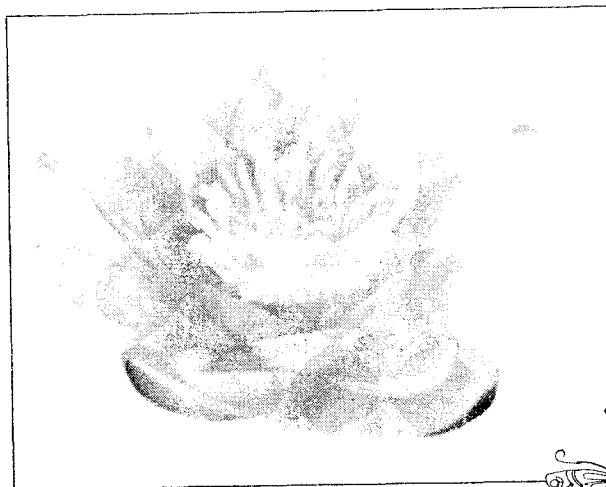


Андрей Аргха

МЕДИТАЦИЯ



Основы теории и практики

Минск
«Вида-Н»
2003

УДК 133
ББК 86.42
А 86

Аргха А.

Медитация: Основы теории и практики. – Мн.:
А 86 ООО «Вида-Н», 2003. – 304 с.

ISBN 985-6327-44-X

В книге даны современные представления о тех психофизиологических процессах, которые происходят в сознании человека во время медитации. Описаны техники различных медитаций – статических, динамических, дыхательных и т.д. Показана принципиальная возможность формирования иного способа мышления, альтернативного линейно-логическому – медитативного, когда в процессе мышления участвует не только обособленный мозг, но в той или иной степени и единое сознание Вселенной, частью которого является каждый человек.

Отличием данной книги от простого руководства по медитации является то, что процесс духовного роста человека представлен во всей его целостности, без выделения медитации как некоторого искусственного действия, как некой техники, а медитативный образ жизни, медитативное мышление рассматриваются как прообраз будущего естественного состояния человека.

Книга будет полезной всем, кого волнуют вопросы развития собственной личности и духовной эволюции человечества.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 985-6327-44-X

© ООО «Вида-Н», 2003



Введение

Еще одна книга по медитации... Зачем? И так все давно известно, ясно, расписано, разложено по полочкам, по техникам, по традициям, по школам и так далее – скажет искушенный читатель и будет отчасти прав. Прав – потому что книг на эту тему написано великое множество, а отчасти – потому что тема «Медитация», во-первых, неисчерпаемая, а во-вторых – живая, растущая, постоянно меняющаяся со скоростью нашей сумасшедшей жизни.

С тех пор как первые техники медитации стали известны на Западе, представление об этом процессе претерпело значительные изменения. Если в конце XIX – начале XX столетий под медитацией понимали некое таинственное состояние ума либо лесного отшельника, легирующего между стволами деревьев, либо йога-аскета, одиноко плавающего задом ледяную вершину, то теперь к медитации причислен широкий спектр психо-эмоциональных состояний сознания, основанных на концентрации либо на самом себе, либо на внешнем объекте. Медитативная практика широко применяется в различного рода психотехнологиях; существуют и приносят приличные прибыли медитативные лагеря (для русского уха звучит заманчиво-возбуждающе – *лагерь*), различные семинары, школы, тренинги, группы, курсы, системы... За какую-то сотню лет медитация из восточного таинства превратилась в золотую жилу, которую прагматично разрабатывают старатели от духа.



На Западе этот процесс пошел лет на тридцать раньше, и к нынешнему моменту коммерциализация духовной жизни достигла истинно рыночных высот. Если у ищущего или потенциального ученика есть деньги, то всегда на выбор учителя йоги, цигун, тантры, буддизма, даосизма, трансцендентальной медитации и т.д., не говоря уже об армии психоаналитиков, психотерапевтов, НЛПистов и прочих психо-... Если в начале XX века ученик искал Учителя, то к середине 70-х годов ситуация изменилась до наоборот – в настоящее время учителя гоняются за все новыми и новыми учениками. Вольно или невольно, но организация «Дхарма-центров» стала бизнесом. Например, в США отмечается растущая тенденция среди популярных лам – «следовать желаниям американской молодежи» – поверхностная простота и поиск острых ощущений в «необычном».

У нас шлюзы духовной жизни полностью открылись к середине 90-х годов – и хлынул поток. Нельзя сказать, чтобы это была сплошная психическая грязеселевая масса, но было и такое, отчего многие «адепты» лечатся годами до сих пор, и прогноз неутешителен. Как выяснилось, психика человека, особенно ее скрытые возможности, – очень тонкая и трудно управляемая субстанция. И купить за деньги сиддхальные способности оказалось невозможно. Научить за полгода читать руками, видеть сквозь стены, путешествовать в будущее, менять карму свою или чужую некоторым умельцам удавалось, но за последствия своей науки они не отвечали и не отвечают.

Любое ученичество, любая духовная группа, увлеченная идеей изменить мир тем или иным способом, – это зона риска: риска потерять то, что имеешь; риска приобрести *духовно-наркотическую* зависимость от ли-



дера группы, от Учителя, от идеи; риска быть зомбированным, запрограммированным, привороженным. И поверьте, избавиться от подобного рода наркомании бывает не легче, чем от любой химической – будь то алкоголь, табак или гашиш.

Медитация по своей сути является основой духовного восхождения человека – из кирпичиков ежедневных медитаций строится сияющее здание Духа Человеческого. И вместе с тем медитация – это наиболее консервативный, лишенный всякой авантюристности метод, который позволяет двигаться вперед довольно самостоятельно и избегать при этом ненужного риска.

Именно поэтому мы и решили посвятить медитации еще одну книгу, основной задачей которой было непредвзято и конструктивно разобраться в тех процессах, которые происходят с ищущим, вставшим на путь ежедневной медитативной практики.

Кроме того, мы попытались обобщить и систематизировать богатый опыт многих духовных традиций и школ, в методиках обучения которых медитация играет существенную роль.

И, наконец, еще одной важной, а может быть и первой, задачей при написании этой книги была попытка представить процесс духовного роста человека во всей его целостности, не выделяя и не обособляя медитацию как некоторое искусственное действие, как некую технику, а также доказать, что медитативный образ жизни, медитативное мышление – это прообраз будущего привычного состояния человека. И если мы хотим выжить в этом бешено несущемся навстречу бесконечности мире, мы просто обязаны это понять.

Медитировать – это так же естественно, как дышать. При рождении человека врач, для того чтобы ребенок



закричал, а следом и сделал первый вдох, должен его слегка шлепнуть, а затем дыхание уже не нужно контролировать – человек просто дышит, чтобы жить, без этого он не может. Точно так же происходит и с медитацией, только в роли врача выступает сама Жизнь. Она слегка шлепнет уже взрослого и в своих представлениях о себе достаточно разумного человека, и он *вдруг* поймет, что медитация – это естественный процесс, совершенно необходимый для нормальной и полноценной жизни. Человек медитативный – это человек будущего, человек эпохи Водолея, эпохи, которая все увереннее ступает по нашей планете, зажигая все новые и новые сердца.

Мы постарались обосновать возможность духовного роста человека посредством медитативной практики *не в изолированных условиях* духовной общины или монастыря, *а в реальном социуме*. Когда приходится решать множество задач, не связанных с духовной жизнью или даже прямо противоположных ей, и сконцентрированных, главным образом, на обеспечении материального благополучия себя и своей семьи. Даже в таких условиях человек способен двигаться вперед. Мало того, правильно избранные духовные ориентиры в значительной мере способствуют и материальному благополучию, которое, в свою очередь, служит основой для дальнейшего духовного роста.

Если же сказать больше по поводу этой проблемы, то разделение жизни на два аспекта – материальный и духовный – в корне неверно, это как разделение человека на тело и душу. Человек един, и жизнь его едина, и примером и доказательством этому является именно медитация – проявление Духа в Теле, яркая манифестация их Единства!

В книге приведено и проанализировано около пя-



тидесяти техник различных медитации, но во всех случаях основной задачей было показать, что техники – это лишь ступеньки, ведущие к естественному и цельному мировосприятию, характерному для самореализовавшейся, самоотожествленной, самоосознанной личности. За примерами далеко ходить не нужно – истинные Учителя появляются на Земле с завидным постоянством. Они очень разные: Ошо и Гурджиев, Сатъя Саи Баба и Шри Ауробиндо, Порфирий Иванов и Айванхов, – но у всех у них, этих пришельцев из будущего, несомненно есть одно общее качество – это *медитативность сознания*. Они пришли, чтобы показать дорогу ищущим и идущим, и наша задача – понять и воспринять их урок, попытаться идти следом, попытаться идти дальше!

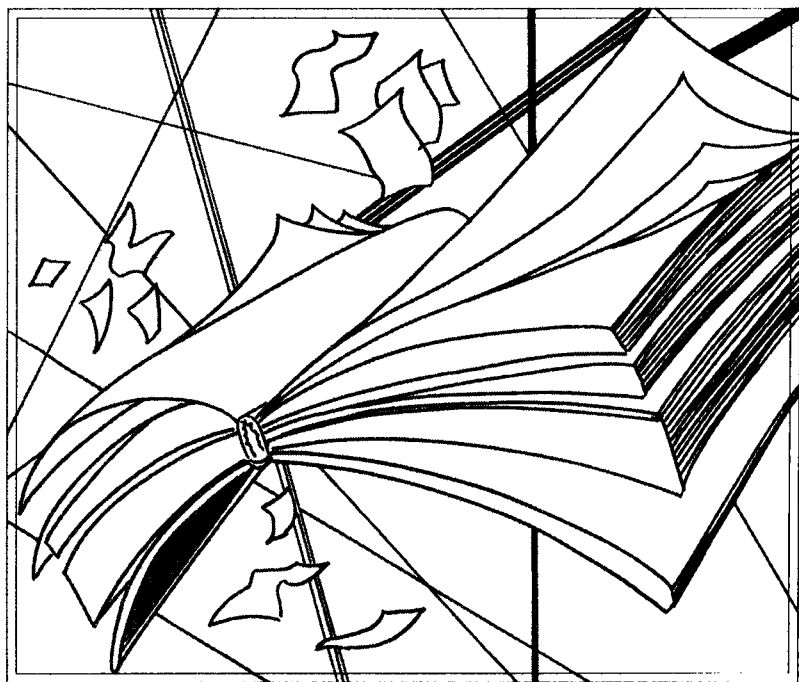
Если наша книга поможет кому-то сделать шаг вперед, мы будем счастливы!

Но помимо основополагающей, духовной части, в книге широко освещены и более приземленные, практические вопросы – как с помощью медитации наиболее рационально организовать свою жизнь, как успешно противостоять стрессам и болезням, как расширить диапазон восприятия, как научиться управлять своей внутренней жизнью и избавиться от многих психосоматических расстройств.

Медитация – как тысячелестковый цветок лотоса: по мере раскрытия она приносит все новые и новые краски в вашу жизнь – от простого успокоения ума до Божественных откровений...

Глава 1

Основы теории медитации





Общие Вопросы

Спонтанная медитация

В этой главе мы попытаемся показать, что медитация – естественный для человека процесс, такой же, как пищеварение, рост волос или дыхание. Человек по своей сути *медитативен*. Что мы под этим понимаем? В условиях, когда удовлетворены основные физиологические и духовные потребности, человек естественным образом погружается в медитацию. Лучшей иллюстрацией такого утверждения будет наблюдение за 2-3-летним ребенком. Если у него все в порядке, он автоматически попадает в медитативное состояние, выключается из окружающего мира, уходит в себя – он может часами перекладывать кубики, рисовать, смотреть в никуда, что-то напевать и т.д., другими словами – типичная медитативная практика.

Можно привести и массу примеров спонтанной медитации из жизни взрослых людей. Например, рыбалка. Заядлые рыболовы, как правило, это медитирующие личности высокого порядка. Они могут сутками сосредотачиваться на поплавке. Часто многие из них даже отпускают случайно понававшуюся на крючок рыбу, результат для них неважен, важен сам *процесс*, а процесс этот называется «медитация». То же можно сказать и об охотниках, о собирателях ягод, грибов, если обобщенно – то обо всех любителях общения с природой. Люди нашли способ попадать в глубокое медитативное состояние, точнее не нашли, а сама Природа им его подсказала, и это состояние для них чрезвычайно важно, оно служит им отдушиной, спасением. Именно в этом состо-



янии они заряжаются энергией самого высокого качества – душевной энергией, или психической, если не ударяться в тонкости терминологии.

Многие люди инстинктивно выбирают себе такой род деятельности, при котором они могут медитировать. Водители-дальнобойщики, люди, работающие за конвейером, дворники, маляры, плотники, резчики по дереву, художники и т.д. – медитативных профессий масса. Медитативные состояния спонтанно возникают тогда, когда профессиональные навыки отработаны до автоматизма. Мы подробнее коснемся этого вопроса в параграфе «Рабочая медитация».

Может показаться крамольной такая мысль, но большинство алкоголиков просто не нашли другого способа попадать в медитативное состояние и выбрали для себя один из самых радикальных методов выключения сознания и выпадения из мира проблем и забот. Была точка перегиба, был момент в жизни спившегося человека, когда можно было использовать альтернативные медитационные методы – отобрать опасную игрушку у его сознания, а вместо нее дать другую, ту, которая помогла бы ему снова стать человеком. Но никто не подсказал, никто не направил, а если бы... Как всегда сослагательное наклонение выглядит неубедительно – все есть так, как случилось. Но, может быть, у кого-то еще не случилось, тогда читайте эту книгу, вы обязательно найдете способ, как увести себя с опасного пути.

Резюмируя все сказанное выше, отметим, что человек естественным образом стремится к медитации, она необходима для его нормального существования. Не всегда стихийная медитация позволяет достичь глубоких просветленных и мистических состояний сознания, но всегда польза от любой медитативной практики очевидна.



Итак, что же происходит в организме и психике человека при медитации?

Состояние ума и тела

Для начала попытаемся разобраться, насколько же использует человек потенциал своего ума и тела. Установлено, что если предельные возможности мозга составляют 100 %, то человек, к сожалению, в обыденной жизни использует только 2 %, причем приходится они на поверхностный линейно-логический ум, все остальное, что принято называть подсознанием, сверхсознанием, большей частью не используется. Сейчас, читая эту книгу, вы задействуете 2 % своих интеллектуальных возможностей. Из-за неэффективного использования наш ум приходит во много раз большее возбуждение, напряжение, чем это необходимо. 24 часа в сутки ум действует в бешеном темпе, который абсолютно не нужен, который не приводит ни к каким эффективным решениям проблем. Посчитайте, какое количество времени в течение суток уходит на то, чтобы «думать» различные мысли, не приводящие ни к чему, кроме траты сил. То одна, то другая шальная мысль откуда-то залетает в ваше сознание, и начинается пустопорожняя мысленная круговерть: а если бы тогда я поступил вот так?.. а если бы он мне сказал, то я бы ему ответил!.. а вдруг завтра ничего не получится?.. только бы не дождь!.. а вдруг с ним (с ней) что-нибудь случится?.. я не смогу, нет, я не смогу это сделать!.. и т.д., и т.п. Как в известном анекдоте про белую лошадь: к Абраму подошел неизвестный человек и сказал: «Ты только не думай про белую лошадь!» – и скрылся. С тех пор бедолага Абрам уже третий день толь-



ко и делает, что думает о том, как не думать про белую лошадь.

Вы переживаете по поводу каких-то прошлых событий, обдумываете планы на будущее, при этом не находя решений. Известная пословица гласит: «Первая мысль от Бога, вторая – от людей, третья – от черта». Первое впечатление о человеке наиболее точное. Как учат самураи, решение надо принимать в течение трех вдохов, все, что лежит за этим временным отрезком, будет неверным. Другими словами, если вы думаете о какой-либо проблеме больше, чем 10 секунд подряд, это значит, что интуитивно точное решение вы упустили, то есть решение передано в компетенцию линейно-логического мышления, а возможности подсознания и тем более сверхсознания упущены. Кроме того, через 10 секунд вы будете думать впустую и не придете ни к какому реально эффективному решению, а ваш ум будет напряжен абсолютно бессмысленно, без пользы для вас. 99 % времени в течение суток наш ум, точнее та его часть, которая находится в прямом подчинении сознания, пребывает во много раз в большем напряжении, чем это предусмотрено его природой.

Это напряжение ума, в силу координации ума и тела, передается телу. Тело также переходит во много раз в более напряженное состояние, чем это необходимо для нормального функционирования. Привычной становится жизнь, при которой один или несколько органов зажаты, скованы, напряжены. Посмотрите на лица вокруг – редко, очень редко увидишь расслабленное, радостное выражение. Обычная картина – это нахмуренные брови, стиснутые зубы, бегающие желваки, прищуренные глаза, настороженный взгляд – все атрибуты борьбы. Не жизнь, а борьба за жизнь стала основным правилом существова-



ния. Радостная, светлая *дорога к себе*, то, зачем мы посланы на эту Землю, превратилась в хмурое, злобное, безнадежное существование зажатых в вечную судорогу тел.

Техника расслабления (релаксации) является основной составной частью любой медитативной системы. Получение мышечного расслабления основано на принципе единства тела и психики. Процесс мышления становится более управляемым при умении контролировать свой мышечный тонус, умения расслабляться.

В состоянии покоя человек, как правило, постоянно занят мысленным проигрыванием каких-либо ситуаций. Его мозг не отдыхает. Умение остановить «мысленную жвачку» – значительный шаг вперед по пути самосовершенствования. Иногда одного этого достаточно, чтобы значительно улучшить свое психическое состояние, избавиться от целого ряда невротических симптомов и сопутствующих им соматических заболеваний. Правильный мышечный тонус во многом определяет состояние системы так называемых меридиан, по которым в организме человека протекает энергия. Протекая по меридиану, энергия не должна встречать сопротивления на пути своего движения. Если в мышцах тела существует ненужное напряжение, мышечные зажимы, то состояние меридиана, который проходит по этим мышечным группам, нарушается. Вследствие этого внутренние органы не получают достаточного притока энергии, питающей их. Когда мышцы расслаблены, каналы максимально открыты, энергия протекает в них сильным, ровным потоком, обеспечивая здоровье и равновесие всего организма. Как говорят на Востоке, «энергия с ощущением слышимого звука журчания перетекает по каналам».

Техника релаксации использует принцип психосоматического рефлекса. Состояние психики, эмоциональ-



ные состояния определяют мышечный тонус, а состояние скелетной мускулатуры, в свою очередь, определяет наше расположение духа. Умение расслабиться позволяет разорвать патологический круг, когда неприятная мысль рождает отрицательную эмоцию, которая приводит к мышечному напряжению. Напряжение мышц, со своей стороны, усиливает эмоцию, а отрицательная эмоция — стимулирует неприятные мысли.

Увы, но современный человек живет в постоянном перенапряжении умственных и физических возможностей, что не позволяет ему раскрыть свой истинный потенциал, найти свою дорогу в жизни, найти свой путь к Богу.

Делокализация стрессов

Эта ситуация усугубляется еще и постоянным стрессом, в котором живут большинство людей. Давно известно, что 90 % недугов носит психосоматический характер, то есть стресс является главной причиной большинства заболеваний. Что такое стресс? Если определить стресс упрощенно, то это негативное воздействие чрезмерного напряжения, причем как отрицательного, так и положительного. Даже радостное возбуждение приводит к стрессу.

С точки зрения современной психологии можно сказать так: если вы воспринимаете ситуацию как проблему, то *что бы вы ни делали, в итоге вы получите стресс.*

Всем хорошо знакомы симптомы простуды или гриппа. Почти каждый из нас знает, что такое вывихнуть лодыжку, все испытывали головные боли и множество других недугов. Но хорошо ли мы знаем, что такое стресс?



Его симптомы очень трудно распознать, так как они часто сопровождаются другими болезнями.

Вот список симптомов стресса, просмотрите его и отметьте для себя, какие из них вы испытывали за последние две недели:

- ✓ головная боль,
- ✓ головокружения,
- ✓ боли в различных частях тела, не вызванные заболеваниями или повреждениями,
- ✓ боль или воспаление суставов,
- ✓ высокое или низкое давление,
- ✓ учащенное или замедленное сердцебиение,
- ✓ необъяснимое увеличение или потеря веса,
- ✓ отсутствие аппетита или чрезмерное переедание,
- ✓ тошнота,
- ✓ запор,
- ✓ дрожь в руках,
- ✓ хандра,
- ✓ нервозность,
- ✓ беспричинный страх,
- ✓ беспокойство,
- ✓ избыточное волнение,
- ✓ неприязнь к обществу других людей,
- ✓ повышенная раздражимость,
- ✓ невозможность длительной концентрации,
- ✓ потеря сексуального интереса,
- ✓ забывчивость.

Итак, стресс – следствие нашего отношения к жизни. Что происходит в организме в момент получения стресса? В различных участках тела возникает дополнительное чрезмерное напряжение. Например, вы злитесь. Если вы в этот момент обратите внимание на свое тело,



то заметите, что возникает напряжение в плечах, в нижней части живота и спины. Когда вы обижены — «будто ком к горлу подкатывает» — возникает напряжение в районе солнечного сплетения, поднимающееся вверх. Вы раздражены — напряжение в области шеи и груди...

Стрессовая ситуация миновала — и, казалось бы, мы должны вернуться к первоначальному состоянию. Но этого не происходит. В тех участках, где наблюдалось дополнительное напряжение, вызванное чрезмерным стрессовым возбуждением, оно не исчезает сразу. Частичное напряжение остается достаточно надолго, а иногда — и на всю жизнь.

В результате любой стрессовой ситуации в организме возникают физиологические новообразования, такие, как микросудороги, микроспазмы, микроблокады, на различных уровнях: на клеточном, на уровне структуры клетки, на уровне структуры ткани, на функциональном. Эти микросудороги, микроспазмы, микроблокады — все то, что мы называем негативными последствиями стресса, — накапливаются день за днем, год за годом. Скопление критической массы последствий стрессов в каком-либо органе нашего тела приводит к заболеванию.

Функционирование органа, скованного микроразжимами, становится негибким, неустойчивым. Адаптационные силы организма, способности иммунной системы при сковывающем воздействии стресса ослабевают. И теперь достаточно маленького толчка, чтобы возникла болезнь. Небольшой сквозняк — и вы простудились, небольшая инфекция — и инфекционное заболевание.

Не инфекция и не условия внешней среды являются причинами заболевания. Патологические изменения, которые произошли в деятельности ваших органов в результате накопления стрессов, — вот настоящая причина.



Что же происходит, когда вы заболеваете? Оказывается, в этот момент локализованные статические напряжения — накопления стрессов — делокализуются, переходят из статической фазы в динамическую, порождая симптомы заболевания, и при этом исчезают.

Болезнь — единственный для немедитирующего человека способ высвобождения стрессов, изобретенный для нас самой природой. И если бы мы умели *правильно болеть*, то после болезни мы бы чувствовали себя намного лучше, чем перед болезнью, т.к. во время протекания заболевания высвобождаются стрессы.

На первый взгляд, словосочетание *умение правильно болеть* — парадоксальная игра слов. Но это не так, ведь болезнь — это задуманный самой природой способ высвобождения стрессов и, таким образом, спасения человека. Когда возникает болезнь? Когда в каком-то органе скопилось настолько много стрессов, что дальнейшее функционирование этого органа находится под угрозой. Вот тут и возникает спасительная болезнь, после которой орган возобновляет свои функции. Мы забыли о том, что написано во всех Священных книгах: «Ни один волос не может упасть с вашей головы без воли Божьей». А мы, как только выпадет один волос, бежим лечиться от облысения...

Что значит лечиться? Лечиться — значит воздействовать на болезнь извне с помощью каких-либо медицинских средств, пытаясь прекратить ее (болезни) течение. Тем самым мы прерываем этот уникальный процесс высвобождения стрессов.

В связи с успехами современной медицины было обнаружено явление, которое ранее никогда не встречалось. Медики говорят о так называемой *блуждающей болезни*. Вылечили сердце — почки отказали, разобрались с почками — ногу сломал, и т.д.



Если не устранена *причина* заболевания – чрезмерное количество стрессов – даже на физиологическом уровне, то какой смысл воздействовать на *следствие*, на болезнь, которая только выводит эти стрессы и спасает человека? Прижали клапан скороварки. Что произойдет? Она взорвется, или, в лучшем случае, откроется запасной клапан. Что подразумевается под «запасным клапаном»? Если блокировать выход стрессов на физиологическом уровне, то начнутся необратимые процессы на уровне судьбы человека...

Медитация и стресс

Описав, что происходит в организме человека во время напряженной и перенапряженной жизни, изобилующей стрессами, попытаемся представить, чем может помочь медитация в этой трудной ситуации, в которой постоянно пребывает каждый из нас.

Уже первое соприкосновение с медитацией позволяет понять, что даже во время самого глубокого сна невозможно достичь такого успокоения всего тела, как в процессе медитации. Во сне проблемы не отступают, а трансформируясь в сознании, облачаются в различные метафорические одежды, продолжая поддерживать стрессовое напряжение. На фоне постоянного перевозбуждения только в редких случаях, когда организм доведен до истощения, удастся погрузиться в глубокий, восстанавливающий сон, но даже в таких ситуациях поверхностный слой мозга продолжает свою работу. Как показали физиологические исследования глубокой медитации, степень релаксации, успокоения и расслабления всех систем и органов при ней глубже, чем даже во время самого безмятежного сна.



То есть во время медитации общий тонус напряжения падает как ни в каких других условиях. Благодаря этому уникальному явлению начинается высвобождение стрессов.

Во время первой медитации впервые в жизни стрессы начинают высвобождаться *без помощи болезни*.

Что происходит в глубокой медитации? Представьте герметично закрытую комнату, в которой летают мыльные пузыри. Внутри пузырька давление больше, потому что он стянут пленкой, а существование этих пузырьков поддерживается общим атмосферным давлением в комнате. Мы начинаем откачивать воздух из комнаты. Пространство вокруг пузырьков становится все более разреженным, и в какой-то момент пузырьки лопаются. Со статическими напряжениями, стрессами происходит то же самое. Когда общий тонус напряжения вашего тела снижается, начинается уникальный процесс: статическое напряжение, локализованное в каком-либо месте, делокализуется, но без помощи механизма болезни, а с помощью *механизма медитации*. И микрозажимы, и накопленные стрессы перестают существовать.

При делокализации напряжения человек испытывает определенные физические ощущения: боль, давление, покалывание, тяжесть, холод (о наборе необычных ощущений при медитации см. ниже). Но эта боль по своему качеству принципиально отличается от той, которая возникает при заболевании. Ее называют йогической, или *фантомной*, болью. Представьте, у человека ампутирована нога, но ему кажется, что болит ступня этой ноги. Такого же качества ощущения возникают во время медитации. Если вы серьезно займетесь медитацией, то должны быть готовы к тому, что в какой-то момент начнется лавинообразное высвобождение стрессов. Вы будете испы-



тивать очень интенсивные физические ощущения. Это – мобилизация организмом сил без помощи болезней.

Очень важно понимать, что ощущения, возникающие в процессе медитации, это уникальное явление высвобождения стрессов в чистом виде, без болезней, что это пробудившаяся на 100 % природа вашего тела, которая из-за бессознательного подавления действовала всего на 1,5 %. С помощью техник медитации мы в состоянии подключить бесконечный потенциал иммунной системы организма.

Представьте такую ситуацию: вам требуется хирургическое вмешательство, и вы на это согласились – вы отдаёте свое тело в полное распоряжение человека со скальпелем в руках (хирурга), у которого действует 2 % его мозга. То есть на 2 % он понимает, что делает, хотя, конечно, есть опыт подобных действий, есть уверенность в результате, есть большая вероятность, что все пройдет гладко, однако есть вероятность, что 2 % не хватит для принятия верного решения, и тогда... Самое обидное, что при этом и вы не контролируете, как он будет вести операцию. Результат может быть самым неожиданным, и это вам скажет любой хирург. Умереть на операционном столе с пустяковой болячкой, с каким-нибудь гнойным нарывом или грыжей – это довольно обыденный медицинский случай.

В медитации же действует не какой-то посторонний человек со скальпелем, а *душа начинает «хирургическую операцию» над телом*. Душа – это квантовое тело, тончайший аспект физиологии. Несоответствие *квантового* (образа и подобия Божьего) и физического тел является причиной всех заболеваний. Соответствие физического тела квантовому есть состояние здоровья. Если вы почувствовали боль во время медитации, это означает, что



болезнь в непроявленном состоянии уже присутствует. И благодаря медитации вы высвободите болезнь еще до того, как она проявится на физиологическом уровне.

Мудрый человек устранил опасность до того, как она возникнет, и сделает это сам, не отдавая храм своего духа, свое тело, в чужие, пусть и профессиональные руки. Может быть, эффект не будет столь молниеносным, как при хирургическом вмешательстве, но зато и риск будет сведен к минимуму.

Оговоримся, что, увы, существуют ситуации, при которых никакая медитация не в силах помочь и вся надежда – только на человека со скальпелем в руках, на то, что он сумел включить свое сознание на полную мощь, и не 2 % мозга будут участвовать в его действиях, а все 92 %! Есть такие хирурги, про которых говорят: *золотые руки*, – а есть такие, про кого говорят: *Рука Божья*.

Запуск механизма самопроизвольной саморегуляции

Для того чтобы полнее представить себе механизмы воздействия медитации на человека, необходимо напомним о некоторых особенностях работы мозга.

Хорошо известно, что мозг является электрохимическим органом. Ученые утверждают, что в состоянии активности он может вырабатывать до 10 ватт электроэнергии. Другие исследователи подсчитали, что если все 10 миллиардов нейронов мозга разрядить в один момент, приставленный к голове электрод зафиксировал бы напряжение более 5 000 000 вольт.

Электрическая активность головного мозга проявля-



ет себя в виде мозговых волн. Существует четыре разновидности этих волн, в порядке убывания активности. Бодрствующий мозг, активно вовлеченный в умственную деятельность, генерирует бета-волны – наиболее быстрые колебания с небольшой амплитудой. Частота бета-волн находится в диапазоне 15-40 Гц. Бета-волны характерны для активного сознания. Человек, произносящий речь на публике, или ведущий ток-шоу при выполнении своей работы находится в состоянии бета. Стресс и негативное мышление или эмоции появляются, когда мозг находится в бета-состоянии. Для большинства взрослых людей состояние бета является нормальным повседневным рабочим состоянием. В этом состоянии не может возникнуть вдохновение или всплеск творческой активности.

Следующая категория мозговых волн обозначается буквой альфа. Если бета представляет бодрствование и активность, альфа представляет другую фазу. Амплитуда альфа-волн больше, а частота составляет 9-14 Гц. В состоянии альфа находится человек, завершивший некое задание и севший отдохнуть. Как правило, частично в этом состоянии пребывает и медитирующий человек.





У следующей категории волн, тета-волн, амплитуда еще больше, а частота составляет 5-8 Гц. В состоянии тета обычно находится человек, который решил отдохнуть и почти погрузился в сон. Если вы долго ведете машину по автостраде и в какой-то момент ловите себя на том, что не можете вспомнить, как и где вы ехали последние пять километров, то скорее всего в это время вы пребывали в тета-состоянии. Если вы медитируете и не заметили, как пролетело несколько часов, значит, именно в этом режиме функционировал ваш мозг.

К людям, которые регулярно и подолгу ездят по автострадам, часто приходят хорошие идеи именно тог-

да, когда они пребывают в ментальной релаксации, связанной с тета-состоянием. Это же может произойти в душевой или в ванной комнате, или даже в процессе бритья. В этом состоянии, когда ваши действия становятся до предела автоматизированными и не требуют контроля со стороны сознания, формирование новых идей происходит свободно, без участия внутреннего цензора.

И последнее состояние – дельта, с максимальной амплитудой и частотой 0,5-4 Гц. Частота не может опуститься до нуля, потому что это означало бы смерть. Глубокий сон без сновидений характеризуется частотой 2-3 Гц.

Для наглядности мы приводим графическое изображение:

Волны	Частота, герц	Электрический потенциал, микровольт	Состояние
Бета-волны, β 	20-30	20	Нормальное бодрствующее состояние
Альфа-волны, α 	9-14	50	Расслабленное состояние, дремота, медитация
Тета-волны, θ 	5-8	50-100	Неглубокий сон, глубокая медитация
Дельта-волны, δ 	0,5-4	100-150	Глубокий сон

Когда мы ложимся в постель и читаем несколько минут перед сном, мы обычно находимся в состоянии «низкое бета». Когда мы откладываем книгу, выключа-



ем свет и закрываем глаза, мозговые колебания последовательно проходят стадии бета, альфа, тета и в конечном итоге – дельта, что соответствует глубокому сну.

Хорошо известно, что сон человека разбит на 90-минутные циклы. Когда частота мозговых колебаний увеличивается с дельта до тета, наступает стадия активного сна. При этом обычно происходят так называемые быстрые движения глаз, по которым и определяют наступление стадии быстрого сна.

При пробуждении человека частота его мозговых колебаний увеличиваются – от дельта, через тета и альфа, к бета. При этом он может задержаться в тета-состоянии – в это время его творческое мышление освобождается, результатом чего может быть множество плодотворных идей.

Эти четыре типа мозговых колебаний являются общими для всех людей, независимо от возраста, пола, национальности и культурной принадлежности. Исследования показали, что хотя в мозговых колебаниях всегда доминирует одна частота, в зависимости от уровня активности человека, оставшиеся три также всегда присутствуют в общем наборе мозговых колебаний.

Итак, наиболее важными состояниями мозга для медитации являются тета и альфа. Альфа- и тета-волны создают гармоничный баланс между левым полушарием, отвечающим за рациональное мышление, и правым (творческая активность), в то время как организм полностью расслаблен. Это очень способствует достижению более высоких уровней ментальной активности и изменению вашего отношения к жизни. В *альфа-тета-состоянии* разум работает на более высоком интеллектуальном уровне, и при этом вы находитесь в состоянии творческого подъема и чувства единства со Вселенной.



Отметим еще один эффект, который сопутствует состоянию глубокой медитации, то есть полной мышечной релаксации и функционированию мозга в режиме альфа-тета, — это механизм *самопроизвольной саморегуляции биологической системы*.

Впервые его действие научно обосновал Илья Пригожин, известный ученый из Бельгии, за это, кстати, ему была присвоена Нобелевская премия. В своей работе «Самоорганизация саморегуляции биологической системы» И. Пригожин распространяет одну из закономерностей современной термодинамики на биологические объекты. Закономерность состоит в следующем: при определенных условиях любая система, предоставленная самой себе, стремится к состоянию наименьшего возбуждения частей, составляющих эту систему (*в отношении работы мозга: амплитуда увеличивается, частота уменьшается*), при этом растет степень упорядоченности и происходит самоорганизация. Например: мы выплескиваем воду из стакана в воздух. Вода начинает принимать форму абсолютно правильных шаров — капель. Почему она не принимает форму куба или еще какую-нибудь? Потому что при шарообразной форме будет наименьшим поверхностное натяжение воды. Другой пример: на дно полусферической чаши кидаем горсть небольших шариков. Шарiki, скатившись на дно чаши, оказывается, займут форму абсолютно правильного шестигранника (кристаллическая форма). Почему? Потому что при такой форме расположения будет наименьшим давление каждого шарика на каждый. При определенных условиях напряжение минимизируется, возбуждение спонтанно падает, при этом возрастает степень упорядоченности структуры системы.

Примерно это же происходит в организме и психи-



ке человека во время медитации, когда его мозг находится в состоянии альфа-тета, – самоупорядочивание на всех уровнях: от клеточного до системного.

Эффект когеренции

Кроме эффекта самопроизвольной саморегуляции необходимо отметить и еще одну интересную особенность медитативных состояний, которая была открыта относительно недавно. Американские нейрофизиологи под руководством Китта Уоллса, исследуя мозг медитирующих людей, обнаружили, что когда возбуждение мозга падает до критического значения (состояние наименьшего возбуждения, предельно глубокого покоя), то в деятельности мозга возникают всплески абсолютно упорядоченной активности всех центров мозга. Электрическая волновая активность всех центров мозга становится *когерентной*. Возникает уникальнейшее явление *когеренции* волновой активности всех центров мозга: передняя и задняя части мозга, правое и левое полушария, кора и подкорка начинают действовать абсолютно согласованно. Это явление было обнаружено впервые. Оно возникает только в состоянии предельно глубокого покоя, в состоянии наименьшего возбуждения, которое достигается благодаря медитации.

Китт Уоллс, открывший явление когеренции, выделил это состояние в отдельное, четвертое состояние сознания. Это первое из высших состояний сознания, доступных медитирующим. Оно описано во всех Священных книгах. На короткие мгновения, даже при первой медитации, человек переживает это состояние. Таким образом, Китт Уоллс подтвердил теоретические выводы



И. Пригожина: действительно, во время медитации включается процесс самопроизвольной самоорганизации, которая приводит к качественной трансформации в деятельности мозга и физиологии.

Предельно выраженные степени подобного состояния называют по-разному: *просветление, нирвана, самадхи, сошествие Духа Святого*. Состояния на подходе к предельным – это различные степени медитации: от легкой концентрации до тотального сосредоточения.

Таким образом, и теоретически, и экспериментально доказано, что во время медитации включается уникальный природный механизм, который начинает действовать безо всяких усилий и нашего участия.

Возникает вопрос: почему же эта закономерность природы не действует постоянно, просто так? Зачем нужна какая-то техника медитации? Не действует она по одной причине: в физике мы говорим о замкнутой системе – системе, предоставленной самой себе. Вот это условие никогда не соблюдается нашим умом. 24 часа в сутки наше внимание направлено на внешний мир; все наши проблемы и цели – во внешнем мире: работа, квартира, семья, личная жизнь, деньги – люди – деньги... Даже во сне мы продолжаем участвовать в жизни внешнего мира. Для того чтобы осуществить уникальный процесс, о котором говорилось выше, необходимо развернуть направленность внимания на 180 градусов. Мы должны научиться обладать самообращенным, самонаправленным вниманием. И тогда, на первый взгляд без всяких усилий с нашей стороны, начинается процесс самопроизвольной саморегуляции, приводящий к успокоению и началу высвобождения стрессов. Таково в общих чертах действие техники медитации.

Вернее будет сказать, это одна из возможных кон-



цепций, описывающих с определенным приближением механизм воздействия медитации. Этот механизм изучается уже не одно тысячелетие и, в принципе, был раскрыт еще в Ведах, но расшифровка Вед – это как раз та область, которой занимается вся современная наука от теоретической физики до медицины. В Ведах есть все, но понять, о чем говорили древние мудрецы, это и есть наша задача.

Изменения в организме медитирующего

Одним из основных заблуждений, касающихся медитации, является то, что она воздействует только на сознание. Но, как мы уже упоминали, организм человека представляет собой систему «сознание – тело», а еще точнее назвать организм человека «*телом сознания*» – эти два компонента совершенно неотделимы друг от друга. Что может сознание сделать для вашего тела? В принципе все. Возможности сознания безграничны. Ограничены, пока, наши знания. Медитация помогает снимать ограничения, расширяет сознание, а значит, участвует и в трансформации тела.

Медитационные техники используются для снятия боли у пациентов.

Медитационные техники также помогают снятию боли при родах, что уже широко применяется на Западе.

Достичь высоких спортивных результатов без медитации невозможно, это скажет вам любой атлет. Самонастрой, самопознание, самоанализ – эти компоненты психической подготовки, основанные на медитации, давно в арсенале ведущих спортсменов. Для многих из них психолог, а по сути своей инструктор по медитации, зна-



чит гораздо больше, чем тренер, хотя квалифицированный тренер – всегда психолог.

Проблемы взаимосвязи разума, тела, мыслей и эмоций все чаще стали изучаться учеными всего мира, что привело к созданию такой отрасли медицины, как *психоневроиммунология*. Все это означает, что пройдет каких-нибудь десять, двадцать, ну, тридцать лет, и ученые докопаются до всех механизмов медитации, до всех принципов функционирования сознания в измененном состоянии, до всех физиологических изменений, происходящих в организме во время медитации, и это неминуемо скажется на общем уровне здоровья, как психического, так и физического.

Мы же остановимся более подробно на тех конкретных изменениях, которые на данном уровне развития науки регистрируются в организме медитирующего.

