью, реальностью других людей и реальностью мира и начинаем понимать истории, сотканые нашим мыслящим умом вокруг этих реальностей.

Осознанно распознавать реальность наших мыслей как выражение другой, более глубокой реальности бытия, сознательно участвовать в процессе мышления более последовательным и более естественным образом, сохранять в этом мышлении присутствие ума, более глубокого, нежели наши мысли, – все это составляет высокое искусство, овладеть которым мечтают немногие. Когда мы адекватно воспринимаем и правильно осознаем природу наших мыслей, когда мы приучаемся мыслить глубоко и ясно, мы открываем для себя, что мысли представляют собой собственную реальность, одновременно и похожую на воображаемую нами раньше, и отличную от нее.

Мысли образуют своего рода фильтры нашего проживания реальности, линзы, сквозь которые мы рассматриваем и испытываем мир. В первой, самой цитируемой песне «Дхаммапады» Будда говорит по этому поводу:

Мы – то, что мы думаем.

Все то, что есть мы, возникает вместе с нашими мыслями.

Нашими мыслями мы создаем мир вокруг себя.

Говори и действуй с нечистым умом –

И впоследствии беда.

Как колесо катится вслед волю, впряженному в повозку...

Говори и действуй с чистым умом –

И впоследствии счастье,

Неделимое, как и твоя тень.

Хаотичность мыслей приводит к тому, что и мир начинает восприниматься хаотически. Когда мы сообщаем нашему мышлению больше связности, мы видим и более связный, более упорядоченный, более гармоничный мир. Как результат, мы чувствуем, что наконец-то можно расслабиться. Нам не нужно напрягаться изо всех сил, чтобы вычленил смысл из натиска хаоса и непоследовательности, составляющих жизнь в обыденном восприятии. Когда мы можем довериться процессу, отпадает необходимость в отчаянной защите, составляющей, как правило, обыденное предвзятое отношение к миру. Ум становится спокойнее сам собой. Успокоив его, мы, соответственно, успокаиваем и нервно-церебральную систему. В ментальном, физическом и духовном плане сами собой возникают новая упорядоченность, связность и гармония, равно как и в наших глубоких отношениях с таинственной

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
многомерной Вселенной, в которой мы живем.

Сила интуитивного прозрения

Интуитивное прозрение можно описать как возникновение в уме значимого порядка отношений, который открывает нам глаза на более глубокие структуры ума. Такой порядок отражает более тонкие структуры более высокого порядка, взаимодействующего с энергией, перестраивающей менее тонкие структуры. Чем глубже прозрение, тем сильнее оно сказывается на трансформации тонких структур ума, и тем больше возможностей мы получаем для перестройки тонких, чувствительных структур нервной системы. Когда наше мышление и способность к рациональному суждению становятся более взаимосвязанными, мы можем пережить кульминацию, настоящий прорыв, озарение, которое по-настоящему изменит нас.

В моменты прозрения мы принимаем участие в пробуждении глубоких структур ума, более глубокой реальности, которые становятся доступны сознанию. Многие великие мистики и ученые считали, что такого рода озарения или вдохновения приходят к нам свыше, что они – результат вмешательства некоего Высшего разума в работу бодрствующего ума. Они описывают это вмешательство как силу, способную переменить материальную структуру мозга, формирующую мысли, стереть те структуры ума, в которых записана ложная, путаная, ограничивающая нашу свободу история нашей жизни; в результате ум становится способным к более чуткому восприятию реальности. Когда эти структуры обыденного мышления отстраняются от дел, а это может происходить как спонтанно, когда человек переживает опасную ситуацию, острый кризис, откровение или испытывает дар благодати, так и в результате занятий медитацией, когда можно получить информацию о мире, что называется, «без цензуры», как есть. То, что открывается нам, настолько необычайно и тонко, что даже нескольких «застывших мгновений» такого переживания бывает вполне достаточно, чтобы радикально преобразить наше отношение к жизни. Напрашивается сравнение с тем, как работают закрылки самолета: даже небольшого, но значимого сдвига в отношении к жизни или ориентации может оказаться вполне достаточно для полной перемены курса всей нашей жизни.

Многие люди затрачивают огромные усилия на организацию мыслей таким образом, чтобы поддерживать иллюзии.

В условиях современности можно использовать медитацию-размышление при работе над самыми разными проектами – от чертежа дома до планирования презентации, посвященной поиску прорывного решения сложной проблемы. Некоторые психотерапевты используют своего рода управляемую медитацию-размышление, чтобы помочь клиенту лучше осознать работу ума и получить исцеляющее озарение, помочь ему пробудить в себе уверенность, веру, преданность, необходимые ему для того, чтобы достичь должных изменений в жизни. В нашей работе, когда мы занимаемся консультированием, в частности, корпоративных клиентов, занятых поиском решений неких сложных проблем – от продвижения товара и разработки новинок до взаимодействия с отделами, мы часто используем различные виды медитации-размышления.

Руководство по медитации-размышлению

Практика медитации-размышления, или аналитической медитации, довольно проста.

1. Выберите тему или вопрос для размышления. Это должно быть нечто такое, о чем вы хотите поразмыслить глубоко и с душой.
2. Если внимание отвлекается, чтобы вовремя это заметить, сохраняйте бдительность, а потом опять сфокусируйте внимание на вашей теме или проблеме. Если внимание опять снижается, будьте достаточно дисциплинированы, чтобы вовремя это заметить, и верните ему ясность, а затем и сами вернитесь к созерцанию выбранной вами темы.
3. Когда вас посетит озарение, позвольте уму оставаться открытым, переживите прозрение, не анализируя. Сохраняйте устойчивую концентрацию внимания на прозрении; попытайтесь мягко проникнуть внутрь этого озарения, чтобы, следом, глубже проникнуть в суть и реальность темы вашего созерцания.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
4. Когда мысли и ассоциации опять начнут собираться у вас в уме, либо завершите занятие, сохраняя в душе возвышенное состояние от испытанного озарения, либо начните следующий цикл медитации- размышления.

5. При желании завершите медитацию, зафиксировав ваши прозрения в письменном виде как стихотворение или простую записку, рисунок, подходящий символ, в виде танцевальной композиции или просто включите и прослушайте песню, которая выражает дух вашего откровения.

6. Помните: глубинный разум будет продолжать искать вдохновение и ответы на ваши проблемы и молитвы, даже после того, как формально вы завершите это свое занятие. Сохраняйте состояние осознанности, открытости потоку вдохновений, откровений, озарений – они могут прийти к вам в любой момент покоя в течение дня или промелькнуть перед вами в ночном сновидении.

Далее мы приводим здесь несколько описаний практик – меньшее количество, по сравнению с другими разделами этой книги; вводная часть и приведенные рекомендации помогут вам сделать так, что медитация-размышление станет частью вашей повседневной жизни и вашей работы. Помните слова Будды, когда практикуете медитацию-размышление:

Не верьте тому, что слышали; не верьте традициям только потому, что их передавали от поколения к поколению; не верьте ничему только от того, что «так говорят» или «так принято»; не верьте написанному просто потому, что это – высказывание какого-нибудь мудреца древности; не верьте догадкам и выводам; ничто не считайте правдой «по привычке»; не верьте авторитету учителей и старших. После наблюдения и анализа, если выводы согласуются с разумом и если они благи и добры для всех и каждого, только в этом случае примите их, используйте их и живите в соответствии с ними.

Шесть путей знания: исцеление от «психосклероза» или заостренного отношения

В традиции ирокезов старшие члены племени обучают более молодых внимательно рассматривать каждую ситуацию и находить, по меньшей мере, шесть вариантов выхода из нее, уровней интерпретации и объяснений. Итак... Выберите ситуацию, которая представляется проблемной вам лично. Это может быть проблема, возникшая на работе или в отношениях, какие-то поведенческие недоразумения или недопонимание.

Думайте о ситуации и ищите хотя бы шесть различных правдоподобных объяснений. Как только объяснения предстали перед вами в уме, оцените вероятность каждого из них и найдите лучшее. После этого мысленно сделайте шаг назад и осознайте работу вашего ума по созданию смысла, относительность любых выводов, интерпретаций, предвзятых мнений и верований. Оцените силу такого основательного анализа и мудрость, которую можно найти в неопределенности.

Поначалу это упражнение может показаться вам чересчур сложным, что свидетельствует о наличии у вас тяжелой формы «психосклероза» или заостренного отношения ко всему и вся. Однако при накоплении опыта ваше мышление станет более гибким, ваш разум откроется и станет распознавать наибольшее количество возможностей, а это мыслительное упражнение станет более легким, и его выполнение начнет приносить вам больше удовольствия.

Ясный ум, ум-незнайка

Если ум пуст, он всегда ко всему готов; он открыт всему. В уме начинающего множество возможностей, в уме специалиста их немного.

Сюнрю Судзуки Роси

Жить с открытым вопрошающим умом намного выгоднее и интереснее. Это дает нам куда больше возможностей, чем размеренная и вполне определенная жизнь, с готовыми ответами на все вопросы. Ум, понимающий, что он ничего не знает, куда более способен открывать и изучать новое, чем тот, в котором на все готов ответ.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru

Корейский мастер дзен Даэ Соен Са Ним, который обучал и вдохновлял нас, преподает классическую практику, благодаря которой уму открывается самая суть осознания, бросающая нам вызов и ставящая перед нами новые задачи, призывающая удерживать одновременно знание и незнание, одновременно контролировать ситуацию и позволить ей просто быть, и иметь веру, чтобы доверять потоку. Мы часто предлагаем эту практику людям, с которыми работаем, чтобы превратить их привязанности в поток, а поток сфокусировать так, чтобы добиться ясности. Практика заключается в следующем.

При вдохе думайте про себя:

«Ясный ум, ясный ум, ясный ум...»

На выдохе думайте или негромко говорите:

«Не знааааюююууу...»

Итак,

Вдох: «Ясный ум, ясный ум, ясный ум...»

Выдох: «Не знааааюююууу...»

И опять все сначала...

Каждый вдох фокусирует ум, приводит вас в состояние покоя и чистоты, дает вам твердое, неколебимое ощущение контроля, уверенности и почвы под ногами. Выдыхая, отпустите это все от себя, пусть уходит, течет; доверьтесь, шагните вперед и отдайтесь свободному падению, откройтесь Великой тайне, которая находится за всем тем, о чем, как мы думаем, мы знаем все. Каждый вдох пусть будет приглашением сконцентрироваться и войти в поток. Контролировать и, вместе с тем, отказаться от контроля. С каждым вдохом фокусируйтесь, сжимайтесь в точку, как элементарная частица, а потом расширяйте и раскрывайте волновую ипостась своей природы. Каждый вдох и выдох зовет вас раскинуться между ясным умом и умом-незнайкой, между определенностью и неопределенностью, частицей и волной, ясностью ума и доверием, контролем и отказом от контроля. С каждым вдохом и выдохом мы учимся тому, как сначала коснуться земли, а потом – достать до неба. Мы учимся стоять над пропастью между крайних противоположностей, опершись о ее края, и восторгаться чудом мудрости, открывающейся нам через парадокс.

Мы знаем многих людей, которые используют этот способ для достижения концентрации, фокусировки сознания, обретения баланса в течение дня. Некоторые используют эту технику, чтобы очистить свой ум между конференциями или приемом клиентов, другие – чтобы сохранять чистоту сердца и открытость ума в толпе или многочисленном собрании. Некоторые используют эту технику, чтобы собраться и приступить к спокойному созерцанию. Для кого-то эта техника оказывается источником необыкновенного вдохновения.

Этот метод может оказать самое непосредственное воздействие на перспективу, в которой мы все рассматриваем. Он освобождает и закрепляет внимание, напоминая вам, что надо найти равновесие между ясным и открытым умом, смотреть на все происходящее свежим, незамутненным взглядом и приветствовать все, что приходит вам на ум, низким, уважительным поклоном. Вспомните слова Лао-цзы:

Изучаешь знания – и каждый день что-то обретаешь.

Изучаешь Дао – и каждый день что-то теряешь!

Делаешь все меньше и меньше,

Пока не достигнешь не-деяния.

Если ничего не делается – то нет ничего, что оставалось бы незавершенным.

Все идет естественным путем, и так происходит управление миром.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Миром нельзя управлять, вмешиваясь в естественный ход событий.

Лао-цзы

Перед лицом возможностей

Что за виды открылись бы нам, понимай мы полную силу человеческого ума? Сознание человека может оказаться самым увлекательным из всех фронтиров истории, неиссякаемым источником знаний, нашим средством освобождения от всех ограничений... Если мы найдем способ пробудить осознанность в полную силу, мы, возможно, войдем в новую фазу эволюции человека и вдохнем новую жизнь в самих себя и в мир.

Тартханг Тулку

Когда вы приступаете к медитации-размышлению, мысленно перенеситесь на пять лет вперед. Представьте себя таким, каким вы бы хотели себя видеть более всего, завершившим все то, что вы хотели бы завершить, выучившим все то, что вы хотели бы выучить, внесшим вклад в те области, в которые бы хотели его внести.

Теперь подумайте:

Какие именно качества вы в себе развили?

Какие наиболее важные уроки вы усвоили?

Мысль о каких вкладах, внесенных вами, наполняет вас наибольшим счастьем?

Просто изумительно, как мириады побудительных сил, управляющих нашей жизнью, могут быть столь невидимы, столь эфемерны, столь неуловимы! И все-таки, влияние этих неосязаемых сил на нашу жизнь очень сильно; это они вынуждают нас на действия, которые мы совершаем даже в том случае, когда знаем, что ведем себя немудро, недобро или несдержанно. Насколько мы не владеем этими неведомыми силами, настолько они способны оказывать свое часто дестабилизирующее воздействие на нашу жизнь. А насколько мы осознаем эти силы, настолько мы распоряжаемся своей свободой, выбором и возможностями в жизни.

Когда вы начинаете вглядываться в ваше обычное ощущение самих себя, это ощущение начинает раскрываться, показывая нам, как выглядит наше глубинное, истинное, подлинное «Я». Бернадетта Робертс, учитель медитации, бывшая долгое время католической монахиней, объясняет, что «пустота – это сразу две вещи: отсутствие эго и присутствие Божества. По мерс умаления эго возрастает Божественное». Ее слова вторят великому даосскому мудрецу Дун Шашо, который сказал:

Когда ищешь истину вне себя,

Она все дальше и дальше.

Сегодня, бродя в одиночестве, я встречаю Его на каждом шагу.

Он – такой же, как я, но я – не Он.

Только если поймешь это,

Сможешь раствориться в Пути, которому следует все.

Дун Шапъ

Путь двух мечей

День за днем, секунда за секундой, мы оказываемся на жизненном перекрестке перед

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru выбором пути. Часто мы даже не осознаем, что у нас есть выбор; выбор тогда осуществляется импульсом бессознательной привычки, которая правит нашей жизнью вместо нас. Если некому делать выбор, жизнью правит привычка! В те моменты, когда мы осознаем происходящее, когда мы осознаем, что выбор у нас есть, перед нами встает вопрос: выберем ли мы ту жизнь, которая будет питать нашу душу и укреплять истинную природу и целостность, или же соскользнем на тропу, где нас ждет фрагментарность и не подлинность, опустошающие нашу жизнь?

В японских боевых искусствах этот выбор, встающий перед нами в каждый момент жизни, представлен в традиции дух мечей. Один меч – это «меч, дающий жизнь», сацудзин-кен, другой – «меч, берущий жизнь», сацудзиното. В любой момент на жизненном пути вы вытаскиваете из ножен один из этих мечей. Если вы совершаете действие или выбор, утверждающие жизнь, вы обнажаете «меч, дающий жизнь», если же вы действуете из эгоистической, бессознательной привычки, страха или реактивно, вы обнажаете «меч, берущий жизнь»; вы вскрываете себе жилы вместо того, чтобы напитать себя, истощая жизненные силы истинного духа.

Великий психолог Абрахам Маслоу как-то сказал: «Думайте о жизни как о процессе, постоянно предоставляющем выбор, один за другим. В каждой точке есть выбор прогрессивный и выбор регрессивный. Сделать выбор во имя роста, а не выбор во имя страха дюжину раз за день продвинет вас в сторону самореализации в дюжину раз ближе».

Жить, оставаясь сосредоточенным в состоянии этого постоянного выбора, будет непрекращающейся медитативной практикой. Некоторые наши учителя советовали нам собрать два мешочка мелких камешков: один мешочек с камешками одного цвета, например, зеленого или черного, другой – с камешками другого цвета, например, белого или коричневого. В конце каждого дня вспомните моменты, в которые вы сохраняли осознанность, доброту, совершали мудрый, жизнеутверждающий выбор, и на каждый из таких случаев берите камешек из первого мешочка и складывайте. Затем вспомните моменты, когда ваше поведение было иным.

Как только мы начинаем понимать, в чем тут дело, мы можем взять процесс под свой контроль и стать ответственными за использование своих эмоций. Можно научиться, посредством обретения соответствующих эмоциональных состояний, использовать эмоции как антидот против эгоистичных и зачастую деструктивных аспектов эмоциональных реакций, восстанавливать утраченный баланс, возвращать гармонию уму-телу.

Чтобы трансформировать собственные эмоциональные реакции, необходимо сначала понять, как работают наши эмоции. Замечательную глубину можно найти в словах Далай-ламы:

«Понимание явления позволяет человеку обрести контроль над явлением или же освободиться от влияния этого явления. Аналитическое понимание составляющих слепой ярости, а именно: что провоцирует ее, как она управляет сама собой, как она мобилизует ментальную, вербальную, физическую энергию и так далее, позволит человеку, привыкшему испытывать ярость, обрести контроль над своим характером, а возможно, и полностью освободиться, в конце концов, от власти ярости».

Помните: какая угодно эмоция может как исходить от подлинной природы человеческого духа, так и порождаться искаженными представлениями эгоизма. Первое дает вам свободу, второе вечно держит вас в плену дисгармоничных циклов. Например:

Уравновешенность может выродиться в апатию;

Радость может перейти в эйфорию;

Сострадание – в сентиментальность;

Любовь может перерасти в привязанность.

Медитация учит нас концентрировать внимание и понимать взаимную игру состояний ума, эмоций и физических реакций. Когда вы начинаете понимать этот сложный процесс, вы можете удерживать или восстанавливать внутреннее равновесие, вызывая у себя эмоцию, служащую соответствующим антидотом тревожащему вас эмоциональному состоянию. Например:

Джозел и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru

Любовь противодействует апатии;

Уравновешенность уберезет вас от эйфории;

Радость предотвратит заикленность на сентиментальности;

Сострадание сдержит привязанность.

Вот некоторые техники медитации-рефлексии, направленные на понимание и трансформацию эмоциональных состояний.

1. В эмоционально напряженном состоянии сфокусируйте внимание на физических ощущениях тела и на ваших эмоциях, а не на ситуации, их породившей. Если вы чувствуете напряжение, если вы сдерживаете или сдавливаете тело в каких-нибудь точках, сосредоточьте внимание там. Вдохните и расслабьтесь. Помните: только вы один несете ответственность за ваши умственные, эмоциональные и физические реакции на ситуацию. Вдохните, расслабьтесь, раскройте свое внимание так, чтобы найти творческий выход из затруднительной ситуации.
2. Исследуйте свое физическое состояние и образы ума, относящиеся к эмоциональному состоянию. Подумайте: «Каким образом я воспринимаю этот страх, этот гнев, эту печаль или это горе? Как эти эмоции отражены в телесных ощущениях? Насколько они сильны? Откуда они приходят, куда они уходят? Какие мысли связаны с этими эмоциями, какие „звукозаписи“ я проигрываю в этом эмоциональном состоянии?» Вы обнаружите, что, если просто исследовать природу эмоциональных реакций, их интенсивность уменьшится. Вы сможете успокоить и очистить свой ум и формировать реакции из состояния сконцентрированной силы.
3. Если сочувствие к боли других людей угнетает вас, пусть боль откроет ваше сердце. Пробудите в себе истинное сострадание: сострадание к трудностям и страданиям людей или их беспомощности; сострадание к вашей собственной фрустрации или беспомощности; сострадание ко всем остальным, кто может оказаться в подобной ситуации и чувствовать себя подобным образом, или чувствовать себя так же, как вы сейчас.
4. Когда другие люди действуют жестоко или бесчувственно, помните: никто не может действовать так, если только не страдает сам. Чем скорее вы распознаете и трансформируете ваши негативные эмоции, тем меньше вероятность того, что вы причините боль кому-либо еще.
5. Поймите, какая ирония заключена в том, чтобы чувствовать злобу на то, что ты злишься, или чувствовать вину за то, что чувствуешь себя виноватым. Умение распознавать и признавать в себе старые обусловленные эмоциональные реакции будет первым шагом к их трансформации.
6. Подружитесь с вашими спутанными или негативными эмоциями. При возникновении негативной эмоции улыбнитесь самому себе и отметьте в уме: «А, гнев (или: обвинения, вина, ревность)... ну, конечно же!»
7. Развивайте гибкость своих эмоциональных реакций. Перед лицом гнева, например, попробуйте почувствовать сострадание к себе и остальным. Перед лицом жадности попробуйте испытать благодарность за то, что у вас есть. Почувствовав ревность, попробуйте порадоваться тому, как же повезло другому. Когда вы нетерпеливы, тренируйте терпение.
8. Если ничто не помогает, учитесь на ошибках! Анализируйте ситуацию после того, как все закончилось, выясните для себя, каким образом вы могли бы улучшить собственные реакции в будущем, представьте себя в подобной ситуации, реагирующими на нее так, как вам того бы хотелось.

Когда вы разовьете в себе способность распознавать и признавать свои истинные чувства и эмоции, вы сможете лучше понимать деструктивный потенциал негативных эмоциональных состояний. Такое непосредственное понимание поможет вам сознательно культивировать новые, позитивные эмоциональные реакции, благодаря которым в уме-теле, поведении, отношениях появятся гармония и уравновешенность.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru

На духовном пути приходит время, когда начинаешь выбирать с совершенно другой точки зрения... И если выбор сделан так, что в результате торжествует добро, здоровье, счастье, мудрость и любовь, это – правильный выбор.

Анхелес Арриен

Глава 6. Творческая медитация

Ощущение чуда основано на приятии того факта, что наш интеллект – ограниченный инструменту служащий для обработки и передачи информации, предназначенный для конкретных целей, но не для того, чтобы представлять полноту бытия... Именно в этой точке мы и соприкасаемся напрямую с реальностью, которая не только может быть, но и ставит наш интеллект в тупик, наполняя его ощущением чуда, открывающим нам путь во внутреннее святилище разума – к сердцу тайн о жизни и смерти и далее, к концепции нерасторжимой пустоты внутреннего пространства, из которой мы черпаем наши представления об окружающей нас Вселенной, ошибочно принимая их за подлинную реальность. Другими словами, наша реальность – есть наше собственное творение, творение наших ощущений и нашего ума, а и то и другое зависит от уровня и масштаба нашего сознания.

Лама Говинда

ВСЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ ТАКОЙ АВТОБИОГРАФИИ, лейтмотив которой: «Я – человек не творческий», или тем, кто считает воображение и визуализацию чем-то нездоровым, нижеприведенный тест поможет выявить исконно творческую природу их разума.

Пользуйтесь десятибалльной шкалой оценки ответов. «Единица» на ней будет означать «нет», а «десять» – «скорее да». И ответьте на следующие вопросы.

- Как часто я о чем-нибудь беспокоюсь?
- Как часто я подмечаю, что в моем уме произвольно возникают некие суждения о людях или проекции, причем и в том, и в другом случае дело может касаться как знакомых, так и не знакомых мне людей, а также меня самого?
- Снятся ли мне живые и яркие сны?
- Как часто я замечаю за собой, что предаюсь грезам наяву, «вижу сон с открытыми глазами»?

Если вы умеете беспокоиться, допускать произвольные суждения, проецировать фантазии на людей, которых даже не знаете, или теряетесь в собственных мыслях, – примите наши поздравления: у вас есть опыт соприкосновения с творческой природой разума.

Проблема здесь в том, что для очень многих людей творческая работа интеллекта протекает настолько бессознательно, непродуктивно или даже попросту саботируя остальную работу интеллекта, что появляющееся, если можно так выразиться, на экране восприятия выглядит как хаотический вихрь умственных «мультиков», заставляя человека пугаться и даже испытывать чувство утраты контроля. «Тревога – это молитва, обращенная не по адресу», – как-то сказал один из наших учителей из племени североамериканских индейцев. «Это все равно что молиться с лицом, направленным в сторону, противоположную от того, кому молитва предназначена!» Привычки нашего разума укоренены очень глубоко и реализуются незаметно, подрывая наши творческие способности. По некоторым оценкам, в течение дня обычный человек производит до шестидесяти тысяч мыслей вслух, девяносто процентов которых – исключительно повтор мыслей вчерашнего дня. Прибавьте к этому сведения о том, что около сорока процентов всего нашего времени уходит па тревогу, и девяносто процентам всех наших тревожных ожиданий не суждено сбыться! Можете ли вы себе представить, насколько более здоровой, продуктивной и счастливой могла бы стать ваша жизнь, если бы вы умели фокусировать ваш естественно творческий разум на творческой и осознанной работе? Именно такие цели преследует медитация для

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru творчества.

Медитация для полноты разума обучает нас всматриваться в хаотическую игру ума и придает нам мужества и осознанности; медитация-размышление и творческая медитация преобразуют привычки разума, заставляющего нас впустую тратить силы, и направляет творческую энергию ума на более мудрые цели, при этом ум действует с состраданием. При правильном использовании медитация для творчества позволяет нам концентрировать нашу интуицию и сознательно направлять нашу творческую волю.

Помните: мотивация обуславливает действенность любой разновидности медитации. В некоторых стилях медитации используется творческая визуализация с целью привлечения идеального друга для задушевного общения, для получения богатства или для удовлетворения какой-нибудь личной страсти, но если практиковать медитацию с такими эгоистическими целями, это приведет лишь к усилению иллюзии ограниченного, отдельного «Я» и, в конце концов, просто застопорит духовное развитие. Конечно, такие практики можно использовать как с весьма приземленной, так и с очень возвышенной мотивацией, но медитацию всегда следует практиковать с альтруистическим намерением, если вы желаете добиться духовного роста. Наивысшее выражение медитации для творчества – молитва и творческое сострадание.

Экстрасенсорное воображение

Посредством медитации для творчества мы настраиваем себя на то, чтобы находиться в состоянии гармонии с силами и сущностями, которых мы не можем ощутить нашими обычными органами чувств. Фридьоф Капра как-то сказал по этому поводу: «Физики изучают уровни материи, мистики – исследуют уровни ума. Общее между ними то, что объект исследования и тех, и других лежит за пределами обычного восприятия». Эйнштейн пришел к знаменитому открытию $E = mc^2$ после того, как однажды в воображении увидел себя путешествующим по солнечному лучу со скоростью света. Уравнение было открыто не без помощи творческой медитации; оно радикально изменило и наш мир, и точку зрения человека на реальность, поскольку указало на прямую эквивалентность материи и энергии.

Творческая медитация дает нам инструменты, при помощи которых мы работаем с циклами и взаимоотношениями, наблюдаемыми нами в природе, при помощи сознательного расширения спектра нашего восприятия в Пространстве и Времени. При помощи комбинации внутренних и внешних технологий мы предугадываем и вычисляем момент и уровень прилива и отлива, предсказываем точное время затмений, звездных дождей и появления комет. Футурологи, планировщики городов, маркетологи выстраивают в уме воображаемые модели вероятного будущего, с тем чтобы представить себе это и затем создать планы по превращению этой мечты в реальность.

Творческий интеллект

Как вы уже знаете из предыдущей главы, практика медитации-размышления помогает раскрыть интуицию и разобрать состоящую из ложных воззрений клетку, в которую заключен наш ум, и увидеть реальность более ясно. В открывшейся новой реальности творческую медитацию понять легче всего, ибо, поняв всю относительность наших мыслительных процессов, мы начинаем воспринимать менее серьезно. Это глубокое понимание помогает нам оценить по достоинству и высвободить сияющий творческий интеллект, лежащий в сердце всякого творения и – в глубине нашего существа.

Творческое воображение и творческая медитация предлагают разуму и сердцу расширить спектр возможностей и усилить наш потенциал. Весь фокус в том, чтобы легко танцевать в вихре иллюзий, творимых нашим разумом, расценивая их как тренировку и используя их для развития, утверждения и укрепления самых своих благородных качеств: мудрости, сострадания и ощущения божественности бытия.

Посредством творческой медитации мы можем прийти к высшему осознанию того факта, что творческий импульс, сокрытый в нас самих, будучи понят должным образом, являет собой саму творческую душу Вселенной. Когда наша вера крепнет, и нашего доверия хватает на то, чтобы «отпустить» большую часть ограничений и привязанностей, за которые мы держались, этот творческий и страдающий разум начинает все более проявлять себя в нашей судьбе, внутри нас самих, каждого из

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru нас. Моя воля становится «волей Твоей», моя любовь – «любовью Твоей», мое бытие «Твоим бытием».

Творческое воображение

Воображение и творческая визуализация – универсальные функции разума, свойственные любому человеку. Они играют наиважнейшую роль в состоянии нашего здоровья (и психическом, и телесном), трудоспособности, творчества, но обычно мало кто может похвастать пониманием этой способности и, тем более, ее полноценным развитием. Посредством развития этих, обычно бессознательных, процессов до сознательного уровня мы сможем расширить круг наших способностей до бесконечности.

Полезно различать спонтанное воображение и творческую визуализацию. Воображаемые образы, насыщенные информацией, постоянно возникают у нас в уме: фантазии о будущем, воспоминания о прошлом, мечты, видения, наши представления о самих себе, мириады ожиданий от мира, которые мы проецируем на окружающее нас пространство. Если уметь правильно толковать эти образы, они станут источником озарения и интуитивного озарения. Внутри гештальта, единого ментального образа, закодирована информация, которая может занять несколько томов, если попытаться передать ее посредством слов, музыки или математики. Некоторые ментальные образы мы переживаем сознательно, другие подвержены корректировке со стороны наших верований, или они попросту настолько малозаметны, что нам их с трудом удастся разглядеть.

Содержание спонтанно возникающих образов ума служит нам первичной функцией информирования. Творческое воображение и визуализация являются более активными функциями разума. При помощи визуализации мы намеренно вовлекаем себя в продуцирование и оформление потока энергии ума – в спроектированные ментальные образы. Визуализация дает нам в руки мощный инструмент, позволяющий «симулировать» сложные процессы возможных вариантов будущего, что, в общем-то, находится за пределами обычного восприятия и мышления. «Воображение важнее, чем знание», – говорил Эйнштейн, который прекрасно понимал взаимозависимость творческого видения и интуитивной мудрости.

При понимании того факта, что любой умственный образ оказывает непосредственное влияние на наше тело, нам открываются новые грани как самоконтроля, так и «самосаботажа». Хотя продолжительность текущего или предвкушаемого переживания может и не превышать одной минуты, наша внутренняя способность к воображению, благодаря которой мы запоминаем и предвкушаем, может заставлять нас переживать одни и те же (или просто похожие друг на друга) реакции снова и снова: интеллектуальные, эмоциональные, физиологические... Поднимая эти эмоционально заряженные образы до сознания, мы можем научиться контролировать воображение творчески и продуктивно и при этом не только управлять психосоматическими симптомами беспокойства и тревоги, но и усиливать позитивные, исцеляющие силы нашего ума. Выучив внутренний язык, на котором «говорят» с нами спонтанно возникающие образы, на котором мы «обращаемся» к образам творческой визуализации, мы обретаем чрезвычайно важное умение оптимизации многих функций нашего «тела-разума» и вместе с ним – необычно высокий уровень здоровья и трудоспособности.

Например, если мы представляем себе, что мы ощущаем своим телом теплые лучи солнца, этот образ может вызвать физиологический отклик: расширение кровеносных сосудов, потепление в руках, понижение кровяного давления. Образы агрессии могут вызвать выделение нейромедиаторов, связанных с эмоциями страха или гнева, что увеличит пульс, напряжение мускулов и давление. Представив себе, как мы откусываем кусочек от необычайно сочного, но притом исключительно кислого грейпфрута, мы вызовем в своем организме рефлекс слюноотделения. В то же время воспоминание о иском нежном объятии способно заставить нас испытать приятное возбуждение. Баскетболисты, мысленно забрасывавшие мячи в корзины и тренировавшиеся таким образом каждый день, показали лучший результат, чем те, кто занимался лишь на поле.

Переживая в памяти какой-нибудь очень яркий, эмоционально насыщенный эпизод, мы пробуждаем в текущем моменте те животворящие силы, благодаря которым этот эпизод некогда произошел. Представив себе учителя, бывшего для нас примером, или визуализируя какую-нибудь ролевую модель, мы сможем думать, желать и действовать

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru более позитивно.

Помните о том, что воображение и «визуализация» не всегда визуальны

Можете ли вы вообразить, что слышите мотив рождественской песни «Джингл Беллз»? А как насчет обоняния запаха костра и ощущения исходящего от него тепла? Можете ли вы испытать нежные ласки и ощутить аромат тела вашего возлюбленного (возлюбленной)? Творческое воображение оказывается наиболее действенным тогда, когда вы можете создать включающий в себя все ощущения гештальт (образ) при участии всех ваших органов чувств (синестетический образ).

Кинестетический пространственно-динамический подход

Визуализируйте какой-нибудь предмет в пространстве перед собой. Вообразите, какими будут ваши ощущения и переживания, если вы протянете руку и коснетесь этого предмета. Если вы визуализировали яблоко, вытяните руку, возьмите яблоко и подержите его в руке. Позвольте яблоку стать «реальным», чтобы ощутить его форму, вес, размер. Представьте себе, что вы держите за руку любимую (любимого), ощутите ее живое тепло. Прodelайте в воображении серию движений, направленных на выполнение какого-нибудь действия; почувствуйте, как двигается ваше тело, прорезайте пространство узорами ваших движений. Вдохните в вашу воображаемую картину динамическое, яркое ощущение жизни и энергии.

Уверьте себя в реальности образа

Даже если вы не в состоянии увидеть или почувствовать визуализируемый объект или воображаемое переживание, мысленно убедите себя, что объект/переживание действительно имеют место. Это, примерно, как проснуться утром, открыть глаза и увидеть, что все вокруг заволочено густым туманом. Хотя вы и не видите четких очертаний домов и деревьев, вы знаете, что они никуда не делись. Если вы представляете себе внутреннее чувство, уверьте себя (мысленно и эмоционально): то, что вы чувствуете, – подлинная реальность внутри вас, просто уровень интенсивности этого чувства гораздо ниже нижнего порога чувствительности. Попрактиковавшись, вы научитесь уверенно создавать по-настоящему живую картинку.

Заполняйте пропуски, начиная с фрагментов

Для вас может оказаться гораздо легче начать с ощущения очертаний предмета, которые потом можно дополнить недостающими деталями. Например, представляя себе человека, начните с формы, а затем мысленно дополняйте форму недостающими фрагментами, представляя их настолько ясно, насколько возможно. Также можно начинать с небольшой части образа, который затем будет легче мысленно развить. Начните, например, с улыбки человека, после чего мысленно дорисуйте остальное лицо и тело. Если в процессе создания образа отдельные детали будут таять или пропадать, сконцентрируйте поток образов, не прилагая усилий, пока детали не проступят с прежней четкостью.

Уверьтесь в полноте образа или переживания

Хотя образ или ситуация могут проявиться нечетко, уверьтесь в их полноте. Если, например, вы визуализируете процесс исцеления, представьте себе, что уже довели его до конца. Увидьте, почувствуйте себя исцеленным и невредимым! Вообразите себя внутри возможной ситуации, как будто бы ситуация уже наступила, реальна, и вы – уже в ней!

Беспредметное воображение

Некоторые, наиболее мощные, типы визуализации, улучшающие здоровье, работоспособность, умственную деятельность, предполагают беспредметное воображение объема, расстояния, взаиморасположения в пространстве. Можете ли вы представить себе объем ваших кистей рук? А всего тела? Почувствуйте пространство и расстояние между вами и предметами или людьми вокруг вас. Можете ли вы

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru вообразить себе, что слышите тишину, – до возникновения звука, между звуками или после того, как звук затих? Открыть для себя безмолвное пространство между мыслями или образами, проплывающими перед мысленным взором? При более тесном знакомстве с пространством как посредником во взаимоотношениях вы откроете, что пространство соединяет все, а отдельность – не более чем оптический обман сознания.

Последовательная трансформация и умножение образа

Как только вы начали развитие способности вашего ума к «умственной симуляции», развивайте ее, пытайтесь сделать объекты больше, меньше, трансформируя образы во что-нибудь другое, умножая образ так, чтобы единичное становилось множественным, а множественное – единичным. Когда вы научитесь это делать наяву, попробуйте распространить это умение на состояние сна и посмотрите, что получится.

Достигнув осознания динамической, текучей и невещественной природы образов ума, вы будете лучше готовы к работе с творческой визуализацией так, чтобы действовать мудро. Прозрение текучей природы умственных образов – ключевой момент. Без этого прозрения существует опасность, что вы станете использовать визуализацию для еще большего укрепления в иллюзии вещественности и материальности, вместо того чтобы пробуждаться к большей мудрости, состраданию и свободе. Распознав, что невещественная материя умственных представлений подобна сну, и сознавая, до какой степени большинство людей подвержены влиянию этих бессознательных образов, вы, возможно, пробудите в себе чувство подлинного сострадания. При поднятии процесса формирования образов до сознательного уровня навязчивая реактивность уменьшится, а мудрость и свобода возрастут. Вы откроете больше возможностей для творчества, будете принимать более мудрые решения. Интегрируя эти умения и озарения, вы окажетесь хорошо подготовленным к тому, чтобы мудро использовать творческую медитацию для улучшения качества жизни, как своей, так и окружающих.

Разновидности творческой медитации, описанные ниже, многочисленны и разнообразны. Подходите к их изучению с любопытством, экспериментируйте. Позвольте медитации расширить ваше ощущение самого себя, ощущение того, что возможно пробудить в вас желание узнать, кто же вы такой на самом деле!

Континуум

Увеличивайте осознание текущего момента, когда дышите.

На выдохе позвольте вашему сознанию беспрепятственно перетечь в следующий момент. На вдохе стабилизируйте и сфокусируйте осознанность на данном моменте. При выдохе почувствуйте, как поток вашего существа разворачивается, движется, непрерывно проявляя себя, посредством пространства и времени.

Стоя в настоящем, сделайте шаг в будущее и оставьте его позади вас на недостижимой дистанции. Когда вы двигаетесь, почувствуйте, что ваше существо проявляет себя как эманация пространства-времени и движется сквозь них.

Представьте себе, что, когда вы движетесь, вы оставляете после себя след из света и энергии, как бы продевая его сквозь ткань пространства-времени, и если вы обернетесь, вы сможете увидеть этот след, светящийся, словно светлячок.

Так вот, вообразите себе все следы, которые вы оставили в прошлом – за сегодняшний день, за вчерашний, за истекшие недели, месяцы и годы. Ощутите узоры, циклы и ритмы ваших приходо-уходов.

Представьте себя следующим в обратном направлении по вашему следу, оставленному в доме, по дороге на работу или в школу, при посещении ваших любимых магазинов, друзей, на пеших и велосипедных прогулках. Представьте самого себя как континуум узоров из световой энергии, развернутых в пространстве-времени.

Представьте себе, как этот континуум, который и есть вы, разворачивался в пространстве-времени с вашего рождения. Попытайтесь даже представить себе энергетические узоры того тела, в котором вы были до того, как обрели ваше теперешнее тело, и того, которое было до предыдущего, и еще, и еще дальше в

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
прошлое. Почувствуйте, что вы поистине являетесь динамическим процессом, происходящим в пространстве-времени и реализующемся в них.