Практика медитации вызывает много реакций нашего физического организма, и, как следствие этого, происходят психические и духовные изменения, которые ощущаются как на субъективном уровне, о чем мы писали выше, так и могут быть обнаружены с помощью специальной медицинской аппаратуры, например при изучении электрофизиологических показателей головного мозга.

В некоторых случаях эти изменения невелики, еле заметны, а в некоторых могут быть довольно значительными, и это вполне нормальная реакция на практику медитации. Говоря о реакциях организма, мы подразумеваем и реакции *непосредственно во время медитации*, и реакции, являющиеся результатом, несколько отдаленным от самого процесса.

Попробуем разобраться во всем по порядку. Вначале обсудим реакции организма непосредственно во время медитации. Мы приводим их в случайном порядке,



так, как это и происходит во время медитации, все зависит от индивидуального психофизического состояния практикующего. Мало того, некоторые из ниже перечисленных реакций могут и вовсе не появиться, что тоже вполне нормально и не должно вызывать тревогу. Повторимся еще раз: медитация – процесс *сугубо индивидуальный*, и говорить можно только об общих закономерностях, не «зацикливаясь» на частностях.

Итак, отметим наиболее общие для медитирующих реакции организма:

- ✓ успокоение поверхностного, постоянно думающего, «жующего» мысли ума;
- ✓ освобождение от эмоций, душевное успокоение;
- ✓ ликвидация мышечных напряжений во всех частях тела, полная релаксация;
- ✓ ликвидация психических напряжений;
- ✓ «запуск» механизма самопроизвольной саморегуляции, как это описано выше;
- ✓ децентрализация стрессов;
- ✓ более свободная циркуляция крови, ровная работа сердца, замедление дыхания;
- ✓ ровная работа желез внутренней секреции;
- ✓ прилив физических и психических сил;
- ✓ различные явления, которые мы условно обозначим как «*включение внутреннего экрана*», или видения, и которые являются следствием явления когерентности (мы подробно обсудим их ниже);
- ✓ необычные ощущения тепла, холода, неожиданные боли;
- ✓ прояснение разума;
- ✓ необычные головокружения;
- ✓ спонтанное решение поставленных ранее вопросов, озарение.



Эти реакции происходят непосредственно во время медитации, но кроме них в организме происходят и долгосрочные изменения, которые наблюдались у людей, практикующих медитацию от нескольких лет до нескольких десятков лет. Вот примерный список:

- ✓ уменьшение уровня мышечного и психического напряжения в обычные, немедитационные периоды;
- ✓ улучшение работы всей сердечно-сосудистой системы как следствие нормализации кровяного давления;
- ✓ повышение устойчивости к различным психосоматическим заболеваниям;
- ✓ общее снижение внутренней возбудимости и, как следствие, повышение устойчивости к стрессам;
- ✓ уменьшение бессонницы;
- ✓ систематическая медитация является одним из важных факторов при борьбе с алкогольной и табачной зависимостями;
- ✓ нормализация работы всего организма.

Однако еще раз подчеркнем, что медитация не является универсальным лекарством от всех болезней, это только один из доступных методов, который следует совмещать с традиционной или современной медициной.

Затронув изменения, происходящие в организме медитирующего человека, нельзя не отметить и положительные явления в психике:

- ✓ уменьшение по времени ответной стрессовой реакции на раздражение по сравнению с немедитирующими;
- ✓ снижение общего уровня беспокойства, страха, ис-



- пуга, агрессии – очищение подсознания от отрицательных мыслей, эмоций;
- ✓ возрастание творческих способностей, открытие способностей, никогда ранее не проявлявшихся;
 - ✓ увеличение производительности физического и умственного труда, увеличение КПД всего организма;
 - ✓ многоплановое развитие личности: расширение кругозора, облегчение контактов с людьми, все то, что в общем можно назвать «расширением сознания»;
 - ✓ увеличение способности к концентрации;
 - ✓ улучшение памяти;
 - ✓ постоянное духовное развитие.

Изменения в психике связаны, в первую очередь, с общим успокоением нервной системы, а именно такое состояние является благодатной почвой, для того чтобы высшие космические энергии могли свободно циркулировать в человеческом теле и душе, исцеляя и наполняя их благодатью. Описать этот процесс в терминах современной медицины и психологии пока не представляется возможным, но думаем, что со временем все благотворные последствия медитации будут описаны в учебниках по Космической медицине, потому что отрывать человека от Космоса так же противоестественно, как отрывать один орган от другого, – *мы едины*, и с каждым шагом развития нашей техногенной цивилизации это становится все яснее.

Отметим еще одно принципиально важное последствие медитации – правильно проведенная, она *не должна утомлять и вызывать негативные духовные состояния*.



В этой книге мы будем рассматривать большей частью индивидуальные медитации, но позже также коснемся и групповых занятий, которые являются существенной составляющей частью работы в некоторых духовных школах.

Здесь же подчеркнем лишь то, что при групповых занятиях важнейшим условием является установление *истинно сердечных отношений* между членами группы, а также *взаимная открытость*, естественным образом исключающие блокады для циркулирующей внутри группы энергии. Рекомендуется также выбирать для медитации общую тему, благодаря чему сила такой медитации многократно возрастает.

Если удастся сохранить гармонию на протяжении всей медитации внутри группы, то польза от такой групповой медитации будет значительно больше, чем от индивидуальной. Это происходит потому, что с помощью концентрирования энергии создается сильное, монолитное поле, которое интенсивно и положительно влияет на участников.

Но нельзя и не отметить, что при коллективных медитациях необходимо *присутствие опытного руководителя*, в идеале Учителя, способного реально оценивать происходящие процессы и управлять ими. Без наблюдения руководителя последствия коллективной медитации могут быть самыми непредсказуемыми. Мы коснемся этого вопроса подробнее, рассматривая конкретные примеры медитации.



Учитель и его роль в медитации

На Западе давно, а у нас в последнее время появились направления психологического тренинга, которые стали представлять медитацию как некую *технику*, обучившись которой за несколько дней, можно чего-то достичь. Но это упрощение напоминает ситуацию с писателем: все довольно просто – для того чтобы стать писателем, необходимо освоить *технику письма*, то есть научиться писать. А дальше – бери ручку, бумагу и пиши. Конечно, технические навыки и приемы просто необходимы, надо уметь писать, но и медитация, и труд писателя – это гораздо шире и необхватнее, чем просто техника, это стиль жизни, это устремленность к цели, это вера в себя и в свое Предназначение.

Человек, занявшийся медитацией, хочет он этого или нет, встает на путь духовного развития. Пусть для него это прояснится не сразу, пусть пройдет некоторое время, но этот непреложный факт станет очевидным, и от него нельзя будет отмахнуться. А в духовном развитии имеются определенные закономерности, хотя оно чрезвычайно индивидуально и ни в какое прокрустово ложе теории не укладывается. Тем не менее, основные опорные точки существуют, и они существуют для большинства. Такой ключевой точкой для каждого ищущего является встреча с Учителем. Именно поэтому в книге о медитации мы решили уделить этому вопросу столько внимания, без его решения дальнейший рост будет очень и очень затруднен, и все увлечения техниками могут привести в никуда.

Духовное развитие требует огромного труда и для



достижения поставленной цели существует множество способов и различных путей, которыми каждый из нас идет в страну Духа. На начальном этапе, в силу тех или иных причин, духовное развитие может идти семимильными шагами, и ищущего, вдохновленного своими «успехами», зачастую запосит в такие дебри лжеистин и джунгли незнания, из которых найти достойный выход бывает чрезвычайно сложно. Многие пугаются и навсегда отрешиваются от духовных поисков; некоторые продолжают идти напролом, но очень быстро убеждаются, что на всякую силу всегда найдется другая сила, и упираются в стену; некоторые обращаются за помощью к Учителю, а, как давно известно, «если Ученик готов, то Учитель всегда найдется».

Некоторым ученикам везет необычайно – они встречают своего Учителя из плоти и крови и имеют удивительную возможность общения и нахождения в поле Учителя, что само по себе оказывает благотворное влияние, не сопоставимое ни с какими практиками. Коротко суть этого эффекта можно отразить дзенским термином *несловесная передача*. Иногда, для того чтобы в ученике произошел коренной сдвиг, достаточно одного взгляда Учителя. Один взгляд, одно мгновение, то же физическое тело, те же руки и ноги, та же голова, а человек уже другой – произошла несловесная передача огромной энергии и целого пласта духовных знаний.

Многие ищущие люди, которые встречались с Учителем в теле, именно так описывают изменения, произошедшие с ними. Возможно, дело здесь даже не в Учителе, а в ученике – просто ученик был готов, оставалось сделать последний шаг, на который самому сил не хватало. Учитель всего лишь чуть-чуть помог – и чудо духовного преображения случилось!



Многие ищущие не встречают Учителя из плоти и крови, но общаются с Ним или с Ними другими способами. О способах контакта мы попытаемся рассказать в последующих главах, что так же реально и действенно, но, может быть, лишено некоторой эмоциональной окраски, которую привносит личность земного Учителя.

Какую же роль играет Учитель в процессе медитации? – без сомнения, огромную.

Если рассматривать медитацию как процесс, который происходит с определенной преемственностью от одного занятия к другому, от одной сессии к другой, то можно прийти к выводу, что с каждым разом глубина погружения в собственное подсознание постепенно увеличивается. Все более темные и загадочные области психики становятся доступны для понимания. Все более глубоко запертые страхи и испуги «откапываются» из глубин, все более укоренившиеся стрессы вступают в фазу делокализации.

Мало того, иногда появляются неприятные видения, так как при медитации наше сознание в некоторой степени напоминает приемник, настроенный на вселенскую волну, а во Вселенной есть множество самых различных энергий, образов, мыслей, картин, которые могут не на шутку испугать и даже парализовать волю и сознание. Нередко медитирующий просто не готов ко встрече и борьбе с такими явлениями, а это может привести к неприятным последствиям, вплоть до нервного срыва, дискредитации самого процесса медитации и приостановки духовного роста на долгое время.

Речь идет не том, чтобы кого-то пугать, но нередко тропинка духовного пути проходит по краю пропасти, и предостеречь об опасности – наш долг. Присутствие Учителя – это надежная опора и страховка, поэтому



такое большое значение придается роли Учителя во всех духовных традициях.

В каждой духовной культуре имеются упоминания об Учителях. Зачастую их имена становятся именами нарицательными. Для того чтобы облегчить пользование духовной литературой, *да и просто потому, что, упомянув в книге имена Учителей, мы усилим ее энергетику*, каким бы странным это ни показалось на первый взгляд, приведем в алфавитном порядке наиболее распространенные из них:

- | | |
|------------------|---|
| <i>Абба</i> – | по-арамейски означает «отец»,
например: Абба Серапион из Скетис. |
| <i>Аятолла</i> – | по-арабски «святой», например:
Аятолла Хомейни. |
| <i>Али</i> – | по-арабски «мудрец», например:
Али Ибн Аби Талиб. |
| <i>Баба</i> – | на хинди «отец», например:
Сатья Саи Баба. |
| <i>Гуру</i> – | на хинди «учитель», на санскрите
«почитаемый», например:
Гуру Ринпоче. |
| <i>Имам</i> – | по-арабски «проводник»,
например: Имам Али. |
| <i>Кадир</i> – | по-арабски «ученый», «судья»,
например: Шейх Абд Аль-Кадир
аль Джилани. |
| <i>Лама</i> – | по-тибетски «наивысший опекун»,
например: Далай Лама. |
| <i>Муфтий</i> – | по-турецки «мудрец». |



<i>Отец</i> –	по-русски, например: Отец Сергей.
<i>Папа</i> –	на латыни «отец», например: Папа Иоанн Павел II.
<i>Рабин</i> –	по-арамейски «мастер», например: Рабин Шамай.
<i>Риши</i> –	на санскрите «мудрец», например: Шри Рамаяна Махариши.
<i>Роси, Роши</i> –	по-японски «почитаемый духовный учитель», например: Роси Харада.
<i>Са</i> –	по-корейски «мастер», например: Соен Са Ним.
<i>Саддик</i> –	по-еврейски «святой», «мудрец», например: Саддик из Бердичева.
<i>Свами</i> –	на санскрите «учитель», например: Свами Вивекананда.
<i>Цзы, Цый</i> – (разные транскрипции)	по-китайски «мудрец», например: Лао Цзы, Кон Фу Цый.
<i>Улема</i> –	по-турецки «учитель».
<i>Вали</i> –	по-персидски «мастер».

Кто же такой Мастер, Учитель? Очевидно, что это кто-то, обладающий огромным опытом и знаниями, кто-то, кто способен взглянуть на ваш мир совершенно свежим, непредвзятым взглядом и увидеть все таким, как оно есть на самом деле, а не таким, как кажется вам. Учитель – это совершенная Душа, которая является Светом, и он способен осветить дорогу тем, кто блуждает в темноте. Но Учитель не решит за вас ваши пробле-



мы, он может только подсказать, направить, как уже упоминалось выше, подтолкнуть в нужном направлении.

Учителем невозможно стать по собственному желанию, на Учителя невозможно выучиться ни в одной духовной школе, ни на каких курсах, быть Учителем – это дар, ниспосланный свыше. Истинных Учителей на Земле было немного. Их имена известны, они оставили после себя многие тысячи последователей и продолжателей их дела. Но были на Земле и Учителя, которые прошли тихо, оставив лишь несколько учеников.

Кто знает, по какому пути пойдет развитие Духа – столбовой ли дорогой, протоптанной и обустроенной, или незаметной тропкой, проторенной лишь несколькими смельчаками?

Истинный Учитель выбирается Волей Божьей. И если ученик всей душой жаждет найти путь к Свету, Бог укажет ему дорогу к Учителю. Учитель – это человек, который приближается к совершенству, и он, в принципе, не нуждается в учениках, и потому не ищет их, но Бог направляет к нему истинно ищущих, и Учитель принимает их. Если же обстоятельства складываются так, что встреча не может произойти в материальном мире, она происходит в сфере духовной, вне пределов времени и пространства.

В любом случае встреча Учителя и ученика – это одна из важнейших духовных задач всей жизни, и иногда только после ее решения человек находит свое истинное призвание и совершает то, для чего был послан на нашу Землю.

Но помимо Пророков и Учителей, которые повлияли на весь ход духовной истории человечества, существует довольно большое количество высокоразвитых,



продвинутых личностей, достигших такого уровня развития, который позволяет им влиять на других людей и вести за собой учеников.

В большинстве литературных источников такие личности называются *Мастерами*. Мы также примем эту терминологию. Трудно привести какие-то статистические данные о том, сколько Мастеров проживает на Земле в настоящий момент, но, по всей видимости, речь идет о количестве от нескольких десятков до нескольких тысяч. По древнему суфийскому преданию, на Земле одновременно существует 4000 неизвестных святых, благодаря которым и поддерживается равновесие.

Другими словами, у ученика есть возможность выбора – схать ли ему в Индию и припадать к стопам какого-нибудь Свами, карабкаться ли по горам Тибета в поисках таинственного Ламы или податься в нетрадиционную духовную школу, где за определенную мзду укажут правильный путь к себе...

Мало того, на возможности вашего выбора создана целая сфера бизнеса под странным названием «*эзотерический туризм*».

Вам предлагается вместе с опытным наставником, мастером эзотерических наук и асом трансовых техник, стать участником удивительных мистерий, во время которых вы проникнете в те глубины подсознания, которые обычно становятся доступны только с годами йогических или медитационных практик, полных ограничений и сверхусилий. Но вам достаточно только отправиться в путешествие – и удивительный мир ваших способностей и силы откроется вам. На выбор – и Боги Египта, и таинственные Гималаи, и горные тропы Бурятии, и буддийские монастыри, и Байкал, и Шумак, и Испания, и Канары, и священные пещеры Кавказа... И



езде – медитации, тренинги, целительские практики, паломничества по тайным тропам язычников и шаманов, ночные бдения, мистерии, проникновение в тайны культур и религий разных стран, бизнес-семинары, подключение к астропланетарным вибрациям, прогнозы на будущее и т.д. Вы получите огромный заряд энергии, он преобразит всю вашу жизнь: гармоничные отношения в семье, любовь и уважение вашего партнера, послушные дети, здоровье, успех в бизнесе, открытие сверхспособностей – все это будет подкреплено свидетельством международного образца.

И все это за каких-то... здесь обычно приводится сумма в валюте. Если же вам будет «организована» встреча с Великим, Всемирно известным, Единственным на Земле, Аватаром, с тем, в ком сейчас воплотился Будда или Христос, или Бог-Отец, то к цифре ваших расходов добавится еще один ноль. Бизнес на Мастерах, бизнес на святынях, бизнес на всем, что можно продать. А духовные ценности продаются особенно дорого, поэтому бизнес довольно успешный и быстро развивающийся.

Одна Ванга приносила Болгарии доход, как два нефтеперерабатывающих завода, кстати, тамошние власти быстро это поняли и объявили слепую ясновидящую национальным достоянием.

Ошо-центр – это процветающее коммерческое предприятие... Да что там Ошо, вокруг любого мало-мальски продвинутого Мастера как грибы растут посредники, помощники, устроители судеб, решатели проблем и так далее.

Так кто же они, Мастера? Как разобраться в том, что они несут, и не угодить в трясины, из которой потом придется выбираться долгие годы?

Мастера духа так же различны, как и светские учи-



теля. Бывают такие, кто способен передать ученику некий объем знаний, но при этом ученик не продвинется вперед ни на шаг, так как сумма знаний, пусть даже самая большая, не есть Знание о себе самом.

Бывают такие, кто обещает быструю и легкую дорогу, как в рекламах по эзотерическому туризму, но в результате вы просто потеряете время, и это в лучшем случае, в худшем можно попасть в психологическую зависимость, которая, как мы уже отмечали, сродни наркотической, а можно и вовсе незаметно для себя оказаться зомбированным, запрограммированным, как автомат. При этом используются как новейшие психотехнологии, так и старые, добрые цыгано-шаманские методы.

Другими словами, поиски Учителя – это увлекательное, но вместе с тем опасное занятие, и здесь можно порекомендовать только один критерий – это ваша интуиция. Вслушивайтесь в себя, доверяйте себе, но не мысленным или глубокомысленным мозговым построениям, а тихому внутреннему голосу, голосу вашего истинного внутреннего Учителя, внутреннего Будды, который есть всегда и который безошибочно узнает своего представителя на материальном плане – Учителя земного, или внешнего.

Что еще можно сказать об Учителе земном? Он – это зеркало. В нем вы можете увидеть себя – таким, каким нигде не увидите.

Учитель – это *не авторитет*. Всякий авторитет деструктивен, он оказывает давление, он подчиняет, угнетает. Авторитет ведет за собой, вместо того чтобы вести вас к себе. Подчинившись авторитету, вы можете попасть совсем не на ту дорогу и прийти не к той цели. Особенно сильно действует авторитет, когда он окру-



жен почитателями и подражателями, когда создается поле восхищения и поклонения, попав в которое, человек ощущает сильнейшее энергетическое воздействие, начинает работать стадный рефлекс.

Нередко авторитет окутывает атмосфера таинственности и недостигаемости, и когда нищий наконец-то припадет к лотосным стопам, у него создается ощущение достижения цели – запретный плод сладок. «Хочешь разбогатеть – придумай свою религию», – это издревле известное правило с успехом действует и в наше время. Придумывают, конечно, не религию, таких титанов Земля рождает редко, но придумывают свою Личность и умело заставляют ей поклоняться...

Учитель – это источник вдохновения. Это один из вернейших признаков истинности Учителя. Он побуждает вас к творчеству и сотворчеству, он раскрывает в вас такие способности, таланты, возможности, которые были видны только ему одному, а вы могли о них даже и не помышлять.

По своей глубочайшей сути земной, внешний Учитель является для вас представителем вашего внутреннего Учителя. Он учит тому, как *получить послание*, идущее изнутри, возвращая веру в вас самих, освобождая таким образом от страданий, которые всегда являются результатом незнания своей истинной натуры.

Важнейшей задачей ученика является не потерять чувство связи между Учителем внутренним и внешним. Привести вас к Учителю внутреннему, то есть привести к отождествлению со своей Духовной сущностью, – вот основная миссия Учителя внешнего.



Взаимоотношения Учителя и ученика

Если встреча между учеником и Учителем произошла, и интуиция подсказывает ученику, что он попал в «нужный класс», то необходимо отринуть все сомнения и искания и отнестись к своему Мастеру с полным доверием, как относится ребенок к своим родителям. Ведь духовный Учитель, помимо всего прочего, выполняет и некую отеческую функцию, он помогает расти и совершенствоваться вашему Духу, а это зачастую сложный и трудно управляемый процесс, в котором без мудрого и любящего наставника не обойтись.

Вместе с тем Учитель требует и к себе соответствующего уважения, а иногда даже и поклонения. В Бхагавадгите об этом говорится следующее: «Попробуй познать Истину путем приближения к Духовному Мастеру, покорно задавая ему вопросы и преданно служа Ему. Самореализованная Душа может передать тебе знания, если Она увидела искренность в твоём стремлении». Благодаря преданности и даже своеобразному служению Мастеру ученик приобретает расположение Мастера, без которого невозможно добиться никакого прогресса, об этом, помимо Бхагавадгиты, говорят многие священные тексты.

Остается открытым вопрос о том, как быстро ученик сумеет что-то приобрести, а Мастер сумеет это что-то ученику передать, но здесь очень многое определяется индивидуальными качествами обоих – как известно, порох воспламеняется мгновенно, уголь тлеет постепенно.

Необходимо подчеркнуть, что многое зависит и от степени готовности ученика, его взгляда на мир. Если мир ему представляется закрытой, враждебной системой, четко поделенной на «своих», духовных, ищущих, и «чу-



жих», всех прочих, живущих обычной человеческой, по недостойной, с точки зрения ученика, жизнью, то в таком случае у Мастера будет очень много работы и очень мало шансов чего-либо добиться. Кстати, под большим вопросом и сама вероятность встречи Мастера с таким учеником.

Если же ученик ощущает, что отличие между «духовными» и «бесдуховными», между ищущими и уже нашедшими, между *своими* и *чужими* лежит только в его голове, что на самом деле все мы созданы по образу и подобию Божьему и являемся его частицами, и любое разделение условно, с таким учеником у Мастера проблем не будет. Такой ученик и сам сможет многому научить Мастера, потому что процесс обучения – это не просто творчество, это *сотворчество* – обучение идет с обеих сторон. Ученик учится у Мастера, Мастер, в свою очередь, учится у ученика. Как гласит древняя латинская пословица, «кто не был учеником, Мастером не станет». А один известный Рейки-Мастер каждую встречу с учениками начинает словами: «Здравствуйте, мои Учителя!»

Если поставить вопрос шире, чем взаимоотношения Учителя и ученика, то можно сказать, что мы все должны учиться друг у друга. Каждый может и должен быть учителем для других, но только в том объеме, который сам сумел реализовать. Никого нельзя научить тому, что вы сами знаете только из теории, поскольку слова всегда остаются только словами, *если они не подкреплены внутренним знанием*.

Отдельно хотелось бы остановиться на удивительной возможности, которая предоставляется каждому родителю.



Посмотрите внимательно в глаза этому маленькому, еще, казалось бы, ничего не понимающему человечку – и вы можете увидеть там такие глубины таких неведомых для взрослых знаний, о которых не поведаст ни один седовласый мудрец. Ведь ребенок только что вернулся на Землю из другого мира, его взгляд полон любви и света, а это и есть истинное знание, именно этому учат Просветленные Матера.

Родители, не упустите возможности общаться с собственным Буддой, посланным вам свыше!

Какая удивительная задумка – мы учим их самым простым вещам: ходить, говорить, кушать, – а они передают нам самые сокровенные знания, передают в неограниченном количестве, передают просто так, не требуя взамен ничего, кроме нашей любви и внимания.

К сожалению, это быстро проходит, и ребенок из Будды превращается в человека, которому хочется того и этого, которому интересен мир, который начинает забывать и успешно забывает все, что знал, когда он прибыл на нашу Землю... И, для того чтобы снова «вспомнить все», ему, как и остальным, понадобится целая взрослая жизнь.

Учиться можно не только у конкретного человека, но и у обстоятельств и ситуаций, которые ежедневно, ежечасно «подбрасывает» нам жизнь. Ведь на самом деле даже самый мудрый и просветленный Мастер ничему не учит – он только подталкивает нас в нужном направлении. Из любого урока Мастера каждый ученик извлекает что-то свое, необходимое именно ему, затронувшее в его душе какие-то потаенные струны, то, что он в состоянии понять и принять. Как часто, прослушав одну и ту же лекцию, разные люди делают совершенно различные



выводы, и даже тема лекции им может казаться совершенно разной. Какая-то фраза Мастера одного ученика заставит посмотреть на мир другими глазами, поможет найти ответ на многие вопросы, а другому она покажется совсем не значимой и оставит равнодушным.

Именно поэтому Учителя человечества так часто прибегали к *искусству иносказания* и прямому уроку предпочитали *притчу*. Таким образом каждый ученик получал возможность самостоятельно интерпретировать смысл услышанного и почерпнуть то, что нужно было именно ему.

Необходимым условием общения ученика с Учителем является полное и безоговорочное доверие к Учителю. Только отношения, построенные на непоколебимой вере, будут полезны для духовного роста. Тогда даже не самая удачная беседа или не самая глубокая мысль Учителя все равно принесет свои плоды и поможет преодолеть еще одну ступеньку на пути самореализации. И наоборот – даже Божественный Аватар ничего не сможет дать ученику, который сомневается или внутренне протестует против высокого мнения.

Понятие Мастера неразрывно связано с понятием посвящения, или инициации. В некоторых религиях и учениях ему уделяют большое внимание, в других оно не столь заметно и не играет такой значительной роли, однако в той или иной форме присутствует во всех религиозных и философских системах. Таинство посвящения больше присуще восточным религиям. В христианской культуре такое понятие не формулируется, однако что такое крещение или первое причастие? Это своеобразная форма инициации, название здесь не имеет решающего значения.

Что же происходит во время инициации? Может



возникнуть ошибочное представление, что во время этого ритуала Учитель передает нам какую-то часть своего знания. Также неправильно было бы воспринимать инициацию как некий дар свыше. На самом деле мы получаем только то, что уже есть в нас самих, наше собственное богатство, мы просто открываем его в себе. Учитель только помогает нам в этом – создает соответствующую атмосферу, благодаря которой разум ученика настраивается на определенный лад, мысли принимают нужное направление; дает советы, инструкции – иницирует процесс. Учитель может произносить какие-то слова (возможно, прочитать целую лекцию) или может молчать на протяжении всего ритуала, может делать какие-то странные, бессмысленные для непосвященного взгляда движения. В любом случае ученик должен пройти через этот ритуал, каким бы долгим он ни был, поскольку приготовления к процессу посвящения (цветы, свечи, музыка, весь антураж) не менее важны, чем сам момент посвящения.

Для усиления, получения максимального результата от посвящения ученик, в свою очередь, тоже должен что-то отдать, в соответствии с законом природы: если что-то хочешь получить, что-то нужно отдать. В традиции Тибета принято делать подарки Мастеру. В давние времена нередко отдавали большие количества золота в качестве платы за посвящение. Тругпа писал, что когда настоятель монастыря путешествовал по разным районам Тибета, он получал многочисленные подарки: платки, сапоги, украшения и другие предметы. Люди, подносившие их, не задумывались, нужны ли все эти вещи настоятелю, а отдавали то, что было ценным для них. В наши дни в европейской культуре в качестве платы за инициацию обычно используют деньги. В этом нет ни-



чего плохого, поскольку деньги — это не что иное, как материализованная форма энергии. Для истинного Мастера все эти дары не имеют никакого значения, но они имеют значение *для ученика*, ведь взамен он получает нечто гораздо более ценное. В Индии есть пословица: «Сколько с собой принесешь, столько и получишь».

Когда ученик вознаграждает Мастера, важен не сам факт передачи чего-то, и уж, конечно, не вещи или деньги, которые передаются, а важен факт *участия в энергетическом обмене*.

Получаемые знания следует ценить, хотя речь не идет об оценке их в смысле материальном. Психология западного человека такова, что нам трудно считать особенно ценным то, что нам досталось просто так, поэтому нужно быть готовым что-то отдать. И одна из наиболее важных вещей, которыми мы можем пожертвовать, это наше эго — мы должны поставить цель от него отказаться. Должны открыть и опустошить довольно солидное внутреннее вместилище наших страхов, привязанностей, суждений, предрассудков, тайных желаний и явных пороков — это тот багаж, который есть даже у самого последнего нищего. Исповедь перед первым причастием является именно таким процессом отдавания, отказа от эго в пользу Мастера. Часто легче лишиться большого количества денег или золота, чем поступиться своим собственным «Я».

Подводя итог, еще раз подчеркнем: то, что ученик отдает Мастеру, имеет значение прежде всего для самого ученика, Мастер обычно ничего не требует.

В результате приготовлений к ритуалу посвящения ученик открывается внутренне, и тогда Учитель совершает церемонию, во время которой происходит *нечто неуловимое, неотписуемое* — что это была бы за инициа-



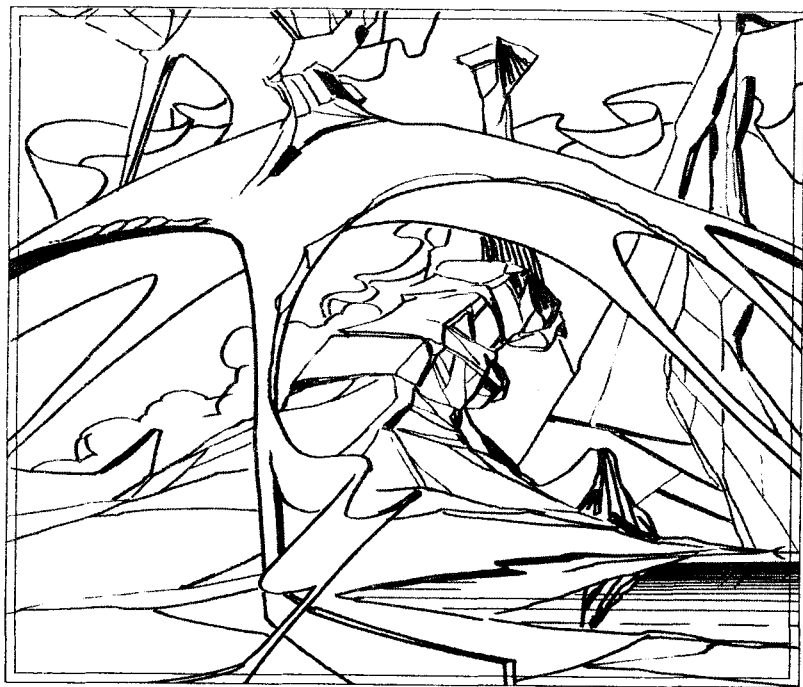
ция, если бы нашлись слова, способные ее описать! И здесь не столь существенно, что произносит Мастер, а важно то, что находится *за пределами слов*. Необходимо, однако, чтобы и Учитель, и ученик оказались в определенном состоянии, чтобы произошло взаимное раскрытие, остальное происходит само собой. Этим объясняется, почему в ходе ритуала один ученик получает очень много, а другой – ничего, хотя Учитель с обоими производит одни и те же действия. И вот, в какое-то мгновение Учитель внезапно исчезает, а вместе с ним исчезает ученик, обоих заполняет пустота и абсолютное единение, наступает мгновение истины.

Это и есть *момент посвящения*. Создание подходящей ситуации – вот, собственно, и все, что может сделать внешний Учитель, а все, что мы сами можем сделать – взаимно открыться и ждать Света. Даже если это чувство взаимного единения продолжалось лишь несколько секунд, его значение огромно. Это не достижение состояния просветления, но на одно мгновение мы понимаем, *чем являемся в действительности и чем на самом деле является действительность*.

Позже остается только собственная работа – медитация, молитва, – чтобы эту действительность можно было призывать повторно и на более длительное время.

Глава 2

Практика медитации





Общие рекомендации

Если теоретические представления о медитации находятся пока в зачаточном состоянии в силу ряда обстоятельств, не последними из которых являются сложность и неоднозначность процессов, происходящих в сознании человека во время медитации, то практическая сторона вопроса имеет традицию, исчисляемую несколькими тысячелетиями.

Известно множество традиций, школ, философско-религиозных систем, течений, в которых важное место отводится медитации. Даже для краткого обзора по существующим в мире направлениям медитации потребовалась бы целая книга. Поэтому мы не будем тратить драгоценное время читателей и переводить бумагу, а попытаемся суммировать как собственный опыт, так и наиболее интересные и доступные, на наш взгляд, методики из традиций разных религиозных систем.

Сразу же заметим, что рекомендации и схемы упражнений, приводимые нами, ни в коем случае *не являются обязательными*, поскольку каждый может и должен создавать свой стиль работы. Тем не менее, эти методики способны оказать неоценимую помощь, особенно вначале.

Для того чтобы пойти дальше, нужно знать, что было сделано до тебя, и не просто знать, а, опираясь на опыт предшественников, сделать хотя бы несколько шагов по их пути. Тогда становятся ясными и трудности, и возможности метода, и то, над чем следует работать...

В соответствии с названием нашей книги мы попы-



таемся дать именно *основы практики*, так как дальше начинается индивидуальная работа со всеми *непредсказуемыми особенностями роста*.

На начальном этапе описанные нами техники очень важны, но со временем практикующий придет к собственным вариантам работы, которые также будут постоянно меняться. В определенный момент вы заметите, что делаете то или другое совершенно иначе, нежели вначале. Это вовсе не означает, что существует какая-то особая техника для опытных, и особая — для начинающих. Просто это означает, что идет процесс развития и что он идет постепенно.

Необходимо заметить, что огромное, едва ли не решающее значение имеют терпение и регулярность. Заниматься следует по мере возможности систематически. Не ожидать каждый день при этом проявления каких-то значительных эффектов, но терпеливо продвигаться по избранному пути.

Практиковать медитацию следует всегда с уважением к себе и к Богу. Это не просто какое-то абстрактное упражнение, а то, что может реально приблизить нас к действительности.

Вместе с тем не стоит сразу впадать в излишнее благоговение и торжественность, а также воспринимать медитацию как некий специальный, таинственный и непостижимый ритуал. Необходимо чувствовать себя естественно и свободно и иметь непоколебимую веру в себя и в реальность поставленной цели. «Во всем должна быть умеренность», как любил говорить Пифагор.

Итак, медитация занимает вполне конкретное место в деле духовного развития человека, она является одной из ступенек лестницы, по которой приходится подниматься всю жизнь.



Ни в коем случае нельзя «поигрывать» в медитацию время от времени – это слишком серьезное дело. Невозможно представить себе человека, который бы занимался практикой медитации в отрыве от работы над самим собой. Вставшему на этот путь приходится заниматься собой «по полной программе» – работать над характером, недостатками, внутренней жизнью. Комплексная работа над собственной личностью дает ту *духовную основу*, которая позволяет полнее осознать результаты медитации, использовать ее возможности и избежать опасностей, которые она таит.

Отметим важнейшую особенность медитативной практики – она легко ложится в канву той религиозной традиции, к которой вы принадлежите. Будь вы православный христианин или католик, мусульманин или приверженец иудаизма, медитация станет естественной частью вашей духовной жизни. Мало того, многие советы и рекомендации, которые дает вам ваша религия, окажутся чрезвычайно полезными и для практики медитации. Все это происходит по той простой причине, что многие дороги ведут к Богу, и во многом они схожи, главное, чтобы была вера и ясная цель.

Благодаря медитации мы выходим за рамки того, что знали до сих пор, вплоть до утраты своего «Я» и растворения его во Вселенной, подобно тому как капля воды растворяется в океане. Только хорошо подготовленный человек может решиться на этот шаг. Перед тем как шагнуть в бесконечность, нужно остановиться и хорошо подумать. «Глубоководная рыба, внезапно вытасценная на поверхность океана, гибнет, разорванная собственным внутренним давлением, поскольку ее организм приспособлен к жизни только под давлением толщ воды.



Точно так же нельзя без подготовки безнаказанно «ламываться» в Царство Действительности. Я не смог бы прожить там и минуты, как рыба без воды не выживет на воздухе. Прежде всего нужно оживить в себе Вечное, чтобы тебя не поверг ужас перед безграничной пустотой, чтобы мощная волна космического дыхания не выбросила тебя, как клочок пены, на берег Вечности», – говорил восточный мудрец.

Находясь в медитации, иногда можно попасть в глубинные сферы подсознания и ужаснуться обнаруженным там нагромождениям бесчисленного ментального мусора и грязи нашей жизни. Это то, от чего нам предстоит постепенно избавиться, но мы можем столкнуться с упорным сопротивлением – болезненные и пугающие видения во время упражнений объясняются именно этим сопротивлением со стороны нашего эго. Для начала мы должны просто признать их существование. С врагом легче бороться, когда мы о нем знаем и ожидаем его нападения. С любыми проблемами справиться намного проще, если проблемы нам известны и мы пытаемся их разрешить всеми доступными нам способами. Человек, работающий над собой, намного лучше распознает и воспринимает самые неожиданные препятствия, и поэтому он в состоянии справиться с задачей, которая для других может оказаться неразрешимой.

Предупредим еще раз, что тот, кто собирается серьезно заняться медитацией, должен отказаться (по крайней мере поставить перед собой такую задачу и стараться ее выполнить) от разного рода вредных привычек: курения, приема алкоголя и наркотиков, – так как это вызывает неблагоприятные изменения в нервной системе и тонких телах человека, что вовсе не облегчает, а напротив – затрудняет практику.



В книге приведено описание большого количества различных медитаций, которые условно разделены на две категории – *статические* и *динамические*. Это разделение обусловлено таким формальным признаком, как положение тела. Если положение тела не изменяется в процессе медитации, то такую медитацию мы называем статической, если же во время медитации происходят те или иные движения, то такую медитацию мы называем динамической.

Почему мы считаем такое разделение формальным? – да потому, что по своей сути процессы, происходящие в сознании медитирующего, мало чем отличаются, сидит ли он в позе лотоса или бежит трусцой по лесу. Различные техники медитации выступают в роли своеобразных инструментов, с помощью которых достигается одна и та же цель – воздвижение величественного здания человеческого Духа во всей его простоте и красоте.

А почему все-таки необходимы различные медитации, может, достаточно одной, самой простой и приемлемой для данного конкретного человека? Да потому, что для того, чтобы построить здание, одного инструмента будет недостаточно, или точнее даже так: с одним инструментом неизбежно возникнет множество проблем – для каких-то целей он будет неудобен, а для каких-то его и вовсе не удастся приспособить. Поэтому необходимо разнообразие медитативных *техник-инструментов*, поэтому мы и попытались их каким-то образом классифицировать, чтобы читателю было легче ориентироваться в бесконечном множестве медитативных практик.

Но прежде чем перейти к описанию конкретных медитаций, мы попытаемся обрисовать наиболее общие черты, присущие всем типам медитаций, перечислим проблемы, с которыми неминуемо придется столкнуться любому медитирующему, а также предложим свои варианты решения этих проблем.



Цель и тематика медитации

Все люди, находящиеся на какой-нибудь дороге, в сущности стремятся ко мне.

Бхагавадгита

Существует общая, надвременная и надсобытийная, цель медитации, которую кратко можно сформулировать как *встреча Творца и творения*. Но это редкое состояние, достичь которого удавалось немногим, и энергия от подобной встречи освещает всю последующую жизнь человека.

Это в идеале, практика же повседневной медитационной работы показывает, что для того, чтобы процесс проходил успешнее, желательно ставить перед каждой медитацией определенную цель. Особенно это помогает на начальном этапе практики, когда с помощью медитации решаются конкретные задачи, как то: улучшение состояния здоровья, успокоение психики, развитие способности к концентрации на том или ином предмете, попытки расширения сознания и т.д.

Бесцелевая медитация – это уже более высокий уровень. Для того чтобы просто отключать механическую работу своего мозга и перевести ее на сверхсознательный уровень, необходима длительная тренировка или определенные врожденные способности, впрочем как в любом деле – без тренировки и способностей – никуда!

Итак, поставив перед началом своих медитаций определенные цели, человек как бы заново начинает открывать и изучать в первую очередь кого бы вы думали? – да, да, конечно же самого себя! Вы сами – это же благодатнейший объект для медитаций! Сколько тем!



Сколько открытий! И очень часто открытий повторных. Повторных, потому что вы все это про себя знали, но — бешеный ритм жизни, нескончаемые проблемы, вечное «надо»...

Иногда, пройдя значительную часть жизненного пути, человек совершенно забывает себя, забывает свои цели, свои светлые идеалы, страстные стремления, свои мечты, надежды, обещания самому себе... Часто процесс медитации становится похожим на ту процедуру, когда человек, не мывшийся годами, постепенно смывает грязь и с удивлением узнает свое тело, или на то, как давно ослепшему по крохам возвращается зрение.

Иногда целью медитации является какая-нибудь мелочь — что-то изредка покалывает в боку, просканирую-ка я себя!.. А в результате человек докапывается до невероятных открытий.

Заметим в связи с этим, что понятие *«цель медитации»* условно, и скорее является не целью, а поводом для медитации, потому что заранее определить, куда вас занесет свободное плавание по просторам вашего сознания и подсознания, невозможно. В этом и прелесть медитации. Медитация — это не инструкция, следуя которой, вы неминуемо придете в указанном направлении. Медитация — это свободное плавание, это путь, но не колея.

Радость от достижения цели всегда будет соседствовать с неожиданностью. Вы думали, что это знание лежит совсем на другой полочке и в другом шкафу, а оно годами пылилось совсем рядом, стоило только закрыть глаза и протянуть руку.

Но избавиться от стереотипов мышления очень просто. Для этого и требуются самые неожиданные темы и способы медитации. Если вы вместо медитации займе-



тесь привычным размышлением о своих вечных проблемах, какой результат вы получите? — то же, что и всегда, та же рутина и безнадега. А откуда взяться новым мыслям и идеям? — вы варитесь в одной и той же кастрюле, с теми же приправами и специями. Результат предрешен. Но если вы, к примеру, неожиданно для себя займетесь динамической медитацией в танце и, используя все ресурсы вашего тела, доведете себя до неизвестного вам ранее состояния, то, кто его знает, может, и придет в вашу голову неожиданное спонтанное решение, которое раньше было просто невозможным!

Вместе с тем медитация — это не попытка бегства от жизни или стремление достигнуть *утопически-эйфорического состояния разума*, за которое потом придется расплачиваться тяжелым похмельем. Медитация — это и не ментальная гимнастика для решения прикладных задач. Задача медитации состоит в том, чтобы увидеть то, что существует за нашими физическими и духовными пределами. И речь идет не о том, чтобы с помощью медитации присвоить себе что-то новое, что-то еще неизвестное, но о том, чтобы с помощью сознания достигнуть собственной внутренней сути, познать сокровенную правду о себе и мире. Медитация ведет нас заново в сознательное переживание единства со всем Сущим. Тем более это не сон наяву и не иллюзия, но мгновенное внутреннее пробуждение, *опыт внутренней правды*.

Как говорится в древнеиндийской мудрости: «От иллюзий ведем меня к действительности, от мрака ведем меня к свету, от смерти ведем меня к бессмертию».

Таким образом, целей и тем для медитаций может быть великое множество, некоторые из них приводятся в данной книге, но посоветовать что-нибудь конкрет-



ное – вот, медитируйте на тему добра и через полгода станете добрым-добрым, – мы не можем, это дело сугубо личное и индивидуальное. Вам медитировать, вам выбирать тему – вы и пожнете плоды.

И еще несколько слов о теме медитации. Тема – это как бы задача, которую вы «загружаете» в свое подсознание для решения. И совершенно необязательно ответ будет найден тут же, через полчаса. Ответ может прийти и через месяц, и через год. Все зависит от сложности задачи и от желания ее решить. Но «загрузив задачу», то есть максимально образно представив ее, или визуализировав, вы не обдумываете ее в обычном, ментальном понимании этого процесса, а как бы отпускаете для самостоятельного плавания по волнам вашего внутреннего океана сознания.

У любой задачи есть решение. Можете не сомневаться – встреча задачи и решения произойдет неминуемо. Ваша цель – лишь успокоить океан. В принципе возможно достигнуть такого состояния внутреннего спокойствия и концентрации – *состояния ответа*, – когда любые решения приходят мгновенно. Хотя несколько раз в жизни подобного состояния достигает любой человек.

Одна из целей медитации – сделать состояние ответа не случайным и эпизодическим, а доступным и подвластным воле.

Место для упражнений и одежда

Можешь познать мир, не выходя из дома.
Можешь увидеть свой путь, выглядывая в окно.

Лао Цзы

Теоретически можно считать, что любое место подходит для медитирования. Медитацию с мантрой можно практиковать даже в поезде, даже битком набитый автобус и дышащий перегаром сосед не мешают вашему сосредоточению. Но и не помогут.

Поэтому мы советуем найти себе постоянное место для ежедневной практики. Ваше место для медитаций — это ваша *персональная церковь*. Первое время вы насыщаете ее своими эманациями спокойствия и благодати, а потом она вернет вам все сторицей.

Когдаходишь в старинный храм, сразу ощущаешь — место намоленное, благостное, святое. Что это значит? — а то, что многие сотни тысяч людей общались здесь с высшими силами, получали помощь, обрели спокойствие, сеяли надежду, делились радостью. Вибрации храма действуют объективно и мощно. Вот так и ваше персональное медитационное место со временем напитается вашими вибрациями и будет поддерживать вас и помогать вам. И в тех случаях, когда сил у вас неостанет, ваше место поможет вам. А когда сил будет хватать, каждая очередная медитация будет становиться все более глубокой и эффективной, чем предыдущая. Стоит ради этого позаботиться о месте для медитаций.

Место должно быть расположено так, чтобы вы не мешали другим и чтобы вас никто не беспокоил. Идеально, если оно используется только для медитаций, потому



что тогда не нарушается атмосфера, насыщенная духовными вибрациями. Место это должно давать вам чувство безопасности и защищенности, даже некоторой отрешенности от внешнего мира. Это должно быть укромное, тихое пристанище с хорошей вентиляцией, умеренной температурой воздуха. Свет следует несколько пригасить, чтобы он не отвлекал, лучше всего – полумрак.

Перед началом медитации советуем отключать телефон и предупреждать домашних, чтобы не пробовали с вами разговаривать, чтобы не тревожили посторонними звуками, и уж совсем обязательно – чтобы не прикасались, не задевали вашего тела, потому что это очень неприятное чувство, способное вызвать даже шок, когда вас из глубокой медитации грубо возвращают в состояние бодрствования.

Некоторые Учителя, например Йогананда, рекомендуют приготовить небольшой *домашний алтарь* с фотографиями или фигурками Иисуса или других любимых Учителей. Это привлекает полезные вибрации, а иногда и способствует опеке над вами со стороны Учителей во время медитации. Одновременно все это настраивает на высокий лад и позволяет легче сосредоточиться.

Очень помогают кадила, зажженные свечи, ароматические палочки, живые цветы. Они способствуют созданию атмосферы затихания эмоций и мыслей. Чтобы чувствовать себя удобно во время медитации, следует использовать соответствующие предметы, например стул, подобранный по высоте, одеяло, обеспечивающее комфортную лежачую или сидячую позу. В Японии, к примеру, очень популярны маты, которые кладут на пол. Но все эти аксессуары призваны просто обеспечить телу комфортное положение.

Некоторые инструкторы рекомендуют накрыть стул

льняной или шелковой тканью, мотивируя это тем, что лён, а еще больше шелк изолирует тело медитирующего от тонких токов, идущих из глубин Земли. Однако так ли уж интенсивны эти токи, чтобы затруднить вам практику? Думаем, что нет. Вы интуитивно подберете себе необходимые предметы, если они будут вам нужны.

Одежду следует выбирать индивидуально, в соответствии с вашими привычками и предпочтениями. Основной критерий – удобство. Потому что неудобная одежда может затруднить пребывание в медитационной позе и одновременно повлиять на приток энергии. Для этих целей идеально подходит спортивный костюм, а также любая одежда из трикотажного полотна. Следует ослабить тугую пояс, расстегнуть пуговицы (если они мешают), устранить другие элементы, которые стесняют тело и затрудняют свободное дыхание. Одежда должна быть чистой, опрятной, но простой. Как у спортсменов есть специальная одежда для тренировок и соревнований, и больше они нигде ее не используют, так и у вас должна быть подобная одежда для медитаций. Не только пространство, но и вещи насыщаются вашими положительными вибрациями. Ведь вибрации – это информация, но только в необычной для нас форме, не воспринимаемой привычными пятью органами чувств. Представьте себе хирурга или следователя прокуратуры, которые принялись бы медитировать в рабочей одежде, информация от которой неминуемо бы считывалась подсознанием и отнюдь не способствовала бы процессу медитации.

Для динамических медитаций, например для медитивной ходьбы, обычно используют ту же одежду, что и для повседневной жизни, но в этом случае повседневная одежда должна быть удобной, легкой и не стеснять ваши движения, а в зимнее время – не давать замерзнуть.



Время суток и длительность упражнений

Потому что не знаете ни дня, ни часа...

Почти все Учителя считают, что можно практиковать медитацию в любое время дня. Тем не менее самым лучшим временем является раннее утро – предрассветные и рассветные часы. Если вы регулярно медитируете два раза в день, то для второго раза подойдет время перед сном, когда все активные дела закончены, но вы еще не ложитесь.

Почему именно эти временные отрезки наиболее благоприятны? Во-первых, это время совпадает с суточным ритмом Земли – восход и закат Солнца являются своеобразными точками отсчета – на рассвете все оживает, на закате замирает, по крайней мере летом. Человек тоже непроизвольно подпадает под природные ритмы. Он просыпается, наполняется энергией, и если совместить этот естественный процесс с медитацией, то последняя будет наиболее успешной. Кроме того, после пробуждения сознание еще не заполнено дневными проблемами, психика еще свободна от неизбежного постороннего вмешательства, которыми чревато любое общение, и поэтому внутренняя энергия не тратится на успокоение ума, на избавление от того или иного эмоционального фона, а все силы уходят на саму медитацию, отчего она получается глубокой и эффективной. Еще одним немаловажным фактором является то, что ранним утром на улицах самое малоинтенсивное движение, домашние еще спят, а значит, ничто извне не нарушает медитацию. Это очень существенно для тех, кто живет в городе.

Вечернее время медитации также связано с Солнцем, его заходом и общим успокоением природы, а так-



же замиранием в деятельности людей. Вечерняя медитация хороша тем, что она является как бы чертой, которую вы подводите под очередным днем вашей жизни. Взвешиваете события, расставляете все по местам, определяете свое место на Земле, анализируете свои ошибки и достижения. Иногда вечерняя медитация плавно переходит в сон, но здесь таится определенная опасность — нельзя превращать медитацию в прелюдию ко сну. Иногда, особенно после тяжелого трудового дня, это сделать крайне трудно, но необходимо стараться выдерживать все основные фазы медитации и выйти из медитации до того, как вы уснули.

Очень важным фактором, который способствует успешной медитации, является пустой желудок. В этом случае организм более спокоен и доставляет меньше хлопот. Поэтому не рекомендуется медитировать сразу после еды, надо подождать два-три часа.

Далее в практической части книги мы приведем примеры медитаций, которые лучше всего выполнять днем, но это, так сказать, расширенная программа. А ежедневная практика — утро — вечер — это программа обязательная, от регулярности выполнения которой во многом будут зависеть ваши успехи в медитации.

Начинающие часто жалуются на нехватку времени, которое они могли бы посвятить практике медитации. Но это является следствием того, что вы еще не полностью осознали все те положительные факторы, которые привносит в нашу жизнь медитация. Как только вы ощутите их на собственном опыте, вы заметите, что время, посвященное медитации, быстро возвращается, например сокращается сон, увеличивается способность к концентрации, что автоматически повышает производительность любого труда, отпадает множество «пустых» дел,



ненужных встреч, общаться с людьми становится легче и интереснее, более умело, быстро и с удовольствием выполняется домашняя работа, и т.д.

Другими словами, время, проведенное в медитации, не тратится, а приобретает, да еще вдобавок по закону медитации – чем глубже и ярче была медитация, тем больше времени вы приобрели, или: *медитация способна изменить ход вашего личного времени.*

Рекомендуем начинать практику с 5 минут, постепенно доводя ее до 30 минут. Но это не догма. Все должно происходить естественно. Сначала хватает нескольких минут, но со временем вы заметите внутреннюю потребность увеличить время медитаций. Если такой потребности нет, значит, что-то вы делаете неправильно, вам следует творчески подойти к вашей медитации и поискать ошибку. Но и это не догма, вполне может оказаться, что 30 минут медитации вам сейчас просто ни к чему, у вас такой склад психики, склад мышления, что 5, а может, и 3 минуты для вас просто идеально. Повторимся еще раз: медитация – это путь, но не колея!

Тем не менее считается, что *30 минут является самым оптимальным временем для практики.* Это как раз тот временной отрезок, на протяжении которого удастся реализовать заданную тему медитации и за который не успеваешь устать.

Но и 30 мин не являются жесткой границей. Если в ходе медитации вы почувствуете желание продолжить ее сверх обычного времени – конечно, следует продолжить. Ваше внутреннее желание важнее каких-либо ограничений. Со временем вы почувствуете, что это желание появляется все чаще. Это значит, что вы изменяетесь и развиваетесь духовно. А это уже очевидное и полезное следствие медитационной практики.



Чем больше мы медитируем исходя из естественной потребности, а не навязанной извне или вычитанной в книгах дисциплины, тем лучше.

Некоторые школы рекомендуют независимо от ежедневной практики раз в неделю медитировать более длительное время – например, 3 часа. Стоит ли заранее задавать время продолжения упражнений? Это было бы слишком искусственно, лучше полагаться на интуицию или на своего духовного Учителя. Вы просто находитесь в медитации до тех пор, пока вам комфортно, а затем спонтанно ее прерываете.

Есть, однако, исключения, когда вы строго ограничены во времени, например у вас не более 10 минут, или реализуете конкретную тему, то есть практикуете, пока не исчерпается эта тема.

То же самое относится и к коллективной медитации. Там время оговаривается заранее или определяется руководителем, человеком опытным, тонко чувствующим все, что происходит во время медитации, и готовым прервать ее в нужном месте.

Отметим еще одно важное свойство медитационной практики: через некоторое время вы начинаете замечать, что медитационное состояние *непроизвольно переносится* на обыденную жизнь – медитация не заканчивается с открытием глаз. Вы вдруг ловите себя на спонтанной медитации или обнаруживаете, что уже полдня находитесь в медитации, и т.д. То есть медитация становится естественным состоянием вашего сознания. Состоянием более продуктивным и перспективным с точки зрения решения задач, которые ставит перед вами жизнь. Мы уже не раз писали в этой книге о том, что медитация – это естественное, но по той или иной причине отвергнутое или забытое состояние сознания человека.



Можем сформулировать эту мысль шире: занимаясь медитацией, мы возвращаемся к своей естественной (божественной) природе и, обретая ее заново, как бы заново рождаемся.

Хорошо, скажет читатель, у меня постоянно возникает спонтанная медитация, значит, традиционная практика «утро – вечер» мне без надобности? В принципе, может быть и так. Известны многие Учителя, которые никогда не занимались регулярной медитационной практикой, но при этом были носителями глубоко медитационного сознания. Но это Учителя, о них разговор особый, как о любых проявлениях человеческого гения. А речь идет о простых людях, среди которых навряд ли легко отыщется человек, которому помешают регулярные занятия и внутренняя дисциплина, и это касается не только медитации, это касается любого пути. Кроме того, приходится согласиться с тем фактом, что спонтанная медитация чаще всего бывает поверхностной, фоновой, как бы сопутствующей той или иной деятельности, а при регулярных занятиях удастся достигать глубоких медитационных состояний, состояний прозрения, перспективных с точки зрения прорыва за свои границы.

Идеальным сочетанием будет развитие в себе обычного медитационного состояния, которое трансформируется в состояние глубокой медитации во время ежедневных занятий по схеме «утро – вечер».



Управление мыслями

Сознание не является диким копом, оно должно быть контролируемым.

В ходе медитации неизбежно появляются посторонние мысли, и от этого неслегка избавиться, потому что, как говорит известная народная мудрость, «мышление есть болезнь человеческого разума». Избавиться от мыслей бывает настолько трудно, что для некоторых это становится непреодолимым препятствием. Самое странное, что и объяснить такому человеку, как это – не думать! – тоже очень непросто! Я не могу не думать! Не думать – это как не дышать! Не думать невозможно! И так далее. И это имеет под собой объективную основу, потому что наш мозг – это по сути фабрика мыслей. Как же остановить нежелательную работу этой фабрики?

Существует несколько методов.

Первый – просто наблюдать свои мысли. Не пытаться от них избавиться или бороться с ними, а просто наблюдать. Через некоторое время мысли исчезнут сами. Этот метод пригоден для подготовленных людей, для которых состояние отсутствия мыслей привычно и легко достигаемо.

Второй метод – «смотреть» на каждую возникающую мысль как на чужую, отделиться от нее и смотреть со стороны, с некоторого удаления, как свидетель, отказывающийся ее принять. Смотреть на мысль как на пешехода, переходящего поле вашего сознания, но не привлекающего вашего внимания, не возбуждающего вашего интереса. Через некоторое время разум как бы делится на две части. Одна является свидетелем, наблюдате-



лем, другая – наблюдаемым, или той частью ума, где «пошаливают» мысли – возникают, проходят, растворяются, замирают... Задача наблюдателя – дожидаться полного успокоения наблюдаемого. Рано или поздно это обязательно произойдет, просто необходимо дождаться.

Третий способ основан на наблюдении, откуда же приходят мысли, и ответе на этот вопрос – они приходят извне. Задача сводится к тому, чтобы каждую вновь приходящую мысль ухватить как бы горячее, еще не успевшей достичь вашего разума и отбросить ее. Этот метод является самым трудным, но и вместе с тем наиболее эффективным. Отразив очередной набег мыслей, вы получаете чистое, ясное поле сознания, готовое к медитации.

На первых порах за время медитации вам придется не один раз избавляться от навязчивых мыслей. Так как ваше сознание еще не привыкло к длительной концентрации, то не стоит себя изнурять. Лучше приостановиться, дать мыслям плыть свободно, не напрягаясь, чтобы сохранить сосредоточение.

Какие мысли обычно прерывают медитацию? Да все что угодно: факты текущего дня, реминисценции из прошлого, картины будущего, прокручиваются какие-то разговоры, реальные и придуманные, мелькают лица, приходят ответы – помните: *состояние ответа?* – как раз в одной из прорвавшихся мыслей вполне может быть долгожданный ответ, и т.д. Помимо визуальных явлений вполне возможно появление различных звуков, криков, вероятно отчетливо услышать знакомый запах, из глаз могут пойти слезы, а все тело может начать вибрировать.

Могут приходить и пророческие предсказания, которые со временем реализуются. Но здесь следует быть



очень осмотрительным. Потому что часто за этими предсказаниями стоят силы, которые хотят «приклеиться» к человеку – помешать ему, сбить его с пути, использовать в своих целях или попросту развлечься, воспользовавшись его неопытностью, наивностью и падкостью на все потустороннее. Отличить истинное откровение от фальши бывает сложно, поэтому мы советуем с большой осторожностью подходить к духовным фигурам, которые появляются в образе Учителей, благословляют вас, приказывают слушать то, что они хотят сообщить...

С мыслями, залетающими в ваше сознание во время медитаций, нужно быть предельно осторожным и внимательным – шальная мысль, которую вы примете за свою, как бомба замедленного действия впоследствии может взорвать всю вашу жизнь!

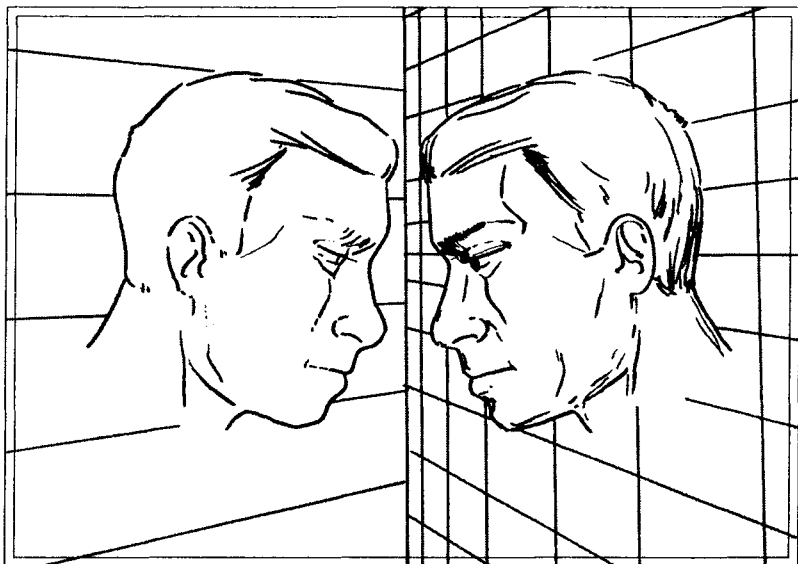
И, наконец, самый надежный и испытанный метод борьбы с возникающими мыслями – это ваше тело. Концентрация на тех или иных телесных ощущениях: сокращение-расслабление мышц, наблюдение за дыханием и т.д. – способна полностью «выдавить» из сознания все посторонние мысли. На это, собственно говоря, и ориентированы все многочисленные техники медитаций, будь то статические или динамические методы. Описывая ту или иную технику, мы будем стараться всегда уделять внимание вопросу управления мыслями.

Визуализация

Под *визуализацией* мы будем понимать образно-чувственное представление состояний организма, каких-либо событий или ситуаций, которые возникают в сознании



человека и впоследствии в той или иной мере реализуются на практике. Это своего рода техника использования силы вашего воображения для получения желаемого результата.



На первый взгляд, визуализация – вещь совершенно фантастическая. Но это только на первый взгляд. Все, кто сознательно соприкоснулся с этим явлением, знают его истинные возможности. А несознательно с визуализацией сталкиваются все. Только разница между сознательными и несознательными действиями очень велика, примерно такая же, как если бы человек пришел в большую библиотеку и, не имея каталога, не зная принципа расположения книг на полках, принялся искать нужную ему книгу – пришлось бы потратить очень много времени, и возможно, так и не удалось бы ничего найти.



Механизм действия визуализации вкратце можно представить так. Сперва в сознании человека возникает *мыслеформа* – образно-чувственная конструкция, ярко представляемая, обладающая определенной энергетикой и существующая во времени. В дополнение мыслеформа может сопровождаться словесной оболочкой. Например, вы представляете солнце и описываете его – яркое, согревающее, доброе и т.д. Словесная, вербальная составляющая мыслеформы может ее усиливать, в том случае, если найдены правильные слова, может усиливать многократно. Но если слова вялые, приблизительные, то они только мешают – отягощают мыслеформу, лишат ее простоты и легкости.

После того как мыслеформа создана, что называется встала перед вашими глазами, она «оживает», начинает самостоятельное существование.

Что значит существование мыслеформы? Это ее пребывание в пространственно-временном потоке с постепенным (или мгновенным) проявлением на том уровне вибраций, которые способны фиксировать пять органов чувств человека. Другими словами, происходит реализация мыслеформы в материи, в последовательности событий, в «случайном» стечении обстоятельств. Это стадия *воплощения визуализации*.

Насколько возможно такое воплощение, зависит от уровня энергии, которым будет сопровождаться рождение мыслеформы, и ее образности. Уровень энергии может варьироваться от почти нулевого до катастрофического, каким, например, было желание юного Володи Ульянова пойти другим путем и отомстить за любимого старшего брата. Ведь тогда в его мозгу была создана определенная мыслеформа с чудовищным зарядом энергии и яркостью образа. Каждый человек, покопавшись в



своей памяти, наверняка найдет мыслеформу, которая стала доминантной во всей его жизни, и образ, который ее сопровождает.

После своего рождения мыслеформа начинает самостоятельное существование, причем, что интересно, запитываться она способна не только от своего создателя – идеи витают в воздухе и заражают собой массы, то есть берут энергию у других людей. Порой создатель мыслеформы и рад бы прекратить ее существование, да это уже не в его власти. Однако рождение, жизнь и кончина мыслеформ – это уже другой вопрос, поэтому вернемся к визуализации и ее связи с медитацией.

Визуализировать можно как определенные обстоятельства, ситуации, ход событий, так и состояния своего организма. При медитациях, основанных на телесных ощущениях, широко используется визуализация определенных органов и частей тела. Более подробно этот вопрос мы рассмотрим при описании медитации «Визуализация на клеточном уровне». Здесь лишь отметим, что применительно к человеку мыслеформа действует как своего рода программа работы всего организма или его части. Представьте, в организме человека около ста триллионов (100 000 000 000 000) клеток, все они работают по одной главной программе, заложенной в подсознание, обеспечивающей существование и нормальное функционирование как органики, так и психики. Но есть еще подпрограммы, подподпрограммы, блоки определенных действий, схемы рефлексов, программы связи с Космосом, с Высшими Силами, с окружающим социумом и т.д. Программы не имеют жесткой фиксации, а меняются в ходе жизни в известных пределах, что еще в большей степени увеличивает сложность и загадочность микрокосма под названием «Человек». Так вот, мыслефор-



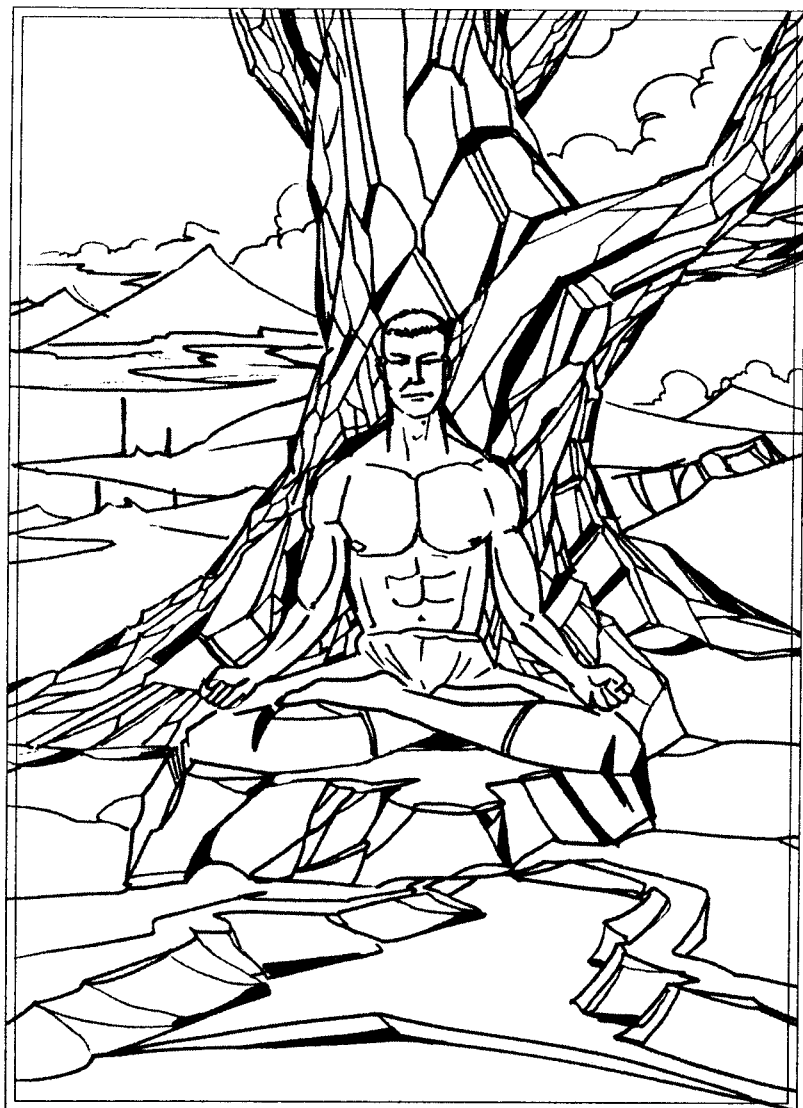
ма, созданная в вашем сознании, берет на себя определенные функции подсознания и, фактически по вашей воле, проводит корректировку работы той или иной системы (программы) организма.

Почему же так эффективно использование визуализации в медитации? Да потому что при медитации создаются идеальные условия для рождения мыслеформ. Мозг очищен от мусора, от механических наслоений, от пережевывания событий и фактов. Экран сознания медитирующего – чистый, энергичный, готовый к яркому, живому воспроизведению. Образы, возникающие в медитативном сознании, отличаются особой энергетикой и жизнеспособностью. Поэтому соединение медитации с визуализацией дает потрясающие результаты. Поэтому визуализация является одной из важных составляющих медитаций, особенно медитаций с темой и медитаций с телом. Далее мы будем использовать термин «визуализуйте», и надеемся, что смысл его вам будет ясен.

Необходимо отметить и некоторые нюансы, связанные с визуализацией. Существует такое понятие, как «*негативная визуализация*» – то есть визуализация, направленная на то, чтобы получить контроль за действиями других людей, или на то, чтобы принудить их делать что-либо против их воли. Другое, более известное в народе, определение негативной визуализации – это «*черная магия*». Заниматься подобными действиями крайне опасно. И даже не потому, что элементарно плохо вредить ближнему, а потому, что негативные образы, созданные в вашем сознании, почти со стопроцентной вероятностью возвращаются в вас же, только возвращаются многократно усиленными и «озверевшими».



Статические медитации





Еще раз отметим, что разделение на статические и динамические медитации довольно условно. Статика является частным случаем динамики, когда деятельность свернута, но тело и психика готовы к действию. В динамике же наблюдается периодическое возвращение к нулевым состояниям, то есть к статике, после определенных этапов действий, что позволяет внести дополнительную гармонию и оптимизировать процесс деятельности.

Если рассмотреть этот вопрос шире, то можно констатировать тот факт, что все попытки классификации медитаций по тому или иному признаку на каком-то этапе обязательно становятся формальными. Например, медитации статические и динамические, медитации с предметом и без, медитации с темой и без, даже групповые и индивидуальные медитации на определенном уровне развития медитирующего переходят одна в другую.

Тем не менее, чтобы не запутаться в бесконечном множестве медитативных практик и для ясности изложения, какая-то классификация необходима, поэтому мы и решили каким-то образом упорядочить медитации и попытаться их анализировать именно в определенной последовательности, которая станет ясна читателю по мере прочтения данной книги.

Итак, каждая элементарная *статическая* медитация состоит из последовательно выполняемых частей:

1. Принятие соответствующей позиции тела.
2. Вход в медитацию.
3. Нахождение в медитации и реализация ранее выбранной темы.
4. Окончание медитации.



Вопрос тематики медитации мы уже рассматривали, поэтому сейчас охарактеризуем остальные этапы. Заметим лишь следующее: для того чтобы избежать ошибок на начальной стадии занятий медитацией, необходимо в обязательном порядке строго соблюдать указанную последовательность.

Позиции тела

Вопрос о том, какую роль играет положение тела в медитативной практике, является весьма насущным и требует, даже в рамках нашей работы, более детального описания, чем это может показаться на первый взгляд. Как бы ни развивались медитативные направления на Западе, но все они имеют своими корнями те или иные элементы йогической практики, а она опирается, как на фундамент, на Хатха-Йогу¹. Работа с телом – основа, без которой все интенсивные попытки духовного совершенствования неминуемо приводят в тупик, это было понято давно и детально описано в основополагающих трудах по йоге.

Тем не менее использовать систему Хатха-Йоги для повседневной тренировки тела и духа – это очень серьезный и ответственный шаг, который влечет за собой множество последствий. Во-первых, для реализации

¹ Тем, кто захочет ближе познакомиться с последовательностями йогических процедур, мы рекомендуем обратиться к трудам Б.К.С.Айенгара, А.Сидерского, В.Бойко и др. В них вы найдете подробные объяснения и четко отработанные методики тренировки, рассчитанные на многие и многие годы работы.



данного плана потребуется железная воля, так как основным требованием к вставшему на этот путь является регулярность занятий. Во-вторых, необходимо иметь достаточное количество свободного времени, по крайней мере в первые несколько лет, так как занятия носят довольно продолжительный характер. В-третьих, и это, пожалуй, самое важное, занятия *невозможны* без квалифицированного инструктора.

С одной стороны, безо всякого сомнения можно утверждать, что Хатха-Йога – это всеобъемлющий интегральный тренинг, способный обеспечить максимально возможный коэффициент использования интеллектуального и духовного потенциала человека, гарантирующий при этом идеальное состояние здоровья и продолжительность жизни, очерченную генетическими рамками. Это доказано опытом многочисленных последователей Хатха-Йоги, их успешными судьбами и максимальной самореализацией.

С другой стороны, существовало и существует огромное, значительно большее, чем йогов, количество талантливых, даже гениальных, полностью самореализовавшихся личностей, которые и слыхом не слышали ни о какой йоге, ни о каких асанах, ни о каких прочих эзотерических атрибутах. Но если всмотреться в их судьбы, в их опыт, то в нем неминуемо отыщется то, что мы теперь понимаем под словом *медитация*, и чему, собственно говоря, и посвящена эта книга, с той существенной поправкой, что каждый из них понимал *это* по-своему.

Таким образом, вывод лежит на поверхности: медитация – понятие более общее, включающее в себя Хатха-Йогу, как и некоторые прочие элементы йоги.



Однако же вопрос с телом остается – не все же гениальны просто так, от природы, и богато одарены творческими возможностями и физическими параметрами, позволяющими эти задатки реализовать. Большинство обычных людей неминуемо в том или ином возрасте, как правило это 30-40 лет, сталкиваются с вопросом: а что же мне делать с этим телом, начинающим разваливаться на глазах? Хотя понятно, что все попытки, даже среди самых продвинутых йогов, «одолеть время» неминуемо разбиваются о зеркало, но все-таки хочется что-то сделать, чтобы спокойно умереть здоровым.

Кроме того, при занятиях медитацией тело неизбежно занимает то или иное положение, и резонно встает вопрос: какое же положение из возможных наиболее перспективно? И здесь отказываться от того громадного опыта, который за тысячелетия накопила Хатха-Йога, было бы неразумно. Конечно же, использовать сотни асан дано редким уникам, а вот несколько десятков наиболее подходящих под индивидуальные особенности конституции – имеет смысл попробовать каждому.

Задача медитирующего состоит в том, чтобы найти для себя такое положение тела, выбрать такую асану, которая, способствуя наибольшей глубине релаксации, будет удобной, безопасной и учитывающей внешние обстоятельства – было бы смешно медитировать в поезде в позе лотоса.

Известно, что мышцы обладают естественным тонусом, которой остается даже при самом глубоком расслаблении, даже во сне. Для проведения наиболее успешной медитации необходимо подойти к этому естественному тонузу вплотную, при таком условии тело не



будет отвлекать сознание и будет способствовать минимальному расходу энергии. Другими словами, в принципе неважно, какую позу вы займете, сидите ли вы, опершись спиной, лежите ли, вытянувшись, – важно, чтобы мысли о теле не отвлекали и не мешали вам. Если попытаться кратко сформулировать требования к позиции тела, то можно выразиться словами В.Бойко: «Сознание тела должно стать телом сознания».

Как мы уже отмечали, для успешной медитации можно использовать наиболее простые асаны из Хатха-Йоги. Эти положения тела естественны и удобны, но вместе с тем они позволяют определенным образом *воздействовать на гладкую мускулатуру внутренних органов*, что практически невозможно достичь никаким другим способом (в этом принципиальное отличие систем Хатха-Йоги от всех других методов тренировки), и тем самым достигать определенных результатов в улучшении вашего физического состояния.

Мы не ставим себе целью описать эти асаны подробно, так как качественная литература по этой теме сейчас имеется в предостаточном количестве, остановимся лишь на самых приемлемых из них для неподготовленного человека. Кроме того, мы кратко обрисуем обычные, «бытовые» положения тела, удобные для медитации, и попытаемся сформулировать общие принципы работы с телом в медитативной практике.

К общим принципам можно отнести следующие:

1. Тело является незаменимым помощником при работе с сознанием. Используя ресурсы тела, можно легко достичь медитативного состояния.
2. Для успешного входа в медитацию внимание пре-



дельно концентрируется на телесных ощущениях, то есть на всем *телесном материале*, который может быть представлен в сознании и способен быть воспринят сознанием (как правило, это мышцы скелетной мускулатуры и лица; информация о деятельности внутренних органов, поступающая в сознание в релаксированном состоянии, ограничена).

3. Телесные ощущения в начале медитации ограничивают *объем сознания* пределами тела, заполняя его раздражителями и сигналами только телесного свойства, вытесняя тем самым различные «занозы» других привычных ощущений и мыслей.
4. Телесное наполнение сознания уже есть измененное состояние сознания, напрямую предшествующее и переходящее в медитативное состояние.
5. Чтобы не сменить обычное напряженное состояние сознания на новое, телесное напряжение, необходима максимальная, даже *тотальная релаксация*.
6. Дыхание в состоянии медитативного расслабления не должно управляться волей, то есть должно быть абсолютно естественным.

Не претендуя на подробности, кратко опишем основные позиции тела, взятые из Хатха-Йоги.



Группа Лотоса

Лотос (санскрит. – Падмасана)

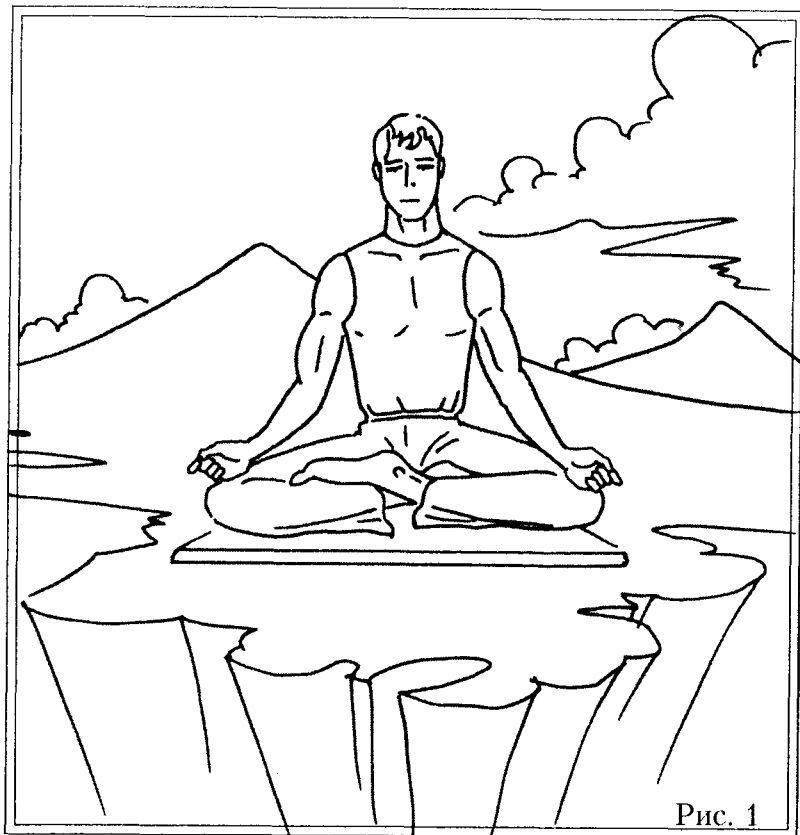


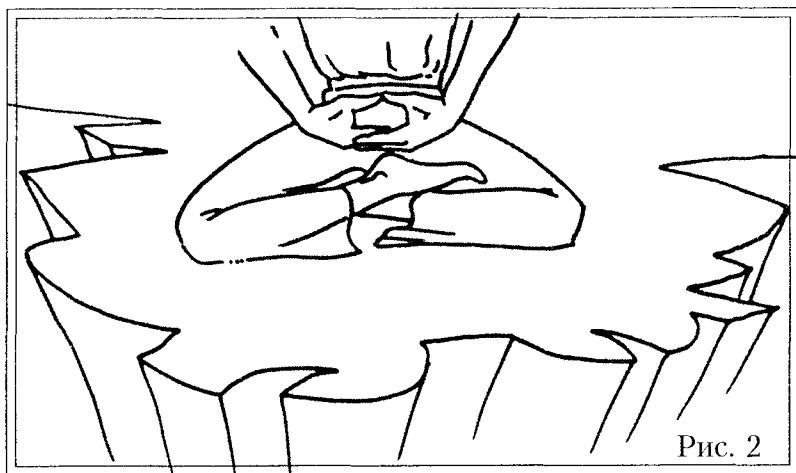
Рис. 1

Это наиболее классическая, древняя позиция для медитации. Сядьте на пол, согните правую ногу в колене и при помощи рук поместите стопу в левом паху. Затем согните левую ногу и поместите стопу в правом



паху. Можно располагать ноги в обратной очередности. Распрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах в области колен (рис. 1).