Представьте себе тонны вещества Вселенной, поддерживающие вас и все то, что вы переработали как топливо в виде воздуха, воды и еды в течение вашего путешествия длиной в жизнь – в несколько жизней.

Представьте себе моменты вашей влюбленности, радости, гнева. Почувствуйте, как ваша энергия пронизывает Пространство и воздействует на людей вокруг вас.

Разглядите такой же континуум в простом яблоке, разглядите, что яблоко – есть взаимопроникновение солнечного света, воды, земли, воздуха, а еще тех яблонь и их плодов, которые были предками этого яблока. Представьте себе доброту и труд многих людей и других существ, благодаря которым вы получили, в конце концов, это яблоко. В какой точке пространства-времени начинается или заканчивается энергия этого яблока? Где начинается или заканчивается ваше собственное энергетическое поле?

Представьте себе ваших друзей или товарищей. Представьте себе, что они – безграничный континуум бытия, который ваше восприятие видит лишь как фотоснимок, сделанный в конкретный момент времени. Представьте себе лес, цветы, всевозможные предметы – как процессы. Проследите след своей булавки для галстука или хлопка вашей блузки до органических истоков, до земли. Увидьте все предметы как переплетенные пути света и энергии в Пространстве и Времени. Люди, планеты, галактики, электронные облака на различных энергетических уровнях в атоме – все в вихре, безначальном и бесконечном, кружащемся в Пространстве и Времени.

Мысли, мечты, фантазии, воспоминания – все это игра вашего ума.

Выдыхая, представьте себе, что вы выдыхаете какое-нибудь старое недовольство или ограничение. Вдыхая, представьте себе, что вы вдыхаете в себя новые силы, мудрость, энергию. Используйте дыхательный цикл для того, чтобы избавиться от застарелых, сковывающих вас позиций, точек зрения, эмоций, не позволявших вам свободно идти.

Благодаря частой практике этих техник интенсивность старых ограничивающих моделей поведения постепенно сходит на нет, открывая доступ к более действенному и творческому реагированию на представляющиеся возможности и вероятные варианты решения жизненных задач.

Спирали небесные и земные

Когда два станет одним,

Когда внутреннее станет таким же как внешнее,

А внешнее – как внутреннее,

Когда то, что наверху, станет таким же, как и то,

что внизу,

Когда мужское и женское

Станут единым целым,

Тогда ты – достигнешь Царства.

Слова Иисуса из Евангелия от Святого Фомы

Многие из наших учителей, выражая одну и ту же мысль различными словами, говорили, что возможность достичь Небес зависит от того, насколько глубоко укоренение в земле. Один из наиболее сильных методов сохранения уравновешенности, концентрации и осознанности в течение всего дня – представлять себя проводником энергетического тока, проходящего между Небом и Землей.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Поскольку свойства электропроводности у ног и головы взаимно противоположны, сама биоэлектрическая динамика тела способствует поддержанию этой практики. Универсальность этого метода очевидна, хотя бы исходя из того факта, что во многих культурах мира используются различные его вариации, и эти традиции насчитывают не одну тысячу лет. Ниже приведено описание этого метода.

1. Вы спокойно стоите или сидите. Почувствуйте или живо представьте себе энергию земли, поднимающуюся из земли через ваше тело в виде живой спирали, которая затем раскрывается в небесах. Просто побудьте с этим образом или ощущением несколько мгновений, позвольте ему возникнуть в вашем сознании как можно более естественным образом. Вдыхая, поднимайте энергию земли вверх и втягивайте ее в себя. Выдыхая, почувствуйте, как поток энергии поднимается сквозь ваше тело – вверх и раскрывается к небу, втягивая энергию земли вверх, в ваше тело, и затем предлагая ее дальше – небу. Когда вы приступите к этой практике, возможно, вам будет полезно обратиться к такому вспомогательному приему: одной рукой чертите в воздухе поднимающуюся спираль, выходящую из земли – в небеса.

Продолжайте дышать и концентрироваться на этом образе: представьте себе, что этот восходящий вихрь энергии проходит сквозь вас по спирали и производит глубокую, мощную чистку организма. Этот пылепоглащающий вихрь растворяет все блоки, препятствующие свободному потоку энергии во всей вашей системе «разум-тело», после чего вы ощущаете себя очистившимся, как будто ваша энергия и вибрации вашей жизненной силы подскочили на одну отметку вверх, сообщая вам чувство повышенной осознанности и жизненной силы.

Имейте в виду: если подобная визуализация окажется для вас затруднительной, не расстраивайтесь и не беспокойтесь – просто выполняйте ее наилучшим образом. Помните: визуализация получится у вас тем реальнее и живее, чем менее вы будете прилагать усилий для удержания образа. (Это справедливо для большинства подобных упражнений.)

2. Вдыхая и выдыхая, просто позвольте потоку земной энергии подниматься и опускаться (этот процесс должен идти как «фон»). Сфокусируйте ваше внимание таким образом, чтобы при вдохе представлять себе, как вихрь энергии или света втягивается в вас сверху, спускаясь с неба. Используйте все известные вам специальные приемы, какие только можете, чтобы визуализация стала максимально реальной. Можете ли вы теперь представить себе, как наполняется энергией небес, и при выдохе эта энергия спускается, проходя сквозь вас, и уходит в землю? Забирая энергию из неба, отправляйте ее (свет) сквозь себя – вниз, в землю, как благословение. Пусть этот дождь из света и энергии омоет вас изнутри, очистив тело и разум от всех энергий, блокирующих поток. Почувствуйте, как ваше тело и ваш ум сверкают чистотой в этом умиротворяющем потоке. Пусть нисходящая волна выровняет, умиротворит и укоренит вашу энергию в земле, чтобы ваше чувство стабильности еще глубже укоренилось в земле.

3. Как только вы стабилизируете восходящий и нисходящий потоки энергии, просто оставайтесь в потоке, ощущая присутствие обеих спиралей, проходящих сквозь вас одновременно. Когда эти потоки встречаются в центре вашего сердца, позвольте им раскрывать ваше сердце и разум так, чтобы они оказались в состоянии естественного сияния. Почувствуйте или представьте себе, как вы остаетесь внутри этого двойного потока, как вся энергия, заблокированная или замороженная прежде где-то внутри, просто растворяется и тает в этом потоке. Позвольте любому ощущению плотности или твердости в теле и уме раствориться, пусть они обретут динамическое равновесие, стабильность более высокого порядка и силу в виде чистого потока энергии и света.

Хотя поначалу вам, возможно, удастся ухватить лишь идею визуализации образа, но, попрактиковавшись, вы обнаружите, что переживание становится реальным и интенсивным, силообразующим. Будьте терпеливы и не ждите фейерверков в вашу честь. Пусть ваш разум пройдет, как магнит над хаосом металлических опилок, и вы будете знать, что по мере движения вашего разума все эти энергии и частицы упорядоченно выстраиваются. Позвольте энергии, что уже есть в вас, течь плавно.

Как и все то, что вы изучаете здесь, эта форма медитации очень проста, но сила и вдохновение, которые могут со временем проявиться в результате такой практики, весьма ощутимы. В течение дня, если вы почувствуете, что для вас это будет хорошо, вызываете в себе образ спиралей света и энергии, проходящих сквозь вас, в любое время – когда вы сидите за рабочим столом, едете в автобусе, идете по

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru у лице. Когда вы это делаете, ощутите, что вы твердо стоите на земле, получаете ее силу, питаетесь этой силой, обретаеете устойчивость, и что вы также соединены с открытым, светлым, великолепным, таинственным, бескрайним потенциалом Небес и возрадуйтесь этому. Осознайте, что может быть вы и не всегда это понимали, на самом деле вы никогда и не были разделены ни с чем сущим, ни на мгновение. Тренируйтесь, и эта медитация ненавязчиво и незаметно подарит вам способ продвигаться по жизни в уравновешенном состоянии, оставляя за собой светящийся след из добрых чувств, деяний и благословения повсюду, где вы ступаете.

Медитация во время сна

Однажды мне, Чжуан-цзы, приснилось, будто я – бабочка, порхающая туда-сюда по своим делам, какие бывают у бабочек. Я признавал лишь, что следую прихотям бабочки, и ведать не ведал, что я человек. Тут я проснулся и снова стал самим собой. И теперь я не знаю: то ли я – человек, которому снилось, что он был бабочкой, то ли я – бабочка, которой снится, что она человек.

Чжуан-цзы

Существует множество разных способов медитативного сна.

1. Один очень простой способ заключается в том, чтобы медитировать и расслабляться перед тем, как идти спать. Потратьте несколько минут на то, чтобы сконцентрировать и успокоить свой ум, потом рассмотрите события дня. Оцените день; если вы заметите какие-либо обстоятельства, которые вызывают у вас сожаление, отдайте должное тем урокам, которые вы вынесли из этих моментов и которые удержат вас от ошибок в дальнейшем. Скажите в своем сердце спасибо всем, кто внес свой вклад в ваше развитие и рост за сегодняшний день. В своем сердце дайте прощение и просите о прощении, которое вам нужно, почувствуете, что вы можете спать спокойно. Для того чтобы оптимально «перезарядить» энергетическую систему во время отдыха, во многих традициях рекомендуется спать головой на север (так вы лежите вдоль линий магнитного поля Земли), лежа на правом боку, чтобы снизить нагрузку на сердце (кровообращение проходит более свободно, и сердце сокращается не так сильно).

2. Другая техника сна заключается в том, чтобы представить себе вашу кровать внутри огромного светящегося бутона лотоса, или маленького храма, излучающего исцеляющий или питающий свет все то время, как вы спите. Представьте себе, что вибрации и свет этого места окружают вас «буферной зоной», защищающей от любого враждебного влияния окружающего мира. Представьте себе, что это место втягивает в себя всю положительную энергию Вселенной, любую, какая может оказаться для вас полезной. Спите глубоким спокойным сном, а при пробуждении просто растворите эту визуализацию в радужном свечении и впитайте в себя ее вещество.

3. Еще один способ заключается в том, чтобы представлять себе, как вы спите, возложив голову на колени вашего учителя или защитника, и он следит за вашей безопасностью. Пусть все ваши мысли и заботы растворятся в его присутствии. Примите во время сна его любовь, силу и вдохновение. При пробуждении растворите их в радужном свечении и дайте им впитаться в окружающий мир и в ваше сердце. Эту технику можно комбинировать с предыдущей.

4. И еще один способ: когда вы лежите в постели, представьте себе, что с каждым вдохом вас все больше и больше наполняют свет и пространство. С каждым выдохом вы и все вокруг растворяетесь в океане из заполненного светом пространства. Пусть ваш ум полностью раскроется, как капля, падающая в сияющий океан. Спите глубоким, спокойным сном. Пусть при вашем пробуждении ваше тело и весь мир окажутся свежими и обновленными.

Медитация на помощь архангелов

Иудейская молитвенная формула, с которой нас познакомил один из наших учителей раввин Шлёмо Карлебах, помогла нам сформулировать принципы этой медитативной техники. Особенно хорошо выполнять ее во время отхода ко сну.

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
При подготовке ко сну призовите святых ангелов, чтобы они даровали вам свою защиту на время ночи. Визуализируйте справа от вашей кровати архангела Михаила, ангела милосердия и любви (на иврите имя «Михаил» означает «подобный Господу»), слева – архангела Гавриила, ангела божественной силы и храбрости, перед собой – Уриила, посланника, несущего божественный свет и разумение, позади – исцеляющего архангела Рафаила, а в центре, над вашей головой, – в перекрестье всех четырех направлений визуализируйте священную Шехина-эль, чье имя на иврите означает «та, что внутри», – божественную сущность, являющую собой женский аспект Божества.

Если вы выполняете эту медитацию традиционным образом, оборотившись лицом на восток, тогда четыре архангела образуют исцеляющее колесо мандалы, в котором Михаил располагается на юге, Гавриил – на севере, Уриил – на востоке, Рафаил – на западе. Шехина остается в центре, над вами и внутри вас.

Эта медитация для сна может также быть весьма вдохновляющей творческой медитацией в течение дня. С сопровождением этих охранителей всегда, когда вам потребуется ясное разумение (Уриил), доброта, милосердие и сострадание (Михаил), храбрость и мужество (Гавриил), целительная сила (Рафаил), просто обратитесь лицом к архангелу, чья священная защита вам требуется в этот момент, и призовите его, осознавая его присутствие. Нет необходимости буквально поворачиваться лицом в ту сторону, где находится архангел (может быть, в данный момент это для вас невозможно). Поскольку эти создания света обладают мудрой природой сострадания, все, что нужно сделать, – призвать своим сердцем того заступника, который находится рядом с вами, позади вас, впереди или над вами.

Йога сна: способ проснуться

Многие люди утверждают, что они ведут такой насыщенный образ жизни, что у них просто не хватает времени на медитацию. Однако любому человеку требуется сон. Во время сна мы не назначаем конференций или деловых встреч. Это время всецело принадлежит нам, и, как правило, оно отдано безрассудному, стихийному беспорядку недисциплинированного ума. Около трети жизни мы проводим во сне, в царстве сновидений. Это означает, что, доживая до девяноста лет, тридцать из них мы спим. Представьте себе, что это будет значить для вас, если вы будете понимать все, что происходило с вами в течение этих якобы потерянных лет, и если вы сможете использовать это понимание для обретения ментальной силы и творчества, для духовного пробуждения?

Во многих великих мировых традициях мудрости присутствует «йога сна», медитация во время сна и обретение осознанности во время сновидения. Тонкие практики йоги сна позволяют сочетать четкую ясность бодрствующего разума с безграничными творческими способностями ума. Здесь соединяются техники творческой медитации, медитации-размышления и медитации-восприятия. Перед засыпанием удерживайте в сознании ясное намерение проснуться и оставаться в сознании внутри сновидения. Некоторые традиции американских индейцев рекомендуют сновидцу запомнить такие намерения: посмотреть на руки во время сновидения или поднять руки к небу, призывая Небеса благословить землю дождем. Научиться удерживать в сознании такие простые намерения будет хорошим началом для практики йоги сновидений.

Сновидение может показать нам, как мы «конструируем» чувство идентичности или воспринимаем свое «Я» в повседневной жизни. Без должной осознанности в нашей повседневной жизни мы редко когда пристально рассматриваем наше восприятие, наши концепции или проекции и поэтому не замечаем, как наше избирательное внимание, наши предрассудки и предвзятые мнения сплетаются вместе и формируют то, что мы переживаем как свою жизнь. При правильном понимании наша жизнь во время бодрствования предстанет «сном наяву», управляемым теми же факторами и условиями, что и «сон во сне». Научившись просыпаться внутри сновидения, научившись видеть и понимать более глубоко то, что происходит вокруг нас, мы можем обрести бесценный путь к подлинному пробуждению. Как сказал Торо: «Мы живем нашей самой подлинной жизнью, когда во сне мы бодрствуем».

Спросите себя: откуда я знаю, что такое реальность? В моем последнем сновидении я верил: все, что со мной происходит, поскольку я это ощущаю, и есть – реальность. Потом я проснулся. И как же мне теперь отличить подлинное от неподлинного? Где теперь сновидения прошлой ночи? Где теперь то, что я пережил вчера? Подобным образом можно рассматривать и состояние бодрствования как разновидность сна. Если вы поймете, что ночные сновидения и дневные иллюзии

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru имеют одну и ту же природу, из вашей жизни уйдут навязчивые состояния и страдания.

Когда вы начнете постигать относительность того, что вы переживаете во время бодрствования, видеть это скорее как сон, чем как «относительно реальную жизнь», вы станете более восприимчивы к возможностям новых интерпретаций.

Сны – условная, частичная реальность, они совершенно нереальны, иллюзорны. Вы сможете увидеть, что критическая ситуация, в которой вы оказались, в действительности не настолько серьезна, как вы предполагали. Благодаря такому новому пониманию у вас изменится представление о самом себе, у вас улучшатся взаимоотношения, ваша любовь станет более свободной, более творческой и более исполненной сострадания. Существуют различные способы отойти от никогда не подвергаемых сомнению заблуждений обыденной жизни и перейти к жизни в духовной зрелости, и одним из наиболее интересных и увлекательных способов является умение рассматривать существование как состояние, подобное сну.

Большую часть нашей жизни мы рассматривали мир как реальность, осязаемую и конкретную. Умение видеть ее в совершенно ином свете может открыть глаза. Все становится проще. Такой взгляд помогает нам чувствовать себя веселее, быть добрее, рассматривать добро и зло не так серьезно, а как преходящие, невещественные, воображаемые явления. Мы начинаем чувствовать, что такое бесконечность: бесконечное время, бесконечное пространство, бесконечное сознание, бесконечные возможности. Когда вы учитесь смотреть, слушать и размышлять глубже, вы проникаете ближе к сути, разрушая слои иллюзий, и начинаете видеть реальность во всей ее красоте и таинственности. При подходе к жизни с этой точки зрения, каждодневный опыт становится для нас источником бесконечной радости и восторга.

Практика йоги сна начинается с осознания того факта, что чем более осознанна ваша жизнь в состоянии бодрствования, тем более осознанны вы будете в сновидениях. Если в состоянии бодрствования вы позволяете своему разуму быть недисциплинированным, импульсивным, позволяете бессознательным привычкам управлять собой, то чего же вы можете ждать от сновидений? Когда растет ваша осознанность в повседневной жизни, когда вы становитесь более дисциплинированным и приучаетесь фокусировать свой ум и лучше понимать его, скорее всего, в ваших снах у вас тоже получится запрягать силу своего ума и проникнуть глубже в суть вещей.

Существуют четыре основания йоги сна, практика которых происходит во время бодрствования.

Первое основание такой практики – рассматривать жизнь во время бодрствования как сновидение. Это относится к бодрствующему восприятию: воспринимайте то, что вы видите, слышите, обоняете, осязаете и ощущаете, как вкус – так, будто это происходит во сне. Вы, будто, все время говорите себе: «Ого, какой интересный сон!» – и верите, что так оно и есть. Из этой практики рождается определенная тенденция ума, которая активизируется во сне, и вы начинаете рассматривать и повседневный опыт, и опыт сновидения как эфемерные, иллюзорные, лишённые субстанциональности проекции и умственные конструкции. Если вы испытаете такое во сне, вы почувствуете мощную осознанность и ясность ума. Итак, первое основание практики – рассматривать жизнь во время бодрствования как сновидение.

Второе основание – постепенное снижение реактивности ума. Это свойство бодрствующего сознания делает вещи притягательными или отталкивающими. Когда вы замечаете, что ваш ум привлекает некий приятный звук, запах, вкус, осязательное ощущение или вид, напоминайте себе, что объект, ваша реакция на него и даже ваше ощущение самого себя – сон, умственная конструкция. Постепенно размагничивайте принудительные импульсы и реактивность в вашей повседневной жизни, чтобы во сне тоже чувствовать себя более сознательным, открытым и творческим.

Третье основание практики йоги сна включает в себя две фазы. Это практика, которой уделяется некоторое время непосредственно перед отходом ко сну.

Первая фаза заключается том, чтобы рассмотреть опыт дня, позволяя воспоминаниям и образам возникать в уме.

При этом одно из воспоминаний следует рассматривать как сновидение и затем, на

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
основании такого отождествления, переходить ко второй фазе.

Вторая фаза заключается в том, чтобы задать себе твердую решимость ясно и четко распознать в своем сне сон. При засыпании удерживайте в уме это намерение, чтобы сохранить осознанность во сне, молитесь о помощи и вдохновении, чтобы помнить о своем намерении.

Четвертое основание – радоваться при пробуждении и быть благодарным за то, что вы смогли увидеть ясное, осознанное сновидение. Пусть ваш успех послужит вашей уверенности в себе; порадитесь ему. Пусть ваши неудачи при попытке увидеть осознанное сновидение помогут вам укрепиться в своей решимости распознавать сны как сны и придадут силы вашим молитвам о том, чтобы проснуться внутри сновидения.