Полулотос (санскрит. – Ардхападмасана)



Это более легкий вариант позы лотоса.

Сядьте на пол, согните левую ногу в колене и при помощи рук расположите стопу на полу в районе промежности. Затем согните правую ногу и поместите стопу в левом паху. Можно располагать ноги в обратной очередности. Распрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах вблизи колен (рис. 2).



Четвертьлотос (санскрит. – Сиддхасана)

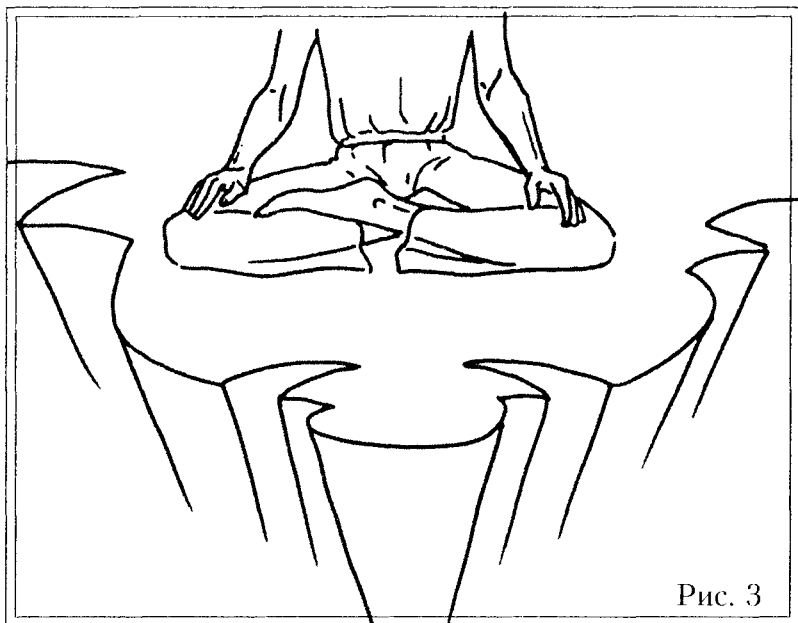


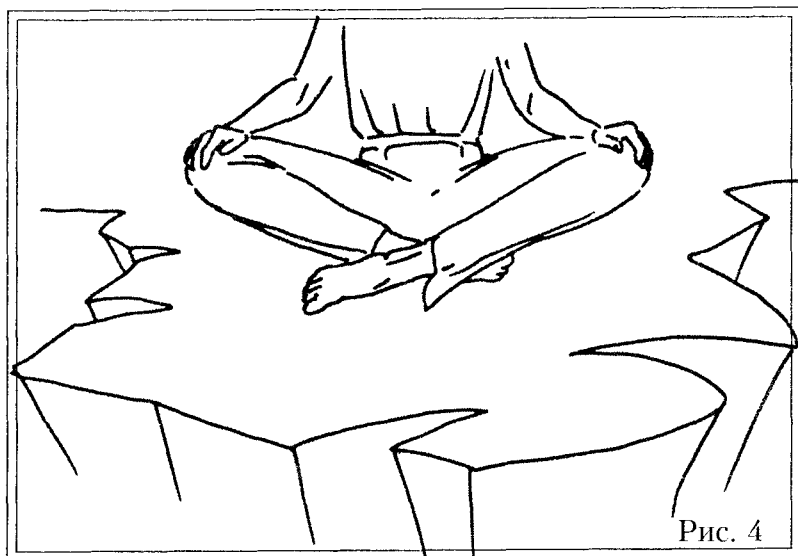
Рис. 3

Эта позиция – одна из наилучших и отличается достаточной простотой.

Сядьте на пол, согните правую ногу в колене и при помощи рук расположите стопу на полу в районе промежности. Затем согните левую ногу и поместите стопу на правой голени. Можно располагать ноги в обратной очередности. Распрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах вблизи колен (рис. 3).



Посадка по-турецки (санскрит. – Сукхасана)



Это самая простая позиция из группы Лотоса. Она доступна даже пожилым людям.

Сядьте на пол, согните одну ногу и засуньте стопу глубоко под бедро второй ноги. То же самое сделайте и с другой ногой (рис. 4). Бедра опираются на помещенные под ними стопы таким образом, чтобы колени были направлены под углом вверх. Выпрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах вблизи колен. В упрощенном варианте стопы можно отдалить от ягодиц.



Бирманская позиция



Рис. 5

Эта позиция очень популярна на территории Бирмы.

Согните одну ногу и при помощи рук положите стопу на пол в районе промежности. Затем согните вторую ногу и расположите на полу перед первой ногой. Обе ноги лежат на полу, не перекрещиваясь (рис. 5). Выпрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах вблизи колен.

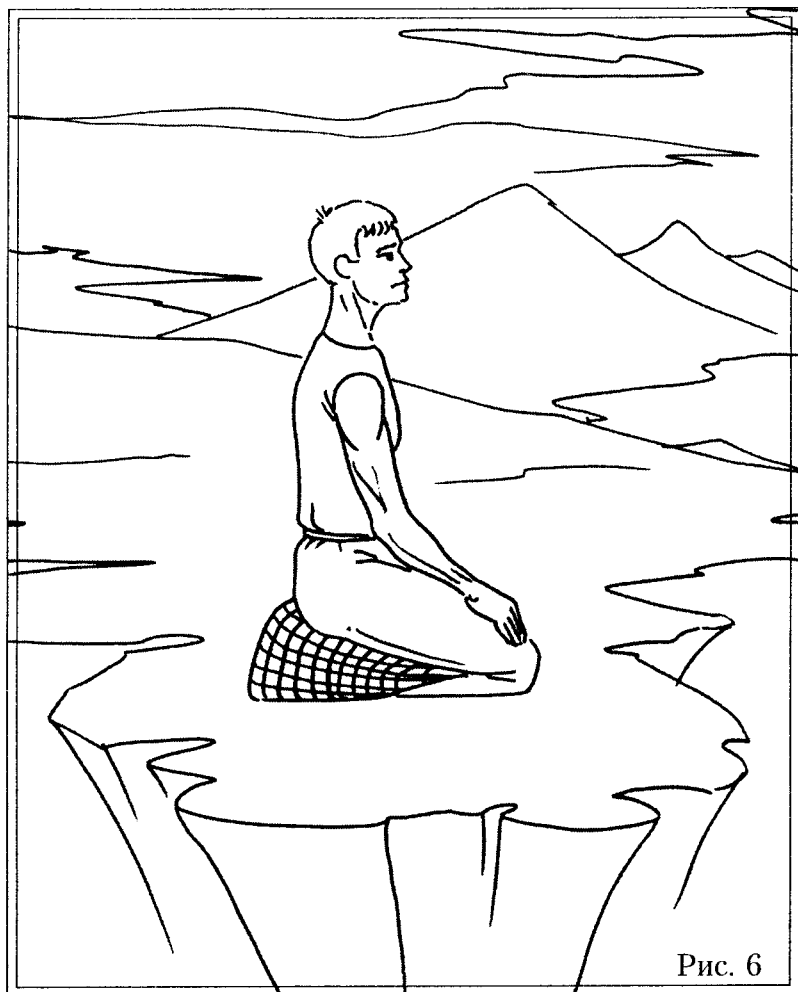


Рис. 6

Описанные пять позиций из группы Лотоса являются базовыми позициями для использования. Если у вас есть затруднения при их выполнении, можно воспользоваться одеялом или плоской подушкой, поместив их под ягодицы (рис. 6). Благодаря этому изменится угол между осью позвоночника и ногами, и поза станет более легкой.



Группа Диаманта (Алмаза)

В йоге и буддизме алмаз символизирует прозрачность и бессмертие.

Диамант, вариант 1 (санскрит. – Вайрасана)

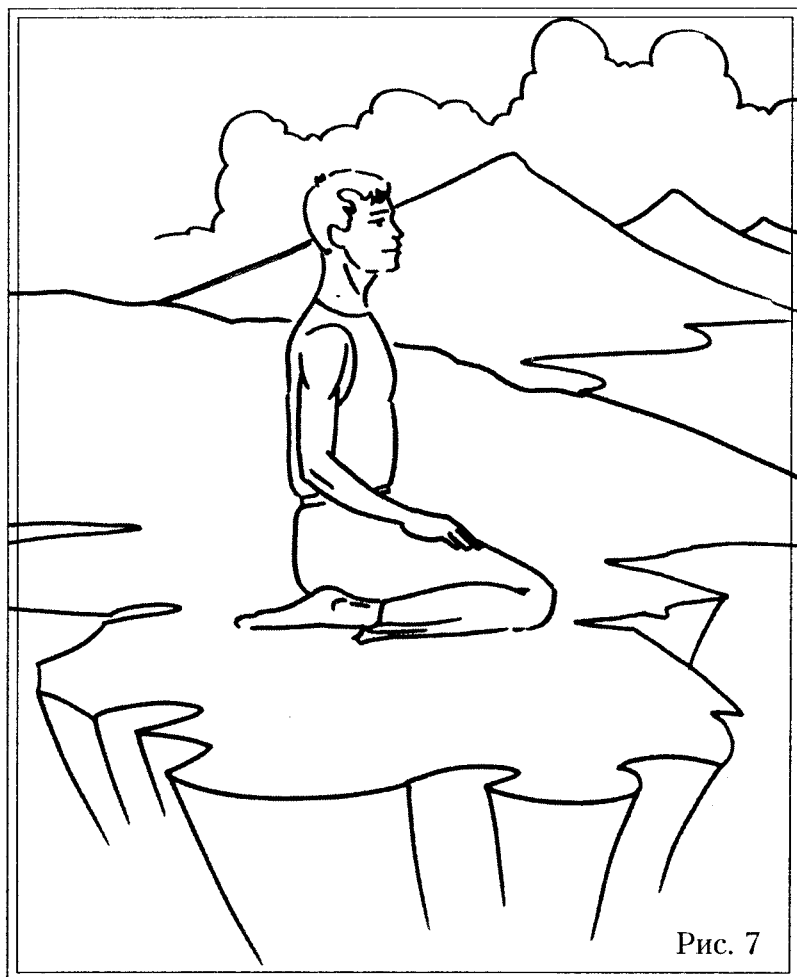


Рис. 7

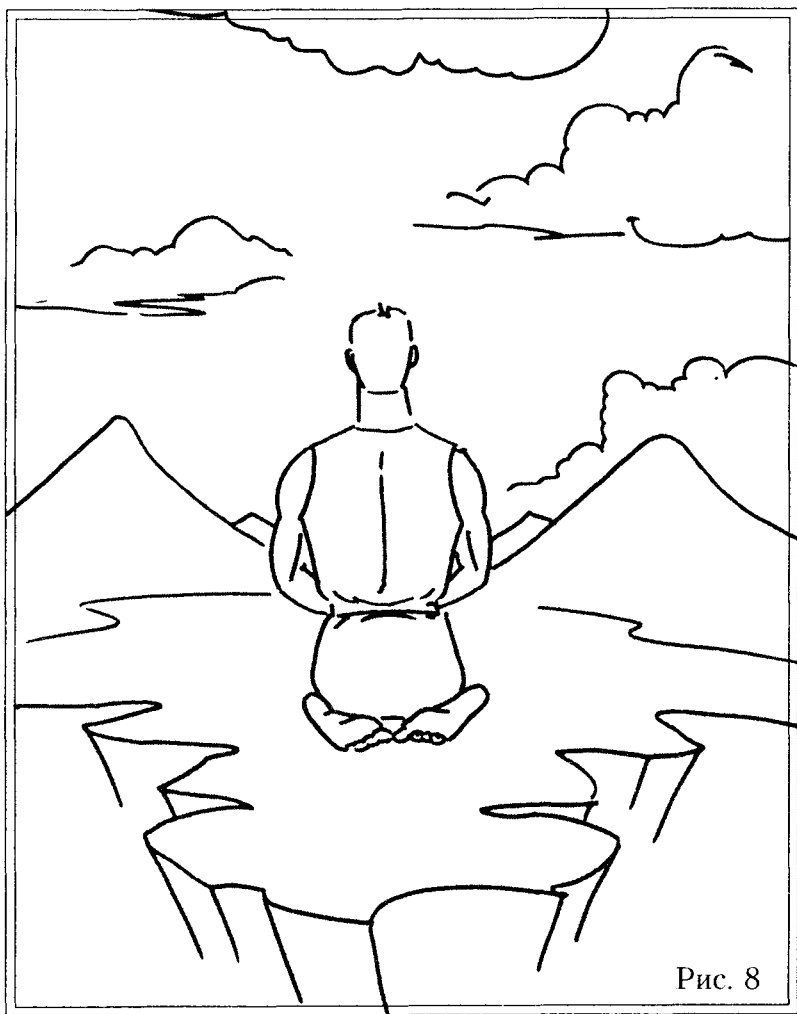


Рис. 8

Встаньте на колени, как для молитвы, затем постепенно опуститесь на стопы, помещая ягодицы между пятками. Колени и пальцы ног соединены. Выпрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах вблизи колен (рис. 7, 8).



Диамант, вариант 2 (санскрит. – Вирасана)

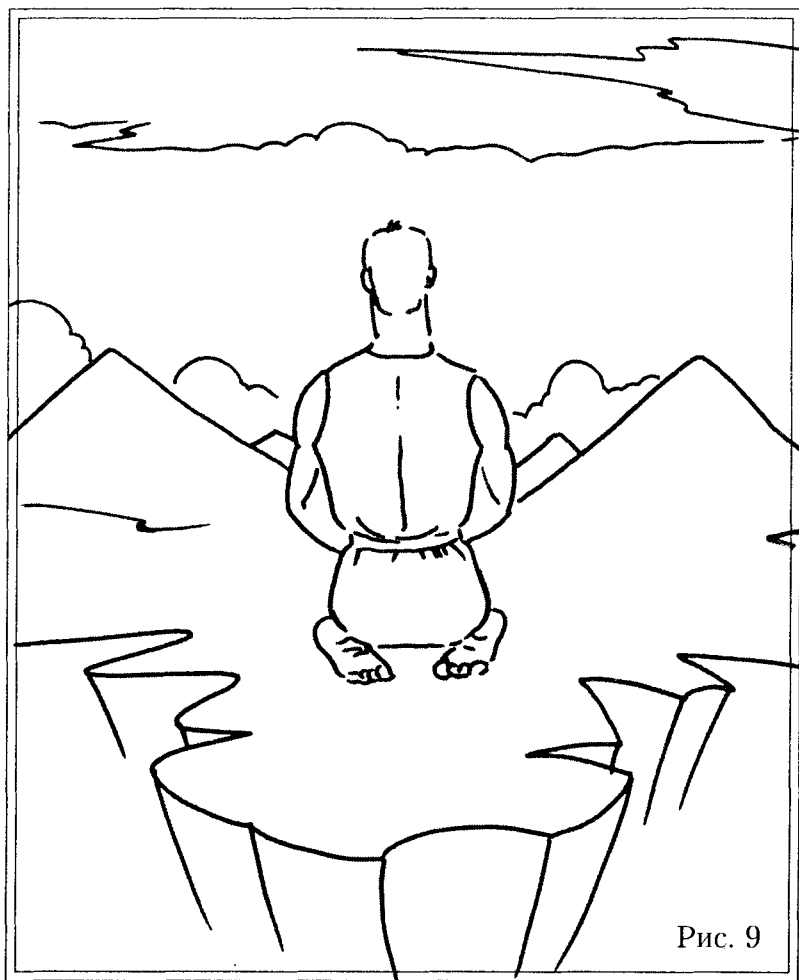


Рис. 9

Встаньте на колени, как для молитвы, затем постепенно опуститесь на пол между стопами. Колени соединены, стопы – по бокам ягодиц. Выпрямите позвоночник и область таза. Ладони – на бедрах вблизи колен (рис. 9).



Диамант, вариант 3

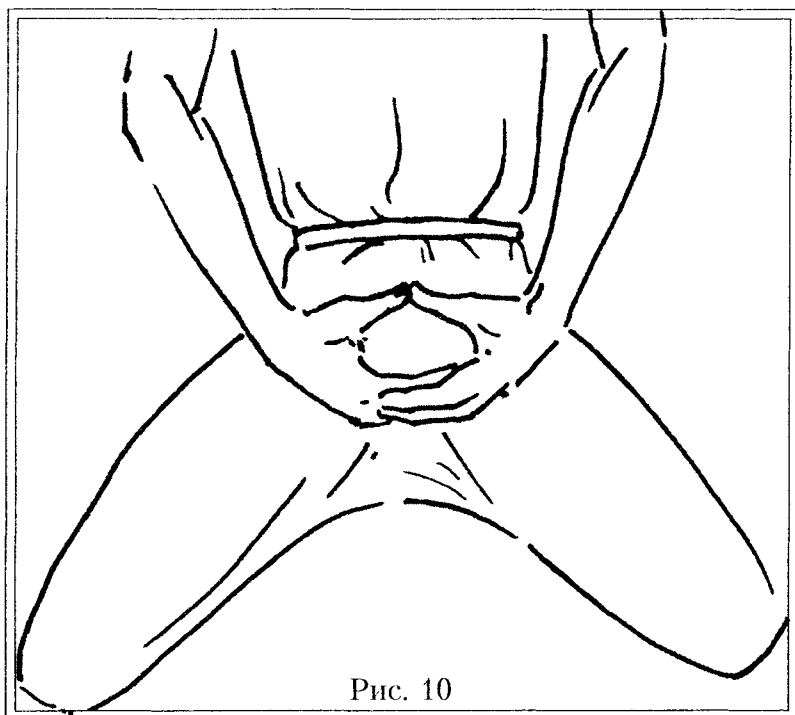


Рис. 10

Встаньте на колени, как для молитвы, затем постепенно опуститесь на стопы, помещая ягодицы между пятками. Колени расставлены на ширину плеч, что придает позиции устойчивость. Пальцы стоп соединены (рис. 10). Выпрямите позвоночник и область таза. Ладони — на бедрах вблизи колен.

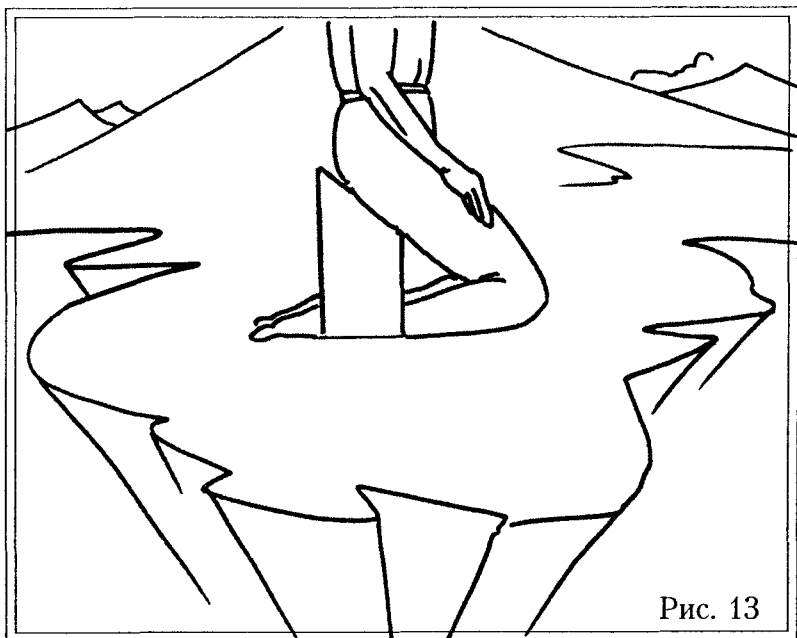
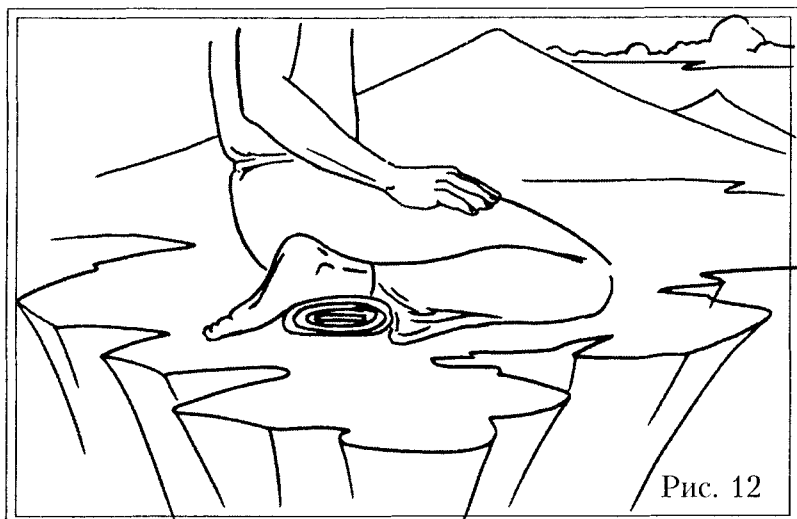
Описанные три позиции из группы Диаманта являются базовыми. Можно использовать их упрощенные модификации, облегчив их при помощи скрученного



валиком одеяла (рис. 11, 12) или наклонной скамеечки (рис. 13). Благодаря этим приспособлениям давление на коленные суставы и стопы уменьшится, и позиция станет более удобной.

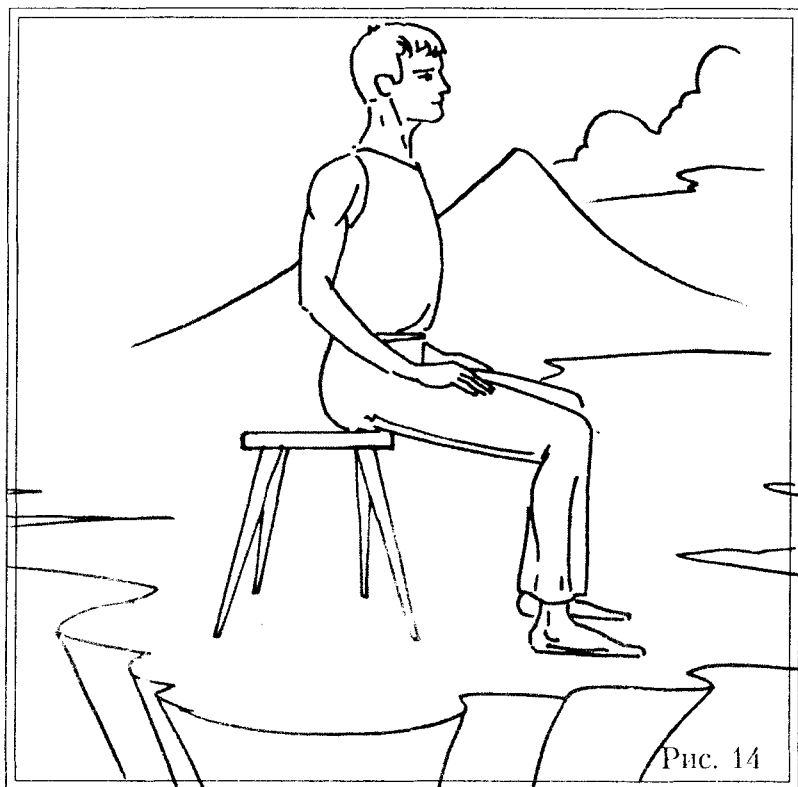


Рис. 11





Позиции сидя на стуле Египетская поза (санскрит. – Майтреясана)



Эта позиция очень популярна у европейцев, поскольку мы сидим, в основном, на стульях. В этой позиции можно медитировать в любом месте – дома, на скамейке в парке, в транспорте. Кроме того, она наиболее проста для выполнения.

Сядьте на стул, но не опирайтесь о спинку (рис. 14). Высота стула должна соответствовать длине ваших ног. Позвоночник прямой, плечи развернуты, голова в естественном положении. Ноги слегка расставлены, между



голенью и бедром – прямой угол. Лучше всего сидеть на краешке стула, не прижимая заднюю поверхность голени к позжкам. Ладони – на бедрах, вблизи колен.

Позиция полусидя

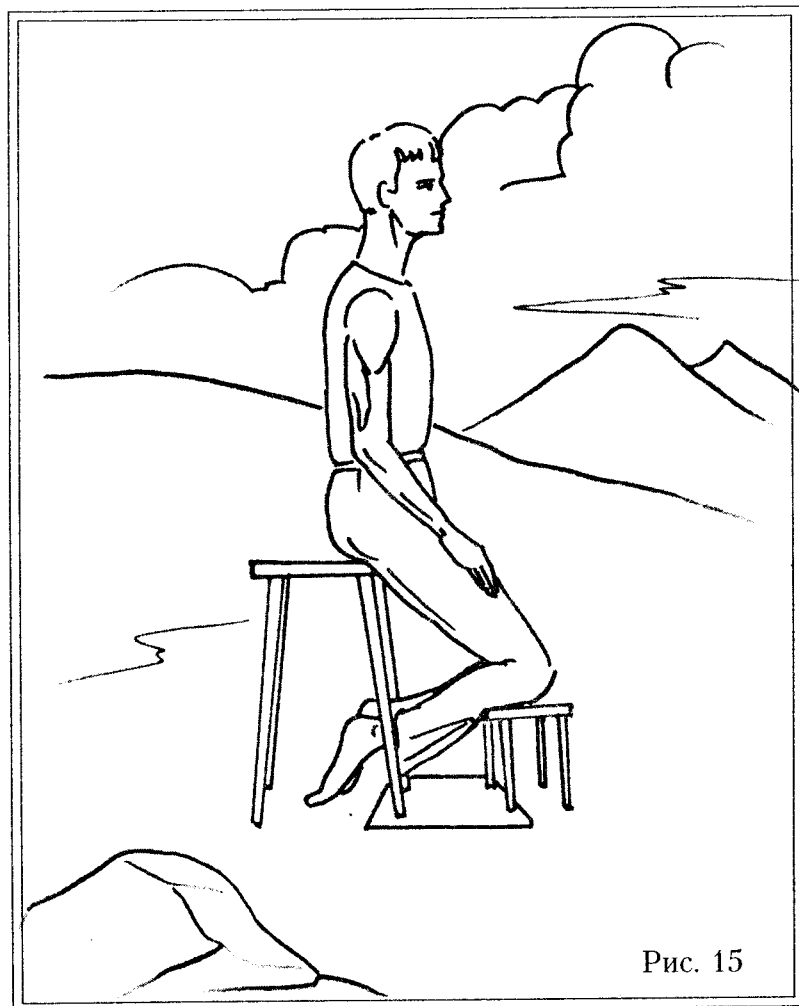


Рис. 15

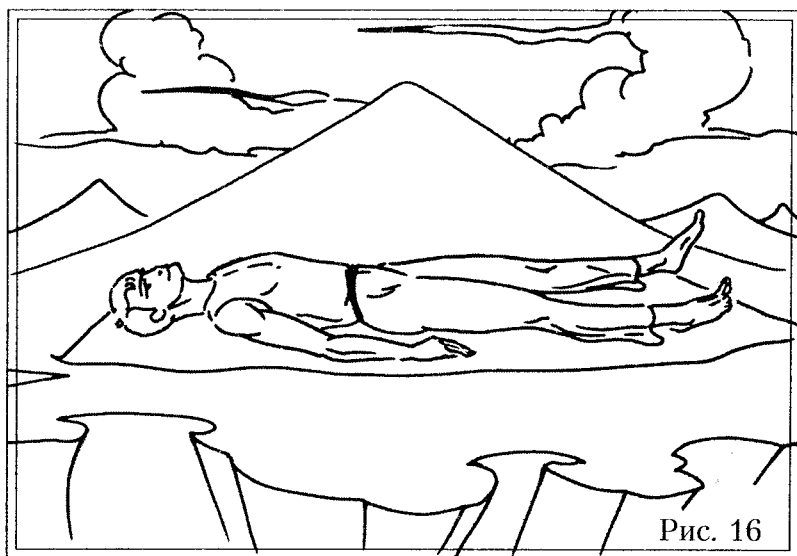


Эта позиция облегчает поддержание прямого позвоночника и одновременно является абсолютно безопасной.

Сядьте на край стула, не опираясь на спинку, выпрямите позвоночник. Разверните плечи, голова в естественном положении. Обопритесь коленями о специальную подставку (ее высоту нужно подобрать индивидуально, чтобы поза была максимально удобной), не вставая со стула (рис. 15). Желательно, чтобы в процессе медитации подставка не отодвигалась от стула. Ладони свободно лежат на бедрах.

Позиции лежа

Положение лежа на спине (санскрит. – Савасана)



Это самая безопасная из всех позиций. Специально рекомендуется для некоторых видов медитации (например, для медитации с релаксацией), в начальный период



практики медитации, а также тем, у кого слабый позвоночник, нарушения равновесия или другие проблемы, затрудняющие длительное нахождение в других положениях.

Лягте на пол на спину, можно подстелить одеяло (рис. 16). Ноги выпрямлены и слегка разведены, руки – вдоль туловища. Голова в естественном положении.

**Положение лежа на животе
(санскрит. – Макарасана)**

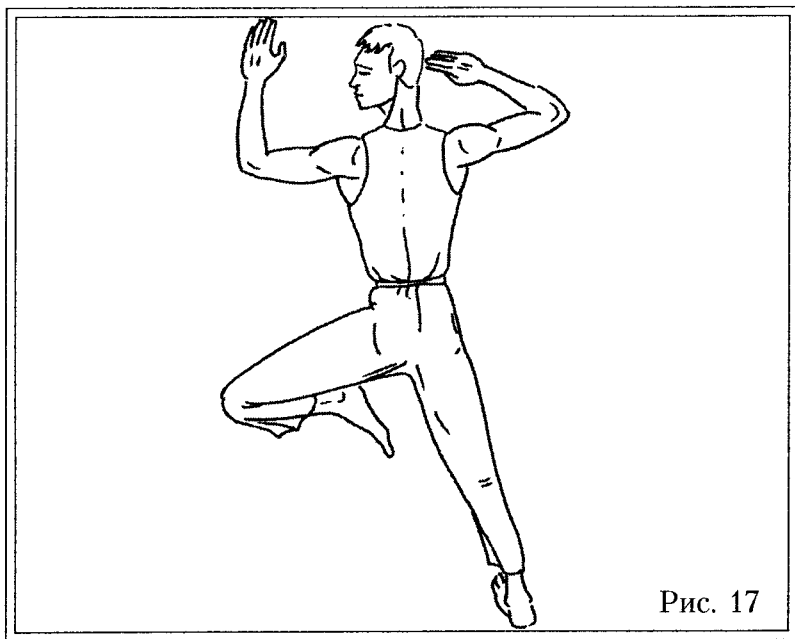


Рис. 17

Это тоже очень удобная позиция, но она подходит только для кратковременных медитаций.

Лягте на пол на живот, можно подстелить одеяло (рис. 17). Правая нога выпрямлена, левая слегка согнута, стопа – возле правой ноги. Лицо повернуто влево. Руки лежат ладонями на полу возле головы.



Дополнением к положению тела является положение рук. Вопреки бытующему мнению, это очень существенный элемент. Он может значительно облегчить приток определенной энергии во время медитации и таким способом помогает ей. Приведем наиболее широко применяемые положения ладоней.

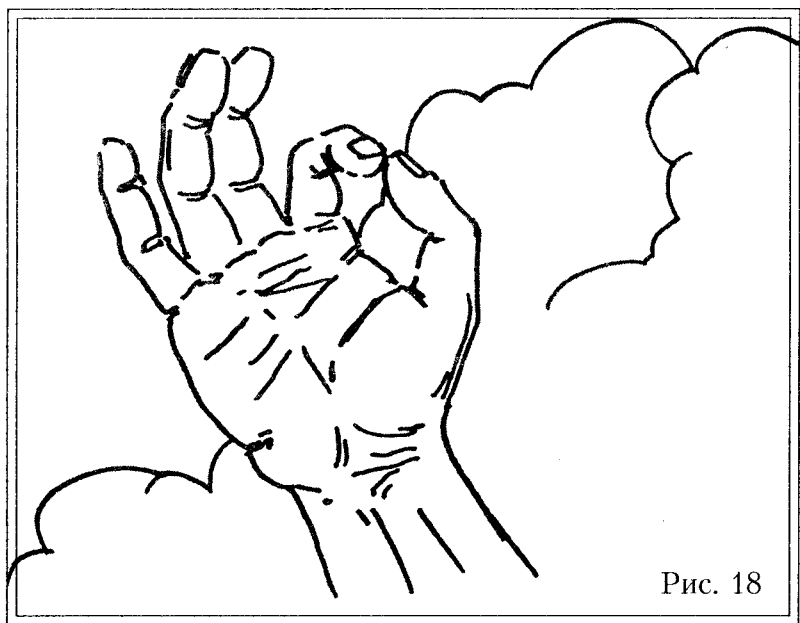


Рис. 18

Соедините кончики больших и указательных пальцев обеих рук, как показано на рисунке 18 (санскрит. – Цин Мудра). Разверните ладони внутренней стороной кверху и расположите их на бедрах, чуть выше колен. Это положение удобно использовать во всех сидячих позициях, а также в положении лежа на спине. Это классическая позиция рук в системе йоги.

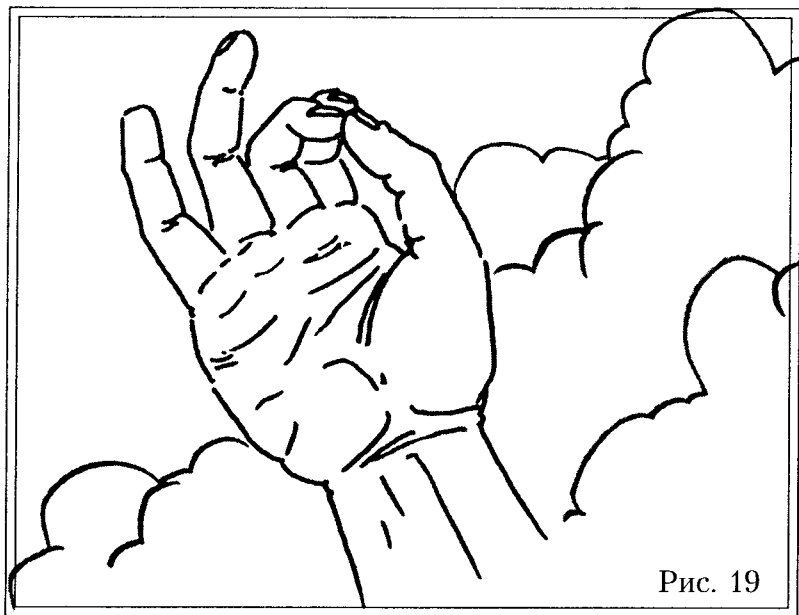


Рис. 19

Соедините кончики больших, указательных и средних пальцев обеих рук, как показано на рисунке 19 (санскрит. – Цинмая Мудра). Разверните ладони внутренней стороной кверху и расположите их на бедрах, чуть выше колен. Это положение удобно использовать во всех сидячих позициях, а также в положении лежа на спине. Оно будет особенно полезным в медитации, в которой существенную роль играет дыхание.

Расположите внешнюю часть одной ладони на внутренней стороне другой (какая из них будет левой, а какая правой, выберите сами, полагаясь на свою интуицию). Соедините кончики больших пальцев (рис. 20). Это классическое положение рук в дзен. Сложенные таким образом руки располагаются в районе нижней части живота.

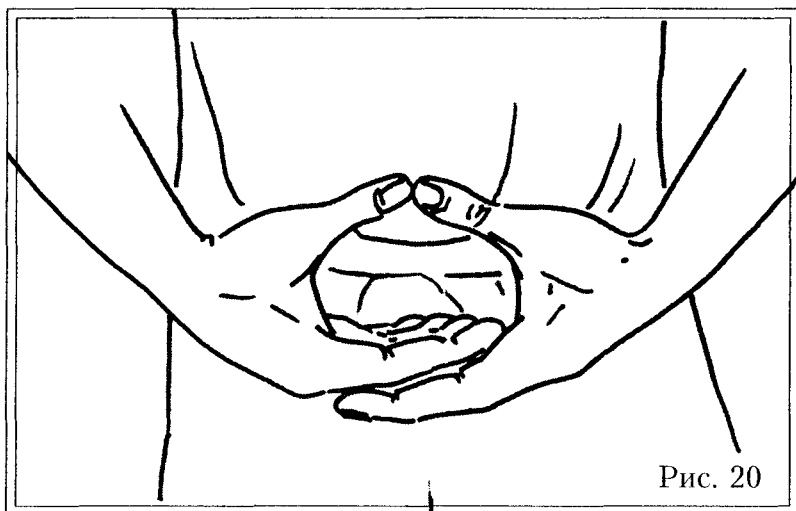


Рис. 20

В практике дзен ладони часто кладут на специальную подушечку, которая поддерживает их на определенной высоте (это особенно характерно для поз группы Лотоса). Подушечку располагают перед собой на согнутых ногах. Такая позиция рук применяется для всех сидячих поз.

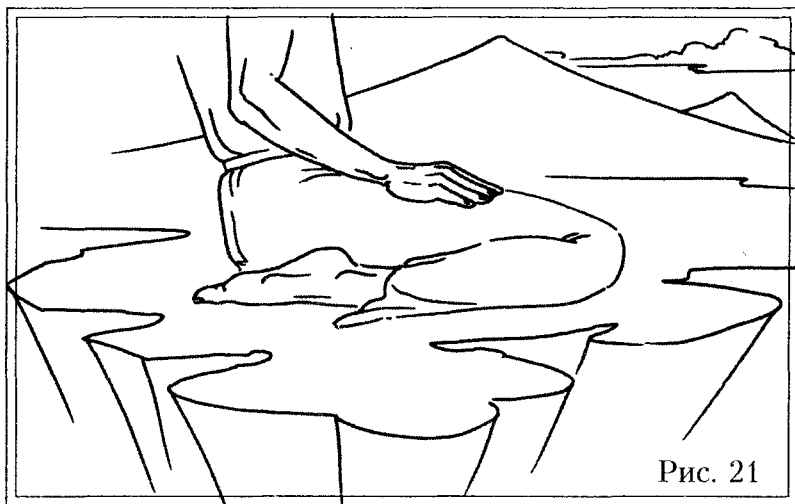


Рис. 21



Положите ладони внутренней стороной на бедра, выше колен (рис. 21). Эта позиция рук применяется практически в любой позе.

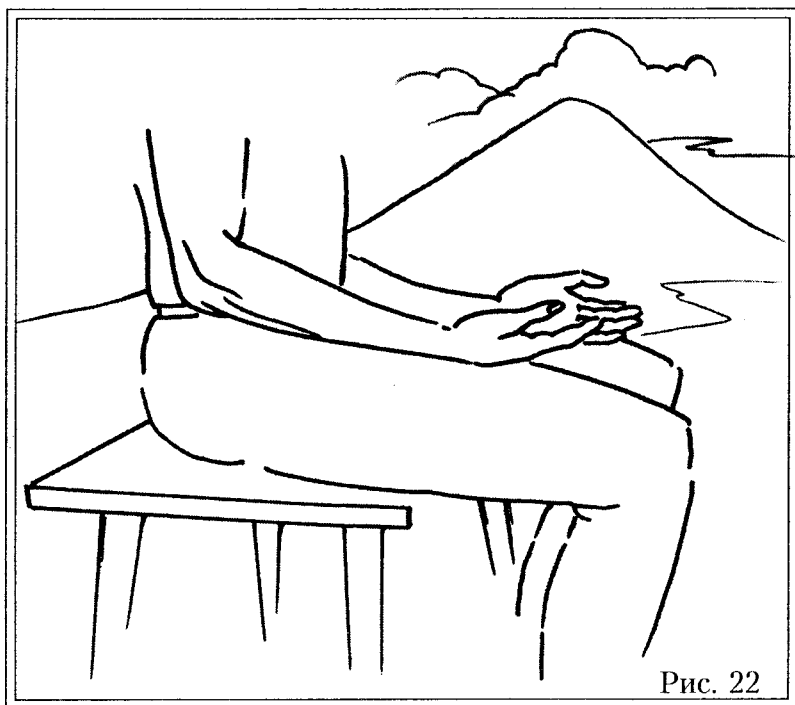


Рис. 22

Положите развернутые ладони внешней стороной на среднюю часть бедер. Пальцы расслаблены (рис. 22). Применяется во всех сидячих позициях и в позиции лежа на спине.