Также полезно заниматься медитацией перед отходом ко сну, чтобы очистить ум и освободиться от негативных или смущающих эмоций, накопленных за день. Практикуйте глубокое расслабление и медитацию любви и доброты, или медитацию существа света, или любую другую медитацию, которая поможет вам успокоить и очистить ум.

Собственно практика йоги сновидений заключается в том, чтобы распознавать и трансформировать привычки ума, освобождая его, таким образом, от ограничений и добиваясь целостного, безграничного проявления внутреннего творчества и сострадания.

Одна из техник заключается в том, чтобы множить предметы из сна. Если во сне вы видите цветок или дерево, при помощи ума сделайте так, чтобы вместо одного цветка или дерева стала дюжина, тысяча или чтобы одно превратилось в бесчисленное количество, заполнив бесконечное пространство.

В классических текстах выделяют одиннадцать категорий обычных переживаний ума, которые можно трансформировать при помощи йоги сновидений.

Капля и океан

И я почувствовал присутствие, взволновавшее меня радостью возвышенных мыслей; высокое чувство чего-то куда более проникновенного, чье обиталище – свет заходящих светил и круг океана, и живой воздух, и голубое небо, и разум человека; движение и дух, что движет всеми мыслящими существами, всеми мыслимыми вещами и правит свой бег сквозь все.

Уильям Вордсворт

Пребывая в состоянии комфорта и покоя, позвольте дыханию свободно втекать и вытекать; без усилий выпускайте мысли и напряжение в пространство и растворяйте их там.

Когда вы вдыхаете, представьте себе пузырек из световой энергии, наполняющий вас изнутри. При выдохе представьте себе, как этот пузырек расширяется, открываясь в пространство вокруг вас, расширяясь в нем. С каждым вдохом наполняйте себя энергией света, с каждым выдохом представляйте себе сферу из световой энергии, как она открывается и расширяется, свободно движется по пространству, сквозь стены, сквозь здания, землю и вокруг вас. Пусть все откроется. Пусть ваше маленькое ощущение самого себя расширяется и открывается в окружающий мир. Пусть все чувства и ощущения, все вибрации внутри вас расширяются, раскрываются, растворяются, как облака в пространстве. Используйте дыхание, чтобы научиться расширять сферу энергетической осознанности, подобно кругу волн, расходящихся от места, где в пруд упал камень... Пространство над вами, под вами, за вами и перед вами, внутри вас – расширяется и открывается как сфера энергии-жизни-осознанности – повсюду, с каждым вдохом и выдохом.

Когда вы вдыхаете, пусть световая энергия окрашивается в приятный цвет и даст ощущение приятного чувства, например, «голубого умиротворения» или «оранжевого тепла»; тут возможна любая комбинация, которую вы сочтете подходящей. Позвольте этому чувству и этому цвету наполнить вас, вы впитываете все лучи этого

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru источника света, его энергию, несущую расслабление, спокойствие, ясность и внутреннюю силу, как если бы вы загорали под лучами этой энергии. Почувствуйте, как вы впитываете эти лучи, как они проникают в ваше тело и ум, с каждым вдохом все глубже и все более полно. Пусть эти ощущения спокойствия, внутренней силы и гармонии крепнут и светятся глубоко внутри вас.

Теперь представьте, что эта сияющая световая сфера посылает ростки света во все уголки Вселенной, всем источникам вдохновения, исцеления, гармонизирующей энергии, которые вам сейчас нужны. Представьте, что эти лучи переносят в эту сферу всю исцеляющую и гармонизирующую силу, которая только есть в Пространстве и Времени. Она вся вливается в вашу сияющую сферу, и так заряжает ее энергией, что она становится кристаллом, освещающим вас светом миллиардов солнц. Теперь представьте, что эта сверкающая световая энергия вливается в вас, полностью растворяя всю вашу напряженность и боль, все ваши заботы и все беспокоество, исцеляет ваше тело, сердце и ум, раскрывая те места, которым необходимо исцелиться. Почувствуйте, как внутренние облака тьмы исчезают в этом потоке сияющего света. Почувствуйте, как туман инертности и скуки полностью растворяется, превращаясь в спокойствие, полное жизни.

Представьте себе, как эта сияющая сфера света становится ближе, изливая на вас свой свет. Пусть она опустится сверху на вашу голову. Почувствуйте дождь из очищающего, исцеляющего света, который орошает вас и очищает полностью. Представьте себе живой образ вашего тела, подобного кристаллу, заполненному радужным светом. Теперь представьте, как этот свет льется сквозь вас, сияет из вашего сердца сквозь глаза, сквозь поры кожи и льется в мир. Приливные волны исцеляющего, утешающего, кристального, радужного света льются на вас. Текут сквозь вас и в мир вокруг вас.

Теперь, если хотите, представьте себе сияющую сферу, подобную великолепно сверкающей сверхновой звезде, состоящей из радужного света, что падает вниз и уходит в кристальное море, сливаясь и растворяясь в лучистой пустоте внутри вас. Представьте себе, что она трансформирует ваше тело и ум в огромное, открытое существо из незамутненной чистоты и света, и что ваши эмоции превращаются в силу, гармонию, щедрость и уверенность.

Почувствуйте себя существом из света. Почувствуйте эту глубокую жизненную энергию, текущую глубоко внутри вас, сквозь вас и в мир вокруг вас. Почувствуйте умиротворяющую силу, которая заключена в таком видении самих себя. Представьте себе, что эти волны позитивных чувств состоят из радужного света, который достигает всех и приносит облегчение, дает вдохновение, энергию и все, в чем кто-ли-бо нуждается. Пусть все и вся, на что бы вы ни направили свое внимание, получают это благословение.

Существо из света

Представьте себе, что перед вами парит существо из света, несущее в себе любовь, и зафиксируйте это видение. Это может быть великий учитель Будда или какой-нибудь святой.

Теперь представьте, что из сердца того существа, которое парит в пространстве перед вами, исходят лучи света, сквозь бесконечность Пространства и Времени достигающие всех великих и просветленных существ во Вселенной. Представьте, как эти лучи переносят их мудрость, силу, любовь и благословение – в пространство перед вами, где эти дары становятся видимыми для вас, и, благодаря этому, ваша визуализация получает силу и жизнь от благословения этих существ.

Любящее существо из света смотрит на вас с милостью и состраданием, ласково и с безграничной любовью. Побудьте в световом поле благословения, как бы купаясь в нем. Пока свет наполняет вас, представляйте себе, как он очищает вас от тьмы невежества, даруя чистоту и сияние.

Теперь представьте себе, что макушка существа из света излучает белые лучи, достигающие вашей макушки и протекающие по всему вашему телу. Этот благословенный белый свет очищает вас от всех вредных привычек и тенденций, застрявших в теле, и преобразует их. Он восстанавливает вашу целостность, пополняет жизненную силу, очищает тело от болезней, исполняет раны, нейтрализует все латентные предрасположенности к болезням, которые только могут быть у вас

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru внутри, обновляет и заряжает жизненной силой нервную систему, очищает органы чувств.

Похожим образом визуализируйте исходящие из горла светящегося существа благодатные красные лучи, входящие в вашу горловую чакру. Этот красный свет очищает вашу речь и все, что связано с коммуникацией, от негатива, трансформирует все ваши дурные привычки, выражающиеся во лжи, преувеличениях, клевете, сквернословии и бездумных речах, расходуя дыхание и жизненную силу. Этот благословенный красный свет пробуждает способность вашего голоса быть инструментом выражения правды, сострадания и доброты.

Затем сердечная чakra благословенного существа из света начинает выпускать бескрайние волны голубого цвета, вливающиеся в вашу сердечную чакру. Этот свет очищает и трансформирует ум, превращая все невежество и всякую путаницу – в мудрость и сострадание. Ограниченное ощущение своего «Я» растворяется, и вы пробуждаетесь к своей собственной, истинной природе и потенциалу. Ментальные яды невежества, жадности, ненависти, ревности, гордыни превращаются в радугу из просветленной мудрости и любви. Сердце, очищенное, становится подобным сверкающему драгоценному камню, в центре которого находится цветок лотоса чистого белого цвета.

Существо из света становится все меньше и ярче и, наконец, помещается внутри лотоса, расположенного в вашей сердечной чакре. В течение дня, чем бы вы ни занимались, принимали бы пищу или воду, пусть все станет приношением жизни – к глубокому, чистому, ясному, любящему внутреннему существу.

Можно мести дорожки или мыть окна с чувством неприятия грязи и беспорядка, а можно мести и чистить так, будто вы очищаете и просветляете свой ум, сообщая себе незамутненную ясность и чистоту вашего внутреннего истинного существа.

Хотя практики таких медитативных техник могут и не демонстрировать никаких заметных внешних эффектов, они весьма мощно открывают и трансформируют ум и мозг, превращая их в более подходящие инструменты для работы с ослепительно яркой потенциальной реальностью возможностей, что скрывается внутри мира творения. Они также могут раскрыть ваше сердце, разбить пузырь вашей напыщенной эгоистической сосредоточенности на себе, помочь вам жить с большей любовью, состраданием и заботой об окружающих. Они способны помочь вам пробудить в сердце искреннее желание жить, облегчая страдания других, таким образом, чтобы ваша жизнь стала для них источником помощи и утешения.

Однажды, когда мы гуляли с Тхить Ньят Ханем, он сказал: «Я разделяю с вами каждый осознанный шаг на вашем пути». Представьте себе, что, когда вы идете, вы держите за руку своего возлюбленного учителя или учителей. Представьте при этом, что они держат за руки своих учителей, те – своих, и так – до бесконечности. Провозглашая эту глубокую связь, получите из нее силу и вдохновение.

Когда вы читаете молитву, поете мантру, совершаете обряд, можете ли вы представить и провозгласить, что вы объединяетесь в духе со всеми теми, кто когда-либо в жизни читал молитву, пел мантру или совершал этот обряд? Когда вы делаете это, вы получаете благословение и воодушевление от всех них и в то же время излучаете и перераспределяете благословение, полученное и подкрепленное вами от них – среди всех сущих. Когда вы зажигаете свечи шабата в пятницу вечером, можете ли вы ощутить дух и благословение ваших прапастерей? Когда вы получаете Святое причастие, можете ли вы ощутить живьем и провозгласить духовное единение с бесчисленным количеством людей, объединенных сквозь времена и пространства в едином Теле Христовом? Когда вы наблюдаете рассвет и приветствуете новый день, можете ли вы представить себе, что вашими глазами смотрит еще множество других людей из всех былых времен, принося благоговейную благодарность Великой тайне, что непрерывно обновляет и питает нашу жизнь?

Великая «Аватамсака Сутра», или «Сутра цветочного узора», возможно, самый совершенный в мире текст, содержащий «семена» творческой медитации. Он предлагает множество образов, расширяющих сознание, представляющих природу абсолютно просветленного ума, в том числе и приведенное ниже перечисление «десяти мудростей» Бодхисаттвы, существа, преданного пробуждению Истинной природы, чтобы пробуждения смогли достичь все живые существа. На определенной ступени своей духовной эволюции они становятся способны:

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Объединять тела всех существ в одно тело и явить одно тело в телах всех существ; собрать всю непостижимую бесконечность ионов в одном мгновении и сотворить из одного мгновения всю бесконечность ионов; объединить все священные вещи в один предмет и явить одну священную вещь во всех вещах; собрать всю непостижимую бесконечность разных мест в одном месте и сотворить всю непостижимую бесконечность мест из одного места... сделать все мысли одной мыслью и сотворить все мысли из одной; свести все голоса и языки в один голос одного языка и сотворить все голоса и языки из одного голоса одного языка; свести прошедшее-настоящее-будущее в одно время и из одного времени сделать прошедшее-настоящее-будущее.

Помните: ваше намерение, творческое видение возможностей и молитва определяют то, какие последствия будет иметь ваша медитация. Любое действие в вашей жизни дает вам возможность для пробуждения.

Мантра: сверкающие благословения и защита ума

Мы изучаем медитативные традиции мира уже несколько лет и в каждой из них находили использование мантр или религиозных песнопений. Буквально слово «мантра» означает «защита ума». При пении мантры ум защищен от утраты ясности и силы посреди случайных или негативных мыслей. Во многих медитативных традициях периоду формального созерцания предшествует религиозное песнопение или повторение мантр. Повторяющиеся, часто священные тексты этих песнопений оказывают на ум успокаивающее и стабилизирующее действие, ум становится собранным, сила ума и нервной системы концентрируется.

Использование «защиты ума» – древняя и очень действенная священная наука. Знатки внутренних наук знают о том, что звук и вибрации являются инструментом для пробуждения и культивирования особых качеств ума. В традициях американских индейцев молодой человек или девушка, получившие задание отправиться за откровением, должны выучить священную песню, которой научит их Великий дух в особом состоянии, где испытуемые должны сохранять восприимчивость и бдительность. После нескольких дней поста, молитвы и других испытаний испытуемые слышат священную песню, что воспринимается как знак или дар от Великого духа. С этого момента это особое песнопение, которое испытуемый будет использовать для уравнивания и защиты ума в моменты кризиса. Если он неоднократно занимается этим песнопением на протяжении всей своей жизни в различных сложных ситуациях, к моменту смерти он подойдет с таким опытом исполнения, который позволит ему спеть священную песню сосредоточенно и с нужным настроением; когда придет пора умирать – песнопение перенесет его через порог этого мира – в бескрайние просторы Духа.

Практика пения мантр или мантра-медитация довольно проста. Вы спокойно сидите и повторяете в уме мантру или значимое словосочетание, а ум пребывает в звуках или во внутреннем резонансе вашего тела. Когда ум отвлекается, просто верните его к повторению мантры, удерживайте свое внимание на том, что вы делаете. Развитием этого метода будет визуализация волн света и добрых вибраций, изливающихся из вашего сердца на остальных людей и несущих в мир свет, счастье и любовь, растворяющие тьму, боль и страхи, заполняющие ум многих существ. Представьте себе, что, когда звук, вибрация и прочувствованное намерение, преследуемые мантрой, выходят наружу, по их волнам к вам идут волны вдохновляющей силы и благословения.

Ребе Теодоре Фалькон познакомил нас с еврейской молитвой, использовавшейся как мантра: Шивити Адонаи Л'негди Тамид. Один из возможных переводов этой старинной формулы звучит так:

Когда я достигаю равновесия, Бог предо мной всегда.

Эта формула, произнесенная от всего сердца, может стать замечательной отправной точкой созерцания, способной помочь вам любое повседневное занятие превратить в священнодействие. Когда вы повторяете эту молитву, неважно, на каком языке, пусть ваш разум становится более спокойным, чистым и сбалансированным. Если удерживать подобное состояние духа и читать молитвы розария, молитву Господню, молитву Ш'ма, петь суфийский зикр, мантру Ом Мани Падме Хум или даже просто повторять нараспев «Покой, любовь, доброта», результат, скорее всего, будет таким же. Спокойно сидя и концентрируя ум на потоке дыхания, позвольте вашей

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
мантре погружать ум все глубже и глубже в состояние ясного покоя. Глядя наружу – из глубины, позвольте вашим глазам стать истинными окнами души и узреть мир как священное, одухотворенное место. Когда вы сидите, идете, ведете машину, разговариваете, когда вы один или с кем-то, пусть чувство внутреннего равновесия глубже и глубже вглядывается в Тайну и Священное присутствие бесконечной сияющей глубины Вселенной, которая присутствует внутри и вокруг вас.

Когда у вас есть настроение повторять мантру, это поможет успокоить и сконцентрировать сознание, пока вы заняты мирскими делами. Это очень простой и эффективный метод усиления и развития позитивных качеств ума в то время, которое обычно проходит впустую: когда вы едете с работы домой, стоите в очереди, ждете ответного звонка, идете по улице и так далее, – то есть любое обыденное занятие можно легко совместить с практикой медитации.

Эта практика защиты внутренней сущности ума – скорее, достижение определенного ментального состояния, чем пение или вокализация. В своей глубочайшей сути это состояние ума и сердца, которое распознает не двойственность и взаимозависимость отношений всех существ и вещей. В ответ на это состояние придет мудрость спонтанного желания делать добро другим. Такое желание может быть проявлено не только посредством добрых слов или добрых поступков, но и через резонанс ума и сердца, обращающегося к другим спокойно, мудро и любовно.

Когда ум загружен или направлен на выполнение действий, поддерживающих видимость, простое повторение мантры при намерении создать более позитивную атмосферу в мире вокруг вас и внутри вас может принести замечательные плоды. Когда ум становится более утонченным и спокойным, повторение мантры точно так же становится более утонченным, пока вы не выработаете самую утонченную его форму, самую его суть – безмолвную молитву, способ быть просто естественным и таким образом приносить в мир внутри и вокруг вас покой и умиротворение. На этой стадии мантра и словесная молитва сливаются в одно и становятся тишиной. Или сердечной молитвой.

Сердечные молитвы

Созерцательная молитва, при правильном понимании, есть нормальный итог дара благодати. Это – способность ума и сердца, или всего нашего существа, раскрыться перед Господом без помощи мыслей, слов или эмоций. Движимые величайшей благодатью Господней, мы открываемся сознательностью своей перед Господом, о котором, благодаря вере, мы знаем, что Он всегда внутри нас, ближе к нам, чем наше дыхание, мысли, воля к выбору, ближе, чем даже само наше сознание. Созерцательная молитва есть процесс внутренней трансформации, отношение, в котором Бог первым обращается к нам и которое, с нашего согласия, приведет к единению с Божественным.

Отец Томас Китинг

Мы живем в отзывчивой Вселенной. Если уронить камень в пруд, от места падения камня пойдут круги. При помощи прочувствованной сердцем, искренней молитвы мы можем распространить энергию нашей восприимчивости и нашего намерения, вызвать вибрации в глубинах нашего сознания, которые достигнут Тайны и принесут нам энергию вдохновения и благословения, что окажет помощь. Особенно в те времена, когда жизнь становится бурной и хаотичной, сосредотачивающая молитва может дать нам ощущение стабильности, осмысленности нашего пути, подсказать направление для продвижения вперед, дать вдохновение, восстановить равновесие, даровать гармонию, исцеление и веру.

Если вспомнить о том, что даже самые незначительные изменения в «уравнениях» порядка и хаоса приводят к значительным последствиям, можно представить себе, каким серьезным или даже чудесным образом скажутся тончайшие перемены в качестве наших намерений, верований, молитв, отношений и ценностей.

Когда вы видите вокруг себя красоту мира, пусть ваше сердце отзывается благодарностью и радостью и благословляет эту красоту. Когда вы встречаете жестокость, страдание, боль или слышите о них, пусть это расколется ваше сердце, чтобы оно раскрылось в сострадательной молитве об исцелении от этих страданий.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Каждое мгновение воспринимать мир в свое сердце станет призывом к вам воссиять молитвой благодарности, благословения и сострадания. Мы говорим не только о словесных молитвах, но и о тех молитвах, в которых сердце безмолвствует; когда оно в глубоком молчании непосредственно задействует ту глубинную сущность, обитающую в сердце сердец нашей человечности.

Как напоминает нам наш добрый учитель лама Тхубтен Йеше: «Безмолвная медитация, без мыслей, в состоянии полной открытости, осознанности и пробужденности – это молитва молитв!» Очень глубокое понимание молитвы предлагает отец Томас Китинг:

Целью созерцательной молитвы является не столько свобода от мыслей или слов, сколько свобода, если не сказать пустота от «Я». В созерцательной молитве молящийся перестает множить размышления и волевые действия. Возникает иная разновидность знания, укорененная в любви, когда вместо осознания собственного бытия и глубоко укоренившейся в сознании привычки размышлять об этом бытии приходит осознание бытия Бога. Опыт познания бытия Божия постепенно освобождает верующего от привычки ставить себя или свои отношения с Богом в центр Вселенной.

Узор сознания

Следующая медитативная практика поможет вам открыть путь к прямому и глубокому переживанию природы ума и воспринимаемых явлений.

Представьте себе сияющую сферу, которая появляется в пространстве перед вами спонтанно и без усилий. Пусть ее сияющая чистота проникает в окружающее пространство, распространяя чувство ясности и «осознания знания».

Затем представьте себе похожие сияющие сферы знания, что спонтанно и естественно появляются из пространства над вами, под вами и с обеих сторон первой сферы. Таким образом, вырисовывается фигура из пяти сфер. Теперь представьте себе, что каждая из вторичных сфер стала центром такой же фигуры, а те, в свою очередь, центром своей фигуры, и так до тех пор, пока все пространство не окажется пронизанным единым полем сияющего знания.

Еще один способ такой медитации – представлять себе сферу из сияющего «осознания знания», спонтанно возникающую в центре вашего ума-тела. Почувствуйте и ощутите сияющее сознание, пронизывающее все пространство внутри и вокруг вас. Представьте себе поле пространства, окружающее вас похожими сферами сияющей ясности, что возникают перед вами, позади вас, слева и справа от вас, над и под вами. Все эти сферы идентичны, и все вместе они образуют фигуру из семи сфер, в которой шесть сфер собраны вокруг центральной – седьмой. Начните со сферы перед вами; вообразите, что теперь эта сфера представляет собой центр еще одной фигуры из семи сфер, с шестью сферами вокруг нее. Так, сфера за сферой, каждая из сфер вокруг вас пусть станет центром новой фигуры более высокого порядка из светящихся сфер осознания. Продолжайте так же с остальными сферами, пусть каждая из новых сфер станет центром своей фигуры, и так далее, пока все пространство вокруг вас и внутри вас не будет заполнено единым узором «знающего света».

Приступайте к медитации с умом, умеренно радостным и ненапряженным. Избегайте усилий, излишних стараний «сделать все, как надо», просто практикуйтесь снова и снова, пока вы не научитесь умножать светящиеся сферы легко и непринужденно и визуализировать узор сознания.

Растворитесь в этом всеобщем сиянии вместе со всем миром. Когда зрительные образы, звуки, цвета, другие явления начинают возникать внутри вас и вокруг вас, позвольте себе рассматривать любое новое переживание, будь то сенсорное или умственное, как спонтанную, лишнюю присутствия эго творческую игру ума.

Практика этой медитации позволяет осознать ум как объединяющее начало, в тесной связи с которым находится все то, что вы испытываете. Осознайте изнутри этого узора сознания, что вы можете отпустить от себя свою потребность в «Я». И, хотя мир видимостей все так же будет представляться четко различимым и отдельным от вас, практика этой медитации позволит постепенно обнаружить, что природа ума и мира в действительности нераздельны, и одно тесно связано с другим.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Осознанность подобна лучу света, сияющему в бесконечном пространстве. Мы воспринимаем этот луч только тогда., когда он падает на какой-либо предмет, – тогда свет отражается, и возникает сознание. Осознанность – свет, посредством которого мы освещаем мир, чтобы видеть его. Мы ошибочно принимаем свет чистой осознанности за тени, которые этот свет отбрасывает в сознании. Мы забываем, что сами по себе мы – тоже свет, и начинаем полагать, что мы – нечто плотное, то, что отражает свет и возвращает его к нам.

Стивен Левин

Глава 7. Медитация для сердца

В один прекрасный день, после того как мы овладеем ветрами, волнами, приливами и силой тяготения, мы поставим себе на службу энергию любви. И тогда человек второй раз за свою историю откроет огонь.

Тейяр де Шарден

ОПИСАННЫЕ НИЖЕ ТЕХНИКИ СЕРДЕЧНОЙ МЕДИТАЦИИ сотканы из многих. В этих техниках вы узнаете элементы концентрации, осознанности, размышления, творческой медитации. Мы собрали их здесь все вместе, чтобы помочь вам добавить осознанности в пробуждение любви и сострадания, возникающих из мудрости, присутствующей в глубоких отношениях.

Медитация на благодарность

Старинные учения и современные медицинские исследования сходятся в том, что самым быстрым и прямым способом выздоровления, восстановления гармонии и баланса в нашей жизни будет пестование в себе благодарности и доброго отношения. В тот момент, когда вы сдвигаете состояние своего ума от негативизма и склонности к осуждению – в сторону доброго, всеггиемлюще- го отношения, на многих уровнях вашей жизни происходят моментальные изменения. Функции мозга становятся более уравновешенными, гармоничными и гибкими; ритм сердца становится более гармоничным и скоординированным; биохимия организма запускает множество процессов, исцеляющих тело.

Люди из примитивных племен очень хорошо понимают роль благодарности в искусстве врачевания, ее исцеляющую силу. Сердце, наполненное благодарностью, действует и молится таким образом, чтобы замкнуть круг, образованный дарами, предназначенными нам, нами же самими – получателями даров и божественным источником этого дара. Молитва и благодарение будут актом радости от открытия того, сколько даров даст нам жизнь. Вот практика, которую мы часто предлагаем, чтобы жить с благодарным сердцем.

Спокойно сидя в динамическом равновесии, посвятите некоторое время осознанному дыханию. Обратитесь умом к тому, кому вы по-настоящему благодарны. При вдохе искрение примите этого человека в свою душу. Выдыхая, позвольте вашей глубоко прочувствованной благодарности осветить его снаружи и изнутри. Продолжайте столько, сколько сочтете нужным, принимая с каждым вдохом в свое сердце кого-нибудь – возлюбленного, друга, кого-то еще, кто был добр к вам, кто научил вас терпению или прощению. Пусть каждый вдох сияет из глубины души – сквозь глубину душ этих людей, пусть их жизнь освещается вашей любовью. Примите в свою душу ваши собственные глаза, уши, руки, интеллект. Благословите их точно так же, светом глубоко прочувствованной благодарности. Кто бы или что бы ни пришло вам на ум, примите это всей душой, все сразу или по отдельности. Принимая в душу эти дары, завершите и провозгласите цикл благодарности завершенным, как бы подтверждая, таким образом, что поток благословения в вашей жизни и во Вселенной нерушим.

Медитация на прощение

Когда мы практикуем медитацию, мы естественным образом начинаем воспринимать

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru все, что происходит у нас в уме, более осознанно. Нам становится более понятным, что мы чувствуем и почему. Мы начинаем раскрывать несоответствия в своей жизни, медленно, но верно обретаем способность увязывать между собой ее разрозненные детали и залечивать старые раны.

Медитация на прощение – прекрасный способ исцелиться от боли старых ран, блокирующих сердце и не позволяющих нам ни любить, ни доверять – ни себе, ни другим. Прощение – ключ к раскрытию сердца, к умению учиться у травм прошлого, с тем чтобы ничто более не препятствовало нам в движении вперед.

Начните с того, что присядьте в спокойном, уединенном месте, расслабьте тело и сосредоточьтесь на дыхании. Пусть воспоминания, образы, эмоции текут своим чередом; не препятствуйте и тем, что доставляют вам боль, – возможно, это что-то из того списка вами сказанного, совершенного или продумываемого, что вы не можете себе простить.

От всей души скажите себе: «Я прощаю себя за все то, что совершил(а) в прошлом – вольно или невольно, словом, делом или помыслом – и что теперь причиняет мне боль. Я достаточно страдал(а) и вынес(ла) из этих страданий свои уроки, вырос(ла) и готов(а) открыть себе свое сердце. Да, я хочу и буду счастлив (а) и свободен (свободна) от неразумения, и пусть я постигну, как должно по-настоящему понимать себя, других и мир. Я познаю собственную целостность и полноту и помогу другим сделать то же самое».

Теперь представьте, что перед вами находится человек, которого вы любите и хотите простить за что-то, или прощение которого вам необходимо. Отправьте из своего сердца в сердце этого человека послание: «Всем своим сердцем прощаю тебе все, что ты сделал(а), намеренно или нет, делом, словом или помышлением, причинившим мне боль».

Прощаю тебя и прошу тебя о прощении. Прости мне все то, что я совершил(а) в прошлом, намеренно или нет, словом, действием или помыслом, причинившим тебе боль. Пожалуйста, прости меня. Будь счастлив(а), свободен(на) и весел(а). Да откроемся мы друг другу сердцем и разумением, чтобы нам встретиться в любви и понимании на нашем пути к собственной цельности». Представьте себе, что это послание получено и принято, почувствуйте, как началось исцеление ваших отношений. Пусть затем образ этого человека растворится в пространстве.

После этого представьте перед собой кого-нибудь, к кому вы испытываете сильную антипатию или негативные эмоции. Так искренне, насколько это для вас возможно, отправьте из своего сердца в сердце этого человека послание: «Всем своим сердцем прощаю тебе все то, что ты сделал(а), намеренно или ненамеренно, причинив мне тем самым боль. Я прощаю тебе дела, слова и помыслы, которые произошли из твоей боли, твоего неразумения, твоей бесчувственности, твоего страха. Прощаю тебя и прошу о прощении. Прости мне то, что я намеренно или ненамеренно совершил(а) и что закрыло мое сердце от тебя. Прошу тебя простить мне причиненные тебе страдания. Да будешь ты счастлив(а). Да будешь ты свободен (свободна) от неразумения и страданий. Да откроемся мы друг другу сердцем, чтобы нам встретиться в любви и понимании на нашем пути к собственной цельности». Представьте себе, что это послание получено и принято, почувствуйте, как началось исцеление ваших отношений. Пусть затем образ этого человека растворится в пространстве.

Теперь подумайте о том множестве людей, от которых закрылось ваше сердце. Вспомните, как вы себя чувствовали и что вы делали, когда эти люди оскорбляли вас, говорили с вами грубо, заняли «ваше» место на автостоянке, столпились в очереди, не давая вам занять ваше место, и так ad infinitum.. [2 – «до бесконечности» – в переводе с лат.]. Подумайте о том, скольким людям вы причинили боль вашими собственными сознательными или бессознательными поступками, словами, мыслями. Сколько раз вы оскорбляли, создавали толкотню, говорили грубо? Представьте себе всех этих людей стоящими перед вами. Отправьте из своего сердца в сердца этих людей послание: «Прощаю вам все, что вы сделали, намеренно или нет, что причинило мне страдание. Прощаю вас, и прошу вас о прощении. Простите мне то, что я совершил(а) намеренно или нет, причинив вам боль. Да станем мы, я и все вы, подвижниками счастья в нашей жизни. Да перерастем мы и переменим все, что причиняет нам страдания. Да придем мы все к радости подлинного понимания и осознания наших взаимоотношений. Да откроем мы друг другу сердца и встретимся в гармонии».

Повторяйте эту рефлексивную медитацию настолько часто, насколько сочтете нужным. В завершение представьте настолько живо и искренне, насколько возможно, что вы освободили себя от всякого чувства вины и от всяких обвинений в адрес других; почувствуйте это. В настоящий момент позвольте себе чувствовать прощение и терпеливое принятие всех ваших прошлых действий.

Медитация любви и доброты

Любовь есть пламя, которое, стоит ему только зажечься, сжигает все оставляя лишь тайну и путь.

Руми

Есть еще одна очень простая, но довольно эффективная практика, которую можно применять в повседневной жизни, чтобы вдохнуть новую жизнь в связи с миром на глубинном уровне. Это практика любви из света. Нам особенно правится выполнять ее в начале или в конце дня, отмечая таким образом хорошо проделанную работу, какие-то счастливые моменты, чтобы волны от нашего счастья безгранично распространялись по всему сообществу живых существ, частью которого мы являемся. Суть этой рефлексивной медитации-молитвы заключается во возвращении в себе любви и доброты посредством пожелания, чтобы и мы, и все существа обрели счастье и благополучие. На санскрите любовь-доброта называется словом «маитри», что часто переводят как «безусловное дружелюбие». Вот эта практика.

Для начала улыбнитесь себе ласковой улыбкой, в которой сочетаются приятие и участие, коснитесь ею своего сердца. Удерживая искреннее желание принести себе и окружающим пользу, проделайте несколько циклов глубокого дыхания, расслабьте тело, направьте осознание на центр груди, в область сердца. Дышите естественным образом, мягко и осознанно, позвольте области вокруг сердца открыться и смягчиться от движения вашего дыхания, протекающего сквозь него. Обратите внимание на ощущение тепла или еле заметного покалывания, локализованного к конкретной области – области сосредоточения спокойной осознанности.

В этой практике, известной под названием «мета», концентрация внимания сначала сосредотачивается на себе – и мы распознаем в глубине собственного существа, несмотря на то, что мы все еще склонны к нездоровому поведению и подвержены ментальным иллюзиям и искажениям, находится чистая, незамутненная сущность. В нас содержится бездонный потенциал мудрости и сострадания, и одно только наше желание благополучия и счастья, одно только наше желание освободиться от страданий может расцениваться как проявление нашей Подлинной природы. Пусть же она раскроется и проявит свою полноту.

С этой точки зрения работайте над своими стремлениями и пожеланиями со следующей молитвой:

Да освобожусь я от ментальных искажений, от гнева, от цепляния, от неразумия. Да освобожусь я от умственных и физических страданий, возникающих из этих искажений. И да смогу я узнавать и воспитывать в себе другие качества – любовь-доброту, сострадание, мудрость и терпение – все свойства целостности, сколько их ни есть во мне. Ради благополучия моего и всех остальных, пусть эти качества взойдут и расцветут. И да испытаю я чудесное чувство благодати и целостности жизненного пути от глубочайшего сострадания и высочайшего прозрения. Да буду я счастлив и здоров на этом пути. Да исчезнут мои страхи и печали. Да обрету я радость, незамутненную тревогой, идущую от собственного моего сердца.

Удерживая чувство этого намерения и желание благополучия в сердце и уме, повторяйте мысленно следующие слова, сначала несколько раз – для себя, а потом – последовательно распространите радиус действия своей любви-доброты на более широкие круги. Глубоко прочувствуйте смысл этих слов и осознайте вызываемое ими в вас чувство.

Да пребудут со мной покой и счастье.

Да не будет во мне ни страха, ни боли.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru

Да будет жизнь моя исполнена любви и сострадания.

И да испытаю я полное пробуждение и обрету свободу.

Представьте себе это живо и реалистично настолько, насколько только сможете, и заявите об этом так, будто оно уже произошло – здесь и сейчас.

А теперь представьте себе вашего (вашу) возлюбленного (возлюбленную) или человека, которого очень уважаете и кто вам небезразличен, при виде которого у вас возникает спонтанное ощущение радости и симпатии. Как и вам, этому человеку, возможно, тоже чего-то недостает, возможно, он страдает от нездоровой деятельности или ментальных искажений, но и у него есть дар Истинной природы, и у него есть потенциал для полного духовного пробуждения. Этот человек, как и вы, наверняка тоже желает освободиться от горестей и пережить подлинную радость. Размышляя об этом, сформулируйте желание: «Да освободится этот человек, как и я сам(а), от умственных искажений и нездоровых поступков, от бед, конфликтов и страданий.»

Примите во внимание: эти люди, которые так же ищут счастья и надеются избежать страданий на своем жизненном пути, как и вы, может быть, на самом-то деле были добры к вам, но вы этого не узнали, поскольку они не умели правильно или адекватно проявить свои чувства. Представляя себе этих людей, имейте милосердие и к себе. Пусть ваше сердце раскроется, и вы освободитесь из тюрьмы неуравновешенности, в которую угодили по причине вашего гнева, страха и антипатии к людям, с которыми вам нелегко, но отношения с которыми вы желаете исцелить. С такой позиции нетрудно пожелать:

Да будут эти люди, как и я сам(а), здоровы и счастливы. Да уйдут из их жизни несчастья. Да пробудится красота этих людей, и да раскроется их Истинная природа.

Открывая им свое сердце, насколько у вас это получится, направьте им ваше пожелание любви-доброты:

Да пребудут с вами покой и счастье.

Да не будет в вас ни страха, ни боли.

Да будет жизнь ваша исполнена любви и сострадания.

Да испытаете вы самое великое пробуждение, какое можете, и обретете свободу от невежества и неразумия, что заставляют вас действовать неискусно.

Теперь представьте себе, что именно так все и происходит. А теперь – представьте себя в центре всех ваших кругов любви-доброты и призовите в вашу любящую осознанность все связи поддержки – видимые и невидимые, известные и неизвестные, далекие и близкие, – образующие все живое. Распространите вашу любовь и заботу равномерно по всему этому большому полю. Точно так же распространите любовь-доброту па всех ваших возлюбленных и друзей, на всех незнакомцев и знакомых людей, к которым вы относитесь нейтрально, на всех людей, от которых ваше сердце закрылось, на всех, ищущих счастья, гармонии и баланса на их быстротечном жизненном пути. Представьте себе, что этот огромный круг взаимоотношений объединяет вас всех и, раскрыв ваше сердце, распространите волны вашей любви-доброты во всех направлениях:

Да пребудут со всеми нами покой и счастье.

Да избавимся мы все от страха и боли.

Да будет жизнь всех наполнена любовью и состраданием.

И да пробудимся мы все – навстречу своей Истинной природе – и обретем свободу!

Пусть эти пожелания сначала отправятся на восток, потом – на запад, далее – на юг и затем – на север. Пусть эти пожелания распространятся над вами и под вами, за вами и перед вами, вокруг вас – среди всего сущего в этом мире и во всех мирах. В этом времени и во все времена.

Когда вы завершаете медитацию, представьте себе, что вы собираете всю энергию и весь свет, что произвели в процессе. Пусть это качество осознанности выразится в виде воображаемой жемчужины, состоящей из чистого белого света, представляющей собой природу чистоты, любви-доброты, являющей собой сущность нашей Истинной природы.

Представьте себе, что эта жемчужина искрящегося, яркого белого света располагается напротив вашего сердца. Наполните каждую клеточку своего тела светом любви-доброты и очищения, льющимся из неисчерпаемого источника.

Теперь представьте, что ваше тело настолько наполнилось, что уже больше не может удержать весь этот свет в себе: лучи света расходятся во всех направлениях, вперед и назад, направо и налево, вверх и вниз. Неистощимый источник света источает свет во всех направлениях, и этот свет – выражение вашей любви-доброты, вашей заботы обо всех живых существах, которые, как и вы, ищут счастья и желают освободиться от страданий. Пусть этот свет распространится по всему земному шару и за его пределами.

Так, направляя духовную силу и достоинства этой практики, мы посвящаем ее не только нашему собственному изолированному благополучию, но благополучию и спокойствию всех существ во всем мире. Так мы отдаем все, что у нас есть, а получаем взамен еще больше. Если хотя бы раз в день вы будете именно так заканчивать свои занятия медитацией, вся ваша практика обретет более значимый масштаб и принесет больше пользы и вам, и всем, кто рядом с вами.

Когда ваше занятие медитацией завершится, несите естественный свет этой любви повсюду, где бы вы ни находились. Пусть любовь-доброта и сострадание сияют в вашем сердце как ярчайшее солнце, освещая весь мир и все сущее в нем светом этой любви, которую вы излучаете как благословение миру. Если ваша осознанность ослабнет, вдохните в нее новую силу – посредством образов и слов, приводимых выше, – и пусть свет вашей любви вновь озарит мир.

Сердце к сердцу

Представьте, что в пространстве перед вами находится некто, к кому вы испытываете большую нежность, любовь и симпатию. Это может быть образ возлюбленного (возлюбленной), близкого друга или даже домашнего животного. Представьте себе живую картину его присутствия в пространстве перед вами и позвольте себе испытать подлинное чувство любви и доброты, которое вы ощущаете.

Теперь сконцентрируйтесь на сердце этого существа, но не на том, что составляет основу сердечно-сосудистой системы, а на том, что является собой центр чувств, протяните к нему руки (буквально) и представьте, что в своих руках, как в колыбели, вы удерживаете средоточие чувств этого существа, беря в руки его сердце. Представьте, что с каждым вдохом вас изнутри наполняет чувство любви и заботы; когда вы выдыхаете – этот источник любви внутри вас, визуализируемый как потоки световой энергии, вытекает из вашего сердца и течет через ваши руки, нежно вливаясь в сердце этого существа. Теперь протяните ваше сердце – ему. Сосредоточенно и безмолвно предложите ему свою любовь и заботу, представьте, что ваш дар принят именно в такой форме, в какой это существо нуждается в настоящий момент.