Свободно обхватите пальцами одной руки сомкнутые пальцы другой. Пальцы выпрямлены. Обоприте внешнюю часть одной ладони о внутреннюю часть другой. Скрестите большие пальцы и спрячьте их под ладонями (рис. 23).

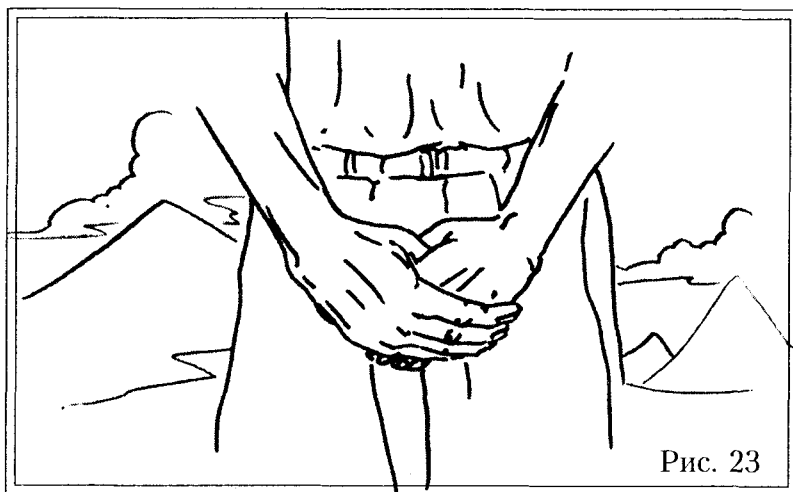


Рис. 23

Расположите ладони в нижней части живота. Эта позиция рук характерна для медитации при ходьбе.

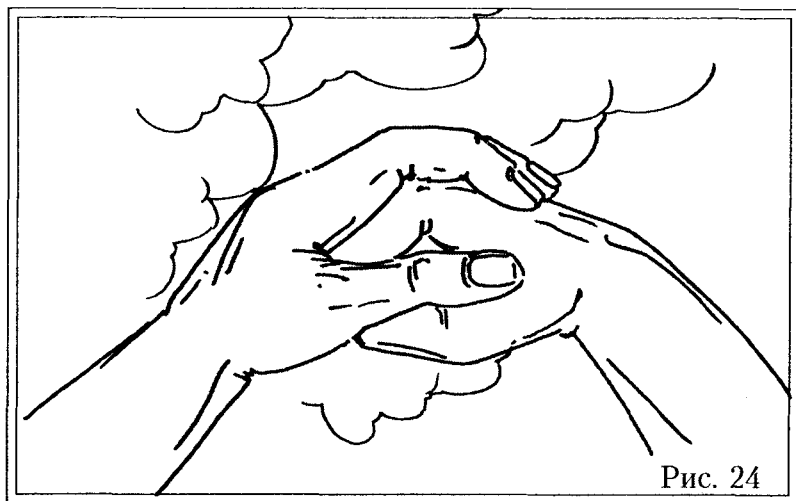


Рис. 24

Обоприте внешнюю часть правой ладони о внутреннюю часть левой, после чего согните ее пальцы так, чтобы обхватить правую кисть (рис. 24).

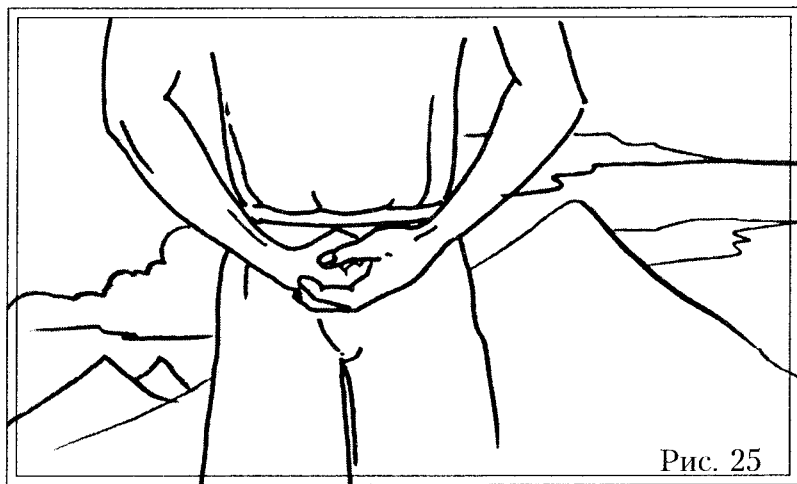


Рис. 25

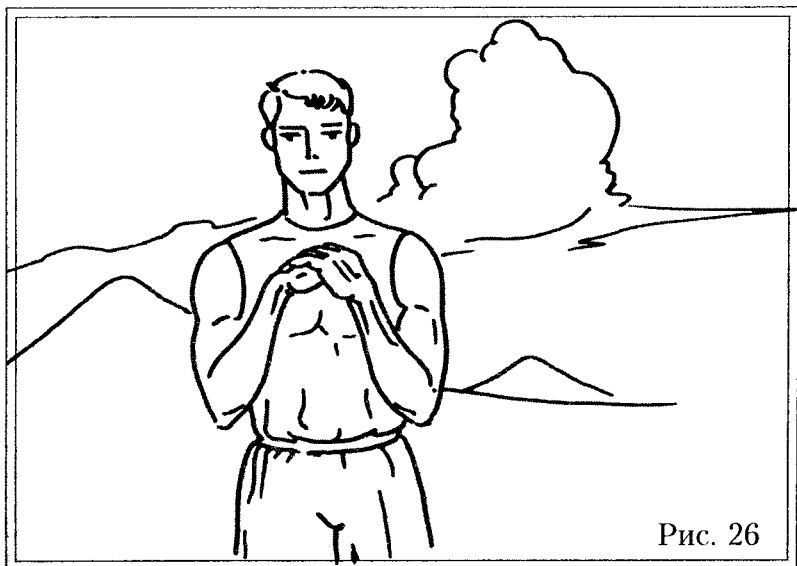


Рис. 26

Расположите сложенные таким образом ладони чуть ниже пупка (рис. 25) или на высоте груди (рис. 26).



Эта позиция рук также характерна для медитации при ходьбе.

Довольно часто возникает вопрос, нужно ли при медитировании закрывать глаза.

В традиции йоги во время медитации принято держать глаза закрытыми, что, благодаря визуальной изоляции от внешних раздражителей, позволяет лучше сконцентрироваться. В отдельных случаях рекомендуется направлять взгляд открытых глаз на определенные точки.

В дзен положение глаз зависит от применяемой техники – они могут быть либо открыты, либо закрыты. В обоих случаях взгляд направлен перед собой вниз под углом 45 градусов, даже если медитируете лицом к стене. Но взгляд никогда не фокусируется.

В христианской культуре никаких норм не существует. При медитации и молитве допускаются как открытые, так и закрытые глаза, выбор зависит только от практикующего. Однако, медитируя с открытыми глазами, следует помнить, что нельзя направлять взгляд на движущиеся и яркие предметы, а также фокусировать взгляд на чем-либо.

Какую же позицию тела выбрать? Это вопрос спорный и во многом зависит от цели и тематики медитации, а также от конкретных условий, в которых вы ее проводите. Конечно, самой удобной и самой безопасной является позиция лежа на спине (рис. 16). Однако она, к сожалению, способствует быстрому засыпанию, и поэтому приходится тратить некоторые усилия на то, чтобы контролировать себя. Эта позиция хороша для вечерних домашних медитаций, программой которых предусмотрен плавный переход в сон. Для утренних и



дневных медитаций предпочтительнее различные сидячие позиции.

Сидячее положение способствует успокоению. Стул, на котором сидит человек, связывает его с основанием, на котором он живет, то есть с землей. Тот, кто сидит, не двигается, но, в отличие от лежащего человека, представляет собой образ накопленной силы, концентрированной энергии, которая в любой момент может прийти в движение, выплеснуться в мир. Это звучит несколько символично, но вместе с тем является очень существенным фактором, связывающим медитацию и жизнь и иллюстрирующим один из важнейших принципов: *медитация для жизни, а не жизнь для медитации*.

Выбрав ту или иную сидячую позицию, полезно перед началом медитации сделать несколько легких наклонов вперед, назад, из стороны в сторону, чтобы определить место нахождения центра тяжести вашего тела. Делать это нужно спокойно, естественно, без усилий, чтобы с помощью легких движений тела почувствовать, что центр тяжести располагается где-то над нижней частью живота. Кроме того, ощущение центра тяжести послужит вам своеобразной точкой опоры, якорем в пространстве, потому что при медитации вполне возможны произвольные отклонения.

В положениях сидя крайне важно сохранять позвоночник выпрямленным. Не менее важно прямо держать голову и не наклонять ее вперед. Дальневосточная традиция учит, что наш позвоночник является осью Вселенной. Если посмотреть сбоку, то уши должны находиться на одной линии с плечами, а кончик носа – на одной линии с пупком. Таким образом на одной линии оказываются также третий глаз и *Центр Хара*, что на



Востоке считается естественной предпосылкой объединения разума и тела.

Когда вы сидите, выпрямившись, внутренние органы находятся в естественном положении и функционируют без затруднений. Любая сутулость, опускание плеч неминуемо сказывается на работе внутренних органов. Искривление позвоночника приводит к тому, что позвонки надавливают на спинной мозг и нервные окончания, вызывая нарушения в деятельности центральной нервной системы.

Практики Востока рекомендуют медитировать, обратившись лицом на восток или на юг. Губы должны быть сомкнуты (если в процессе медитации не выполняются специальные дыхательные упражнения), *кончик языка должен легко касаться задней поверхности верхних зубов*. Это облегчает приток энергии между главными меридианами в организме, а также ограничивает слюноотделение.

Если нет других указаний, дыхание происходит через нос – и вдох, и выдох. Дыхание спокойное, ровное. Вначале следует сделать несколько глубоких, интенсивных вдохов, затем они становятся все ровнее, спокойнее, менее уловимы, вплоть до того момента, когда мы перестаем их замечать. Тогда дыхание перестает мешать медитации.

Существуют, однако, различные практики медитации, основанные на элементах пранаямы, в которых дыхание является существенной частью упражнений, более подробно на этом вопросе мы остановимся в разделе «Медитации, основанные на дыхании».

Пожалуй, самой древней медитационной позицией является поза Лотоса (рис. 1). В Индии она известна уже не одну тысячу лет, и там очень ценят ее особенную



силу. Для людей Запада, не привыкших с детства к сидению со скрещенными ногами, поза Лотоса может оказаться достаточно трудной. Тем не менее стоит освоить хотя бы наиболее легкие ее варианты. Впрочем, не рекомендуем излишне усердствовать и совершать над собой насилие, чтобы не вызвать реакцию отторжения организмом ваших йогических затей и, не дай Бог, не нанести себе травму.

В ходе медитации могут проявиться побочные физические неудобства. Они связаны с двигательными ограничениями тела, из-за чего позиция может показаться затруднительной или раздражающей. Некоторые осложнения исчезают сами собой после нескольких занятий, некоторые – только после применения специальных гимнастических упражнений, благодаря которым растягиваются определенные группы мышц.

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся при медитации трудности и способы их устранения.

- ✓ Наклон тела – может быть физическим недостатком фигуры, который в сидячем положении выражен более ярко. Следует независимо от медитации поработать над исправлением осанки. При медитации в соответствующих местах можно подложить небольшие плоские подушки, чтобы тело оставалось выпрямленным. Может помочь также легкое поднятие ягодиц и перемещение их назад (каждую ягодицу отдельно).
- ✓ Выдвижение головы вперед – голова непроизвольно подается вперед за появляющимися мыслями или мечтами. Следует сделать глубокий вдох, а затем приподнять грудную клетку. Таким образом задняя часть шеи коснется воротника, а голо-



ва вернется в исходное нужное положение. Не следует втягивать подбородок, потому что это может вызвать напряжение мышц шеи.

- ✓ Избыток слюны – появляется, когда голова слишком выдвинута вперед или слишком опущен подбородок. Следует сделать глубокий вдох и приподнять грудную клетку, благодаря чему голова примет исходное положение. Не следует также опускать язык с верхней части нёба.
- ✓ Чрезмерная сонливость – засыпание может быть своеобразной формой «бегства» организма от медитации по тем или иным причинам или результатом переутомления. Можно освежиться перед началом практики любым доступным способом – например, ополоснуть лицо холодной водой или опустить его в холодную воду, несколько раз открыть и закрыть под водой глаза, чтобы вода соприкоснулась с глазными яблоками. Если сонливость появится в ходе медитации, можно сделать простое упражнение: сидя нужно сплести ладони на затылке, а потом, на выдохе, сделать наклон, как можно ниже. Следует задержаться в нижнем положении одну минуту. Возврат – также на выдохе, все время выпрямляя позвоночник. Затем с так же сплетенными ладонями вытянуться максимально назад и через минуту вернуться в исходное положение. Другой способ – сделать несколько легких наклонов в стороны и вернуться в исходное положение.
- ✓ Опушенные плечи, чувство тяжести на плечах – это последствие напряжения плеч и лопаток. Плечи становятся опущенными при впалой груди. Следует расслабиться, чтобы руки свободно свисали



вдоль тела, сделать глубокий вдох и приподнять грудину.

- ✓ Ощущение жжения между лопатками – это последствия блокирования притока энергии к этой части тела. Следует расслабить плечи, сделать глубокий вдох и постепенно приподнять грудную клетку. Уменьшение напряжения в плечах освобождает заблокированную энергию. Не следует выпрямлять плечи, отводя их назад. Они сами выпрямятся, если грудная клетка приподнимется, а голова и шея вернутся в нужное положение.
- ✓ Боль в нижней части плеч – появляется при слабо развитых плечевых мышцах или при излишне прямой посадке, как если бы вы «кол проглотили». Можно слегка наклониться вперед (не сводя плечи!), перенеся центр тяжести на другие мышцы. Иногда такая боль появляется при использовании подушки в сидячем положении из-за неправильно подобранной высоты.
- ✓ Напряжение или боль в нижней части рук – возникает при избыточном напряжении в этой области, особенно если ладони находятся в позиции, характерной для дзен (см. рис. 20). Следует расслабить кисти рук и позволить им лежать естественным образом.
- ✓ Онемение ног – возникает вследствие давления на нервные окончания и кровеносные сосуды. Давление на нерв можно ликвидировать с помощью перемены позиции путем легкого перемещения тела. Тем, у кого есть проблемы с кровообращением, можно порекомендовать массаж ног перед и после упражнений, а в процессе медитации – частую смену положений тела.



- ✓ Боль в ногах – это следствие недостаточной гибкости коленных и тазобедренных суставов или излишней твердости покрытия пола, если медитация происходит в одной из позиций группы Лотоса или Диаманта. Следует, прежде всего, размять те суставы, которые затрудняют сидение, используя любые доступные методы – массаж, гимнастические упражнения, сауну и др. Если в процессе медитации появится неострая боль, следует постараться ее преодолеть, если боль сильная – нужно изменить позицию. Во время выполнения медитации может помочь соответствующий массаж мышц, в которых возникают болезненные ощущения. Нужно осторожно погладить мышцу вдоль волокон. Можно также немного пошевелить ногами в суставах. Для этого нужно опереться ладонями о пол в районе колен и перенести на руки центр тяжести. Затем приподнять ягодицы и переместить их сначала за левую ногу, затем за правую, садясь на пол. После нескольких таких движений вернуться в первоначальную позицию.
- ✓ Боль в разных частях тела (например, голова) – это препятствия, которые ставит нам наше собственное эго, поскольку чувствует угрозу. Через боль оно пытается напугать человека. Следует объединиться с болью и не поддаваться капризам эго. Через какое-то время боль сама собой исчезнет.
- ✓ Боль в плечах при положении лежа – объясняется излишней твердостью пола или усталостью, или искривлением позвоночника. Следует размять участки, причиняющие неудобства, или подождать несколько минут, пока тело привыкнет и боль пройдет.



Если возникающая боль обусловлена исключительно мышечными ограничениями, рекомендуем простой способ ее устранения. Следует сконцентрироваться на больном участке и, делая медленный выдох, представить, что *выдыхается также боль*. Таким образом мышцы и суставы размягчаются, а боль исчезает. Следует повторять это многократно, до достижения положительного эффекта.

Большинство из вышеупомянутых трудностей легко устранимы описанными способами, если медитацию практикует здоровый человек с нормальным телосложением, сохраняя при этом естественное положение тела.

Следует отметить, что если у человека есть физические недостатки (заболевания некоторых внутренних органов, нарушения опорно-двигательного аппарата, слабые мышцы живота или спины и т.д.), приведенные способы могут оказаться безуспешными. В этом случае сначала нужно поправить состояние здоровья, подкорректировать фигуру, укрепить мышцы или поработать над их растяжением. Кроме того, нужно всегда помнить, что принятие определенной позиции тела является лишь *средством, помогающим осуществить вашу медитацию*, а не целью, поэтому всегда, при любых двигательных ограничениях, найдутся положения тела, в которых вы будете чувствовать себя комфортно на протяжении длительного времени.



Вход в медитацию

Дорога в тысячу миль всегда начинается с первого шага.

Как и все, что касается медитации, вход в нее — это процесс сугубо индивидуальный, требующий творческого осмысления и переработки набора основных известных правил.

Как уже было сказано выше, медитация может носить и спонтанный, произвольный характер. В этом случае вход происходит естественным способом и контролируется только вашим подсознанием. Просто в какой-то момент вы обнаруживаете себя в глубокой медитации.

Если подобное случается у вас часто, то можно утверждать, что вы от природы одарены способностями к медитации, и перспективы, которые открываются для вас в этой области, весьма и весьма привлекательны. Статистических исследований по этому вопросу конечно же нет, но такие люди встречаются. Примерно в таких же количествах, как и люди с абсолютным музыкальным слухом или с абсолютной мышечной координацией, или с уникальным цветовым видением, или с чувством слова. Тем не менее, даже имея абсолютный слух, необходимо знать нотную грамоту и технику игры на инструментах.

Отметим также, что спонтанная медитация время от времени случается у самых обычных людей, были бы благоприятными обстоятельства. Так вот, общие правила входа в медитацию — это как раз и есть попытка сделать эти обстоятельства благоприятными по вашему желанию.



В предыдущем параграфе мы уже рассмотрели возможные позиции тела и надеемся, что вы подберете для себя наиболее удобную позу, то есть проблемы тела будут вами решены, по крайней мере в начале медитации вы не будете ощущать никакого дискомфорта. Что же дальше? Дальше начинаются вещи странные на первый взгляд, а для кого-то и бессмысленные, но эта методика работает и приносит свои плоды.

Пошлите *искреннее и радостное приветствие* своему духовному Учителю. Вы скажете, что его у вас нет, и вы о нем слыхом не слыхивали и видом не видывали. Но это не так. Даже если вы о нем ничего не знаете, это не значит, что его нет. Он есть. Просто на данный момент ни у него, ни у вас не было ни повода, ни желания общаться. Он занимался своими делами, вы – своими, причем ваши дела не настолько хороши и не настолько плохи, чтобы он решил каким-то образом себя проявить. В главе, посвященной взаимоотношениям Учителя и ученика, мы уже описывали кое-какие представления об Учителе. Напомним вкратце. Как правило, первый Учитель в вашей жизни – это реальный человек, в теле, с которым вас сталкивает жизнь и который ведет вас к вашему внутреннему Учителю, или вашему подсознанию. Ваш внутренний Учитель поведет вас дальше – к Богу, или Абсолюту, или Единому информационно-энергетическому полю, или Сверхсознанию. С которым вы связаны неразрывно, мало того, вы являетесь его частью, довольно значительной. Хотя известны другие уничижительные характеристики – песчинка в пустыне, капля в море, жалкий квант духа в бесконечной Вселенной и т.д. Но думается, что человек, любой человек, это единственное и неповторимое создание Высших сил, в любом случае играет существенную роль в нашей Вселенной.



Так вот, когда в начале медитации вы посылаете *искреннее и радостное приветствие* своему духовному Учителю, вы общаетесь со всей Вселенной, со всем Мирозданием. Поэтому начинать медитацию мы рекомендуем именно с этого.

Откройтесь мысленно *духовному свету*. Пусть через вас текут энергии Вселенной, энергии бесконечные и живительные.

Еще раз проверьте, расслаблены ли все мышцы вашего тела. Если да – оно вас не беспокоит, – поблагодарите его.

Дышите носом. Вдыхайте энергию, выдыхайте страхи, печали, заботы. Плавнo переходите от вдоха к выдоху – энергия проходит через вас и вымывает все ненужное, отработанное, лишнее. Почувствуйте, как с каждым выдохом вы становитесь внутренне чище, спокойнее, расслабленнее.

Перенеситесь мысленно в то место, где вы чувствуете себя свободно, безопасно, радостно. Назовем это место *духовным домом*. Это место может совпадать с чем-то реальным, но может быть и воображаемым.

Начните медитацию.

Приведенная выше последовательность действий – это один из вариантов входа в медитацию. Могут быть другие, более сложные или более простые. Для примера приведем еще один вариант, более технический, но который для кого-то может показаться более привлекательным.

1. В течение минуты наблюдайте пламя свечи, после чего закройте глаза.
2. Вы видите пламя между бровями.
3. Теперь пламя уже в вашей голове.



4. Еще через минуту пламя уже внутри тела и, наконец, охватывает все тело.
5. Вы сами – пламя.
6. Теперь вы стоите на пламени.
7. Сойдите по лестнице, идущей вниз вокруг пламени.
8. Перед вами дверь без запора, откройте ее.
9. Сойдите вниз по лестнице, считая ступени от 1 до 7.
10. Войдите в лодку и плывите к своему духовному дому.
11. Расположитесь поудобнее в своем духовном доме. Ощутите его покой и благодать.
12. Начните медитацию.

Этот способ начала медитации позволяет довольно быстро достигнуть состояния альфа-тета. Дыхание становится глубже, сердце бьется свободнее. Советуем его применять, когда сил на что-то более существенное у вас нет, а помедитировать вы все же решили.

Интегральной и необходимой частью входа в медитацию является произнесение *формулы безопасности*. Ее можно произносить сразу после закрытия глаз, можно после релаксации, можно непосредственно перед самой тематической частью медитации. Мы уже говорили, что место для медитаций должно обеспечивать ваш покой на все время процесса. Но это удастся не всегда, и чтобы подстраховаться, мысленно произнесите примерно такой текст: *«Если во время медитации зазвонит телефон, кто-то постучит в дверь или по какому-то другому поводу я прерву медитацию, то в этом случае я буду готов к пробуждению, полон энергии, здоровья и покоя»*.



Два приведенных способа входа в медитацию – как два полюса, между ними располагается великое множество других возможных вариантов. Ваша задача – поэкспериментировать и определить, что подходит именно вам.

Выход из медитации

Войти всегда легче, нежели выйти.

Во время медитации в сознании и организме человека происходят определенные изменения, которые мы уже описывали. Основным из них является построение своеобразного мостика между вашим сознанием с одной стороны и подсознанием, а в некоторых случаях и сверхсознанием – с другой. *(Сколько чудных открытий явлено миру в результате перехода по этому мостику – не перечислить!)*

Задача выхода из медитации двояка – не разрушить этот мостик, чтобы была возможность вновь вернуться к новому способу мышления, и вместе тем возвратить медитирующему полноценное сознание, чтобы после выхода из медитации он не выглядел инопланетянином, не понимающим, кто он и где он – ушел в медитацию и не вернулся! – а был адекватен окружающей ситуации. Если поставить вопрос еще шире – то добиться того, чтобы главный эффект медитации – *переход от мышления эгоцентрического к мышлению интуитивному* – осуществлялся как можно более безболезненно и эффективно.

Для примера снова предлагаем два полярных варианта.



Первый вариант

1. Вы закончили медитацию. Снова перенеситесь в свой духовный дом. Поблагодарите его за тепло и уют. Вы покидаете его и обещаете снова вернуться, только более сильным, счастливым, радостным.
2. Вы обращаетесь к своему духовному Учителю и благодарите его за то, что он помогал вам в вашей медитации – охранял и вел по пути света. Говорите ему: «До новых встреч!»
3. Вы обращаетесь к своему телу. Благодарите его за то, что оно не беспокоило вас во время медитации, и посылаете импульс ко всем мышцам, от подошв ног до макушки головы. Чувствуете, как к вам приходят ответные импульсы – ваши мышцы откликаются.
4. Вы ощущаете, как просветленная божественная энергия полностью заполняет ваше тело, ожившие мышцы, внутренние органы, пространство вокруг вас. Вы делитесь ее избытком со всеми нуждающимися в ней существами, излучая энергию из сердца.
5. Вы желаете всем существам Вселенной здоровья, счастья и любви.
6. Вы открываете глаза. Вы отдохнули, полны сил, бодры и готовы к новым свершениям.

Второй вариант

1. Вы оставляете свой духовный дом.
2. Входите в лодку и возвращаетесь на противоположный берег.
3. Поднимаетесь по лестнице, считая поочередно ступени с 7 до 1.

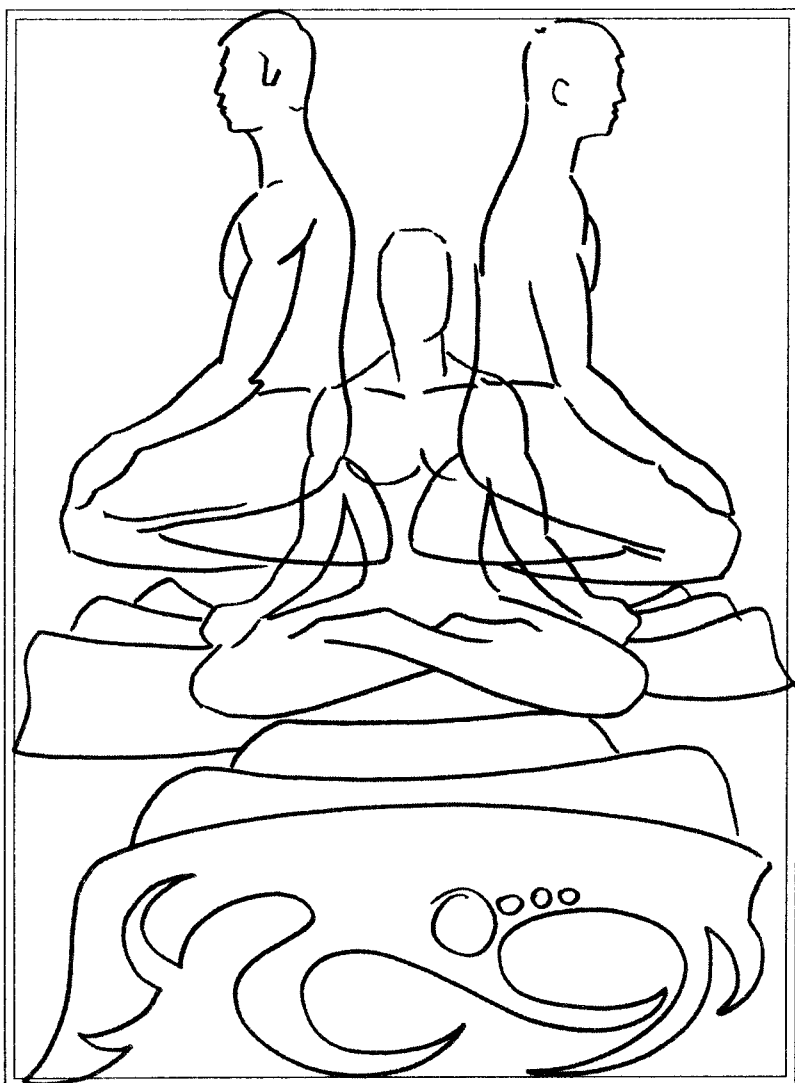


4. Проходите через открытую дверь и закрываете ее за собой.
5. Поднимаетесь по лестнице, ведущей вокруг пламени.
6. Снова стоите на огне.
7. Становитесь этим огнем.
8. Через минуту огонь – внутри вашего тела.
9. Пламя уменьшается и остается только в вашей голове.
10. Вы видите пламя между бровями.
11. Пламя гаснет, а вы осознаете окружающую действительность.
12. В заключение открываете глаза и возвращаетесь к ежедневным делам.
13. Возвращается нормальный ритм дыхания.

Наверняка вы найдете для себя свои методы входа в медитацию и выхода из нее. Пусть эти два примера помогут вам в этом.



Простые медитации





В любом деле многое зависит от того, насколько удачно оно началось. Не придется ли потом исправлять и переделывать заново? Будет ли вообще какой-либо толк? С медитацией вопрос стоит именно так – зачем мне пужна эта сложная и долгая, и довольно нудная работа, к чему она приведет, и не потрачу ли я время и силы, которых и так в обрез, зря?

И, увы, часто многие получают на подобный вопрос отрицательный ответ: ничего она вам не принесет, не морочьте себе голову и живите, как жили, а если не согласны, то попробуйте что-нибудь типа астральной медитации или медитации с кроновой чакрой – все сразу же и поймете. Действительно, если начать не сначала, а с середины, а то и с другого конца, то результата не будет.

Правильнее будет начать с начала. С чего же начинается медитация? С того момента, когда вы почувствуете, что медитация способна вам реально помочь, что она может послужить мостиком между вашим сознанием и подсознанием, пусть сперва тонким, едва заметным, но готовым переправлять небольшие партии информации по маршруту «туда – обратно».

Для наглядности представьте себе такой образ: ваше подсознание – это сверхмощный компьютер, а сознание – это лишь небольшой терминал, имеющий к главному компьютеру ограниченный доступ, посылающий туда запросы, но по тем или иным причинам не получающий на них ответа, или получающий ответы, но в зашифрованной (сны, случайные совпадения, непонятные спонтанные образы и т.д.) форме.

Так вот, первые шаги в медитации – это освоение элементарных навыков общения с вашим главным ком-



пьютером. Они чем-то и напоминают простые программы. Но что важно, это то, что они работают и начинают реально помогать вам в вашей жизни.

Медитация Программирование часа пробуждения

Пробуждение под звон будильника, даже под писк или мелодичное мяуканье, всегда стресс для организма, всегда силовое воздействие. Что происходило в ваших снах в этот ответственный момент, чего вы недопоняли, недосмотрели? Бывает так, что после грубого пробуждения, оборвавшего интересную историю, человек целый день ходит как побитый, еще говорят «встал не с той ноги». Бывает так, что при внезапном пробуждении возникает ощущение, что из сна вернулось не все сознание, а какая-то важная часть витает в других мирах.

Всего этого можно избежать, если просыпаться самому. Задать подсознанию время, когда вам надо проснуться, а оно само так обустроит ваши сны, что никаких проблем не возникнет. Вы проснетесь бодрым, энергичным, не испуганным на весь день, готовым к новым свершениям.

1. Лягте в постель перед засыпанием, закройте глаза.
2. Расслабьте тело, пробегитесь мысленным взором от пяток до макушки и обратно, проконтролируйте, нет ли нигде зажимов, напряжений.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Представьте себе будильник, тот, который вам больше всех нравится. Отчетливо рассмотрите его мел-



- кие детали – циферблат, часовую стрелку, минутную стрелку, секундную, стрелку будильника.
5. Вслушайтесь в работу часового механизма, почувствуйте, как четко и слаженно работает будильник. Проверьте работу звонка. Та ли это мелодия или звук, под который вам хотелось бы проснуться? Если не та, то выберите нужную.
 6. Теперь выберите время, в которое будильник должен вас разбудить. Отчетливо представьте, как часовая стрелка и стрелка будильника совмещаются на выбранной вами цифре и раздастся сигнал.
 7. Поблагодарите будильник за надежную работу.
 8. Пожелайте себе спокойной ночи.
 9. Снова наблюдайте за дыханием, пока не уснете.

Кроме времени пробуждения таким же способом можно задавать время напоминания о чем-либо. Эта медитация показывает общие принципы работу с внутренними часами. Человек, освоивший ее, перестает опаздывать и забывать о заранее назначенном времени.

Медитация

Создание ключа доступа к памяти

Кому не знакома ситуация мучительного вспоминания той или иной информации, которая точно есть в подсознании, но которую никак не удастся извлечь! Лектор, стоящий перед студентами, вдруг забывает важнейшее слово своей лекции и вынужден без него изворачиваться, как угорь на сковороде, подбирая синонимы и используя многосоставные конструкции. Потом, после лекции, он конечно же вспоминает это злополучное слов-



цо, но вот если бы часом раньше. А встреча одноклассников через десять лет после школы – лицо до боли знакомое, помнишь его отметки по физкультуре, а вот как его звать? И не спросишь – он-то уверенно называет тебя по имени, помнит имя твоей матери и фамилии всех учителей.

Таких примеров из обыденной жизни можно найти великое множество. У всех у них общий корень – отсутствие ключа доступа к памяти. Подсознание не отзывается на ваш запрос. Оно не тренировано в этом направлении.

Приводимая ниже медитация показывает один из вариантов создания подобного ключа.

1. Примите удобную медитационную позу, закройте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Представьте себе, что если вы соедините вместе кончики большого, среднего и указательного пальцев, это будет ключом, открывающим вам доступ ко всем резервам вашей памяти, и вы сможете вспомнить все, что вам необходимо.
5. Повторите мысленно несколько раз следующую формулу: *«Всегда, когда я в состоянии бодрствования соединю вместе кончики большого, среднего и указательного пальцев, я вспомню все то, что мне в данную минуту необходимо»*.
6. Поблагодарите вашу память за четкую работу по хранению и отысканию информации.
7. Поблагодарите ключ доступа к памяти за четкую работу.
8. Выйдите из медитации.



По мере необходимости проверяйте, как работает ваш *ключ доступа*. Если вы захотите припомнить что-нибудь, что ускользнуло из памяти, соедините три пальца, выключите мысли и не делайте попыток вспоминать, через минуту-две вы обязательно припомните необходимую информацию.

Чем дольше вы будете пользоваться ключом, тем лучше он будет работать. Со временем отпадет необходимость соединять пальцы, вам просто нужно будет мысленно представить ваш ключ, и вы сразу же вспомните все, что знали. Мало того, по мере использования ключа доступа начнется процесс расширения вашей оперативной памяти, то есть той информации, которой вы владеете в данный момент.

Но и это еще не все. Медитируя и тренируя память, в принципе можно достигать состояний, когда вся долговременная память может быть переведена в оперативный режим, то есть все факты, события, цифры, когда-либо вам известные, станут мгновенно доступными. Эти состояния знакомы писателям, которые в моменты творческого подъема буквально не имеют ограничений — помнят все, — ораторам, ученым, влюбленным.

Медитация

Подготовка к усиленному Восприятию

Эта медитация является своеобразной подготовкой к усиленному восприятию и используется в тех случаях, когда есть необходимость усвоить большой объем информации. Она позволяет запрограммировать ваш мозг на интенсивную работу.



1. Примите удобную медитационную позу, закройте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Попробуйте почувствовать, как снижается частота вибраций вашего мозга и как она достигает уровня альфа-тета.
5. Повторите мысленно несколько раз следующую формулу: *«В момент, когда я открою глаза, мой мозг будет находиться в состоянии альфа-тета и останется в нем ... (укажите нужный промежуток времени, например: в течение пяти часов до окончания доклада). В это время мой мозг будет максимально восприимчив к информации, сообщаемой во время доклада, что позволит мне запомнить все подробно и ясно, так, чтобы вся усвоенная информация была доступна мне в любую минуту».*
6. Поблагодарите ваш мозг за готовность интенсивно работать.
7. Откройте глаза.
8. Уверенно идите на доклад, усвоение будет максимальным.

Медитация в час пик

Общезвестно, что большое скопление людей высасывает человека – происходит перераспределение энергии. Если вы вышли из дому бодрым и энергичным, то через полчаса, проведенных в общественном транспорте в час пик, вы будете чувствовать себя выжатым, обессиленным и нервно-возбужденным. Добравшись до цели, вы будете вынуждены восстанавливаться тем или иным способом, а после окончания рабочего



дня вас еще ждет дорога домой... И так изо дня в день, из года в год.

Описанная здесь техника медитации поможет вам сконцентрировать внутреннюю энергию для противостояния перераспределению энергии в толпе и сохранения хорошего настроения. Вы можете выполнять ее в метро, автобусе, троллейбусе, поезде и т.д.

1. Если это возможно, то найдите место, где вы могли бы сесть для медитации, убедитесь, что ваша спина и шея выпрямлены. Если сесть негде и вы стоите, то поставьте ноги на ширину плеч для большей устойчивости и также выпрямите позвоночник.
2. Положите обе ладони на колени. Если у вас на руках сумка или рюкзак, то сомкните вокруг них руки в кольцо. Если вы стоите, то крепко возьмитесь за что-нибудь руками.
3. Прикройте глаза и медленно и глубоко дышите через нос. Вдох должен исходить от живота, постепенно наполняя легкие воздухом. Выдыхайте обязательно через нос. Движение должно начинаться в верхней части грудной клетки. Убедитесь, что выдохи длиннее, чем вдохи, это поможет вам быстрее расслабиться.
4. Ощутите внутреннее расслабление, избавьтесь от зажатости, скованности, агрессивности.
5. Постарайтесь выдохнуть все раздражение, все свое недовольство.
6. Когда ваше дыхание станет ритмичным, сфокусируйтесь на точке между бровями и начинайте потихоньку анализировать окружающие вас звуки. Почувствуйте звук проходящих мимо машин, разговоры окружающих вас людей, звуки вагона. Почув-



ствуйте, как звуковые вибрации входят в ваше тело. Звуковые вибрации в любом виде – это энергия. Ваше тело наполняется энергией. Примите эту энергию. Выполняя глубокие и ритмичные вдохи и выдохи, позвольте звукам стать частью вас, представьте себе, что вы растворились в море различных звуков и вибраций, позвольте им стать частью вас, а себе – их частью.

7. Вы чувствуете, как наполняетесь энергией. Пошлите ее окружающим вас людям, пусть им тоже станет легче. Вселенная переполнена энергией. Ее хватит всем, нужно только убрать преграды из злобы, страха, зависти и разобщенности. Почувствуйте единение со всеми окружающими вас людьми.
8. Когда будете выходить, то пожелайте всем мысленно счастливого пути, всего доброго и поблагодарите за совместную поездку.

Если в вагоне, салоне автобуса или троллейбуса найдется хоть один человек, который будет медитировать подобным образом, то многим станет легче, а если таких людей будет несколько, то езда в общественном транспорте покажется радостной и приятной.

Медитация Защита от внедрения в вашу психо-энергетическую оболочку

Эта медитация являет пример одного из многочисленных способов предохранения от внедрения в вашу психо-энергетическую оболочку или, выражаясь народным языком, защиты от энергетического вампиризма. К сожалению, это довольно часто встречаемое явление.



Предлагаемый простой способ может пригодиться людям, которые с этим сталкиваются. Можно применять его профилактически, например утром, для защиты на целый день, либо разово – когда чувствуете, что что-то происходит не так. Способы определения присутствия энергетического вампира выходят за тему нашей книги, поэтому на них мы останавливаться не будем, обозначим лишь те ощущения, которые возникают при подобных явлениях, – это неожиданная слабость, ухудшение настроения, депрессия, потеря способности радоваться и сопереживать и т.п.

1. Примите удобную медитационную позу, закройте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Представьте, как вокруг вас образуется защитный ярко-серебристый кокон, через который никто и ничто не может проникнуть, даже посторонний взгляд, даже чужая мысль отражается от него и возвращается к пославшему ее.
5. Мысленно повторяйте следующую формулу: *«Силой Христа-Бога во мне я защищаюсь пред всеми злыми энергиями и вибрациями, пусть они отразятся от меня и вернутся к их источнику, многократно усиленными и преобразенными в позитивную энергию».*
6. Поблагодарите свой защитный кокон за его мощь и способность держать удар.
7. Благословите всех, сбившихся с пути, и пожелайте им обрести свой истинный путь.
8. Оставайтесь несколько минут в тишине.
9. Окончите медитацию.