Теперь представьте, как это существо протягивает вам свое сердце. Представьте, что ваши глаза встречаются, и вы узнаете, радуетесь и понимаете друг друга. Вообразите, что вы смотрите друг на друга со всей любовью и полным прощением. Пусть воспоминания, блокировавшие ваше сердце ранее, растворяются, пусть память исцелится в радости от этой встречи двух сердец. Представьте себе, что вы смотрите глубоко друг другу в глаза, с самой искренней любовью, уважением и пониманием. Прочувствуйте поток тесной связи между вами.

Сконцентрируйте внимание на образе вашего (вашей) возлюбленного (возлюбленной) или друга. Представьте, как он (она) превращается в маленькую яркую сферу из света, которую вы нежно держите в руках.

Вы делаете вдох и мягко помещаете эту сверкающую сферу в центр своего сердца. Представьте, как ярко она сверкает, подобно мягкому солнцу, источая любовь и

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
покой, рассеивая тьму вокруг и внутри вас.

Поднимите обе руки и коснитесь ими своего сердца. Делая вдох, представьте, что ваше сердце наполняется чувством любви к себе. Подумайте о том, что это значит – посвятить себе ту же любовь и заботу, которую вы посвящали всем остальным.

Поймите: очень трудно получать любовь и заботу от других, если вы не способны сами дать их себе. Почувствуйте истинную любовь к себе и то, как она заполняет вас. Используйте естественный ритм и цикл дыхания, чтобы распространить эту любовь, представляя, как она движется от вашего сердца через ваши руки и обратно – к сердцу. Почувствуйте, что это значит для вас – быть готовым всегда прийти на помощь самому себе и любить себя.

Когда между сердцем и руками установится поток, начните распространять его циркуляцию по всему телу. С каждым вдохом посылайте волны любви и заботы из сердца – ко всем клеточкам и тканям вашего тела, в каждый закоулок и бороздку ума. Наполните себя любовью. Наполните себя светом. Пусть он движется, течет, циркулирует в каждом измерении вашего существа. Отправьте этот свет любви в те места, где есть боль, которые требуют особого внимания. Пусть эта любовь разливается как свет и растворяет все семена болезни, которые могут быть скрыты в уме или теле. Представьте себе, что этот свет оживляет и дает силу вашему неразвитому потенциалу любви, мудрости, силы и понимания.

Теперь, легко дыша, представьте себе, что вы наполняетесь светом и любовью. Почувствуйте силу и присутствие этой любви и этого света внутри себя. Сияете для всего мира.

Пребывая в этом энергетическом состоянии, представьте себе, что вы распространяете ваше чувство благополучия и любви по всему миру, освещая собой всякую тьму и изгоняя всякий страх, существующие в мире. Из своего сердца отправьте волны этой любви-света, предназначенные всем, и представьте, как все их получают именно в той форме, какая им в данный момент более всего нужна и понятна.

Теперь просто побудьте в потоке своего дыхания, излучая вашу любовь и свет – в мир.

Уделите немного времени тому, чтобы оценить, как меняет мир то, что происходит у вас внутри, и как эти спокойные моменты внутренней работы увеличивают гармонию, баланс и благополучие вокруг вас.

Медитация с партнером

От каждого человека исходит свет, достигающий Небес. И когда две души, которым судьбой предназначено быть вместе, находят друг друга, их потоки света объединяются, и от их единственного существа исходит общий свет, более яркий, чем свет одного существа.

Баал Шем Тов

Совместная медитация может быть довольно мощным средством, позволяющим придать глубину и живость самым дорогим отношениям. Медитация с возлюбленным или возлюбленной дает нам возможность очистить себя от мыслительной и эмоциональной пыли, увидеть друг друга более свежим взором, увидеть друг друга по-новому в каждый момент времени. Таков смысл слова «респект» – «уважение»; в переводе с латинского оно означает «взглянуть еще раз», то есть «взглянуть внимательнее». В классическом учении о медитации и молитве отец Томас Китинг говорит, насколько священна глубокая связь, возникающая между двумя людьми:

В человеческих взаимоотношениях, по мере того, как крепнет взаимная любовь, приходит время, когда двое начинают обмениваться сообщениями без слов. Они могут сидеть в тишине, разделяя удовольствие от проживаемого момента, или просто радуясь друг другу, и при этом ничего не говорить. Для такого общения достаточно держать друг друга за руки или, время от времени, произносить одно-единственное слово. Такого рода взаимоотношения указывают на уровень внутренней

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
тишины, которого можно достигнуть в созерцательной молитве.

Целые тома можно написать о тонкостях и хитростях такой «двойной» медитации, но мы лишь вкратце опишем некоторые основные идеи и техники. Вы можете использовать их в паре с партнером, чтобы развить более тесные отношения с самим собой и с тем, кого вы любите, и привнести в ваши отношения больше любви.

Настройка

Сядьте напротив друг друга, ладонь к ладони, левая рука ладонью вверх, правая – ладонью вниз. Сделайте несколько дыхательных циклов, расслабьтесь, очистите и раскройте сознание. Дышите и устанавливайте ощущение энергетического центра (он же центр осознанности и чувств), наполняйте его энергией. Используя дыхание, расширяйте поле (сферу) чувств и вибраций вокруг вас; пусть они дойдут до вашего партнера. Одновременно с этим почувствуйте поле вашего партнера; пусть оно усилится вокруг и внутри вас. Пусть ваши поля, наполненные сиянием осознанности, смешаются в одно поле гармоничной вибрации, как будто вы подстраиваете друг к другу две ноты, чтобы произвести динамический аккорд разделенной с партнером осознанности.

Синхронность дыхания

В процессе спокойной медитации по очереди обращайтесь внимание друг друга на ритм дыхания. Постепенно позвольте вашему дыханию синхронизироваться с дыханием партнера, войдите в состояние эмпатического резонанса. Через некоторое время измените ритм, и пусть ваш партнер подстроится к естественному для вас ритму дыхания. Наконец, одновременно обратите внимание на то, как дышит партнер. Позвольте вдохам и выдохам постепенно синхронизироваться; гармонично дышите совместно с партнером. Пусть эта совместная настройка приведет вас в состояние гармонии и понимания на более глубоком уровне.

Отдавать и принимать

Вариант предыдущей формы – синхронизировать свой вдох с выдохом партнера и наоборот. Представьте себе, что вы выдыхаете любовь, энергию, свет и исцеляющую силу и передаете их своему партнеру, который все это вдыхает. Когда вы вдыхаете, позвольте себе принять те качества сердца или ума, которые партнер передает вам. Пусть этот вариант медитации научит вас открыть свое сердце и ум навстречу уму и сердцу партнера, чтобы щедро отдавать и благодарно принимать.

Слияние сердец, слияние ума

Сядьте напротив партнера, с которым вас связывают чувства глубокой любви, заботы друг о друге и доверие. Сидя в удобной, сбалансированной позиции, обратите внимание на форму, плотность и материальность вашего тела, почувствуйте его. Теперь осознайте, что ваш партнер – тоже воплощенное в чувствующем материальном теле существо, у которого есть масса, форма, плотность и объем. Если сочтете нужным, протяните руку и подержитесь за партнера или просто коснитесь его. При этом почувствуйте, как субстанции ваших тел встречаются, приветствуя друг друга, как они общаются друг с другом. Сидя таким образом, почувствуйте, что ваши тела покоятся на формах и структурах мира, и их поддерживает мир.

Через некоторое время переведите свое внимание на более тонкие уровни. Почувствуйте, что внутри плотных материальных тел есть более тонкие тела, состоящие из движений, вибраций, света, энергии. Вибрации этих тел из энергии и света пронизывают все физическое тело и выходят сквозь кожу в виде тепла, запаха и сияния – в пространство вокруг вас. Когда вы почувствуете или представите себе это естественное свечение, всякое напряжение внутри и вокруг вас растворится. Позвольте вашей энергии обрести естественный баланс и равновесие, чтобы и вы, и ваш партнер вошли в спокойное состояние естественной легкости. При этом пусть ваша осознанность распространится вовне, чтобы вы могли ощутить вашего партнера как такое же существо из света и вибраций. Почувствуйте или представьте себе, как естественное сияние вашей энергии и энергии партнера выходит вовне, течет, пляшет, и как они сливаются вместе и образуют большее энергетическое поле.

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Почувствуйте вполне физические, поддающиеся измерению электромагнитные волны ваших бьющихся сердец, почувствуйте, как эти волны отзываются эхом в пространстве и как они объединяют вас, словно на поверхности пруда сливается рябь от двух брошенных в воду неподалеку друг от друга камней.

Теперь переместите вашу осознанность на еще более тонкие уровни восприятия. Внутри вас находится открытое пространство, глубокое и чистое, как бесконечное внутреннее небо. Внутри этого внутреннего пространства все ваши мысли, чувства и энергии свободно двигаются туда-сюда, приходят и уходят. Почувствуйте, что это внутреннее открытое пространство едино с пространством вокруг вас и с глубоким внутренним пространством сознания вашего партнера. Позвольте себе почувствовать глубокую внутреннюю тишину и уравновешенность, ощущаемые при приближении к этому внутреннему пространству.

Пребывая вдвоем в состоянии баланса и гармонии, ощутите и представьте себе те способы, которыми наши тела могут войти в соприкосновение и установить контакт на физическом уровне. Обратите внимание на то, как поля и потоки энергии и вибрации позволяют вам передавать друг другу энергию любви, консонансы и диссонансы эмоций. Откройте для себя, каким образом в этом измерении вашей открытости вы и ваш партнер становитесь одной сущностью, взаимопроникающей, с общим, открытым пространством ума.

Теперь внутри этой фигуры из формы, энергии и пространства установите ядро или центр глубокой любви и позитивного отношения. Из этого центра на физическом уровне протяните руку к партнеру, нежно прикоснитесь к нему, поласкайте его; на уровне вибраций обратитесь к нему с добрым словом и теплой волной любви и заботы. Почувствуйте или представьте себе глубокую, тесную связь друг с другом, когда поток энергии будет проходить у вас внутри и между вами. Почувствуйте или представьте себе, сосредоточенно и с любовью, что сферы ваших энергий и осознанности могут слиться вместе, взаимно проникая друг в друга, даже когда они занимают разные места в пространстве.

Пусть ваши поля полностью совпадут: откройтесь потоку бессловесной, но глубоко интимной коммуникации, в которой сообщения исходят из глубины сердца и ума. Пусть из глубины вашего сердца исходит любовь: наполните ею вашего партнера, пусть она проходит сквозь вас и дальше – в мир. Открытое сердце к открытому сердцу – дивитесь и восторгайтесь тем, сколько общих измерений у ваших жизней.

После проведенного таким образом времени верните себе, посредством дыхания, концентрацию осознанности внутри своего тела. Позвольте себе испытать чувство восторга от того глубоко интимного переживания единения и целостности, которое вы разделили друг с другом.

Слияние сердца и ума – прекрасный способ поделиться исцеляющей любовью с возлюбленными, даже если они далеко от нас. Когда вы концентрируете внимание на динамической игре формы, энергии и открытого пространства в вашей жизни, вы учитесь тонко ощущать эти три измерения внутри вас и вбирать в себя их мудрость, которая в корне трансформирует качество ваших взаимоотношений.

Заново узнавать друг друга

Сядьте с партнером напротив друг друга. Будьте спокойны. И пусть, как зеркала в парикмахерской отражают друг друга, так же и вы рассмотрите друг в друге родителей, дедушек и бабушек, далеких предков. Увидьте этот каскад поколений, традиций, отношений, верований, обычаев и привычек – как добрых, так и дурных. Увидьте – каждый – в себе и в партнере таинственный момент зачатия. Увидьте себя – плавающим в утробе вашей матери. Увидьте себя новорожденным, младенцем, маленьким ребенком с широко раскрытыми глазами перед миром чудес. Увидьте себя (и партнера) как мудрого старца. Рассмотрите в себе те семена, которые дадут всходы новых поколений.

Тихо, ощущая гармоничную связь друг с другом, соедините свои потоки и вместе найдите равновесие и общую почву под ногами. Поделитесь друг с другом теми радостями и горестями, что были в вашей жизни, вспомните о моментах падения и взлета и научитесь чему-нибудь у этих воспоминаний. Рефлексируйте, слушайте и говорите сердцем, делая ваши отношения динамически сбалансированными, и пусть ваши открытые сердца, объемлющие весь мир, питают ваши отношения.

В отношениях люди очень часто обращают внимание на то, сколько времени они проводят вместе, хотя зачастую их общение за часы, проведенные вместе, в лучшем случае можно назвать поверхностным. Очень часто мы оцениваем то, насколько здоровы наши отношения, по тому, как часто мы видимся, сколько совместных походов в гости у нас было за неделю, сколько сообщений мы друг другу послали, как часто мы занимаемся любовью и сколько раз за неделю ужинаем всей семьей дома. Эти показатели, возможно, и значимы, но все же их недостаточно для того, чтобы определить подлинное качество отношений. Чтобы вырастить и сохранять глубокие и здоровые отношения, нам нужно вырастить более глубокую любовь друг к другу. Если любовь сильна, отношения развиваются в твердой почве, даже если мы и проводим вместе совсем немного времени. Внутренняя связь, объединяющая нас любовь друг к другу, забота друг о друге и ответственность друг перед другом – вот то, что делает отношения действительно крепкими. Если мы все это «делаем как положено», но при этом поверхностно – наша внутренняя связь не окрепнет и не разовьется, она будет лишена той силы и глубокой целостности, которая необходима, чтобы питать друг друга на совместном пути.

Во время нашего удаления от мира в 1988 году мы целый год жили в отдельных комнатах и вообще редко общались. Физических контактов, за исключением приветственного объятия между делом, на пути в столовую, у нас не было. За весь год мы набрали едва ли несколько часов, проведенных в разговорах друг с другом. Однако, каждый день, в пять часов пополудни, мы прерывали созерцательные практики, ради которых и удалились от мира, – и посвящали немного времени в своем уме и сердце – друг другу. Сливаясь воедино, как две сферы света, мы пребывали в любви друг друга как одно существо, у которого только одно сердце, и смотрели друг на друга глазами друг друга. Очень часто это бывало чрезвычайно трогательное и яркое переживание, от которого мы пребывали в изумлении и восторге. Честно говоря, ретроспективно рассматривая наши отношения за тот год, мы вынуждены были признать, что прошлый год оказался чуть ли не самым насыщенным за всю нашу жизнь, с точки зрения глубины интимных отношений.

В настоящее время мы, если физически оказываемся порознь, например, когда уезжаем по делам, делаем точно так же: договариваемся о времени, в которое каждый день будем сидеть в медитации месте, соединенные сердцем к сердцу. В течение этого времени мы общаемся друг с другом из глубины сердца и сливаемся в одно целое, становясь, таким образом, одним существом с общим сердцем и общей сущностью. Пребывая в состоянии глубокой связи, в сиянии нашей любви, мы позволяем свету этой любви отправляться и к другим людям в качестве подношения и молитвы, которые придадут им сил и станут поддержкой.

Порой нас разделяют большие расстояния, но, когда мы снова оказываемся вместе, мы чувствуем, что стали за это время еще ближе друг к другу, чем когда-либо ранее. Когда мы вместе, дома или в путешествии, мы посвящаем некоторое время тому, чтобы спокойно посидеть рядышком и медитировать, сохраняя потом это чувство глубокой связи в повседневных заботах и мирских делах. Многие люди, с которыми мы работали, переняли у нас эту практику и разработали сходные медитативные техники для себя и партнера. Результаты всегда впечатляют.

Трансформирующая энергия: дыхание сострадания

Мудрость говорит: я – ничто. Любовь говорит: я – все. А жизнь течет между ними.

Нисаргадатта Махарадж

Из всех медитативных техник, используемых для исцеления, о которых мы знаем, эта медитация трансформации энергии не знает себе равных по универсальности применения. Ее сила заключается в том, что при помощи нее мы перестраиваем наши динамические отношения с жизнью, пробуждаем наши производительные способности, активируем подлинную, искреннюю заботу о благосостоянии других.

Первый раз мы столкнулись с этой медитативной практикой во время крупной международной конференции, посвященной энергии исцеления. Когда мы приближались к комнате для собраний, мы услышали своеобразное пение – кто-то пел на красивых, глубоких и низких тонах, медленно, от сердца. Мелодия звучала как нечто очень

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru древнее, и хотя мы не понимали слов, пение затронуло нас до глубины души. Руководителем семинара был тибетский лама Геше Гялцен, и молитва, которую он и пел, сопровождала одну из самых замечательных в его традиции медитаций для лечения и исцеления. По-тибетски название этой техники звучит как тонглену что означает «принимаю и даю». Очень скоро мы узнали, что это одна из самых впечатляющих и тонких медитативных практик из всех, которые нам предстояло когда-либо узнать.

Техника заключается в том, что вы подключаетесь заново к большему полю отношений и к более глубокому и широкому чувству самости. Часто мы лишаем себя равновесия и испытываем боль и страдания только потому, что мы зацепились за привязанность и окончательно потерялись в нашем собственном, судорожном, ограниченном и узколобом взгляде на мир. Когда мы страдаем физически, эмоционально или ментально, появляется мощная тенденция отойти от мира и занять позицию абсолютной самозащиты. Мы теряем перспективу более широкого контекста и идентифицируем себя с той мелодраматической ролью, в которую погрузились в настоящий момент. Это самоограничение и отрезает от нас те целительные энергии, которые нам более всего необходимы в такие моменты. Чем сильнее наше чувство изолированности – тем сильнее страдание, потому что самоизоляция отрезала нас от потока целительных энергий. Молитва, которую пел лама, как раз и говорила об этом печальном положении вещей и, из сострадания, призывала помочь людям в трансформации этой болезненной привычки – сужать фокус своего кругозора до себя.

Нижеприведенная медитативная практика помогает нам укрепить нашу способность к трансформации всякого нашего переживания в выражение любви и заботы о себе, о других, обо всем мире. Прекрасный парадокс: раскрывая свое сердце и расширяя его за пределы своего ограниченного разумения о благополучии, мы делаем себе добро! В тот же самый момент, когда мы производим энергетическую волну истинной любви и заботы для благополучия и счастья других людей, наше собственное сострадание оказывает немедленное целительное действие на наши ум и тело. Хотя мелодичная молитва ламы определенно способствовала процессу раскрытия и смягчения, медитативная техника работает вполне эффективно и полноценна сама по себе.

Начиная, в течение нескольких минут дышите мягко и осознанно, подмечая ритм движений груди и диафрагмы, в такт вдохам и выдохам. Пусть место вокруг вашей сердечной чакры расслабится, откроется и смягчится. Пусть у вас появится ясное ощущение внутреннего пространства, подобного широкому ясному небу. Представьте или почувствуйте, что ваше тело внутри пусто и поло, будто внутри него нет плотных материальных органов, уподобьтесь воздушному шару в форме тела: все внутри вас полностью раскрыто и пронизано светом так, что там негде укрыться чему бы то ни было. Пространство внутри вас и пространство снаружи – единое целое; поры вашей кожи полностью проницаемы для потока воздуха и токов энергии, что входят в вас и выходят из вас. Вы чувствуете, как свободно дышите своими порами. (Смотрите подробные рекомендации по этой визуализации в разделе «Медитация полого тела».)

Сделайте паузу. Пребывайте в этом состоянии, пока не установится ясное чувство открытого внутреннего пространства, лишеного всяких преград.

Затем представьте, что в районе сердечной чакры, в центре груди образовался трансформационный вихрь. Можно визуализировать его как вулканический огонь мудрости, сжигающий шлак иллюзий, как черную дыру в космосе, кусок угля, трансформирующийся в прекрасный алмаз, хрустальную породу или любую другую метафору трансформации, которая придет вам на ум.