Медитация Укрепление и восстановление ауры

Эта медитация перекликается с медитацией по защите психо-энергетической оболочки. Они обе используются для предотвращения несанкционированных вмешательств в вашу энергоструктуру.

Параметры ауры, такие, как цвет, размер, форма и однородность, постоянно изменяются под воздействием различных факторов окружающей среды – ежедневного стресса, психологического давления, отрицательных намерений других людей по отношению к вам, зависти, страха, ненависти и многих других. Все это может вызвать разрыв или уменьшение ауры.

Как мы уже писали выше, существует много путей утечки вашей энергии. Иногда «энергетические вампиры» истощают ваш энергетический потенциал, даже сами не зная, что являются инициаторами такого процесса. Утечка энергии может происходить, когда вы оказываетесь в каком-то определенном месте, при прочтении определенных книг, при просмотре фильмов, даже упоминание о некоторых людях может истощать вас. Кроме того, могут быть *ретро-утечки* – одно слово, один образ, в мозгу происходит произвольная яркая визуализация – и вы во власти старых стрессовых обстоятельств, прошлое отбирает энергию у настоящего.

Но существует также большое количество способов восстановления утраченной энергии. Одним из наиболее эффективных является медитация для укрепления и восстановления ауры.

Наша иммунная система является основным механизмом противодействия различным заболеваниям и инфекциям, а аура является первой линией обороны.



Конечно, можно просто избегать появления в ненужном месте в ненужное время, но, к сожалению, это не всегда возможно. Для того чтобы научиться наиболее эффективно защищать свой организм, нужно уметь быть в гармонии с природой. Вам не нужно обладать какими-либо особенными качествами, чтобы выполнять эту разновидность медитации, что еще раз доказывает эффективность этого способа восстановления ауры.

Человек, который выполняет эту медитативную технику, становится более уверенным в себе, здоровым, он может вести более активную повседневную жизнь, что, в свою очередь, приведет к успеху в работе, личной жизни, а неудачи именно в этих областях являются основными причинами стресса, апатии и депрессии. Крепкая аура может даже помочь вам избежать несчастных случаев, ментального и физического насилия со стороны окружающих. Вы также подниметесь на новый духовный уровень. Но вы должны понимать, что это упражнение не сделает из вас супермена, и поэтому не следует приступать к нему с целью добиться чего-то сверхъестественного.

Это упражнение является разновидностью *пассивной психической самозащиты* и основывается на медитативной визуализации. Его необходимо практиковать два-три раза в день. Вы можете выполнять его столько времени, сколько считаете необходимым. Каждый шаг этого упражнения играет очень важную роль и не может быть опущен во время выполнения.

1. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытянуты по бокам, дышите ровно и глубоко.
2. Постепенно расслабляйте все тело, начиная с макуш-



- ки и медленно продвигаясь к кончикам пальцев на ногах.
3. Визуализируйте, что вы окружены глинным эллипсоидом насыщенного голубого света, распространяющегося на 15 сантиметров от любой точки вашего тела.
 4. Продолжая представлять эту картину, визуализируйте сверкающий белый шар, находящийся над вашей головой. Он находится внутри вашей ярко-голубой ауры.
 5. Сконцентрируйтесь на этом блестящем белом шаре, представьте, как он постепенно становится ярче, сияя, как Солнце.
 6. Теперь ощутите, как шар начинает излучать на вас сверкающий белый свет. Он должен проникнуть во все ваше физическое и духовное тело, во все клетки, сосуды, суставы.
 7. Внешняя оболочка вашей ауры должна быть насыщенно-голубого цвета и покрыта сверкающим и вибрирующим серебряным свечением. Концентрируйтесь на этой картине, сколько сможете, полностью веря в ее реальность. Почувствуйте, как внешняя оболочка ауры твердеет, и теперь ничто негативное не может сквозь нее пройти.
 8. Постепенно позвольте картине в вашем сознании исчезнуть, но в то же время продолжайте верить, что она существует в реальности.
 9. Выйдите из медитации.
 10. Откройте глаза.



Медитация

Создание облака общения

Эта медитация будет особенно полезна людям замкнутым, для которых установление контакта с окружающими – всегда трудный и мучительный процесс. Людям, которые чувствуют себя неуютно в обществе, но которые осознали, что без радости человеческого общения жизнь однобока и бедна, и что, помимо всего прочего, *понять себя, не общаясь с другими, невозможно.*

1. Примите сидячую медитационную позу, закройте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Соедините ладони на несколько минут, а затем начинайте медленно круговыми движениями тереть их друг о друга, пока отчетливо не почувствуете тепло между ними.
4. Положите руки на колени, ладонями вверх.
5. Представьте, как ваша энергия в виде *добротого тепла* начинает сперва потихоньку, а потом все сильнее и сильнее струиться из ваших ладоней и окутывать вас, создавая вокруг вас целое облако, наполненное вашим теплом и добротой, – *облако общения.*
6. Откройте глаза, ощутите физически размеры вашего облака общения.
7. Закончите медитацию.

При контактах с людьми можете даже ничего не говорить, главное, чтобы человек попал в ваше облако общения. Общение ведь не всегда слова, в основном это энергообмен. Человек, попавший в ваше облако, всегда это почувствует и соответствующим образом реагирует.



Конечно, на первых порах может случиться так, что вы поймете, что у вас получается небольшое облачко с маленьким радиусом, но это не беда, радиус неминуемо увеличится, главное, чтобы у вас был интерес к другим людям и желание общаться.

Медитация

Включение резервов организма и психики

Эта медитация может оказаться весьма полезной в экстремальных ситуациях физических и нервных перегрузок, которые жизнь время от времени нам подбрасывает – то ли для того, чтобы проверить, на что мы годны, то ли для того, чтобы не давать болоту обыденности и рутине повседневности медленно, но верно нас поглощать. Человеку необходима встряска, человек должен знать, на что он способен, иначе он перестает быть человеком, а превращается в автомат.

1. Примите ту медитационную позу, которая возможна в данный момент.
2. Постарайтесь максимально расслабить тело.
3. Постарайтесь наиболее эффективным для вас способом остановить поток мыслей.
4. Положите ладони на ушные раковины. Прислушайтесь к далекому гулу, который начинает постепенно нарастать и приближаться. Это ваш резерв на старте. Слышите? – он готов, он ждет вашего сигнала, чтобы вступить в схватку с обстоятельствами и помочь вам победить.
5. Сигналом к старту будут три резких хлопка по ушам, вслед за которыми вы начнете интенсивно в течение нескольких секунд «втирать уши в голову».



6. Резерв включен. Теперь ваше тело и ваша психика максимально работоспособны.
7. Закончите медитацию.
8. Откройте глаза.
9. Вперед!

Эта медитация чуть сложнее вышеописанных, потому что по сути ее можно отнести к категории медитаций *энергетических*, а все, что связано с протеканием энергий через человеческий организм, сложно, неоднозначно и непредсказуемо. Поэтому к ней можно приступать лишь через несколько месяцев освоения более простых медитаций и при полной уверенности, что вас никуда не заносит, что крыша на месте, что *медитации не уведут вас от жизни, а наоборот – помогают в ней выживать*.

Откуда человек может черпать свои резервы?

Во-первых, из скрытых возможностей своего организма и психики, которые подробно описаны многими авторами: примеры того, как старушка вытащила из горящего дома огромный сундук со всем ее богатством или как мать легко приподняла грузовик, под которым оказался ее ребенок, известны каждому.

Во-вторых, из неисчерпаемых источников Вселенной. Человек – существо космическое, и налаживание пусть даже небольшого взаимодействия с космосом дает поразительные результаты. У каждого есть возможность черпать космическую энергию, свой космический резерв, но не каждый эту возможность использует. Главным стопором в этом является элементарное неверие, основанное на незнании, вернее на знании, прямо противоположном.



Медитация Точка смеха

Смех полезен, чрезвычайно полезен, он способен излечивать многие заболевания. Быстрыми темпами развивается *смехотерапия* – весьма распространенный и эффективный способ борьбы с недугами. Дело в том, что смех вызывает в организме комплексный биохимический процесс. В частности снижается выброс «стрессовых гормонов» – кортизона и адреналина, а выделение эндорфинов – собственных морфинов организма – наоборот, стимулируется. Эндорфины притупляют ощущение физической и душевной боли, вызывают чувство удовлетворенности. Смех меняет ритм сердцебиения, которое сначала учащается, а затем замедляется. После продолжительного смеха снижается кровяное давление. В конце концов расслабляется и мускулатура.

Таким образом, в некоторых отношениях смех влияет на организм, как двигательные упражнения. Исследователь в этой области Уильям Фрай утверждает, что смех в течение 27 секунд по воздействию на сердечно-сосудистую систему равен трехминутной гребле! Это, конечно, не значит, что смехом можно заменить двигательные тренировки. (Вряд ли с его помощью вы разовьете, например, силу и выносливость.) Но смех способствует повышению эффективности тренировок. Как установил американский психолог Гери Шварц, если человек чем-то огорчен, то он, выполняя физические упражнения, как правило, не добивается должного оздоровительного эффекта, а если он в хорошем настроении (и, следовательно, часто смеется), после такой же нагрузки заметно улучшает свое состояние.



Некоторые ученые сравнивают смех с различными техниками по расслаблению, включая медитацию. Мы же предлагаем вам медитацию, основанную на всех положительных эффектах смехотерапии, совмещенных с некоторыми медитативными приемами.

1. Примите удобную медитационную позу, закройте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Представьте то место, где в вас зарождается смех – обычно это где-то на уровне сердечной чакры или диафрагмы. Назовем это место *точкой смеха*. Проследите, как смех, зародившись, распространяется по всему вашему телу, точка смеха увеличивается, она уже не помещается в груди, а стремится наружу – вверх, к дыхательным путям, превращаясь в звуки, и вниз, в брюшную полость, превращаясь в вибрации, и далее, к конечностям, постепенно «захватывая» все тело – если смех, что называется, «от души», то его вибрации доходят до пяток, до кончиков пальцев на руках, до волос.
5. Попробуйте беззвучно посмеяться, постепенно наблюдая, как разрастается точка смеха, как она распространяется по вашему телу.
6. Успокойтесь и пронаблюдайте, как точка смеха «свернулась» и снова стала только маленькой точкой. Маленькой, но энергичной, отзывчивой, подвижной, готовой мгновенно реагировать на события вашей жизни. Понаблюдайте за ней со стороны, еще раз убедитесь в ее реальности и уточните ее расположение.
7. Поблагодарите вашу точку смеха за то, что она есть.



8. Откройте глаза.

9. Закончите медитацию.

Присутствие точки смеха в человеке – это одно из важнейших качеств. Такие люди сразу видны, с ними легко общаться. Смех для них – естественное состояние, они заражают им других. И отсутствие этой точки так же явно заметно, сильная психическая травма может загасить ее. Цель данной медитации – обратить ваше внимание на такой серьезный вопрос, как ваш смех, сделать его доступнее для вас, а значит, помочь стать здоровее и естественнее.

Медитация

Концентрация на пламени свечи

Магия живого огня заключается в его удивительной способности притягивать взгляд человека, будь то неандерталец, сидящий в пещере и смотрящий на пламя костра, или современный узник мегаполиса, зажигающий свечу в своей городской пещере на 16-м этаже. Пламя перекрывает собой весь визуальный ряд, а его монотонные всплески и затухания прямо-таки безупречно приспособлены для введения человека в медитативное состояние. Это было замечено давно, и поэтому спокон века пламя неосознанно или осознанно используется для медитации.

Существуют различные методики этого вида медитации. Идеальным вариантом, конечно же, является пламя костра. Почему вы думаете всех так тянет в лес, посидеть у костра? – именно поэтому. Костер выключает сознание, останавливает бег времени, возвращает вас к вашему естеству. Но с костром получается не всегда.



Гораздо проще со свечой, зажечь ее можно везде, а эффект, в принципе, получается такой же, как и от созерцания костра.

Итак, концентрация на пламени свечи:

Первый вариант

Для начала поставьте свечу на пол на расстоянии 1-1,5 м от себя, можно также расположить ее на столе возле себя, примерно на уровне глаз.

1. Примите удобную медитационную позу, но не закрывайте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Не думая ни о чем, просто смотрите на пламя. Молча сфокусируйтесь на огне. Ваш внутренний голос, возможно, будет что-то твердить вам, позвольте ему это делать, и со временем он должен прекратить мешать вам. Просто смотрите на огонь. Пять, десять, пятнадцать минут, пока не устанут глаза.
5. После этого закройте глаза и попытайтесь визуализировать пламя.
6. Используйте огонь как внутренний алтарь для жертвоприношений. Положите на него ваши недостатки, о которых можете догадываться только вы. Смотрите, как постепенно они растворяются в огне, превращаясь в пепел. Оставьте там ваше нетерпение, злость, боль, страх и т.д. Внутренним взором смотрите, как вы постепенно очищаетесь. Посмотрите, как вас наполняет свет Божественной Любви. И вы сами постепенно начинаете его излучать.
7. Поблагодарите пламя этой маленькой свечи и пламя Солнца за то, что они есть и дают вам свет и тепло.



8. Откройте глаза.
9. Закончите медитацию.

Второй вариант

1. Примите удобную медитационную позу, но не закрывайте глаза.
2. Расслабьте тело.
3. Несколько минут наблюдайте ваше дыхание.
4. Полностью превратитесь в зрение, наблюдайте пламя свечи с максимальным интересом и вниманием, всматривайтесь в мельчайшие детали.
5. Проанализируйте, что вы видите. Рассмотрите белую, синюю, красную, оранжевую и желтую части пламени. Смотрите, как огонь изменяется, когда отходит от самой свечи. Почувствуйте тепло.
6. Затем закройте глаза и визуализируйте пламя в своем сердце. Почувствуйте, как оно трепещет с каждым ударом сердца. Визуализируйте, как огонь наполняет каждый ваш орган, каждую кость и клетку тела. Смотрите, как пламя зажигает ваш третий глаз и начинает излучать энергию из вашего тела.
7. Своим внутренним взором представьте огонь внутри каждого человека на Земле. Внутри каждого живого существа, обитающего на нашей планете.
8. Визуализируйте пламя в каждой молекуле, каждом атоме, который составляет все неодушевленные объекты. Представьте мерцание энергии, заставляющей все объекты в нашем мире изменяться.
9. Представьте саму планету излучающей свет. Разгляньте в Солнце пламя, дающее жизнь, посмотрите, как оно отдает частички этого пламени всему в нашей солнечной системе.
10. Сравните всю галактику с пламенем свечи, осознай-



- те, что эта же энергия наполняет все, везде и вечно. Она неисчерпаема и вездесуща. Теперь и вы навсегда станете частью этой энергии.
11. Поблагодарите пламя этой маленькой свечи и пламя Солнца за то, что они есть и дают вам свет и тепло.
 12. Откройте глаза.
 13. Закончите медитацию.

Рабочая медитация

Как мы уже писали ранее, некоторые люди подсознательно выбирают себе профессии, которые в максимальной степени обеспечат им возможность пребывания в медитативном состоянии. Таких профессий великое множество, и людям они нравятся. Сам труд превращается в своего рода ритуал, где каждая мелочь способствует созданию рабочего (медитативного) настроения. Рабочий день у такого человека пролетает как одно мгновение и, самое главное, приносит ему радость. Идти на работу, как на праздник – что может быть лучше?

В этом случае мы имеем дело с неосознанной, спонтанной медитацией. Мы же хотим предложить вам попробовать сознательно медитировать прямо на рабочем месте и предлагаем использовать так называемую «рабочую медитацию», которую очень просто совместить с вашим рабочим графиком. Что существенно – она улучшает качество выполнения той работы, во время которой вы медитируете.

Существует несколько критериев, по которым можно определить, с каким видом деятельности следует совмещать рабочую медитацию. Первый из них – продолжительность. Выберите задание, которое отнимет у вас от



2 до 30 минут. Это может быть задание, которое вам в любом случае нужно будет выполнить, но которое вы считаете просто тратой времени. Или что-то, что вам не слишком нравится. Но не следует превращать в рабочую медитацию длинную и нудную работу. Здесь важно качество, а не длительность исполнения. Гораздо полезнее выполнять эту медитацию 5 минут, чем 2 часа. Только когда со временем вы обнаружите, что количество улучшает качество, можно увеличить продолжительность медитации.

Хотя вы можете заниматься рабочей медитацией где угодно и когда угодно, но предпочтительно выбирать такой род деятельности, которым вы занимаетесь в одиночестве и ни от кого при этом не зависите.

Большое значение имеет ваше отношение к работе. Это можно проиллюстрировать следующей притчей:

Три человека занимаются одним и тем же делом. Прохожий спрашивает у них:

- Что вы делаете?
- Я работаю, – отвечает первый.
- Я кладу кирпичи, – говорит второй.
- А третий:
- Я строю кафедральный собор!

Какой бы род деятельности вы ни выбрали для рабочей медитации, подходите к нему с полным осознанием и наибольшей радостью. Во время выполнения самой медитации пытайтесь использовать йогические упражнения. Превратите процесс работы в игру, так вы сделаете его более приятным. Каждый жест должен напоминать па в танце. Не позволяйте своему сознанию блуждать в мечтаниях, полностью сосредоточьтесь на том, что вы делаете.



Старайтесь не накапливать напряжение – как ментальное, так и физическое. Если необходимо, делайте перерывы – на 15-30 секунд расслабьтесь и посмотрите на окружающие вас вещи новым взглядом. Считайте эту работу кульминацией дня и выполняйте ее с полной отдачей. К примеру, если вы моете посуду, то делайте это так, как будто из этой посуды будет есть ваш любимый человек.

Чем больше энергии и осознания вы вкладываете в работу, тем лучший результат вы получите, тем меньше вы будете уставать от выполнения любого, даже самого скучного задания, а удовлетворение от сделанного будет увеличиваться. Ваша повседневная работа, оказывается, может стать отличной возможностью попрактиковаться в искусстве концентрации и медитации.

Сначала делайте это раз в день. Оцените свои ощущения и впечатления. Сделайте еще разок, снова присмотритесь, прислушайтесь к себе. Без сомнения, настанет такой момент, когда вы поймете, что процесс медитативной работы начал превращать исполнение часто ненавистных вам обязанностей в удовольствие. Через некоторое время вы поймете, что работать, не медитируя, очень трудно, что всякий труд, сопровождаемый медитацией, становится радостным, что *работник медитативный* намного превосходит человека, просто отбывающего рабочее время.

Медитация чистого экрана

Реальность можно испытать только в данный момент. Но, несмотря на это знание, мы тратим кучу времени, роясь в наших воспоминаниях и фантазируя о том, что может случиться в будущем. Мы ошибочно думаем,



что наша жизнь должна проходить так, как мы сейчас ее проживаем, мы думаем, что мы знаем, как правильно жить. Наши чувства воздвигают препятствия на пути нашего понимания реальности.

То, что мы знаем об окружающем мире, мы видим через призму наших глаз, а они – далеко не самый совершенный инструмент. Мы не можем видеть так же хорошо, как ястреб, наши уши далеки по уровню восприятия звуков от того, на что способна летучая мышь. Мы не обладаем обонянием собаки, наша кожа не так восприимчива к прикосновениям, как у ящерицы. Точно так же несовершенны наши чувства – они не дают нам реального представления о том, что происходит в данный момент. Например, информацию о том, что вы сейчас читаете, вы получаете не именно в то мгновение, когда ваш взгляд упал на страницу, а на несколько долей секунды позже. Проходит какое-то время, чтобы свет отразился от предмета и был воспринят нашим глазом, прошел через хрусталик к сетчатке, энергия была переведена в оптический нерв и, наконец, оттуда направлена в мозг для анализа. Все наши чувства отстают от реальности. Точно так же и наш мозг не может воспринимать реальность. Наши ментальные процессы отнимают какое-то время и ограничены субъективным влиянием подсознания.

Подумайте, насколько примитивно наше зрение по сравнению с электронным микроскопом и с самым большим из телескопов. Однако, хотя мы не можем *увидеть* при помощи зрения микро- и макрокосмос Вселенной, мы можем *представить* их себе при помощи *внутреннего зрения*. Ваше внутреннее сознание – вот что поможет вам. Оно всегда существует в реальности.

Ваши чувства работают только тогда, когда вы бод-



рствуєте, вы полностью зависите от их восприятия. Разум продолжает функционировать, даже когда физическая оболочка спит. Но независимо от того, бодрствуем мы или спим, мы очень ограничены в своих возможностях. Медитация позволяет нам обрести Чистое Сознание, не обремененное чувственными или ментальными границами и способное охватить всю Вселенную в реальном времени.

Одной из разновидностей медитации, которая может избавиться от всего нереального в нашем сознании, является медитация «чистого экрана».

1. Примите удобную медитационную позу, расслабьтесь, закройте глаза и осознайте то, как вы вдыхаете и выдыхаете.
2. Просто наблюдайте за своим дыханием, ничего не обсуждая и не комментируя.
3. Теперь обратитесь к своему внутреннему зрению. Не анализируйте полученную вами информацию. Если вы заметите, что ваш разум отвлекается, не надо себя ругать, просто постарайтесь опять сосредоточиться и продолжать наблюдать дальше. Ваша цель – *превратить внутренний взгляд в чистый экран*. Вы можете добиться этого двумя методами. Суть первого заключается в том, что вам следует набраться терпения и просто продолжать смотреть своим внутренним взором, ни на что не реагируя. Скоро внутреннее зрение устанет, и ваш разум очистится и будет готов к приему Реальности, которая всегда приносит с собой Истину, Знания, Благословение. Другой метод состоит в том, что вам необходимо «стрелять» мысленным оружием в образы, возникающие в вашем внутреннем зрении. Как только вы начинаете что-то видеть, по-



сылайте в них заряд энергии, подобный молнии, так, как если бы вы стреляли по мишеням в тире. Разрушайте эти образы и продолжайте атаковать любые новые, до тех пор пока ваш внутренний взор не станет чистым экраном.

4. Не стремитесь к тому, чтобы состояние чистого экрана было долгим, главное в другом – четкости, ясности картины. Необходимая продолжительность придет со временем.
5. Выйдите из медитации.
6. Откройте глаза.

Отметим, что, добившись состояния «чистого экрана», не стоит пытаться увидеть что-либо важное – просто смотрите на него. Вы можете ничего не увидеть за несколько месяцев, но ведь цель медитации как раз и заключается в том, чтобы не видеть ничего, кроме чистого экрана.

Несомненно, придет время, когда вам повезет и, глядя на чистый экран, вы вдруг поймете, что находится в вашем подсознании и периодически пытается выбраться наружу. Вы также сможете уловить свои самые потаенные желания. Вы узнаете, как физически, мысленно и эмоционально реагирует ваш организм в той или иной ситуации. Благодаря этому вы сможете наконец избавиться от привычки иссушать себя ненужными физическими движениями, бесполезными мыслями и т.д.

Когда вы практикуете эту медитацию, вы начинаете действовать осознанно, вы начинаете контролировать свой разум, эмоции и тело. «Чистый экран» – это ваш верный помощник, который может стать вашим окном в мир.



Медитация путешествия

Медитация путешествия вбирает в себя техники представления и визуализации для достижения медитативного состояния. Эта форма медитации больше всего подходит тем, кто достигает покоя и умиротворения, представляя себя находящимся в живописном и спокойном месте. Это может быть реальное место, где вы отдыхали этим летом, а может быть воображаемый остров, где совсем нет людей, а есть шум прибоя, освежающий бриз и висящее над головой тропическое солнце.

1. Примите удобную медитационную позу, лучше, если она будет сидячей. Вы можете сидеть либо на полу, прислонившись спиной к стене, либо на стуле со спинкой (ноги стоят на полу). Руки расслабленно лежат на коленях.
2. Возьмите блокнот и ручку. Напишите на бумаге все свои недостатки, проблемы, страхи и беспокойства, которые могут отвлечь вас от медитации. Посмотрите внимательно на то, что вы написали – ничего не забыли? нигде себя не обманули? Может быть, вы сгустили краски, а может, приукрасили – и то, и другое одинаково вредно. Постарайтесь в оценке себя быть предельно беспристрастным и объективным. Теперь внимательно изучите ваш список и пообещайте себе, что обо всем этом забудете о них на время медитации. Ничто не мешает вашему отдыху, ничто не нарушит ваш покой.
3. Сделайте несколько глубоких вдохов. Вдыхайте медленно и глубоко, при этом вы должны считать до 5, затем выдыхайте, также считая до 5.
4. Представьте себе тихое место, где бы вы хотели ока-



заться. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на успокаивающей тишине этого места. Вы почувствуете себя там в безопасности. Когда постепенно все проблемы и беспокойства покинут вас, напомните себе еще раз, что вы вновь вспомните о них только после медитации.

5. Тихий песчаный берег моря является наиболее подходящим местом для большинства людей, практикующих этот вид медитации. Представьте себя лежащим на золотом песке, на пляже. Почувствуйте, как солнце ласково согревает вашу кожу. Прислушайтесь к звуку волн, разбивающихся о берег. Визуализируйте белые паруса бригантины на горизонте. Она уплывает в далекий край, увозя все ваши печали и заботы, а вы остаетесь здесь, счастливый и беззаботный. Почувствуйте, как радость разрастается в вашей груди – ее все больше и больше, она уже не помещается в вас, пошлите ее всем существам на нашей планете.
6. Выйдите из медитации.
7. Разорвите листок с вашими проблемами и выбросьте его. Теперь вам будет легче с ними справиться.

Занимайтесь этим видом медитации дважды в день. Оптимальное время медитации – 10-15 минут. Наиболее благоприятное воздействие она окажет на ваше сознание, если медитировать сначала с утра, а второй раз в середине дня. Если вы будете медитировать сразу после того, как проснетесь, это улучшит ваше настроение на весь день. Медитация путешествия также является великолепным средством от послеобеденного дремотного состояния.



Медитация

Наполнение сознания для его очищения

Примерно через несколько недель занятий медитацией вы неизбежно поймете, что одной из главных трудностей на вашем пути является очищение сознания от всего постороннего. Мы об этом уже писали в параграфе «Управление мыслями». Теперь же мы предлагаем конкретный вариант решения этой задачи, который основан на принципе очищения сознания путем его *наполнения до отказа* каким-либо образом.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Сфокусируйтесь на любом объекте или понятии. Для примера возьмем яйцо – известно, что гораздо легче концентрироваться на конкретном предмете, чем на абстрактном понятии.
4. Вы должны думать обо всем, что связано с яйцами. Они овальные, белые или коричневатые. У них хрупкая скорлупа, они могут легко разбиться. У них шероховатая поверхность, приятная на ощупь. Внутри у них содержится белок и желток...
5. Экстраполируйте характеристики яйца на себя. Например, люди тоже немного овальные, белые или коричневые, кожа – это тоже своего рода хрупкая оболочка, приятная на ощупь, и т.д.
6. Какие бы мысли ни возникали в вашем сознании, старайтесь все время вернуться к объекту своей концентрации. Вы можете также подумать о том, как яйцо относится ко всему прочему во Вселенной. А если принять во внимание теорию А.Энштейна, что все во Вселенной относительно, то можно обнаружить, что



любой предмет каким-то образом связан с яйцом. И не успеете вы подумать даже о первой сотне вещей, которые похожи на яйца или связаны с ними, как ваш разум откажется думать дальше по причине крайней усталости – он заполнен.

7. Теперь выбросьте яйца из головы и, к своему удивлению, вы обнаружите, что ваше сознание чисто, мыслей в нем нет, все мысли исчезли вместе с яйцами.
8. Выйдите из медитации.
9. Откройте глаза.

Может оказаться, что вам и не нужно переполнять свой разум таким количеством мыслей. Иногда удается дойти до самой сути довольно быстро. Например, вы можете понять, что яйцо состоит из атомных и субатомных частиц, которые не отличаются от частиц, из которых состоим мы сами и вся Вселенная. Буквально – мы энергия звезд и объединены с другими атомными частицами, составляющими все сущее. Существует разум и сознание, которое знает, как объединить атомы в молекулярные, а затем и более сложные композиции. Наиболее совершенное творение – человек, так как он наделен способностью размышлять об этом великом и святом процессе творения.

Существует много других способов заполнения разума до отказа. Например, вопросы дзен: «Что такое звук хлопка одной ладони?» или «Что было твоим лицом до твоего рождения?» На эти вопросы нельзя ответить только с помощью интеллекта, тела, эмоций. Также хорошо действуют суфийские байки, особенно те, в которых рассказывается о Ходже Насреддине.

Можно наполнять разум и при помощи визуализации. В этом случае вы сами выбираете «наполнитель».

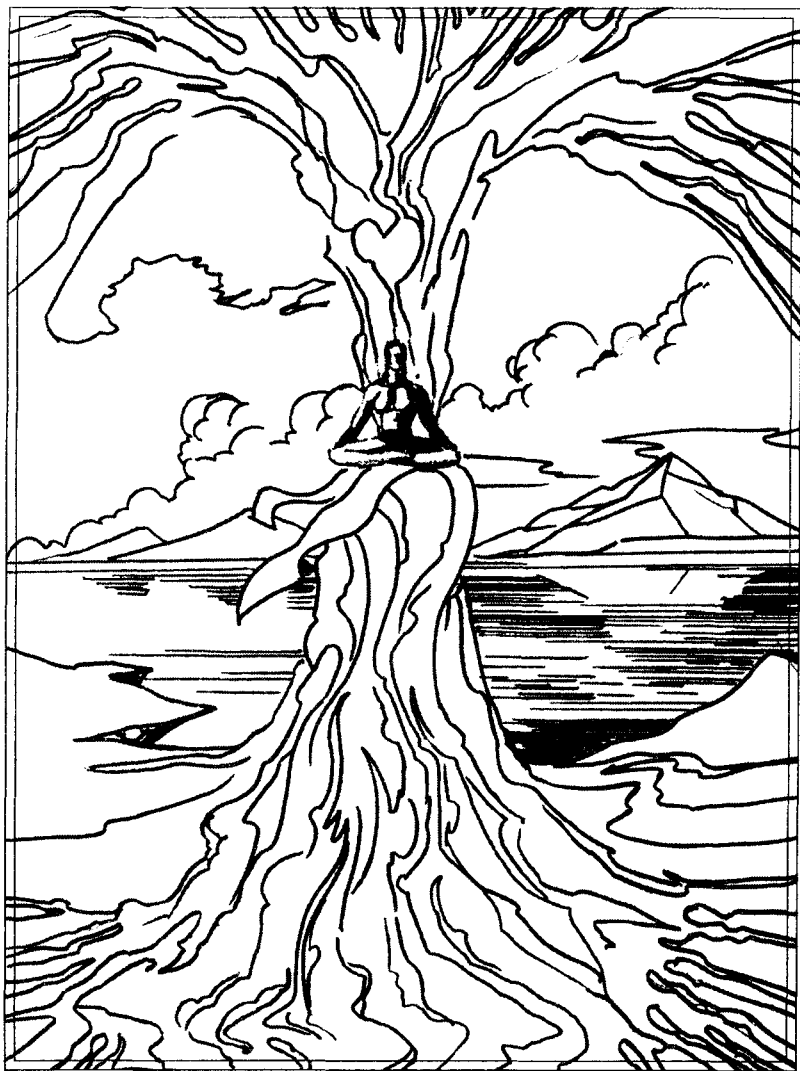


Например, визуализируйте себя тем, кем бы вы хотели быть. Вы — с великолепным здоровьем, мудростью, самоконтролем и т.д.

Попробуйте применить несколько методов и выберите тот, который вам наиболее подходит, используя общий принцип, показанный в этой медитации, — *заполнять свой ум до предела, тем самым очищая его.*



Медитации, основанные на телесных ощущениях





В этом разделе мы опишем те медитации, в которых основным объектом приложения медитативных техник будет ваше тело. Все знаменитые йоги прошлого и Учителя нынешние единодушно признают, что работа с телом, с материей – это самый трудный и «неблагодарный» процесс. Неблагодарный в том смысле, что стоит только на некоторое время ослабить напряжение работы, как все или почти все, что было сделано до того, идет насмарку. Тело с удивительным упрямством возвращается в исходное положение, и все надо начинать заново.

С другой стороны, резонно встает вопрос: может быть, раз оно так упрямо, оно что-то знает? Без сомнения так, оно определенно знает, и не что-то, а все – не знаем мы. Вполне вероятно, что методы работы с телом не те и что надо работать как-то по-другому. Но узнать *как* можно, лишь активно работая с телом, анализируя его ответы и предложения и прокладывая собственную дорогу к собственному телу.

Медитация с релаксацией

Жизнь становится все жестче. Требования, предъявляемые к человеку, все возрастают. Постепенно создается впечатление, что человеческое тело и психика не созданы для жизни в таком ритме и в таких условиях – увы, так считают многие ученые. Количество психосоматических заболеваний катастрофически возрастает.

Сто лет назад о нынешних болезнях ничего не было известно, а теперь какой-нибудь синдром хронической усталости косит ряды бизнесменов, управленцев, просто



высококвалифицированных сотрудников с поразительной продуктивностью. Мало того, этот диагноз ставят уже школьникам!

Вечная спешка, погоня за воображаемой целью, необходимость соответствовать зашкаливающим требованиям приводят ко все более увеличивающемуся напряжению в организме. Состояние психики, эмоциональные состояния определяют мышечный тонус, а состояние скелетной мускулатуры, в свою очередь, определяет наше расположение духа. Таким образом человек попадает в *замкнутый круг психосоматических рефлексов*. Вырваться из которого можно, только убрав напряжение в одном из звеньев. Легче всего это сделать, сняв мышечное напряжение — релаксировать.

Западная культура для различных способов релаксации в основном использует словесные формулы внушения, наиболее известным из этих способов является *аутотренинг*. В восточных методах применяется целый ряд психических приемов, основанных на образно-чувственных представлениях, на которые и опирается медитация. В принципе любая статическая медитация неразрывно связана с релаксацией. Вопрос только в степени последней. В сидячих позах релаксация частична — какие-то группы мышц должны удерживать тело, в лежачих в той или иной степени расслабляются все мышцы.

Одна из задач данной медитации состоит в глобальной, на уровне организма, релаксации, которая бы позволила разорвать порочный круг психосоматических рефлексов, ликвидировав одно его звено — не только



мышечный тонус, но и мышечные микрозажимы, спазмы, микросудорги.

Второй задачей данной медитации, а вместе с тем и главным ее отличием от пассивной *просто релаксации*, является воздействие на расслабленные мышцы. Воздействие именно с помощью образно-чувственных представлений, или визуализаций, тех или иных процессов. В этом плане возможности медитации с релаксацией, без сомнения, гораздо шире, чем просто релаксации и отдельно медитации без глубокой релаксации.

1. Примите лежащую медитационную позу (рис. 16). Кончик языка слегка касается нёба над верхними зубами, пальцы на руках принимают положение Цин Мугры (рис. 18). Такое положение позволяет замкнуть основные меридианы организма, что способствует максимальному расслаблению.
2. Несколько минут наблюдайте за дыханием.
3. Войдите в медитацию.
4. Прочувствуйте свое тело. Напрягите и поочередно расслабьте последовательно следующие группы мышц: руки, лицо, ноги, мышцы спины и живота. Понаблюдайте, как вы воспринимаете свое тело. Происходит ли в нем что-нибудь особенное или вы чувствуете что-то, на что раньше никогда не обращали внимания? Попросите свое тело сообщить вам максимум информации о себе: какие напряжения, тепловые изменения, дрожь, покалывания в нем существуют, какие мышцы перегружены, какие деформированы, какие зажаты и т.п. Проанализируйте все полученные ответы. Может быть, ваше тело поделится с вами, а может, в этот раз промолчит, но это неважно,



важно задать ему вопрос. Это же ваше тело, и ответ вы обязательно получите!

5. Теперь представьте, что ваши мышцы начинает массировать опытный массажист. Он интуитивно чувствует, где и как надо проработать ту или иную мышцу, как долго и глубоко ее следует разминать, как передать вашему телу максимальную энергию, которая сосредоточена в его мощных и добрых руках. Ваше тело оживает, разогревается, становится мягким, податливым, текучим.
6. Массажист заканчивает сеанс и переносит ваше тело в теплую морскую воду. Ваше тело растворяется в воде. Вы перестаете ощущать его. Вы парите бестелесно и беззаботно. Вы беспечны, спокойны и счастливы! Время ничем не ограничено, сколько сможете, столько и будьте счастливы.
7. Но всему приходит конец, и вы неожиданно затылком касаетесь берега. К вам возвращаются телесные ощущения. Бестелесность пропала, но в мышцах осталось ощущение покоя и расслабленности.
8. Вы открываете глаза.
9. Выходите из медитации.

При выполнении этой медитации возникает чувство эйфории, ощущение полета и внутреннего освобождения. Наступает полное расслабление скелетной мускулатуры, кровеносные сосуды мышц расширяются, улучшается питание мышечной ткани. Рефлекторно расширяется также капиллярная сеть, питающая внутренние органы, и как следствие этого улучшается их функционирование.



Медитация Сканирование 30 частей тела

Эта медитация может выполняться в связке с предыдущей. По своей сути обе они несут информацию о вашем теле и призваны помочь вам в общении с ним. Но вместе с тем между этими медитациями есть и определенные различия. Медитация сканирования более информативна, медитация с релаксацией более действенна.

Сканирование 30 частей тела – это, конечно же, определенного рода условность. Можно сканировать пять частей или пятьсот. Устройство человеческого тела чрезвычайно сложно, и одних мышц в нем насчитывается от 400 до 680 по разным оценкам, костей около 200, кровеносных сосудов – много тысяч километров, так что было бы желание, а что сканировать – найдется. Вопрос не в количестве, а в энергетике сканируемых частей. Те 30 элементов, которые мы предлагаем для сканирования в данной медитации, являются либо энергетическими сплетениями, чакрами (развернутую медитацию с чакрами мы опишем далее), либо лежат на пути энергетических каналов – меридианов. Поэтому, проведя эту медитацию, вы, в первую очередь, получите информацию о состоянии своей энергетики. Нет ли где *локальных энергетических блокад*, которые препятствуют естественному ходу энергии – образно это называется *внутренним ветром*. Нет ли потери энергии вовне, через ту или иную чакру, что тоже может быть связано с проблемами вашего организма, но также не исключается возможность и постороннего вмешательства в вашу энергетику.



1. Примите лежащую медитационную позу (рис. 16). Кончик языка слегка касается нёба над верхними зубами, пальцы на руках принимают положение Цин Мудры (рис. 18).
2. Несколько минут наблюдайте за дыханием.
3. Войдите в медитацию.
4. Последовательно концентрируйтесь на частях вашего тела. С каждой из них проведите следующую работу, которую мы проиллюстрируем на примере колена. Четко представьте себе свое колено. Если вы не можете ощутить колено, не двигая им, то сделайте какие-либо движения, чтобы почувствовать его. Постарайтесь оценить ту информацию, которая приходит к вам от колена. Смотрите на него внутренним зрением и ждите. Вы ничего не видите, не слышите, не ощущаете? – что ж, прекрасно! Если нет никаких сигналов, это очень хорошо, значит, все в порядке. Главное – не фантазируйте. Постарайтесь быть объективным, терпеливым и бесстрастным, как свидетель, чье дело – четко фиксировать происходящие события. После анализа информации некоторое время просто представляйте ваше колено, а затем сделайте три глубоких вдоха и выдоха. С каждым вдохом посылайте вашему колену Любовь и Свет, а с каждым выдохом выбрасывайте из него все боли и напряжения, даже те, которых вы не чувствуете.
5. Теперь приводим последовательность частей тела, с которыми вам следует поработать:
 - Внутренняя сторона правой стопы.
 - Правый голеностопный сустав.
 - Правый коленный сустав.
 - Правый тазобедренный сустав.
 - Внутренняя сторона левой стопы.