Теперь наступает черед медитации в той ее части, которую Геше Гялцен называет «медитацией пылесоса». Представьте себе, что ваш вдох работает, как вакуумный насос пылесоса. Соберите этим пылесосом любую боль, любые негативные явления, которые только есть в вашем физическом, ментальном, эмоциональном и духовном телах, и перекачайте их в трансформационный вихрь. Если в данный момент вы не почувствуете нигде никакой болезненности или дискомфорта, пусть вдох-пылесос соберет в себя любые семена заболеваний, любые заболевания, возможно, существующие в вашем организме в скрытой форме, и потенциальные причины возможных в будущем страданий, которые могут проявиться при определенных условиях. Визуализируйте эти явления как тяжелую, горячую энергию или темный дым.

Когда будете готовы, из глубины своего сердца обратитесь к кому-нибудь еще,

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru возлюбленному, незнакомцу или даже к целой группе людей, страдающих от боли. Когда вдыхаете – вдохните в себя их беспокойство или фрустрацию вместе со своими бедами. Поднесите им эту энергию с состраданием, чтобы взорвать ядро представления о себе как об отдельном «маленьком мне» у себя в сердце. Используя все, какие есть в вашем распоряжении, «спецэффекты», позвольте негативной энергии трансформироваться в позитивную. Пошлите в ответ на это изменение волны мира, терпения и света. Испытайте открытость и связь с миром, когда вы расширяете область действия своего деятельного сострадания и заботы.

Продолжайте проделывать все это столько времени, сколько считаете нужным, или пока у вас есть на это время. Пусть каждый дыхательный цикл еще больше углубляет и укрепляет вашу энергетическую природу и способность к трансформации. Этот вид медитации можно практиковать где угодно, при любых обстоятельствах. Начав с себя, расширяйте круг сострадательной осознанности так, чтобы он достигал и других людей, жаждущих тех же качеств внутренней и внешней гармонии, которые стараетесь обрести и вы.

Практикуйте эту форму тихо и незаметно, когда ведете машину или ждете автобуса, во время напряженного или, наоборот, скучного собрания, когда смотрите вечерний выпуск новостей или выгуливаете собаку и так далее. Эта медитация предназначена для развития вовлеченности и участия; это активный способ трансформации негативной энергии. Привнесение в мир покоя и исцеления. Мы регулярно практикуем эту разновидность медитации, когда паркуемся у больницы, направляясь с визитом к больному, или по дороге на работу. И знаете, что мы выяснили? Процесс исцеления начинается сразу, еще даже до того, как мы входим в больничные лифт. Эта медитация служит, в основном, успокоению ума с тем, чтобы мы привнесли с собой мир и покой. Мы обучили этой практике десятки тысяч людей всевозможных жизненных призваний и самых разных философских и духовных взглядов. Некоторые сразу же интуитивно уясняют себе смысл этой практики, исходя из их собственных представлений о потоке энергии и информации, беспрепятственно пронизывающем природный мир. Другие интерпретируют эту практику как глубоко личное участие в любви Христовой, распространяемой на весь мир. Мы предлагаем вам интерпретировать предложенную нами форму по-своему.

Помните: способность трансформировать негативную энергию мира посредством этой медитативной практики вторична по отношению к способности трансформировать иллюзию собственной отделенности от мира. Подлинная сила этой практики заключается в развитии более глубокого ощущения родственной связи с миром, а также в том, что она помогает нам освободиться от излишней озабоченности нашей личной ситуацией. Эта медитация, в сущности, представляет собой тренировку ума, дающую нам силу обрести доступ к внутреннему источнику бесконечной способности к трансформации. Она также учит почтительному и уважительному отношению к священной тайне взаимозависимости. Мы видим, что активное сострадание к другим приводит к исцелению отношения к себе. Если принимать каждый вдох близко к сердцу, он становится актом взаимности и заботы, укрепляет нашу целостность и освобождает нас от иллюзии отдельности.

Групповая медитация: все, КТО со мной

Мгновение за мгновением, день за днем медитацию можно практиковать как жизнь в контексте «правильных отношений», как изучение этого контекста и как обретение любви. Взаимоотношения и есть та ткань, из которой соткана целостность, охватывающая все сущее. Мы хотим почтить дух сообщества, предлагая под конец практику групповой медитации. Мы обнаружили, что групповая медитация может быть прекрасным способом признать нашу глубокую взаимосвязь и создать общее святое место, способом привести многих, самых разных людей к гармонии друг с другом и вызвать прочувствованное осознание того, что наша человеческая природа и наши цели являются общими для всех.

Благодаря вдохновению и благословию, полученным от наших учителей, мы создали из этой формы простой, но мощный ритуал, помогающий группе людей объединиться и собраться вместе за очень небольшое время. Многие проводили его в праздник дня благодарения со своей семьей или во время других семейных событий. Иногда мы проводим его перед началом делового совещания или собрания, чтобы напомнить собравшимся о тех, о чьем существовании необходимо помнить. Часто эта практика воодушевляет собравшихся, если с нее начинать и/или ею заканчивать семинар, свадьбу или церковную службу. Мы обнаружили, что эта простая практика весьма

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru действенна в самых разных условиях. Главное – подходящий контекст, чтобы эта медитативная форма смогла обрести в нем смысл и значимость для участников. Вот ее описание.

Сядьте все вместе, образуя круг. Каждый из нас ощущает, что сидит в центре Вселенной, окруженный бесконечными кругами всех живых существ. Мы беремся за руки. Если вы ведете это занятие, начните медитацию словами: «Все, кто со мной...» – и слегка пожмите левой рукой руку того человека, который находится слева от вас. Когда он слышит ваши слова и ощущает ваше рукопожатие, он тоже произносит: «Все, кто со мной...» – и пожимает руку того человека, который находится слева от него. Пульсация голосов и добрых рукопожатий каскадом течет по кругу. Каждый раз, когда вы слышите произнесенные слова или произносите их сами, обращайтесь ко всем через сердце, ум и руки, чтобы все вспомнили и утвердили в памяти все множество людей и существ, всех тех, «кто с нами», то есть тех, чьи жизни, так или иначе, связаны с нашей. Мы помним о существовании тех, кого любим, помним о наших предках и будущих поколениях, обо всех живых существах, о существах видимых и невидимых. Помним о вдохновляющем нас Источнике всего живого.

Если хотите, можно предложить людям произносить имена возлюбленных или друзей, о существовании которых они хотят вспомнить в этом кругу. Например, можно говорить: «Мои дети... и все, кто со мной...», «Все дети мира... и все, кто со мной...», «Мои родители... и все, кто со мной», «Все мои студенты (пациенты) и все, кто со мной», «Все мои друзья, что больны... и все, кто со мной...», «Все те, кто страдает или кто одинок, и все, кто со мной», «Все, кто живет в страхе или в центре конфликта, и все, кто со мной», или «Все мои бабушки и дедушки... и все, кто со мной». Пусть энергия и пульсация ваших слов проходит по кругу снова и снова, чтобы все помнили о том, что наша жизнь имеет смысл лишь в связи с жизнью других живых существ. Наконец, после того, как прошло столько кругов, сколько вам кажется достаточным для групповой медитации, когда очередной круг закончился на том, кто начинал, завершите занятие, предложив всем сказать вместе: «Все, кто со мной, давайте объединимся, и все, как одно сердце и один ум, принесем благодарение».

По завершении предложите присутствующим на несколько секунд ощутить те руки, которых они касаются, чтобы почувствовать присутствие всех, кто в круге, и тот покой, и то равновесие, что возникли из этой совместной медитации. Можно просто спокойно посидеть, прислушиваясь к ощущениям, благословляя друг друга и получая благословение друг от друга, или просто подышать всем вместе. Можно также предложить людям получить из бесконечной паутины связей «всех, кто с нами», воодушевляющую силу, целительную энергию, благословение или то, что им в данный момент более всего нужно. Получите воодушевление, которое позволит вам обновить себя, отпустить от себя устаревшие привычки или получить и направить далее силу, дары, молитвы, что вы можете принести другим.

Практика групповой медитации включает в себя сразу несколько видов медитации, описанных в этой книге. Хотя в первую очередь это – медитация для сердца, ее также можно расценивать и как медитацию на восприимчивость и осознанное вслушивание, как медитацию-концентрацию, содержащую в себе технику, подобную мантре-медитации, особенно если в процессе ее практики ваши глаза будут слегка прикрыты, и вы последуете потоку голосов, идущих по кругу, с гибкой осознанностью и полным вниманием. Открытое сердце, вслушивающееся в единую песню, что звучит многоголосием во всех измерениях одновременно, в едином времени и пространстве, поможет вам обрести убежище в мире взаимосвязи, взаимоподдержки и воодушевления.

Глава 8. Практика посвящения

Главное – не останавливаться

НА ПУТИ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫ ПРЕДАННОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. Ежедневная медитация или поклонение Богу, соблюдение Субботы, паломничество, видения, посвященное созерцанию затворничество, – таковы способы, тысячелетиями подпитывавшие культуру людей, направлявшие их существование и поддерживавшие их связь с Источником.

Джозл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Хотя непродолжительные и нерегулярные занятия медитацией тоже полезны, настоящую пользу приносит лишь дисциплинированная, регулярная, ежедневная практика. Здесь можно провести аналогию с физическими упражнениями: нерегулярные упражнения могут вызывать улучшение самочувствия, но мало что значат для весомого развития силы, здоровья и жизненного тонуса. Сходным образом, спорадические занятия медитацией помогают почувствовать себя лучше, но их не сравнить с ежедневной систематической практикой. Регулярная медитация увеличивает силу осознанности и фокусирует внимание, усиливает дух. Через некоторое время регулярная практика «меняет проводку» нервной системы, улучшая при этом ее качественные характеристики. Наблюдение за всем этим вызывает настоящее изумление. Развитие дисциплины медитации и сосредоточенность усилий на медитативной практике способна укрепить внутренние силы, способствовать достижению гибкости и уверенности в себе, обретению интуиции и веры. Без дисциплины каждое новое начало практики будет подобно начинанию «с нуля».

Хотя качество внимания очень важно во время занятий медитацией, помните: подлинная цель медитации – развитие ясного, любящего, мирного и сияющего сознания. Каждый краткий эпизод занятий медитацией, затрагивающей и развивающей ваши скрытые способности и положительные качества, завершается тем, что перед вами возникает задача перенести эти качества в динамические действия. В течение дня сознательно вспоминайте и обновляйте свои ощущения – умиротворение, ясность, понимание, доброту, прилив жизненных сил и все то, что вы восприняли во время медитации, особенно когда вы начинаете куда-то спешить и суетиться. В этот момент сделайте внутреннюю паузу, сконцентрируйтесь и лишь затем двигайтесь в сторону чувства гармонии, испытанного вами во время медитации. Если у вас есть время, которое вы специально отводите под занятия медитацией, – это то, что дает вам возможность практиковаться, ни на что не отвлекаясь, и переживать по-настоящему те особенности и способы существования, которые вы рассчитываете пробудить в себе с новой силой, но в иное время.

Как вплести медитацию в ткань повседневной жизни

Периоды спокойной медитации, во время которых вы ни на что не отвлекаетесь, дают вам бесценную возможность установить контакт с теми качествами, что постепенно будут расти благодаря вашему культивированию и проникать во все ваши занятия, даже в те, что требуют от вас наибольших усилий. Обретая опыт, вы обнаружите, что любой вид деятельности становится для вас поводом потренировать свой ум и терпение, развить концентрацию и внимательность, отточить осознанность и интуицию, углубить любовь и доброту.

Существует немало простых способов вплести медитацию в ткань повседневности. Например, мы знакомы с женщиной, которая проделывает упражнение девятичастного дыхания каждое утро, пока разогревается двигатель ее автомобиля, и концентрирует свою осознанность на весь день. Другой наш друг ежедневно наблюдает восход солнца и созерцает свою жизнь в контексте жизни Космоса. Кто-то каждый день посвящает немного времени созерцательной молитве. Многие из наших друзей практикуют осознанную ходьбу по дороге на работу. Иные молятся об исцелении всех страждущих во время ознакомления с утренними новостями. Есть и такие, кто практикует осознанное дыхание – с тем чтобы очистить свой ум, или осознанно наблюдают удивительное творчество ума в его спонтанной игре.

Неосознанность и отвлеченность – очень прочно укоренившиеся привычки, поэтому любая попытка изменить их, посредством медитации, будет, бесспорно, шагом в правильном направлении. Многие люди говорят нам, что у них нет времени на медитацию по причине очень плотного распорядка дня. Для начала мы рекомендуем им поэкспериментировать и попробовать сохранять осознанность в процессе обычных дневных дел или любого другого занятия, которое им нравится. Например, если вам нравится ходить пешком, займитесь осознанной ходьбой. Если вы любите слушать музыку, найдите для себя время послушать ее по-настоящему. Если вам нравится принимать душ или купаться в арома-ванне – делайте это, но только осознанно. Или, когда вы говорите с кем-то, кого вы любите, или читаете вслух ребенку, или занимаетесь любовью – делайте это с полным осознанием того, что вы делаете.

Если правильно понимать каждый процесс, каждый момент жизни – любой вид деятельности становится открытой дверью в ваш ум и в ваше сердце, ведущей к более глубоким отношениям в вашей жизни. Такие простые вещи, как чистка зубов, поход на работу или осознанная проба пищи, могут стать возможностью усилить

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru осознанность и концентрацию, углубить интуицию. Красный сигнал светофора – прекрасная возможность сконцентрировать осознанность тремя дыхательными циклами. Некоторые практикуют медитацию любви и доброты во время поездки на работу, распространяя пожелания мира, счастья, здоровья и защиты всем водителям, проносящимся мимо них в своих автомобилях. Другие повторяют мантры или молитвы, чтобы задать своей деятельности более стабильный ритм, также во время поездки или похода на работу. Для некоторых утренней медитацией становится осознанное бритье или осознанный завтрак, предшествующие началу исключительно занятого дня. Если ваша рабочая смена заканчивается утром, попробуйте посвящать от пяти до двадцати минут глубокой релаксации и медитации в конце смены. Естественная глубокая релаксация, наступающая после физического упражнения, может также быть прекрасным поводом к тому, чтобы расслабиться и помедитировать в любое время дня. Даже те десятки коммуникативных актов, которые происходят с вами в течение дня, могут предоставить собой прекрасную возможность для практики в сосредоточенном вслушивании и осознанном говорении. Если хотя бы несколько встреч за день вы сумеете трансформировать в медитативную практику, то даже это принесет вполне революционные перемены. Посмотрите, сколько моментов жизни проходит неосознанно, и сколько из них можно преобразовать в занятия по усилению концентрации, развитию осознанности, углублению интуиции, расширению приложения творческих способностей и раскрытию сердца. Живите творчески, в медитативной манере, как будто жизнь – это сон, внутри которого вы пробуждаетесь.

- Имеет ли смысл то, что я слышу?
- Каковы их намерения? Они стремятся помочь или навредить? Преследуют ли они исключительно эгоистический интерес – «самоусовершенствование» – или же они служат добру и пользе многих грядущих поколений?

Когда вы оцениваете, насколько благоприятна та или иная тропа духовного постижения, обращайте внимание на следующие «предупредительные сигналы».

- Учителя или их последователи нечестны или не следуют тому, что проповедают.
- Ситуации, когда вопросы не одобряются, или когда на вопросы отвечают чересчур прямолинейно, а также если постановка вопросов, связанных с нарушением этики или правил поведения, встречается в штыки, в особенности если вы честно ставите вопрос, обозначив проблему, а вам говорят, что вы «чересчур сурово судите».
- Любой, кто заявляет, что может дать вам «то, что вам нужно», особенно за определенную плату.
- Любой, кто заявляет, что он – единственный учитель, учение которого может принести пользу, или что его традиция – единственный возможный путь.
- Не заставляет ли цена приема в организацию отказываться от членства в ней людей, по-настоящему искренних?
- Не вынуждают ли вас покупать дорогие товары для распространения или знаки отличия для себя с тем, чтобы быть принятым в организацию?
- Шикарные, экстравагантные знаки отличия; широко рекламируемая организация, созданная по образцу крупной корпорации.
- Дискриминация или попытка настроить вас против других.
- Тайные планы.
- Фанатичные секты, исповедующие узколобое мировоззрение.
- Авторитарная, патерналистская, сексистская или милитаристская риторика.
- Практики, предполагающие мощные манипуляции с энергетикой, или сложные дыхательные упражнения без серьезной предварительной личной и этической подготовки.
- Учителя, которые в своем учении или на занятиях заявляют необоснованные или неправдоподобные претензии, используют тактику запугивания новичков и стараются задействовать их для привлечения новых членов.

Будьте настороже, когда встречаете людей, демонстрирующих необычные или сверхъестественные способности. Людям свойственно путать психическую чувствительность с духовной зрелостью, что вводит в заблуждение и их самих, и окружающих. Ченнелинг, ясновидение, другие впечатляющие демонстрации могут и не иметь отношения ни к чему духовному. Имея дело с учителями, которые заявляют, будто могут контролировать бестелесные существа, насладитесь спектаклем и посмотрите, есть ли здесь что-то для вас полезное или несущее в себе смысл. Если вас одолевают сомнения, используйте свой здравый смысл. Если вы останетесь понаблюдать, поймите, насколько эти люди честны с вами и с самими собой. Поскольку некоторые учителя присваивают себе регалии, которых у них нет, например, духовный авторитет, достижения, а то и откровенно лгут о своем прошлом, можно проверить их рекомендации на предмет подлинности. Если резюме духовного учителя содержит в себе упоминания о его заслугах в прошлых воплощениях, постарайтесь понять, насколько честен человек, сидящий здесь и сейчас перед вами.

Общества, оказывающие поддержку искателям

Большинству людей легче сохранять дисциплину и регулярность в своих занятиях, если рядом есть кто-то, кто их поддерживает. Некоторые ходят на еженедельные занятия медитацией, другие – на молитвенные собрания и изучение Библии, кто-то участвует в дискуссионных кружках, где обсуждают книги по медитации, духовные практики и развитие. Другие встречают родственных душ у себя на работе, ходят на занятия тай-цзы, йогу, занимаются медитативной ходьбой или медитативным бегом.

Кто-то переезжает жить в жилые комплексы, которые можно даже назвать религиозными, где люди изучают писания, занимаются медитацией, вместе молятся, помогают жителям и жилищному хозяйству. В очень многих городах вполне возможно найти, по меньшей мере, один кружок людей, устраивающий, как минимум, одно занятие медитацией в неделю. По большей части группы эти открыты для новых членов, а плата за участие взимается только с некоторых из них. Во многих группах практикуют утренние встречи перед работой, и на начало дня участники получают прекрасное ощущение поддержки сообщества.

Поскольку существует так много традиций и стилей медитативной практики, иногда полезно спрашивать своих, более опытных друзей о том, какие сообщества они могут порекомендовать, а также – каких они советуют избегать. Это все равно что искать свою церковь или синагогу после переезда на новое место: может потребоваться несколько визитов, прежде чем вы найдете то, что вам действительно нужно. Имейте также в виду, что во многих традиционных церквях, приходах, храмах и синагогах теперь есть группы медитации и созерцательной молитвы. Если вам более по душе традиционный иудео-христианский подход или христианское движение «новой волны», вы можете начать именно с таких групп.

Наберитесь храбрости и исследуйте новые территории, походите вокруг, пока не найдете то общество, в котором практикуют медитацию именно того стиля, который вам подходит. Советуем опираться на советы людей, которых вы уважаете, и заниматься «исследованием» вопроса со всей серьезностью. Вполне возможно, что по пути вы попадете в какую-нибудь ситуацию, в которой будете чувствовать себя некомфортно. Помните об опасностях пути, о которых мы предупредили вас выше, и считайте отрицательный опыт частью вашего образования. Помните: вы не обязаны принимать участие в чем-либо, что расходится с вашими представлениями об этике и вашим нравственным чувством.