- Левый голеностопный сустав.
- Левый коленный сустав.
- Левый тазобедренный сустав.
- Первая чакра (корневая, или Муладхара, рис. 37, с. 250).
- Вторая чакра (сакральная, или Свадхистана).
- Третья чакра (чакра солнечного сплетения, или Манипура).
- Четвертая чакра (сердечная, или Анахата).
- Центр левого легкого.
- Левый плечевой сустав.
- Левый локтевой сустав.
- Левое запястье.
- Внутренняя сторона левой ладони.
- Центр правого легкого.
- Правый плечевой сустав.
- Правый локтевой сустав.
- Правое запястье.
- Внутренняя сторона правой ладони.
- Пятая чакра (шейная, или Вишуддха).
- Правый глаз.
- Правое ухо.
- Затылок.
- Левое ухо.
- Левый глаз.
- Шестая чакра (лобная, или Аджна).
- Седьмая чакра (кроновая, или Сахасра).
- 6. Выйдите из медитации.
- 7. Откройте глаза.

Подобную медитацию полезно делать время от времени, особенно после событий, связанных с интенсивным энергообменом. Вовремя обнаруженная «утечка энергии» позволит вам сэкономить много сил и избавит от лишней головной боли.



Медитация во время приема пищи

Для этой разновидности медитации понадобится небольшое количество пищи – например, несколько изюминок, кусочков яблока или апельсина.

Представьте, что вы никогда в жизни до этого момента не видели изюм. Изучите его – так же тщательно, как ребенок исследует новые для себя предметы. Посмотрите на изюминку и попытайтесь обнаружить в ней что-нибудь для себя новое, чего вы никогда раньше не замечали. Это будет не слишком трудно, потому что двух одинаковых изюминок не бывает. Потом закройте глаза и попробуйте почувствовать ее запах. Лизните изюминку и потрите ее о губы. Что вы ощущаете? Теперь облизните губы. Остался ли на них аромат изюма? Подержите некоторое время изюм во рту. Какие вкусовые ощущения вы при этом испытываете? Прodelайте маленькую дырочку в коже изюма – и вы почувствуете немедленное изменение в интенсивности вкуса. Медленно пережевывайте изюм, не глотая его. Обратите внимание на положение вашего тела – способствует ли оно наслаждению изюмом? Дышите медленно и ритмично. Помогает ли дыхание получению удовольствия от пищи? Расслабьте лицо и улыбнитесь.

Съешьте вторую изюминку, испытывая *искреннюю признательность*. Ешьте так же медленно и действуйте в той же последовательности, как и в первый раз. Но теперь подумайте о том пути, который проделала эта изюминка, прежде чем попасть на ваш стол, о людях, вырастивших виноград, водителе грузовика, перевозившем изюм, продавце, продавшем его вам... Подумайте также о совокупности событий, сделавших возможным процесс этой медитации, о вырастивших вас родите-



лях, дожде, солнце и земле, без которых невозможно вырастить виноград... Поблагодарите всех за то, что теперь вы можете испытывать приятные вкусовые ощущения.

Люди, практикующие эту разновидность медитации, удивляются, как сильно улучшаются вкусовые ощущения от приема пищи, если обращать внимание при помощи медитации на саму пищу. И со временем вы поймете, что одна-единственная изюминка, съеденная с *искренней признательностью*, принесет вам больше удовлетворения, чем целая горсть, проглоченная бессознательно.

Существует, по меньшей мере, три потребности, удовлетворяемые при поглощении пищи: физическая потребность организма, эмоциональная потребность и духовная. Большинство людей едят, насыщая лишь свое тело. Но когда они уже получили достаточное для организма количество пищи, они остаются неудовлетворенными эмоционально, однако, не осознавая этого, продолжают набивать живот. Что нередко приводит к целому ряду негативных последствий не только в физической, но и духовной, и эмоциональной сферах.

Если вы будете практиковать эту медитативную технику, то со временем вы удивитесь, насколько вы изменились.

Начиная прием пищи, поблагодарите Вселенную за этот удивительный дар. Рассматривайте прием пищи как *священное таинство обретения энергии*.

Старайтесь есть осознанно, не спеша, доставляя себе удовольствие и концентрируясь на этом удовольствии, а не на наполнении желудка.

Несколько раз в неделю проводите медитативный прием пищи, аналогичный описанному выше. Почув-



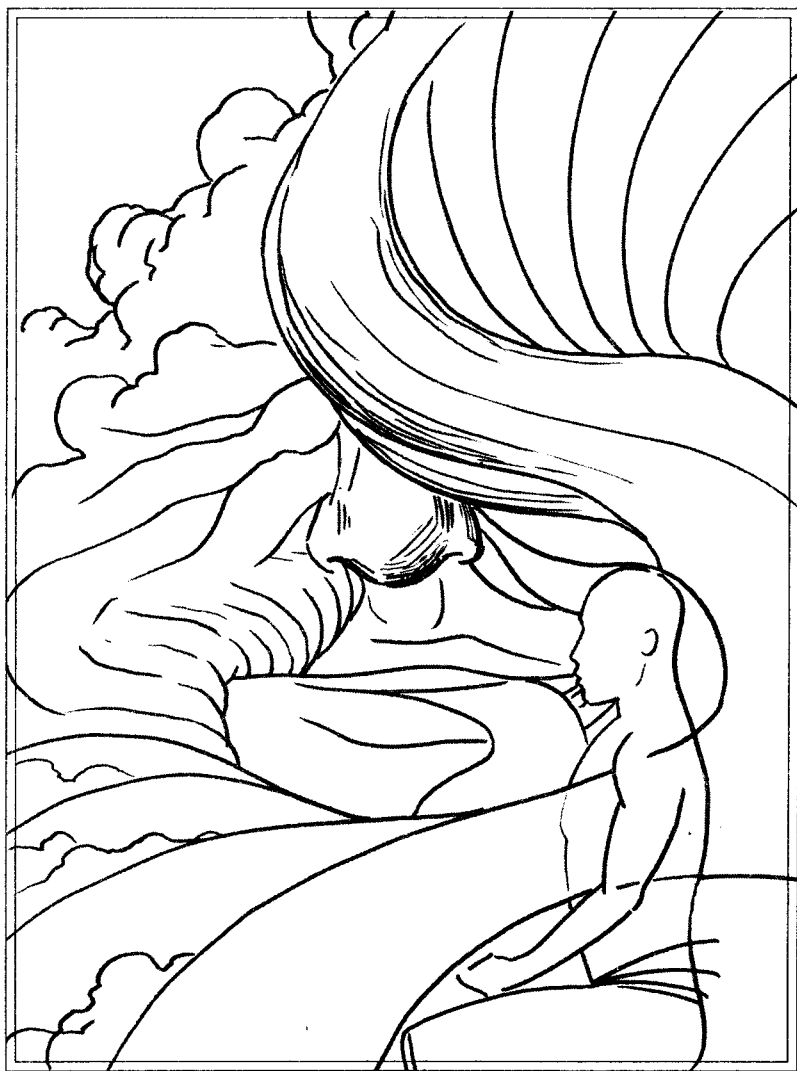
ствуйте разницу во вкусовых ощущениях и степени насыщения при медитативном и обычном питании.

Со временем полностью перейдя на медитативное питание, вы сможете сэкономить много средств и избавить себя от необходимости ежедневно пропускать через свой организм лишние килограммы пищевых продуктов.

Конечно, медитативное питание — это дорога, которую осилит не каждый, но тот, кто сможет, не пожалеет. Помимо всего прочего у пищи имеется и информационная составляющая. Например, попробовав фиников, вы как бы перемещаетесь в пространстве на далекий средиземноморский берег, чувствуете дуновение морского ветра и палящее южное солнце, а щелкая кедровые орехи, вы слышите запахи сибирской тайги, и т.д. При нашем обычном питании, которое правильнее бы назвать «заправкой», мы используем только энергетическую составляющую, да и то с пониженным КПД, как автомобили тридцатых годов, а информационная составляющая пищи для нас теряется почти полностью. После еды хочется спать, а проснувшись, снова хочется есть, потому что все силы уже потрачены во время сна на переваривание. Еще один замкнутый круг, который надо разрывать!



Медитации, основанные на дыхании





Как уже ясно из всего вышеизложенного, дыхание является одним из основных элементов медитации, впрочем, как и всей нашей жизни. Практически во всех описанных медитациях для достижения ментального и эмоционального успокоения используется такое простое упражнение, как наблюдение за своим размеренным и ритмичным дыханием.

Но возможности различных дыхательных практик поистине удивительны и далеко не ограничиваются теми простыми примерами, которые мы описываем. С помощью дыхательных упражнений можно добиваться того или иного состояния сознания – успокаиваться, возбуждаться, засыпать, и т.д., вплоть до левитации. Однако сразу отметим, что все более-менее продвинутые техники дыхания требуют присутствия либо Учителя, либо опытного инструктора, либо врача, потому что любое вмешательство в божественные автоматизмы, одним из которых является *дыхательный гомеостаз*, чревато непредсказуемыми последствиями.

Количество дыхательных упражнений, пранаям, разработанных только йогой, огромно. Но есть еще даосские дыхательные техники, дзогченовские техники дыхания, цигун, тайцзи-цюань, боевые искусства, где дыхание также играет важнейшую роль и где в той или иной степени используется и медитация. Кроме того, существуют и новейшие дыхательные методики, такие, как ребефинг, холотропное дыхание, пневмосинтез и т.д. Поэтому даже краткий обзор по теме «Медитации, основанные на дыхании» занял бы целый том.

Вместе с тем описание любых медитаций, основанных на дыхании, без краткого экскурса в эту тему будет



не совсем понятно читателю, поэтому остановимся вкратце на основных дыхательных процессах.

Весь процесс дыхания можно условно разделить на три части: брюшное, или диафрагмальное, межреберное, или среднее, и ключичное, или верхнее (поверхностное). Рассмотрим их последовательно.

Брюшное дыхание. Этот тип дыхания соотносится с движениями диафрагмы и внешней стороны желудка. Когда мы расслабляемся, купол этой мышцы изгибается кверху, по направлению к грудной клетке. Во время вдоха диафрагма выравнивается и, двигаясь вниз, воздействует на абдоминальные органы, желудок, брюшную стенку. Это движение увеличивает грудную клетку, позволяя легким расшириться и заполниться внешним воздухом. Релаксация мышц, которые двигают диафрагму снизу, позволяет ей вернуться обратно, чтобы уменьшить объем грудной клетки и таким образом совершить выдох. Эта форма дыхания осуществляет движение массы воздуха посредством мышечных усилий.

Среднее дыхание. Эта часть дыхательного процесса обусловлена движениями ребер. Во время расширения грудной клетки вверх и в ширину за счет мышечного усилия вдоха легкие также расширяются, набирают воздух их верхние доли. Когда мышцы, контролирующие движение ребер, расслабляются, ребра движутся книзу и внутрь, происходит сжатие грудной клетки и выдох.

Верхнее дыхание. В этом случае вход и выход воздуха из легких обеспечивается разведением плеч и ключиц. Этот метод требует больших усилий при малом объеме работы. Вдыхается очень небольшое количество воздуха, так как эти движения не создают больших изменений объема грудной клетки и легких. Женщины



часто имеют тенденцию ограничивать себя этим типом дыхания, затягиваясь во всевозможные корсеты и одеваясь в тугую одежду, таким образом, что брюшной и средний этапы вдоха становятся невозможными.

Йогическое, или глубокое, дыхание (полное дыхание йоги) включает в себя все три этапа – брюшное, среднее и поверхностное, – объединенные в единый гармоничный процесс. Нас интересует именно этот тип дыхания, поскольку лишь он обеспечивает наиболее глубокие и правильные физиологически вдох и выдох.

Во время медитативной практики все типы дыхания должны осуществляться через нос, ни в коем случае не через рот. В йоге даже есть такая поговорка: *дышать ртом – это примерно то же самое, что есть носом*.

Далее мы приведем несколько примеров из различных традиций медитации, которые отличаются от обычной практики пранаямы, и отметим наиболее важные, на наш взгляд, моменты.

Медитация Набегающая Волна

Это одна из самых простых и действенных медитаций, связанных с дыханием. Она позволяет максимально расслабиться и несколько напоминает медитацию с релаксацией.

1. Примите лежащую медитационную позу, лучше лягте на спину. Закройте глаза.
2. Послушайте свое дыхание несколько минут. Постарайтесь больше ничего не слышать, только вдох и



- выдох, только равномерное поднятие и опускание грудной клетки и брюшины.
3. Теперь визуализируйте себя лежащим на морском берегу, причем так, что набегающая волна доходит вам до груди.
 4. Когда теплая волна медленно накатывает на вас, вы вдыхаете, когда отходит – выдыхаете.
 5. С каждым вдохом и выдохом ваше тело постепенно погружается в песок, и вы все больше и больше расслабляетесь. Вы превращаетесь в дыхание, вы чувствуете только вдох и выдох – прилив и отлив волны.
 6. Когда полностью исчезнет ощущение тела, пошевелите пальцами на ногах, на руках, напрягите мышцы брюшного пресса.
 7. Откройте глаза.
 8. Закончите медитацию.

Медитация Подсчет дыханий

Все, что соединяет вас с вашим внутренним миром, может считаться приносящим благо. И наоборот – все, что пытается вас от него отделить, наносит вред. Конечно, нужно иметь в виду, что существуют вещи, которые моментально могут привести ваше сознание в состояние покоя (например, наркотики), но не являются для вас благом.

То, что приводит ваш разум в состояние покоя и мира, должно быть постоянным.

К нашему сожалению, добро, а вместе с ним и мир не так просто даются. В истории существует множество примеров, когда только война смогла принести покой и мир



враждующим нациям. Это утверждение можно проиллюстрировать ситуацией между Россией, Германией, Японией, Америкой – смертельные враги во время Второй мировой войны теперь сотрудничают ради общего блага.

Внутри нас также происходит некое подобие войны между разумом, эмоциями и телом, что не позволяет нам достичь настоящего мира и покоя. Мы реагируем на происходящее ментально, физически и эмоционально. Такое разнообразие реакций не позволяет нам держать свою жизнь полностью под контролем, а заставляет постоянно балансировать между горем и радостью.

К счастью, любые внутренние конфликты и волнения осознаются *внутренним наблюдателем* – нашим истинным «Я». Этот свидетель нашей жизни всегда выполняет свою наблюдательскую функцию. Он всегда на посту, но он ничего не комментирует и не судит нас за наши поступки. В то время как вы читаете эти слова, свидетель следит за изменениями в вашем разуме, теле, эмоциях. Если ваш разум перестанет отвлекаться на ненужные вещи, то с помощью вашего внутреннего зрения вы сможете проследить за реакциями внутреннего свидетеля. Вы сможете осознать действия вашего разума, тела и эмоций и прекратить ту деятельность, которая мешает вам достичь внутреннего покоя и мира. Вы также сможете понять, что вам нужно делать, для того чтобы этого покоя достичь.

Например, в течение многих лет вы натыкались на одно и то же препятствие, что причиняло вам боль. Ваши друзья говорили вам об этом несчетное количество раз, но все равно, никого не слушая, вы повторяли и повторяли одну и ту же ошибку. Вы успокаивали себя надуманными словами, продолжая наступать на одни и те же любимые грабли...



Осознайте свое состояние в данный момент. Ваш разум сопротивляется и отрицает, что эта концепция применима к вам? Вы должны понять, что вы все это время пытались пробиться головой сквозь стену. Но как только вы осознаете этот факт, как только вы поймете, что неадекватно реагируете на происходящие с вами события (так, что сами лишаете себя мира и покоя), вы перестанете это делать, и покой наполнит вас, и с этой минуты станет вашим постоянным спутником.

Эта разновидность медитации позволит вам наилучшим образом осознать вашу внутреннюю активность и обрести мир и покой.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Расслабьтесь, избавьтесь от ненужных мыслей и эмоций.
3. Сфокусируйте внимание на дыхании. Ощутите, как воздух поступает в легкие, расходится вместе с кровью по всему организму, а затем покидает его при выдохе.
4. Вдохните очередной раз и мысленно скажите «один», ярко представив эту цифру перед глазами. Затем на следующем вдохе скажите «два». И так, считая вдохи, вы должны досчитать до 108, ярко представляя каждую цифру и не отвлекаясь ни на что.
5. Досчитав до 108, выйдите из медитации.
6. Откройте глаза.

На первый взгляд вам покажется, что сделать подобную медитацию легко. Но будет очень удивительно, если вам удастся досчитать до 108, ни разу не отвлекшись ментально или физически. Ваш разум был вашим повелителем, а вы его рабом на протяжении всей ва-



шей жизни, и он не захочет просто так попасть под ваш контроль. Вам придется выдержать трудную битву за власть. Ваш разум заставлял вас отвлекаться на совершенно не нужные вещи в течение всей жизни: вы часами размышляли над вашим прошлым и пытались предугадать, что случится в будущем, — и он будет сопротивляться вашему желанию обрести контроль над всем происходящим.

Ваше дыхание всегда существует в настоящий момент времени. Таким образом, если вы обратите на него внимание, то вы сможете испытать реальность. Внутренний мир и покой можно обрести только «здесь и сейчас». Вы должны перестать думать о вещах и событиях прошлого или будущего, которые могут отвлечь вас и тем самым нарушить ваше состояние. Но если во время медитации вы начинаете замечать, что отвлекаетесь от предмета медитации, не нужно судить себя за это слишком строго, нужно просто продолжать медитировать. Если же, наоборот, вы смогли очень сильно сконцентрироваться, то не нужно себя за это хвалить, так как и укор, и похвала являются препятствиями на пути к достижению целей, преследуемых нами.

Что особенно хорошо в этой разновидности медитации, так это то, что со временем вы начнете осознавать, *что* может препятствовать вам и *что* может из этого получиться. Например, если вы медитируете с открытыми глазами, что-то может привлечь ваше внимание, и вы начнете об этом думать. Но это не обязательно плохо, так как в результате вы поймете, что нужно медитировать с закрытыми глазами, и внесете еще больше покоя и мира в свою жизнь. Таким образом, вы извлечете выгоду из своей кажущейся неудачи.

Еще одним преимуществом этого метода является



то, что вы сможете оценить свой прогресс с течением времени. Например, первый раз, когда вы попробовали заняться этой медитацией, вы дошли до цифры 12, пока не отвлеклись. А уже, например, через неделю вы смогли довести свой результат до 45, и т.д.

Когда вы наконец сможете выполнить задачу, поставленную перед собой, и с удовлетворением поймете, что теперь вы – хозяин и полностью контролируете свой разум и эмоции, перед вами наверняка откуда-то из глубин подсознания, а может быть и сверхсознания, со всей ясностью встанет новая задача по вашему духовному совершенствованию, ведь для него – увы и ура! – нет пределов!

Даосская медитация дыхания и пунка

Даосские техники медитации имеют очень много общего с индуистскими и буддийскими системами, но они менее абстрактны, более приземлены, чем посвященные религиозному созерцанию индуистские традиции. Их отличительным признаком является упор на *генерирование, трансформацию и циркуляцию внутренней энергии*. Когда медитирующий аккумулирует энергию, она применяется для улучшения здоровья, способствует долголетию, развивает духовную составляющую, помогает совершенствовать творческое развитие личности.

Концентрация и спокойствие являются двумя основными составляющими даосской медитации. При помощи этого молчаливого спокойствия человек концентрирует разум и фокусирует внимание, обычно на дыхании, для того чтобы развить так называемое «*осознание одной точки*» – добиться полного сосредоточения, спо-



койного, лишённого любых эмоций состояния разума, которое позволяет интуитивно проявляться внутреннему сознанию.

Медитация дыхания и пупка является одной из самых древних не только в Китае, но также и в Индии, и обычно рекомендуется для выполнения начинающим. При этой медитации основное внимание уделяется потоку воздуха, проходящему непосредственно через ноздри, и движениям диафрагмы.

1. Сядьте в позу лотоса или полулотоса на пол.
2. Войдите в медитацию.
3. Надавите языком на нёбо, не сжимая зубы, закройте глаза.
4. Дышите через нос, вдох должен быть глубоким и исходить из нижней части живота – брюшное дыхание. Выдох также должен быть глубоким и медленным.
5. Сфокусируйте свое внимание на ощущениях в верхней и нижней частях тела. Вверху ощущайте ноздрями воздух, входящий и выходящий из легких. Внизу сфокусируйтесь на пупке, поднимающемся и опускающемся при каждом вдохе и выдохе, и на всем животе, расширяющемся и сжимающемся подобно воздушному шару. Время от времени мысленно проверяйте позицию своего тела и, если надо, приводите ее к исходной. Если вы вдруг обнаружите, что отвлеклись или в голове появились ненужные мысли, сознательно возвратите свое внимание к дыханию. Иногда помогает, если вы будете считать вдохи и выдохи до тех пор, пока разум надежно не сфокусируется.
6. Выйдите из медитации.
7. Откройте глаза.



Эта медитация отличается от приведенных выше тем, что в ней *отсутствует тематическая часть*. Медитация носит чисто созерцательный характер. С одной стороны, это, казалось бы, облегчает задачу, но это кажущаяся легкость. Как мы уже писали ранее, бесцелевые, бестематические медитации значительно сложнее для выполнения. И главная их трудность заключается в невозможности на первых порах сохранить мысленную пустоту, сохранить видимое отсутствие мышления. Мысли очень быстро прорываются. То есть вы понимаете, что вы мыслите.

Даосы уже очень давно сталкивались с подобными проблемами и разработали ряд рекомендаций, как их успешно разрешить. Ниже мы кратко изложим эти рекомендации.

Итак, даосские Мастера считают, что когда вы только начинаете заниматься медитацией, вы неминуемо обнаруживаете, что ваш разум не желает вам подчиняться. Это ваше эго, ваш «эмоциональный разум» сражается против перехода посредством медитации на более высокие уровни духовного осознания. Менее всего эго и эмоции хотят быть обузданными вами, они жаждут ежедневного сенсорного и эмоционального наслаждения, совершенно не считаясь с тем, что это приводит к пустой трате энергии, разлагает вашу физическую оболочку, опустошает вас духовно.

Если вы замечаете, что ваш разум блуждает в фантазиях или отвлекает вас от совершенствования, откликаясь на внешние раздражители, можете воспользоваться одним из пяти методов для его «усмирения» и восстановления внутренней фокусировки:



1. Постарайтесь вновь вернуть внимание на проход воздуха через ноздри или на потоки энергии, проходящие сквозь тело.
2. Сфокусируйте внимание на подъеме и опускании пупка, сокращении и расширении брюшной полости во время того, как вы вдыхаете и выдыхаете.
3. С полужакрытыми глазами сфокусируйте зрение на пламени свечи или на мандале. Сфокусируйтесь на центре пламени или мандалы, но также захватывайте их края своим периферическим зрением. Концентрация, необходимая для того, чтобы это сделать, обычно освобождает разум от всего, что может его отвлекать.
4. Несколько минут произносите мантры, которые помогут привести в гармонию вашу энергию и сфокусировать разум. Хотя мантры обычно ассоциируются с индуистскими и буддийскими практиками, в даосской медитации они также используются уже многие тысячелетия. Основной мантрой является *ОМ*. Произносите ее глубоким, низким голосом. Во время ее произнесения вы должны полностью медленно выдохнуть. При медитации можно использовать и другие мантры, и польза от их произнесения будет ничуть не меньше.
5. Визуализируйте божество или священный для вас символ, сияющий над вашей головой или находящийся перед вами. Когда ваш разум опять обретет спокойствие, позвольте видению постепенно исчезнуть и заново сфокусируйтесь на той медитативной технике, которую вы практиковали.



Медитация Очищение дыхания

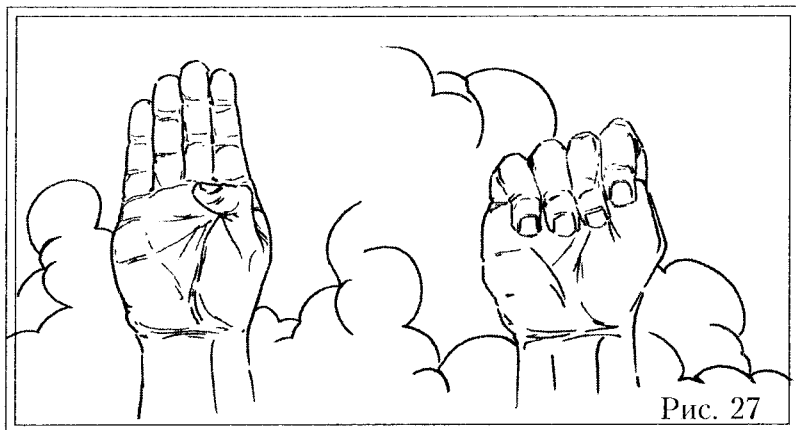
Эта медитация основана на старинной *дзогчен*овской технике. Она сочетает в себе элементы статик, динамики и визуализации и является своего рода очистительной процедурой для вашего организма. При описании этой медитации мы сохраняем терминологию оригинала, для того чтобы подчеркнуть всю силу и образность дзогченовской традиции.

Согласно представлениям дзогчена, привязанность, гнев и неведение – это три основные эмоции, которые часто называют тремя ядами и которые отравляют жизнь человека, лишают его сил и спокойствия. Выпуская воздух, связанный с этими тремя ядами, вы можете очистить *энергию внутреннего ветра*. Точно так же, как вы убираете и украшаете свой дом к приходу гостя, нужно надлежащим образом подготовиться и к приходу главного гостя – вашей внутренней мудрости. Множество каналов в теле наполнены различными эмоциями и ветрами, поэтому важно очистить застоявшийся воздух и наполнить тело свежим воздухом мудрости.

1. Сядьте в доступную вам позицию из группы Лотоса.
2. Сложите руки в жест, или мудру, который называется *ваджрный кулак* (рис. 27). Слово «ваджра» означает «неразрушимый», так что ваджрный кулак – это жест неразрушимости. Прижмите большой палец к основанию среднего пальца и сожмите руку в кулак. Средний палец особенно важен, потому что у него есть особые каналы, связанные с эмоциями. Прижи-



мая большой палец к среднему, вы блокируете эмоциональные каналы.



3. Сжав обе руки в ваджрные кулаки, положите их на верхнюю часть бедер пальцами вверх. Через бедра также проходит много каналов, в том числе и эмоциональные. Прижимая ваджрные кулаки к бедрам, вы блокируете эмоциональные каналы и помогаете уму еще лучше расслабиться. Прижав кулаки к бедрам, проведите их тыльной стороной до колен. Затем переверните кулаки, верните их обратно на бедра и постепенно поднимайте кулаки вдоль своего тела, пока они не достигнут уровня груди (рис. 28), а затем выбросьте руки вперед перед собой и вытяните пальцы (рис. 29). Вы должны очень прямо вытянуть свои руки и пальцы, вы должны «выстрелить» ими, как будто это стрелы.

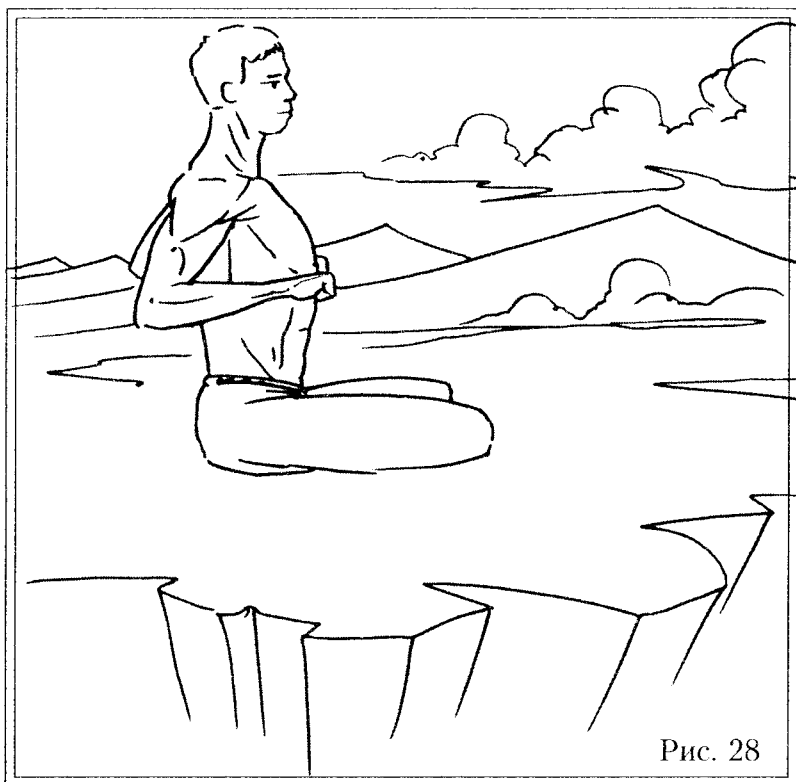


Рис. 28

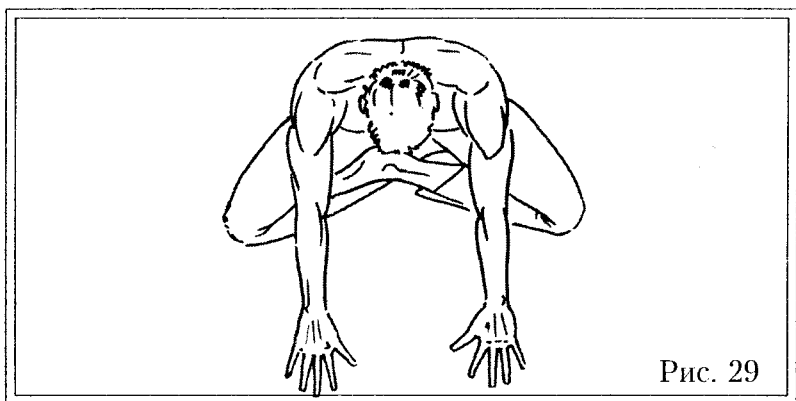


Рис. 29



4. Затем уроните обе руки на колени. Оставив правую руку на правом колене, поднимите левую руку, затем прижмите большой палец к основанию среднего пальца и вытяните указательный палец. Зажмите левую ноздрю левым указательным пальцем и выпустите воздух через правую ноздрю.
5. Канал, расположенный справа от центрального канала, наполнен белым элементом тела и ветром, связанным с гневом, так что через правую ноздрю вы выпускаете воздух гнева. Выдыхая, визуализируйте, что весь воздух гнева, выходящий из правой ноздри, окрашен в темно-желтый цвет, который соответствует гневу. Он весь выходит, так что внутри совсем не остается ветра гнева. Дышите таким образом, пока не устанет левая рука, обычно это 5-10 минут.
6. После этого вы снова прижимаете руки, сложенные в ваджрные кулаки, к бедрам и повторяете всю процедуру: передвигаете кулаки к коленям, обратно и вверх до груди, выбрасываете руки и роняете ладони на колени. Но на этот раз оставьте левую руку на левом колене. Поднимите правую руку, поместите правый большой палец на основание правого среднего пальца, зажмите правым указательным пальцем правую ноздрю и выдохните через левую ноздрю. В левой стороне тела преобладает привязанность и желание. Левый канал красного цвета, он наполнен красным элементом тела. Выдыхая через левую ноздрю, вы выпускаете воздух привязанности, который визуализируется как темно-красный цвет. По времени дыхание через левую ноздрю длится также 5-10 минут.
7. Затем повторите первую часть процедуры: прижмите кулаки, поднимите обе руки и выбросьте их впе-



ред. В третий раз вы оставляете обе руки на коленях и выпускаете воздух из обеих ноздрей и изо рта. На этот раз удаляется воздух неведения. Энергия неведения не находится конкретно справа или слева, потому что неведение проникает повсюду. Поскольку неведение – это основа и привязанности, и гнева, оно выпускается из обеих ноздрей, а также изо рта. Воздух неведения визуализируется темно-синим. Выдыхайте неведение до тех пор, пока не почувствуете, что воздух неведения удален. В этот миг вы ощутите, как воздух мудрости заполняет ваше тело. Позвольте ему свободно войти и стать хозяином вашего ума и тела.

8. Выйдите из медитации.

9. Откройте глаза.

Медитация Ноздревое дыхание

Мышцы в ноздрах современного западного человека практически всегда неподвижны, в то время как у людей, близких к естественным условиям обитания – аборигенов Африки, Австралии, – они активно работают, напрягаясь при каждом вдохе.

Проведите небольшой эксперимент: сделайте серию глубоких и энергичных вдохов, расслабив крылья носа. Вы сразу заметите, что крылья носа пришли в движение – ноздри сужаются и расширяются. Несколько раз так вдохнув, вы увидите, что этот метод позволяет легче, больше и равномерней вдыхать воздух (и к тому же – одинаковое количество через обе ноздри, что имеет огромное значение с точки зрения движения праны по энергетическим каналам). Если мы дышим, расширяя



ноздри, мы тем самым облегчаем проход воздуха через носовые полости к нервным окончаниям носа, которые служат для распознавания запахов. Хотя нервные окончания у человека изрядно атрофированы (в сравнении с животными), они все равно обладают удивительной чувствительностью. Наш нос – настоящая «*праническая антенна*». Носовые полости представляют собой воронку, по которой воздух проходит внутрь, к нервным окончаниям. Именно в этом месте располагается основной улавливатель праны (согласно йогическим представлениям). Дальше воздух поступает к бронхам, а затем к легочным альвеолам.

В йогической практике ноздревому дыханию уделяется большое внимание, также очень важно состояние вашего носа, существует даже специальная процедура очищения носовых пазух – *нети*. Известны различные варианты нети. В одном из них берут тонкую веревку, одна часть которой мягкая, а другая – жесткая. Жесткий конец пропускают через одну ноздрю так, чтобы он вышел из носоглотки. С помощью пальцев жесткую часть вынимают изо рта и затем двигают назад и вперед. При этом мягкая часть вычищает и удаляет различные загрязнения в носовом проходе. Затем все повторяется для другой ноздри. Для этого также можно использовать резиновый жгут.

В другой разновидности нети веревочку или резиновый жгут просовывают в одну ноздрю, а вынимают из другой.

Третий вариант нети таков: берут чашечку с длинным носиком, наполняют водой и добавляют щепотку соли. Жидкость вливается в одну ноздрю и вытекает из другой, при этом шею поворачивают, насколько это необходимо. Эта нети называется *джала нети*.



В четвертом варианте вода вливается в нос и выпускается из рта и наоборот.

Нети очищает фронтальные пазухи носа, приносит остроту зрения йогину и быстро излечивает множество расстройств в верхней части тела. В древней Индии считалось, что чистые носовые проходы – это ясная голова и эффективная работа мозга. Целью данной медитации как раз и является достижение подобного результата.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Сконцентрируйте свое внимание на ваших ноздрях. Почувствуйте, как работают крылья носа, как им помогает носовая перегородка.
3. Представьте, что вас окружает океан живительной энергии, и эта энергия может попасть в ваше тело только через нос.
4. Вы активно работаете ноздрями, как на вдохе, захватывая и проталкивая воздух, так и на выдохе, избавляясь от загрязнений в организме.
5. Каждая клеточка вашего тела наполняется энергией, причем львиная доля этой энергии усваивается прямо в носу, распространяясь оттуда повсюду.
6. Кроме того, ваш нос – это своеобразная антенна, которая улавливает информацию об окружающем мире. Вы вдыхаете не только воздух, вы вдыхаете информацию. Но вы ее не анализируете, позже, когда вам понадобится, вы вдруг «вспомните» то, чего никогда не знали, – это ноздревое дыхание наплатило вас энергетически и информационно.
7. Дышите таким образом, сколько сможете, не совершая над собой насилия.
8. Выйдите из медитации.
9. Откройте глаза.



Во время этой медитации следите за *активной работой крыльев вашего носа*. Не забывайте этот совет, выполняя любые другие дыхательные упражнения. Если природа наделила нас мышцами в носу, то мы должны ими пользоваться. Фраза «мой нос устал дышать» должна приобрести буквальный смысл.

Медитация Короткое дыхание

Что значит *длина дыхания* и как она измеряется? Поднесите мокрую ладонь к носу. При выдохе влага с руки испарится, и вы почувствуете свежесть. Отодвигайте постепенно руку от лица до тех пор, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Расстояние от носа до руки покажет длину вашего дыхания.

Можно измерить по-другому. Ленточку из тонкой хлопковой ткани постепенно отводите от носа до тех пор, пока при выдохе она не перестанет шевелиться. Измерьте это расстояние.

Йоги измеряли длину дыхания, используя в качестве эталона длину пальца. В «Гхеранда-Самхите», одном из научных трудов о йоге, Риши Гхеранд пишет: «Рост человека насчитывает 96 пальцев (1,80 м). Нормальная длина дыхания – 12 (20 см), во время пения – 16, ходьбы – 24, сна – 30, полового акта – 36, во время выполнения физических упражнений еще больше». Уменьшение длины выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Риши заметили, что во время напряженной умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии самадхи – совсем незаметным.

То есть, уменьшая длину дыхания, вы добиваетесь



того, чтобы оно стало тихим и спокойным, оставаясь, тем не менее, глубоким. В таком состоянии лучше всего протекает газо- и энергообмен.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Сделайте 7 максимально возможных полных вдохов-выдохов с заполнением всего объема легких. Запомните амплитуду движения ваших ребер, ключиц, диафрагмы.
3. Теперь визуализируйте, что вы находитесь в солнечной комнате и вам отчетливо видны все микрочастицы, пылинки и т.д., которыми наполнен окружающий вас воздух. При каждом выдохе вам наглядно видно, какую бурю вы поднимаете. Даже можно определить на глаз длину вашего дыхания.
4. Теперь, сохраняя амплитуду движений и глубину дыхания, постарайтесь уменьшить мощность выдоха. Пылинки уже не вылетают, как из фонтана, а разлетаются менее активно, зато увеличивается интенсивность усвоения кислорода.
5. Постепенно вы добиваетесь того, что не видно ни одной вылетающей из ваших ноздрей пылинки, вы вдыхаете и выдыхаете так спокойно, что воздух совсем не захватывает с собой микрочастиц.
6. Дышите таким образом как можно дольше, пока это будет комфортно.
7. Выйдите из медитации.
8. Откройте глаза.



Медитация Дыхание Всем телом

Медитация «*Дыхание всем телом*» ускоряет транспортировку кислорода, усвоенного легкими, к тканям и органам. Кроме того, она способствует выводу из организма продуктов жизнедеятельности через органы дыхания.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Визуализируйте под обеими вашими ногами образы двух вместительных сосудов, например бочек. Одна из них пустая, другая – полна белого, жидкого, искрящегося света.
4. С каждым вдохом внутренняя камера насоса внутри туловища и головы расширяется, втягивая свет из полного сосуда через ногу. С каждым выдохом камера сжимается, свет изливается через другую ногу в пустую бочку. Свет промывает все тело внутри – все органы, сосуды, клетки.
5. Когда бочка со светом опорожнится – наполните ее снова, а другую бочку опрокиньте в огонь, чтобы вся излившаяся грязь сгорела.
6. Повторите упражнение, опустив в бочки руки.
7. Таким образом вы добиваетесь максимальной заполненности тела ярким, белым светом.
8. Выйдите из медитации.
9. Откройте глаза.



Медитация Антистрессовое дыхание

Каждому из нас известна ситуация, когда какое-то внезапное известие или событие повергают нас в шоковое состояние или сильный стресс. Иногда человек даже слова не в состоянии выговорить, иногда не может управлять своим телом, нарушаются все связи и не работают даже элементарные рефлексy.

Приводимая ниже медитация основана на известном факте, что дыхательный гомеостаз является уникальным средством регуляции гомеостаза организма в целом, ибо дыхание подчиняется двойному – соматическому и вегетативному – контролю. Другими словами, если ваше дыхание продолжает нормально функционировать, то, опираясь на его ритмичную и четкую работу, вы способны вернуть весь организм к такой же работе. Главная роль здесь отводится эффекту *гипервентиляции*.

С общепринятой физиологической точки зрения, гипервентиляция ведет к определенным изменениям в работе различных систем и органов, вплоть до влияния на биохимические процессы в мозге. Оказалось, что изменения в данном случае весьма напоминают те, которые возникают под действием психоделиков. Как заметил известный исследователь в данной области С.Гроф, «гипервентиляция может быть неспецифическим катализатором глубинных психических процессов наряду с психоделическими веществами». Причем тот факт, что аналогичные феномены наблюдаются при действии различных по природе факторов, один из которых (гипервентиляция) является сугубо физиологическим, свиде-



тельствует о том, что все эти феномены и эффекты не создаются психоделическим препаратом или интенсивным дыханием, а отражают свойства, присущие нашей психике. В данном случае гипервентиляция выступает в роли своеобразного пускового механизма антистрессовых реакций организма.