Можно искать организацию себе по душе и другим способом: создайте свою собственную! Одна группа, с которой мы работали, началась со встреч двоих друзей: они встречались каждый день после работы, медитировали и обедали вместе один раз в неделю. Постепенно группа выросла: их друзья стали спрашивать, не могут ли они присоединиться; в конце концов, группа стала насчитывать более шестидесяти участников, которые проводят еженедельные встречи для медитации, потом обедают вместе, обсуждают что-нибудь или устраивают чтения, иногда слушают записи или просматривают видео. Дни осознанности, кочующие праздники, помощь жителям и жилищному хозяйству, занятия медитацией, устройства праздников по соседству, поездки на лекции, временные отходы от мирских занятий, организация многих других групп для занятий медитацией – таковы плоды деятельности этой группы ныне.

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru

Когда бы ни объединялись хотя бы два человека, движимые искренней и открытой целью обучения и поддержки друг друга, на их священном пути всегда существует вероятность того, что в результате родится нечто, по-настоящему замечательное и значимое. Поэтому даже если вы просто встречаетесь со своим другом раз в неделю, чтобы поговорить о своих изысканиях и поупражняться в медитации, это может оказаться весьма мощным подспорьем для того, чтобы ваши занятия обрели более организованный и регулярный характер.

Как измерить ваш прогресс

Откуда нам знать, что то, что мы делаем, и есть то, что нам нужно? Существует лишь один способ узнать это: однажды, продвигаясь вперед, вы станете свидетелем чуда. Какого? Я не знаю. О таких вещах невозможно составить представление, пользуясь только мышлением. Но, когда это чудо случается, мы обязательно узнаем его.

Шарлотта Джоко Бек

Прогресс в медитации мало связан с какими-либо необычными, экстраординарными переживаниями, которые можно испытать в процессе медитации. Настоящий прогресс происходит в повседневной жизни, в изменении ее качества, во взаимодействии с другими людьми. Когда растут ваши мудрость и вера, вы становитесь более естественными, более непосредственными, вы становитесь более чуткими по отношению к другим людям. В вашу жизнь приходит больше эмпатии, уважения, доброты и сострадания. Ваши отношения с другими становятся более гармоничными, жизнь естественным образом превращается в более этичную и нравственную, вы чувствуете, как из жизни уходят напряжение, страх, гнев, ненависть, неприятие, гордыня и ревность. Постепенно искренность и внутренний покой, гармония и баланс займут прочное место в вашей жизни.

Существуют как внутренние, так и внешние показатели прогресса, достигнутого медитацией. Каковы ваши внутренние показатели, можно установить по ответам на нижеприведенные вопросы.

Внутренние показатели прогресса, достигнутого медитацией

- Участились ли в вашей жизни моменты осознанности? Или они, наоборот, стали более редки?
- Ощущаете ли вы в себе рост своей искренности?
- Удастся ли вам концентрироваться более успешно и сохранять это состояние в любое время, чем бы вы ни занимались, таким образом, что вы ни на что не отвлекаетесь, и вами не овладевает скука?
- Стали ли вы более сострадательны к себе и окружающим?
- Научились ли вы лучше слушать – как изнутри, так и снаружи?
- Вы научились чувствовать себя лучше, когда вы находитесь в одиночестве? А в обществе с кем-то?
- Растет ли ваше чувство благоговения, удивления, веры, почтения?

А по ответам на эти вопросы можно установить ваши внешние показатели достижений.

Внешние показатели прогресса, достигнутого медитацией

- Более ли вы осознанны при общении с другими?
- Сознаете ли вы, что происходит вокруг, внутри вас и снаружи?

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
• Стало ли ваше поведение естественно более этичным по отношению к другим людям?

• Стали ли вы лучше распознавать и избегать реализации умственных моделей поведения и предрассудков; пришло ли на смену этим явлениям более глубокое осознание происходящего, более глубокое вслушивание и всматривание?

• Становитесь ли вы более терпеливым, терпимым и сострадательным к другим?

• Становитесь ли вы более чувствительным как к красоте, так и к страданиям мира вокруг вас?

Не очаровывайтесь преходящими «пиковыми эпизодами» вашей практики; вместо этого готовьтесь проводить как можно больше времени на плато постепенного, порой, неощутимого прогресса, помня о том, что со временем регулярная практика глубинным образом изменит ваше восприятие себя и мира.

День осознанности, день отхода от мирских дел

Может оказаться полезным время от времени посвящать более продолжительные периоды практике медитации. Если вы посвятите этому специальный день или выходные, или неделю, вы можете обнаружить для себя настоящий гостеприимный оазис, столь редкий в плотно забитой делами повседневной жизни. Поскольку, скорее всего, «найти» для этого время вам не удастся, мы рекомендуем вам это время создать.

Если ваша внешняя жизнь на день-другой станет менее насыщенной, вы сможете обнаружить для себя богатство вашей внутренней жизни и развить и приумножить его. На хотя бы один-единственный день позабудьте о том, что у вас есть телевизор, пусть на телефон отвечает автоответчик, отложите в сторону переписку по электронной почте и всю ту работу, которая пожирает ваше время, повелевает вами, вашим вниманием, вашей жизнью.

С нашим занятым образом жизни, с нашими вечными обязательствами посвятить день целиком самому себе покажется неразумной роскошью, но если у вас это получится, за это время вы обретете вдохновение и смысл, которые обогатят вашу жизнь по возвращении. Такой уход от дел можно делать вдвоем со спутником жизни, поддерживать друг друга в день отхода от дел (см. рекомендации ниже). Мы так часто в нашей повседневной жизни теряемся в наших отношениях, что возможность остаться просто в осознанности с самим собой и побыть в покое в течение одного дня может освежить ваши силы и очень воодушевить.

Готовясь к такому дню, составьте план, чтобы минимизировать возможные вторжения внешних обстоятельств, а также, если время позволяет, убраться в доме и немного привести его в порядок. Некоторым очень помогает выставление на видное место фотографий с любимыми или учителями, а также цветы в вазах, свечи, способствующая укреплению духа музыка. Если случайно к вам заходят посетители, тепло приветствуйте их и объясните, что ваш день всецело посвящен работе над очень важным проектом, и вы просите их зайти как-нибудь в другой день.

Самым первым шагом должна стать, как в любой медитации, твердая установка на день. Чем этот день важен для вас? Какие качества, какие сильные стороны своего характера вы собираетесь культивировать и развивать в это время? Какие конкретно медитативные техники вы хотите использовать в течение этого драгоценного времени?

Мы советуем вам посвящать такие дни одной-двум медитативным практикам, какие вам нравятся, и улучшать владение этими техниками в течение всего дня, с возможностью вспомнить о своем месте в великом круговороте жизни.

Наконец, сделайте паузу на исходе дня и поразмышляйте. Запишите что-то в своем дневнике, соберите урожай озарений от этого редкого, ценного опыта. Поразмышляйте о дарах и уроках этого дня, об их значимости и смысле, какой они несут для вас лично, для того, как вы будете жить в последующие дни вашей жизни. Спросите себя:

• Какой самый большой, самый благословенный дар я получил(а) сегодня?

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru

- Что сегодня оказалось для меня наисложнейшим испытанием?
- Что сегодня меня удивило?
- Что сегодня меня тронуло?
- Что сегодня меня более всего вдохновило?
- Какие вопросы я задам себе в конце этого дня, перед сном?
- Какое направление я четко увидел(а) сегодня или какой зов я отчетливо услышал(а) (следуя этим указаниям, я бы мог(ла) прожить бесценные дни моей жизни именно так, как мне того хочется)?
- С кем бы я хотел(а) пообщаться; что бы я хотел(а) им сообщить?
- Что за молитва слышится мне в моем сердце, когда день сегодняшний подходит к концу?

Когда вы осознанно завершаете ваши ежедневные ритуалы и готовитесь отойти ко сну, пусть ваша последняя медитация будет медитацией посвящения. Примите в свое сердце благословения и дары этого дня и пошлите волну любви и доброты, сострадания, благодарности, волны вдохновляющей силы и благословения, которое вы бы хотели разделить со всеми живыми существами.

Когда вы начнете засыпать, попробуйте провести серию медитаций во сне и в сновидении. Когда вы проснетесь утром, дышите осознанно и задайте себе ясную установку пронести с собой импульс, полученный от проделанной вчера внутренней работы – в новый день, полный возможностей и вариантов.

Разделить день ухода от мирских дел с другим

То, что было выше сказано о практике отхода от мирских дел, те рекомендации, которые мы дали вам по этому поводу, можно с легкостью использовать, разделив этот день с другим человеком, которого вы пригласите. Рекомендации можно применить к любому количеству дней, устроив период любой продолжительности, какая вам по вкусу: на выходных, на неделю или дольше.

Если вы удаляетесь от дел для того, чтобы медитировать с кем-либо, это может оказаться совершенно необычным переживанием или потребует от вас преодоления препятствий. Если другие будут практиковаться с вами, вы должны ясно представлять себе, чего именно вы ожидаете от занятий, прежде чем приступите к обсуждению правил вашего взаимодействия на период занятий. Может оказаться, что радостная, молчаливая медитация вместе будет для вас весьма сильным переживанием, которое сделает ваши отношения еще более близкими. Сидеть вместе, ходить вместе, готовить вместе, принимать пищу вместе – в полном молчании может оказаться очень глубоким и взаимно полезным опытом.

Самое главное, что необходимо удерживать в сознании, – это то, что нужно поддерживать друг друга своим присутствием, своей медитацией и не отвлекать. Если вы хотите поговорить или если вам необходимо что-то сказать, условьтесь о времени, в которое вы будете обращаться друг к другу с тем, чтобы проверять, как идут дела; можно посвятить этому осознанному разговору некоторое время днем или вечером, чтобы поделиться открытиями и вдохновением. Помните: вы работаете над собой, и то же самое относится к вашему партнеру. Поддерживайте друг друга, но дайте друг другу пространство для личной работы с озарениями и для преодоления препятствий, не требуйте друг от друга немедленного участия во всем сразу, и она придаст импульс вашей медитативной практике, посредством которого вы сможете скользить по ним как по волнам.

Медитация посвящения

В мгновения сосредоточенной молитвы, медитации, осознанной работы или проявления заботливости и доброты, в потоке нашего существа как бы генерируется электрический заряд. Это жизненная энергия, сладчайший нектар, питающий нашу духовную эволюцию. Когда мы живем осознанной жизнью, исполненной любви, сила и

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
мощь этой жизненной силы растут внутри у нас, питают нашу душу, тело, ум, отношения. Но в моменты неосознанности, страха, негативизма и гнева наша жизненная сила вытекает из нас, оставляя нас изможденными.

Именно в свете понимания всего вышесказанного и была разработана специальная медитативная практика, которая называется «практикой посвящения». Это практика, позволяющая обновить запасы позитивной духовной энергии, растущей при содействии мудрости и щедрости сердца. Чтобы понять, как это работает, представьте себе, что из ваших положительных поступков вы экстрагируете духовный нектар. Еще вы можете капелькой этого нектара поделиться с теми, кого любите, и даже предложить по капельке всем во всем мире. Ваше приношение наполняет мир еще большей энергией, и он становится источником питания и вдохновения собственной жизни каждого, дает им мудрость и любовь. Как если бы за каждый ваш добрый поступок вам выдавали «дивиденды».

В ответ – вы от всего сердца «переводите» немного средств из вашего духовного «капитала» на принадлежащие другим людям «банковские счета», то есть посвящаете ваши достижения – им. Ваш вклад увеличивает их духовное богатство. И если впредь вам случится опрокинуть свою чашу с нектаром по причине неосознанного или бездумного поступка и растерять ваш личный резерв, не все потеряно! Ваша глубоко прочувствованная связь с другими людьми даст вам доступ к источникам, из которых вы сможете черпать силу и вдохновение. Время от времени, когда запасы вашей собственной кладовой будут истощаться, вы сможете получать поддержку в виде «процентов», «начисленных» вам за вашу доброту в прошлом. Если действовать так, ваши заслуги никогда не исчезнут и не растворятся полностью.

В духе практики посвящения мы предлагаем вам следующую творческую медитацию для сердца. Как говорят наши учителя, закончить книгу описанием этой практики – добрый знак. Итак, мы приглашаем вас присоединиться к нам в сверкающих волнах вдохновения и благословения, адресованных всем тем, кому этот дар нужен, кому вы соберетесь помочь таким приношением и плодами своей искренней практики учения, изложенного здесь.

Представьте, что вы стоите перед священным источником. Вы умираете от жажды, и вас снедает непреодолимое желание утолить ее как можно скорее. «Как же мне хочется пить! – произносите вы, поднимая кубок, чтобы наполнить его. – Прошу тебя, наполни этот кубок, чтобы я утолил жажду». Наполнив кубок чистой и прохладной водой, отзывчивая и исполненная сострадания Вселенная говорит: «На, возьми! Я благодарю тебя за то, что ты воззвал ко мне. Пусть утолится твоя жажда, и исполнятся все твои желания». Вы подносите кубок к губам и пьете из него. Сладкие воды утоляют жажду, насыщают желание, и вы чувствуете прилив сил.

Испытав эту сладость, вы осматриваетесь по сторонам. Вокруг так много жаждущих! Их кубки либо разбиты, либо пусты, а губы пересохли. Они тоже жаждут насыщения. Движимые состраданием, вы возвращаетесь к Источнику. На этот раз вы просите: «Прошу тебя, наполни мой кубок, и если ты наполнишь его, наполни и кубки тех, кого я люблю, кубки моих друзей и соседей. Они тоже жаждут!»

Заключение. Что читать дальше

Есть множество замечательных пособий, интересных сайтов и иных информационных ресурсов, способных предложить вам исследование методов, изложенных в этой книге, на более глубоком уровне. Со списком литературы, рекомендуемой нами к прочтению, вы можете ознакомиться на нашем веб-сайте:
[www.wisdomatwork.com/meditation:](http://www.wisdomatwork.com/meditation)
[http://www.wisdomatwork.com/ba.%d1%81%b0bem/meditation.](http://www.wisdomatwork.com/ba.%d1%81%b0bem/meditation)

Другие наши книги и публикации, в числе которых:

Wisdomatwork («Мудрость в действии»),

Living in balance («Жизнь в равновесии»),

A Moment to Relax («Время расслабиться»),

The Fine Arts of Relaxation («Изыщное искусство релаксации»),

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru
Concentration & Meditation («Концентрация и медитация») и т. д.

Информацию о них можно найти на веб-сайте в разделе «Resources and Publications» («Источники и публикации»): www.wisdomatwork.com:
<http://www.wisdomatwork.com/ba.%d1%81%d0%be%d1%82/>

Приглашение

Мы с радостью примем ваше приглашение провести семинары, специальные занятия или консультацию в вашей организации, в вашем районе. Пишите нам по адресу:
Tevey@wisdomatwork.com: [mailto: Tevey@wisdomatwork.com](mailto:Tevey@wisdomatwork.com)

Общедоступную информацию о наших семинарах и программах вы найдете в Интернете, на веб-страничках: www.wisdomatwork.com:
<http://www.wisdomatwork.com/bem/www.kohalasanctuary.com>:
<http://www.kohalasanctuary.com/>

Об авторах

Кандидат наук Джоэл Леви и магистр искусств Мишель Леви – основатели компании InnerworkTechnologies, Inc. (wisdomatwork.com), Международного центра исследований созерцания и Международного центра корпоративной культуры и коллективного здоровья. Их новаторский, комплексный подход к оказанию помощи по реализации своего потенциала частным лицам, организациям и сообществам впечатлил клиентов из более чем двухсот ведущих организаций по всему миру, среди которых: Всемирный банк, НАСА, «Интел», «Хьюлет-Паккард», Спортивный клуб Вашингтона, Массачусетский технологический институт, Стэнфордский научно-исследовательский институт, Индийский институт менеджмента, Академия Вест-пойнта и т. д.

Джоэл и Мишель Леви проводят отдельные мероприятия в Священном месте Кохала в Биг-Айленд на Гавайском архипелаге (kohalasanctuary.com), где под их руководством проходят медитативные сессии и собрания в духе Алоха.

Супруги Леви ведут программу антистрессовой клинической реабилитации на основе медитации при Медицинском центре коллективного здоровья и здоровья ребенка, а их работа «Медитация и комплексная медицинская помощь» вдохновляет преподавателей и студентов в десятках медицинских институтов и училищ. Авторы многих публикаций и признанные лидеры в этой области, Леви своими корпоративными программами, книгами и публичными семинарами помогли десяткам тысяч людей по всему миру обрести мудрость, гибкость и сострадание в их жизни.

Отзывы о книге

«Ясный ум» представляет собой самый полный вводный курс по медитации и духовным практикам из всех, когда-либо написанных. Вы держите в руках настоящее сокровище, подлинную драгоценность.

Джоан Борисенкоу автор книги «Как исцелить ум и поставить его на службу телу»

Ваша книга открывает блестящие перспективы для людей, интересующихся «внутренним развитием», и знание это становится доступно широкой аудитории. Читатели могут узнать о техниках, улучшающих и преобразующих ум.

Его Святейшество Далай-лама

Какая прекрасная книга! В мире, переполненном инструкциями о том, что и как

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru делать, нам так не хватает знаний о том, кто мы есть и кем следует быть. Эта книга помогает найти ответ.

Ларри Доссиу доктор медицины, автор книги «Исцеляющие слова»

Книга «Ясный ум» – искусная компиляция проверенных временем средств от стрессов современной жизни.

Дэн Голман, кандидат наук, автор книги «Интеллект эмоций»

В своей прекрасной книге Леви искусно сплели воедино современное понимание смысла и необходимости медитативной практики с воодушевляющими способами сосредоточения и релаксации, а также занятиями медитацией.

Джон Кабат-Зинн, кандидат наук, автор книг «Совершенно катастрофическое житье» и «Где бы вы ни были, вы все равно там»; сотрудник Центра применения медитации в медицине, здравоохранении и обществе (СРМ) при Медицинском центре Университета Массачусетса

Эта книга – прекрасное пособие для начинающих. Занимайтесь по ней, и ваша жизнь непременно изменится к лучшему!

Ричард Строчи Хекяер, кандидат наук, автор книг «Анатомия перемен» и «Быть человеком на работе»

В наш век бесконечных стрессовых ситуаций книга Леви – необычайно полезное и важное руководство. Джоэл и Мишель освобождают понятие медитации от связанных с ним распространенных заблуждений – и оно воспаряет свободно и радостно в сердце и уме современного духовного исследователя. Медитация без мистификаций. Все чисто и ясно.

Пег Джордан, главный редактор журнала «Америкэн фитнес Мэгэзин»

Нет никакого сомнения в том, что современное общество, страдающее от стресса, отчаянно нуждается в расслаблении и медитации. Книга Леви мудро указывает на то, что для результативных занятий медитацией необходимо умение расслабляться и сосредотачиваться.

К. Норм Шили, доктор медицины, кандидат наук, соавтор книг «Сотворение здоровья» и «Анатомия духа», основатель и главный врач реабилитационного института Шили для страдающих от неизлечимых болезней

В своей прекрасной книге Леви сконцентрировали результаты двадцатилетних исследований, опыта и преподавания искусства владеть собой. Они показывают, что нас убивает не стресс, а наша реакция на него. Авторы ведут своих учеников, своих читателей, от простой техники саморегуляции до вершин самопознания и духовного знания. Хочется надеяться, что каждый, кто прочитает эту книгу, найдет время для занятий и практики описанных здесь техник.

Доктор Элмер Грин, соавтор книги «По ту сторону биологической обратной связи», директор добровольной программы контроля, представленной фондом Меннингера

Возможно, самое лучшее в этой книге то, что она доходчиво рассказывает, что и

Джоэл и Мишель Леви Ясный ум. Медитация и фитнес для разума buckshee.petimer.ru как делать, объясняя, почему рекомендуется именно этот подход, а не иной, и какую пользу из него можно извлечь.

Эстер Маргарет Худ, главный редактор газеты «Гонконг Пресс»

notes

Примечания

1

Корень русского слова «целый» и английского «holу» восходят к одному индоевропейскому корню. – Здесь и далее примеч. пер.

2

«До бесконечности» – в переводе с лат.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!