1. Примите медитационную позу, которую вам позволяют обстоятельства. Если вы вынуждены двигаться, то продолжайте свое движение.
2. С максимально возможной скоростью сделайте три полных вдоха-выдоха. После этого один быстрый вдох и предельно замедленный выдох, с которым из вас уходят ваш гнев, страх, боль и т.д. Повторите такой цикл еще два раза.
3. Попытайтесь абстрагироваться от стрессовой ситуации. Посмотрите на нее со стороны. Никакого анализа, никаких рассуждений и выводов, просто рассматривайте ее несколько минут.
4. С максимально возможной скоростью снова сделайте три полных вдоха-выдоха. После этого один быстрый вдох и предельно замедленный выдох, с которым из вас уходят ваш гнев, страх, боль и т.д. Повторите такой цикл еще два раза.
5. Снова рассматривайте свою ситуацию. Замечаете изменения? Все не так уж и страшно. Важно лишь посмотреть внимательно и непредвзято. Теперь перенеситесь на месяц вперед и оцените оттуда создавшуюся ситуацию.
6. С максимально возможной скоростью еще раз сделайте три полных вдоха-выдоха. После этого один быстрый вдох и предельно замедленный выдох, с кото-



рым из вас уходят оставшиеся гнев, страх, боль и т.д. Повторите такой цикл еще два раза.

7. Снова рассматривайте свою стрессовую ситуацию. Замечаете изменения? Теперь перенеситесь на год вперед и оцените ситуацию оттуда. Как вам теперь это все? Навряд ли вы через год вспомните об этом случае. Так стоит ли сейчас сжигать столько нервов и тратить столько сил?
8. Откройте глаза.
9. Закончите медитацию.

Эту медитацию можно делать не целиком, а частями, в зависимости от ситуации.



Медитации для расширения сознания





Эти медитации помогут вам изменить ваши представления о самих себе и об окружающем вас мире. Чего греха таить, все наши беды, главным образом, от *невмещения, неприятия и незнания*.

– Как можно верить в Магомета? – верить можно только в Иисуса!

– Да нет, что вы, верить можно только в Будду!

– Что бы там ни говорили, верить можно только в НЛО и Высший Разум, который нами управляет!

– Вы не правы – верить можно только в себя!

– Послушайте, уважаемые, да ни во что нельзя верить! Ни во что!

Подобные разговоры идут уже не одну тысячу лет. Чего только не произошло на Земле из-за вопроса, кому и как верить, – и войны без числа, и смерти без времени, и стихийные бедствия. Но если разобраться по сути, то гнев небес обрушивался на людей не из-за того, что кто-то верил неправильно, а из-за невмещения, неприятия и незнания!

А что такое в сущности эти три печальных слагаемых неминуемой беды? – это сознание, замкнутое в самом себе и не желающее изменяться, чуждое всяких свежих мыслей и идей, отрицающее все новое и непонятное, все пугающее и непредсказуемое. Сознание косное, заматерелое в своей непогрешимости, зашоренное себя-любием и окруженное непробиваемой стеной эго.

А ведь есть еще лень. Маленькое, тихое, злое существо, обитающее на просторах внутреннего мира и с невиданной энергичностью не позволяющее сделать что-нибудь, ограничивающее ее права.



Как со всем этим справиться обыкновенному человеку, у которого «забот полон рот и детей полон дом»? Где взять силы и мужество, чтобы окончательно не замкнуться, не закупориться, не превратиться в гусеницу, которая никогда не станет бабочкой?

Наверное, нет общего ответа на такой вопрос. Наверное, каждый только сам сможет его найти. И эта книга написана лишь затем, чтобы попытаться показать принципиальную возможность решения человеком своих самых главных вопросов, показать механизм, с помощью которого можно решать подобные вопросы.

Впрочем, мы не претендуем на то, что этот механизм, механизм медитации, как говорится, единственный и неповторимый, все в этом мире бесконечно, в какую сторону ни пойдешь — никогда не дойдешь до края, но главное — надо решиться пойти. А сомнения в том, что медитация способна во многом помочь, у нас нет, поэтому пойдём дальше по этому удивительному пути, на котором каждый — *и путь, и ходок, и зритель, и судья*.

Абстрактное понятие «расширение сознания» можно сформулировать и проще — возможность и желание *вместить, принять и осознать*, что мы и предлагаем сделать уважаемому читателю. Который, кстати, может поинтересоваться: *что* вместить, *что* принять, *что* осознать? О чем речь? О событиях и фактах нашей жизни, о лавинообразном потоке информации, о новых впечатлениях, ощущениях, чувствах? Но ведь давно известна истина — во многой мудрости много печали. К чему может привести это вмещение, принятие и осознание? Да к тому, что просто «поедет крыша» — в конце концов, количество нервных импульсов, вырабатываемых человеческим мозгом, хоть и невообразимо велико, но



вполне конечно. Поэтому вменить некуда, и так — сплошные информационные перегрузки. Хотя в связи с последними открытиями, которые позволили *передать сигнал от биологического носителя к искусственному*, вполне возможно создание для человека дополнительной памяти, по типу компьютерного жесткого диска, который будет внедряться в голову, являясь своеобразной третьей лобной долей мозга, вот тогда и вместим, все что угодно!

Что на это ответить? Да, у конкретного человека в его конкретном теле количество нервных импульсов ограничено. Да, память не в состоянии многое вместить. Но это только в том случае, если рассматривать человека в отрыве от Вселенной, человека, замкнутого в своих эгоистических интересах и проблемах, человека, рассчитывающего только на себя, поэтому и сильного на первый взгляд, но если копнуть глубже — беззащитного перед неумолимой судьбой. Если же рассматривать человека как интегральную часть Единой Вселенной, то в этом случае его возможности безграничны. И не только суперсовременный компьютер, но весь Интернет не сравнится с возможностями обыкновенного человека по той простой причине, что он от рождения подключен к сети Космической, обладающей *всей информацией* и располагающей *неисчерпаемыми энергетическими ресурсами*.

Эта книга и посвящена медитации как одному из наиболее эффективных инструментов пробуждения в человеке его истинных коммуникационных и энергетических возможностей, а в данной главе мы приводим ряд примеров, иллюстрирующих их.



Медитация

Космическое сознание

99 % человечества страдают обособленностью и разобщенностью, думают только о своих чувствах, воспоминаниях, фантазиях, удовольствиях и бедах. Люди эгоистичны по своей природе. Тысячелетия, проведенные в условиях естественного отбора, когда выживал сильнейший, сумевший подчинить себе других людей и обстоятельства, возвращали в подсознании человека *эго-программу*, которая с успехом работает до сих пор. Почему официальные власти Рима так боролись с учением Христа – он подрывал их устои, взрывал эго-программу, на которой строилось все их общество, изнутри, не только своим учением, не только фактом своего существования, но и фактом своей невероятной, удивительной смерти. Это был реальный человек в теле, у которого эго-программа отсутствовала. Это был *святой*, самореализовавшийся человек, тело которого являлось телом Бога, а сознание – сознанием Бога. Он показал дорогу. По ней пошли люди...

Можно сформулировать вопрос еще шире – все мы находимся на дороге к святости, пройдя по ней тот или иной отрезок. В конце пути, через какое-то количество воплощений, нас ждет избавление от эго-программы и единение со всей Вселенной. Искра Божья, посланная, чтобы оживить наши души, воссоединится со своим Источником.

Эго-программа управляет не только внешним поведением человека, она встроена в его подсознание и упорно ограничивает любые возможности духовного роста жестким кругом эгоистических интересов и желаний.

Эго-программы различны по своей направленности и мощности у разных людей, и это обусловлено, в пер-



вую очередь, *психогенетическим возрастом* – возрастом души. Психогенетический возраст и онтогенетический (возраст тела) не всегда совпадают. Помните? – Иисус еще в детстве поражал ученых мужей своими рассуждениями. Но в любом случае, «чтоб воду в ступе не толочь, душа обязана трудиться и день, и ночь, и день, и ночь!» – независимо от ее возраста.

Каждый человек должен стремиться ощущать себя не только вот этим телом – руками, ногами, туловищем и головой, – а частью всего человечества, частью нашей планеты, солнечной системы и т.д., *частью божественного замысла*.

Такое самоосознание удивительным образом влияет на жизнь человека. Человек – *не один*! И в этом скрыты огромные силы. Вы участвуете в жизни планеты, в жизни солнечной системы, в жизни Вселенной. Представляете – какие возможности, какие энергии, какие задачи! Но это необходимо не просто проговорить или визуализировать, это необходимо осознавать и проживать реально каждое мгновение своей жизни.

Может быть, в решении подобной задачи поможет и предлагаемая медитация «Космическое сознание».

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Своим внутренним взором представьте себе, что вы являетесь одним из миллиардов живых существ, живущих на Земле, взаимодействующих друг с другом, в то время как сама Земля движется вокруг своей оси, в то же время двигаясь по орбите вокруг Солнца. Когда вы испытаете единство со всеми живыми существами, с Матерью-Землей, вы обретете *планетарное сознание*.



4. Представьте Луну на ее пути вокруг Земли, другие луны, движущиеся вокруг своих планет, в свою очередь движущихся вокруг собственных светил. Сатурн и его кольца, гигантский Юпитер, все планеты, кометы, астероиды, метеоры, обдуваемые солнечным ветром... Когда вы ощутите единство планетарного взаимодействия с Отцом-Солнцем, вы обретете *солнечное сознание*.
5. Наше Солнце является одной из миллиардов звезд, объединенных вместе гравитационными силами в их совместном космическом путешествии. Некоторые из них объединяются в бинарные системы, чтобы вращаться в унисон. Звезды сталкиваются и взрываются, становятся сверхновыми, извергая гамма-, ультрафиолетовые и инфракрасные лучи во всех направлениях на невероятные расстояния. Черные дыры засасывают энергию в другие измерения. Облака звездной пыли собираются и формируют новые звездные системы. И все это является частью замысловатого, хаотичного танца. Когда вы ощутите энергетический обмен на Млечном Пути, вы обретете *галактическое сознание*.
6. Миллиарды галактик делятся светом, мощностью, когда проходят рядом, сталкиваются, отталкивают друг друга, взрываются, изменяют свои орбиты. Когда вы ощущаете эти движения галактик, вы обретаете право, положенное каждому человеку по рождению, – *космическое сознание*. Когда вы этого достигнете, оно останется с вами навсегда. Вы никогда уже не будете страдать от осознания того, что вы не едины со Вселенной, всегда зная реальность бытия – вы являетесь частью бесконечной и вечной Вселенной.



Успех в данной медитации во многом зависит от того, с какой степенью детализации вы представляете себе визуализируемые объекты. *Чем детальней, тем действенней.* Это замечание касается большинства медитаций, приводимых в этой книге. Чем детальнее визуализация, чем точнее сформулирован запрос, посылаемый вами в Космическую Сеть, тем точнее и быстрее приходит ответ. И еще одно принципиальное отличие возможностей Космического Сознания – ответ приходит не в виде какой-то информации, а в виде определенных жизненных обстоятельств, соответствующих уровню осознания, приятия и вмещения – уровню духовного развития.

Ответ приходит в виде знаков судьбы, сигнальных огоньков, ориентируясь по которым, человек безошибочно найдет дорогу к самому себе!

Медитация Визуализация Божества

Визуализация Божества – это та процедура, с которой каждый верующий человек сталкивается регулярно. В зависимости от объекта верования Божество может быть персонифицировано по-разному, и представители различных религиозных конфессий могут вам рассказать о соответствующих образах. Мы не будем перечислять всевозможные варианты, от Иисуса Христа до коллективного бессознательного, сколько религий – столько и образов, в некоторых может быть и целый пантеон богов, – а приведем вариант медитации, который может быть использован независимо от конкретного Божественного образа.



1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Максимально подробно визуализируйте Святой образ. Рассмотрите все его мельчайшие подробности. Начните со святых ног – как они благословляют своей милостью землю, по которой ходят. Затем перейдите к телу, одежде, не упускайте никаких деталей. Посмотрите на руки, которые он протягивает к вам, чтобы взять себе ваши страдания, успокоить вас; его лицо, светящееся любовью и мудростью...
4. Теперь представьте, что вы преклонили колени возле своего Спасителя. Снова рассмотрите всю сцену в мельчайших деталях. Вы можете предложить ему свою печаль, боль или дать обещание всегда поступать благородно. Посмотрите, как Он принимает ваше предложение и наполняет вас бесконечной энергией любви. Каждое божество является нам для того, чтобы помочь нам облегчить нашу боль. Визуализируйте, как он рад помочь вам. Почувствуйте свободу и любовь, наполняющие вас, познайте благодарность.
5. Теперь почувствуйте, как ваше Божество до предела наполняет вас, как воздух – воздушный шар. Потому что Бог находится везде и во всем. Затем представьте себе, как Он наполняет того, кого вы знаете. После этого увидите его во всех людях на Земле, затем – во всем живом на Земле, в воздухе, в воде, в камнях... Визуализируйте его заполняющим всю планету, Солнце и солнечную систему, Млечный Путь, галактику. Ощутите единение всего во Вселенной, наполненной Богом, осознайте, что та же энергия наполняет каждый атом, каждую клетку вашего тела. Вы являетесь частью Божественного Царства и не можете суще-



ствовать отдельно от него. Знайте это и живите счастливо.

6. Выйдите из медитации.

7. Откройте глаза.

Для облегчения визуализации можно непосредственно перед медитацией некоторое время рассматривать портрет или икону с изображением вашего Божества. Фоном может служить соответствующая музыка. Можно использовать благовония.

Медитация сострадания

Ко многим импульсам человека в той или иной форме примешивается *небольшой эгоистический интерес*, замутняя самые чистые замыслы. В этом отношении особняком располагается энергия сострадания – одна из самых чистых по определению, по природе своего происхождения. Импульсы сострадания исходят из сердца, вам наверняка знаком порыв, когда хочется достать из груди все, что там есть, и отдать, лишь бы помогло. Если знаком, значит, вам будет понятно, о чем идет речь. Это сострадание.

Конечно же, медитация сострадания по своей сути может быть одна – реальное действие. Но человек так странно и замысловато устроен, что самые светлые его порывы не всегда пробиваются наружу. То застеснялся, то как будто тормоз в голове включили, то испугался – всегда найдется какая-нибудь причина. Может быть, предлагаемая медитация поможет вам в решающий момент действовать и помочь там, где раньше вы были бы просто сочувствующим наблюдателем.



1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Визуализируйте исцеляющий свет, исходящий из всех направлений и объектов во Вселенной, наполняющий каждую клетку вашего тела ослепительным сиянием. Представьте, как ваше тело постепенно становится все ярче и ярче, вокруг вас образуется исцеляющая аура позитивной энергии, и ваше сердце излучает доброту.
4. Визуализируйте во всех мельчайших деталях человека, который на данный момент причиняет вам наибольшую боль. Делает ли он это каким-то особым способом? Например, он может унижать вас, говоря оскорбительные слова. Но неважно, как это проявляется, этот человек причиняет вам физический, моральный или эмоциональный ущерб. Что внутри него заставляет его так поступать? Четко визуализируйте его тело, покрытое пеленой того зла, которое заставляет его подобным образом относиться к другим людям. Необходимо представить его жертвой *духовного инфаркта*. Его сердце холодно, и его переполняет боль. Посмотрите на это сердце как на источник негативной энергии, направленной на вас.
5. То обстоятельство, что этому человеку приходится страдать от своего собственного зла и невежества каждую секунду, должно породить в вас чувство сострадания. Визуализируйте и пошлите этому человеку исцеляющий свет, исходящий из вашего любящего и всепрощающего сердца. С каждым вдохом впитывайте энергию Вселенной, направленную на вас. С каждым выдохом посылайте эту святую энергию людям, чья боль и страдания заставили причинять вам зло. Смотрите, как их поврежденное духовное тело и



больное сердце понемногу начинают исцеляться. Представьте, как их сердца начинают наполняться теплом, их тела, разум и эмоции постепенно выздоравливают. С каждым вдохом ощущайте то духовное единство между вами, наполненное любовью, которое свидетельствует об успехе вашей медитации.

6. Знайте, что человек, на которого направлена ваша медитация, может продолжать причинять вам боль, но вы не должны прекращать медитировать, и со временем это обязательно приведет к положительным результатам.
7. Посылайте вашу любовь и сострадание всем, кто страдает, и всем, кто вызвал эти страдания. Во Вселенной нет более исцеляющего средства, чем сострадание. Наполнитесь им и поделитесь с другими.
8. Выйдите из медитации.
9. Откройте глаза.

Медитация разноцветного плаща

Данная медитация – своего рода очистительная и предохранительная процедура. Каждый, у кого хватит смелости честно заглянуть себе в душу, всегда найдет там пару-тройку, а то и побольше, не очень приятных черт, черточек, склонностей, страстей, влечений, которые явно или неявно тормозят, а то и гириями висят на ногах, не давая двигаться вперед. Уже одно то, что человек осознает свои недостатки, говорит о многом. И как ни странно, именно *осознать* свои недостатки бывает гораздо сложнее, чем впоследствии от них избавиться.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.



3. Визуализируйте ваш духовный дом. Там наверняка есть место для алтаря. Представьте себя подходящим к алтарю, на вас надет только яркий, разноцветный плащ. Каждый цвет на плаще символизирует определенный ваш недостаток.
4. Представьте, что вы приносите в жертву на свой алтарь красный цвет со своего плаща, символизирующий похоть. Затем зеленый – зависть. Далее фиолетовый – гордыню, и т.д.
5. Один за другим возлагая на алтарь цвета со своего плаща, ощущайте себя все более и более очистившимся.
6. Осознайте, что то, что раньше внутри вас было покрыто ядом и грязью, теперь стало красивым и здоровым.
7. Продолжайте возлагать жертвы до тех пор, пока все цвета из вашего плаща не лягут на алтарь жертвоприношений и вы не останетесь полностью обнажены и чисты, как новорожденный младенец.
8. Пожертвуйте своими недостатками и забудьте о них.
9. Выйдите из медитации.
10. Откройте глаза.

Медитация

Осознание своего истинного «Я»

Перед тем как попытаться понять нашу истинную сущность, давайте посмотрим, чем мы *не являемся*.

Мы не просто *тело*, *разум* или *эмоции*. И вот почему. Наше тело изначально представляло собой всего *одну* клетку, в которой содержался Божественный замысел, впоследствии реализовавшийся в нашем теле, судьбе, целой жизни. Одна клетка и целая жизнь – невообрази-



мо! В соответствии с замыслом, клетка начала делиться, множиться, превратилась в зародыш, новорожденного младенца, ребенка, подростка, взрослого человека, стала стариком...

Это простое перечисление показывает, что мы никогда не находимся в одной и той же физической ипостаси долгий отрезок времени. В любой момент ваша атомная и субатомная структуры находятся в состоянии бесконечного изменения. Каждый вдох наполняет наш организм миллионами новых атомов, и миллионы их же покидают тело с выдохом. Плюс-минус несколько миллионов клеток, а если вы плотно поужинали, то и несколько миллиардов. Только что вы весили 80 килограмм, а через сорок минут – 82! Который на самом деле – вы? А если вы проголодали неделю и от вас осталось всего 70 кг, то это кто – вы, не вы? Про свое тело можно сказать только, что это некое органическое образование, находящееся в условиях устойчивого равновесия (гомеостаза) и функционирующее по определенным законам, *большая часть которых для нас – тайна за семью печатями.*

Не следует отождествлять себя и с *разумом*. Это можно понять, если некоторое время пристально понаблюдать за своими мыслями. Очень скоро вам станет ясно, что они постоянно изменяются.

Только что мы думали об одной вещи, а через секунду о ней забываем и думаем уже о чем-то другом. К сожалению, это случается даже тогда, когда мы медитируем и пытаемся на чем-либо сосредоточиться. Например, мы сосредоточились на воде и думаем обо всем, что с ней связано. Наш внутренний голос говорит примерно следующее: вода – это жидкость, когда она замерзает, то превращается в лед. В этот момент мозг автоматичес-



ки переключается, и вы обнаруживаете, что думаете о том, что лед напоминает вам мороженое. А вы его так любите! В магазине рядом с домом продают много видов вкусного шоколадного мороженого. И вот вы уже далеко от предмета, на котором сосредотачивались для медитации. Вы уже мысленно вышли из дома в магазин за шоколадным мороженым, начиная процесс обретения очередной боли в животе.

Ваши *эмоции* также постоянно меняются. Только что вы чувствовали себя довольно счастливым человеком, а в следующую минуту вы видите по телевизору рекламу, в которой говорится, что продается мобильный телефон новой модели, суперлегкий, суперплоский, супер-супер! А у вас мобильник старенький, двухгодичной давности, тяжелый, громоздкий, постоянно разряжающийся. А денег на новый нет... Или вам позвонили и что-то сказали – а ведь могут сказать такое! Или кто-то на вас не так глянул. И все – из счастливого вы превратились в несчастного. Эмоциональная сфера еще более подвижна и неустойчива, чем телесная и интеллектуальная.

Так как ваше тело, разум и эмоции постоянно изменяются, то нельзя сказать, что они по отдельности или их замысловатая комбинация и есть ваше настоящее «Я».

Так кто же мы все на самом деле? Не претендуя на безоговорочность формулировки, что было бы смешно, мы предложим свой вариант ответа:

Мы представляем собой сознание, которое центрировано в теле, но не ограничено его объемом, и которое может осознавать свое тело, эмоции и разум в действии.

Это и есть ваше истинное «Я».



Поймите, какой это большой плюс – вы не ограничены пределами своих ощущений, чувств или мыслей. Вы являетесь бесконечным сознанием. И чем яснее вы это понимаете, тем больший контроль вы обретаете над своим телом, разумом и эмоциями. И, лишь обретя контроль, вы сможете правильно поступать в любой ситуации, а не просто идти на поводу у своих сиюминутных ощущений, эмоций, порывов.

Свобода действий – вот наше истинное богатство. Даже если бы вы обладали всем золотом мира, это не сделало бы вас счастливым – вы бы постоянно испытывали страх, что рано или поздно у вас его отберут.

Не привязываясь к своему телу, разуму или эмоциям, вы прекращаете быть рабом своих чувств и начинаете существовать в мире и спокойствии, вы начинаете быть своим истинным «Я», понимаете, что Чистое Сознание бесконечно.

Медитация на осознание того, что мы – не тело, разум или эмоции, уже тысячи лет приносит людям блаженное состояние.

При этой медитации вам не нужно занимать определенную позицию или дышать особым образом. Любой момент подходит для занятия этой медитацией. Ваше сердце жаждет Мудрости, которую вы обретете через этот вид медитации.

Медитация внутреннего наблюдателя

В этой медитации ставится вопрос, аналогичный медитации предыдущей, – осознание своего истинного «Я». Но решение предлагается несколько иное, более конкретное и доходчивое.



У каждого человека есть свой внутренний наблюдатель, который следит за телом, разумом и эмоциями. Поскольку ваше сознание неразрывно связано с физической оболочкой, неминуемо будут существовать раздражители из окружающей среды, влияющие на вас. Вы будете реагировать на них физически, ментально и эмоционально. То, как вы это делаете, и является основной проблемой большинства людей – эта реакция полностью вами управляет, определяет ваши действия.

Для того чтобы более наглядно это продемонстрировать, давайте назовем физическую реакцию «человек 1», ментальную – «человек 2», и эмоциональную – «человек 3».

Если ударить «человека 1» по руке, он может дать вам сдачи. «Человек 2» начнет анализировать происходящую ситуацию: «Меня только что ударили, мне могли нанести физический ущерб. Возможно, мне следует убежать, чтобы меня не ударили повторно». «Человек 3», если его ударить, просто начнет плакать. В каждом из нас преобладает или первый, или второй, или третий. И ни один не лучше, чем другой, каждый является рабом своих реакций, а это и есть основа всех наших проблем.

Если вы сможете успокоить свой разум, чего можно добиться при помощи медитации, то ваш внутренний наблюдатель определит, каким образом вы реагируете на внешние раздражители. Это будет отправной точкой на пути к обретению внутренней свободы. В конечном счете вы научитесь контролировать свои чувства, эмоции и мысли в равной степени. Тогда вы станете сбалансированным, полностью себя контролирующим человеком, способным на самостоятельные действия, а не только на реакции. Это и будет «человек 4».

Все начинается, когда вы узнаете о существовании



внутреннего наблюдателя, то есть в тот момент, когда вы это читаете. Осознайте свое тело. Чувствуете ли вы какое-либо ненужное напряжение? Проверьте ступни, ноги, туловище, руки, шею, голову. Задействованы ли какие-либо мышцы, без напряжения которых вы можете обойтись? Прикажите им расслабиться, и они вам подчинятся. Затем осознайте свои эмоции: счастливы ли вы, грустны, веселы – чувствуете или нет? Чем занят ваш интеллект? Фантазируете ли вы, а может, осуждаете или сравниваете?

Наблюдайте за всем этим, никак не реагируя. Просто наблюдайте. Существует сознание, глядящее на все вашими глазами, слушающее вашими ушами, нюхающее вашим носом, ощущающее вашей кожей. Оно знает ваши эмоции и мысли. Слейтесь воедино с этим наблюдающим сознанием. Это и есть истинное «Я», познайте его и ощутите полную свободу.

Медитация Необусловленная любовь

Казалось бы, чего проще: Бог есть Любовь, Любовь есть Бог. Но к такому пониманию любви приходят редкие единицы. К пониманию не на словах, не на ментальном уровне, а на экзистенциальном, уровне жизненной программы, когда *любовь безусловная*, любовь в чистом виде, божественная любовь наполняет все существо человека, все его дела и мысли. Вы знаете таких людей? А вы знаете таких, которые знают таких людей?

Это Святые. Они являются носителями невероятных божественных энергий, которым под силу управлять судьбами стран, судьбами мира. На первый взгляд, такое поэтичное и романтическое чувство – любовь, по-



что вся мировая литература замешана на ней, а вот поди ж ты — дает доступ к энергиям посильней термоядерных...

Медитаций на тему любви великое множество — любовь к ближнему, любовь к стране, к женщине, к детям, к себе, к родителям, к поэзии и т.д. Но для нас самым интересным элементом в этой бесконечности любви будет попытка выделить и постараться кристаллизовать в себе крупицы, частицы любви безусловной — самой необъяснимой, самой непрактичной, но самой чистой, *любви, в которой отсутствует «Я»*. Ведь давно известно: чем больше «Я» в человеке, тем больше разброс энергии и меньше вероятность ее концентрации.

Другими словами, любовь безусловная — концентрированная божественная энергия. Из нее разрастается все дерево любовей, желаний, целей. Если хорошенько разобраться, то можно обнаружить, что все наши самые лучшие поступки имеют в своем первоначальном импульсе именно это чувство, эту энергию.

Эта медитация представляет собой попытку докопаться в себе до безусловной любви, то есть докопаться до своей сути.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Для начала вспомните какой-либо свой поступок, который вам кажется наиболее бескорыстным и добрым, в котором не было никакого *эго-подтекста*. Вспомнили в общих чертах?
4. Постарайтесь восстановить все в деталях, шаг за шагом, с лицами, красками, запахами.
5. Теперь попытайтесь восстановить события на уровне ваших ощущений. Что вы почувствовали, когда вы



- сделали это? Что вы чувствовали в процессе? Что предшествовало всему?
6. Это важнейший момент. Откуда пришел первоначальный импульс? Это место располагается в вашем теле? Или это было внешнее воздействие? Определили?
7. Что теперь находится на том месте? Там осталась какая-то энергия, какие-то желания? Попробуйте обратиться к ним. Попробуйте с ними взаимодействовать. Ответьте себе на вопросы: почему импульсы оттуда приходят так редко? может быть, по дороге они где-то застревают? что-то мешает их рождению? прохождению в сознание? реализации на геле?
8. Выйдите из медитации.
9. Откройте глаза.

Мы намеренно не даем никаких предположительных ответов, каждый должен сам разобраться. Но любой ответ на подобные вопросы несомненно будет сопровождаться обретением новых энергетических возможностей.

Медитация всепрощения

Существует Высший Разум, который всех нас, воплощенных на этой планете, любит от рождения до смерти, любит просто так, по определению. Возможно, у Высшего Разума относительно нас есть какие-то свои планы и задумки, но нам они неизвестны, и нам приходится принимать все как есть – Он одаривает людей прощением и любовью с самого их зачатия. Сама возможность нашего зачатия, возможность воплощения свидетельствует о том, что мы выбраны из очень большого



количества претендентов. Для иллюстрации: на Земле за все времена существовало около ста миллиардов человек, а сейчас – всего шесть, выбирать есть из чего. По каким критериям осуществляется выбор? Почему часто на Землю приходят сущие чудовища, которые, по общему мнению, просто оскверняют божественный замысел и порочат имя человека? Зачем рождаются – и через час умирают? Почему?.. Зачем?.. Как?..

Вопросов великое множество, и все они упираются в *целостную картину мироздания*, которой нет. Что бы ни говорили ученые, есть только фрагменты мозаики, да и то полной уверенности в истинности уже освоенных знаний нет. Происходит процесс постоянного обновления наших представлений о том, что мы такое, что такое Вселенная, что такое Высший Разум.

Существует альтернативный источник знаний – религиозный и мистический опыт, но его передать словами, вербализировать, практически невозможно – всякое изложение неминуемо искажает.

Без целостной же картины мироздания наши представления о своем месте, о взаимоотношениях между людьми, о взаимоотношениях человека и окружающей среды, как бы это помягче выразиться – неполны. Значит, даже при кажущемся соблюдении законов Божественных, в том виде, в котором они пока до нас доведены, и законов человеческого общества, в том виде, в котором они на данный момент сформулированы, мы неминуемо совершаем оплошности, просчеты, промахи, ошибки, а порой и преступления, о которых даже и не подозреваем.

Поясним: картины мироздания нет, известные законы его функционирования приблизительны и соответствуют уровню развития духовности человечества, а за-



коны, которые реально действуют во Вселенной, объективны и неумолимы. Поэтому даже самый набожный и законопослушный гражданин какими-то своими действиями неминуемо попадает в разницу между известными законами и реально, неотвратно действующими. И таким образом набирает в свой кармический багаж всякого разного и ненужного. А потом расплачивается, вопия: Господи, за что?! Хотя ему действительно не за что – виновато все человечество, не желает расти духовно, желает уже многие тысячи лет только хлеба и зрелищ.

Есть ли какие-нибудь средства борьбы с такой грустной ситуацией? Есть, спасибо мистическому и религиозному опыту – это *прощение* и, более глобально, *все-прощение*. Это своего рода развязывание вольно и невольно завязанных узлов судьбы, это духовное, психическое и физическое очищение – простил и полегчало!

Предлагаемая медитация, как всегда, один из возможных вариантов, ориентировка, постанова вопроса. Используйте ее, для того чтобы выработать свой вариант, такой, который будет отвечать вашей ситуации в полной мере.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. С каждым вдохом визуализируйте себя наполняющимся энергией любви и прощения. Выдыхайте медленно и глубоко, чувствуя, как постепенно вы очищаетесь от всего негативного.
4. Задержите дыхание, насколько это возможно, и пошлите энергию всепрощения и любви каждой клетке вашего тела. Затем медленно выдыхайте, визуализируя, как все негативные эмоции и чувства покидают ваше тело. Смотрите, как вы становитесь чище с каж-



- дым вдохом и выдохом. Простите себя за то, что вы вольно или невольно совершили против себя.
5. Когда вы поймете, что полностью очистились, визуализируйте тех, кому необходимо ваше прощение, и пошлите им энергию любви и всепрощения.
 6. Помолитесь за них, чтобы они осознали негативный оттенок своих действий и поняли, что их поступки вызвали страдания других. Простите их своим сердцем и больше никогда не держите на них зла.
 7. Внутренним взором представьте людей, которых вы заставили страдать, и пошлите им энергию любви и прощения. Молитесь, чтобы они осознали, что получают энергию свыше с каждым своим вдохом и что они духовно растут каждый раз, когда искренне кого-либо прощают.
 8. Просите у Высшего Сознания, чтобы впредь вы никогда не испытывали чувства вины за свои прошлые проступки.
 9. Вы будете стараться не делать ничего плохого в будущем. Точно так же, как высшие силы во Вселенной прощают вас, простите себя сами.
 10. Выйдите из медитации.
 11. Откройте глаза.



Эстетические медитации

Многие плоды творчества человека, такие, как музыкальные и музыкально-хореографические произведения, живопись, графика, скульптура, архитектура, литература, являются носителями божественных энергий, в них заложенных во время их создания.

Поясним эту мысль на примере выставки картин Н.К.Рериха. Даже человек подготовленный, знакомый с картинами по репродукциям, попадая в зону непосредственного зрительного контакта с оригиналами, оказывается в *поле гения*. Происходит отключение обыденного сознания, всей привычной и рутинной аналитической работы ума, мозг переводится в уже хорошо известное нам состояние альфа-тета, причем безо всяких предварительных процедур, которыми сопровождается обычная медитация. Переход осуществляется скачкообразно, человек застывает и чувствует, как в него вливается Знание — осуществляется *прямая невербальная передача* от Учителя к ученику, от Высшего Разума к человеческому, то, что в ведической литературе называется *шактипат*. Позже, когда оценивается происходившее, человек понимает, что это была не просто эстетическая медитация, не просто бег вверх через три ступеньки, это была *медитация с вертикальным взлетом*, живое общение с Учителем, прикосновение взглядом, а иногда и душевное проникновение в миры, ранее не доступные. Одно такое посещение может дать толчок к духовному росту, может послужить энергетической основой для многих и многих дел. Кроме того, человек получает Знание безо всяких посредников и толкователей, получает на том уровне, который ему доступен. Опросите двадцать человек после выставки — все скажут разное, каждый увидит по своему сознанию.



А концерт органной музыки, к примеру Баха? Что это, как не звуки Горних Миров? Что это, если не коллективная медитация высочайшего уровня энергетики? Но с одной существенной особенностью. *В любой коллективной медитации всегда есть элемент незащищенности вашего сознания от нежелательного внедрения.* Вы не в состоянии ответить за всех тех людей, которые медитируют с вами, по той простой причине, что эти люди сами за себя не отвечают. При коллективной медитации довольно легко достигаются глубокие медитативные состояния, а при них происходит массовый выброс всего мусора, всей грязи из подсознания. Может произойти всякое, и после медитации вы, возможно, вдруг обнаружите какой-нибудь подарок в виде навязчивой идеи или фобии, или вспышек необоснованной злобы, приступов зависти, депрессии и т.д. Гарантировать от такого исхода может только опытейший учитель, под руководством которого проходит медитация. Но таких учителей – по пальцам одной руки, а большинство коллективных медитаций – это зона повышенного риска.

Приходя же на концерт, вы попадаете под опеку Гения. Слышали, наверное, такую фразу: «Было такое ощущение, что дух Чайковского (Баха, Моцарта...) буквально витал в воздухе». Так и есть на самом деле. Божественные вибрации высочайшего уровня гарантируют защиту от попадания в ваше сознание «залетных мыслеформ» из низших уровней человеческой психики, но вместе с тем эти вибрации способствуют глубоким медитативным состояниям, являются идеальной обстановкой для инициации в слушателях «собственных» идей, мыслей, собственного творчества.

На Западе безграничный потенциал классической музыки, балета, живописи, скульптуры поняли давно. Вы



посмотрите на их цены на билеты и посмотрите, как их народ буквально ломится в залы. Им никаких денег не жалко за непосредственный контакт с Учителем, за возможность расширения своего сознания, за возможность прикосновения к Божественным Откровениям.

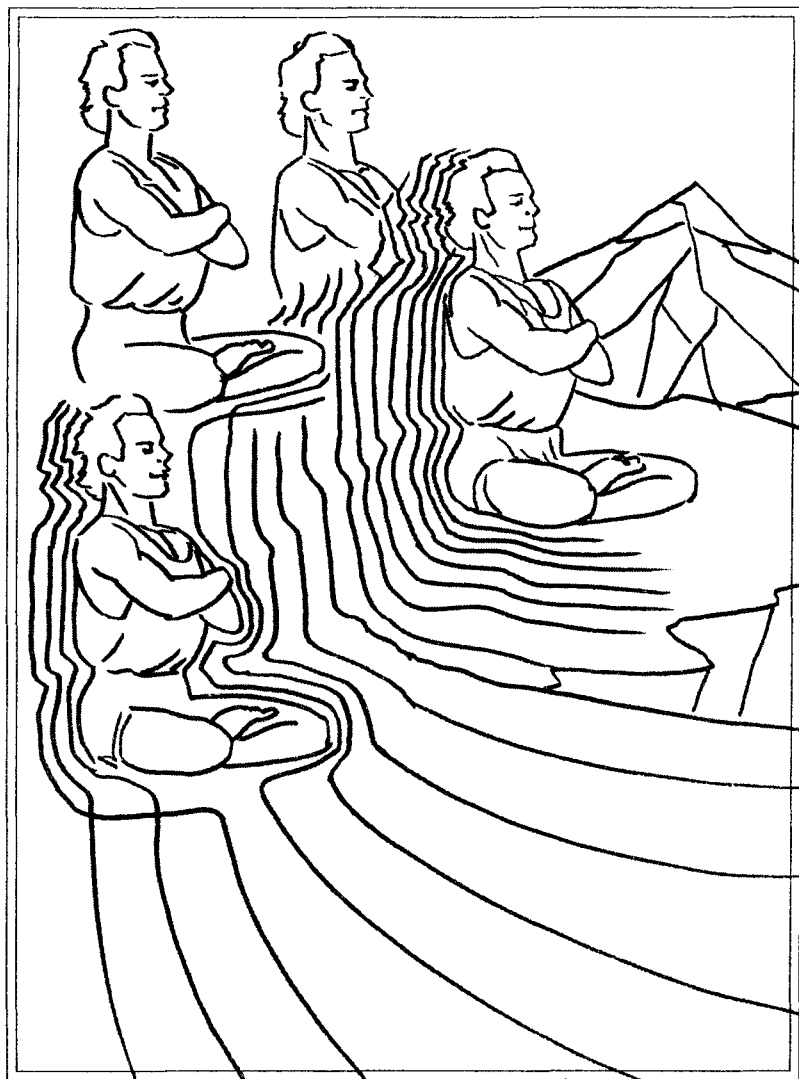
Думаем, что двух примеров эстетической медитации вполне достаточно, дальше читатель сам может продолжить этот список, но не перечислением, а действием.

Зачем платить фальшивым гуру? Зачем рисковать и браться за руки на сомнительных собраниях, объединяя свое сознание неизвестно с кем и для чего? Зачем быть пешкой в умелых руках психоманипуляторов? Все богатство мировой культуры – ваше, не надо ломиться в открытые двери, просто входите!

Усилий придется приложить совсем немного, отдача может быть невероятной!



Динамические медитации





Для начала скажем еще раз несколько слов о попытках классификации медитаций по тому или иному признаку. Снова отметим, что любая классификация в конечном итоге будет выглядеть формальной. Различные медитации связаны между собой и имеют свойство почти незаметно перетекать одна в другую. Статические – в динамические, и наоборот; медитации для начинающих могут легко превратиться в сложные, эргогнасыщенные техники; медитации дыхательные безо всякого сомнения способствуют расширению диапазона восприятия, то есть расширению сознания; эстетические медитации вполне совместимы с молитвой, мантрой, танцем и т.д. По большому счету можно сказать следующее: существует одна единая Медитация, одно единое медитативное состояние сознания, к которому ведут множество дорог-медитаций.

Для ясности и простоты изложения и облегчения восприятия в данной книге мы были вынуждены каким-то образом структурировать материал, как получилось – не обессудьте.

В контексте принятой нами классификации под динамическими мы будем понимать медитации, сопровождаемые теми или иными движениями тела.



Медитативная ходьба

Ходьба – один из самых уникальных механизмов, переводящих обыденное сознание в сознание медитативное. Причем происходит это совершенно естественно, безо всяких усилий, почти автоматически. Всякий творческий человек знает возможности ходьбы. Сколько гениальных идей, концепций, сюжетов было явлено миру в результате легкого пешего моциона! Еще великий Гете признавался, что все свои замыслы он просто *вышагивал*. Толстой не садился писать без предварительной прогулки. Подобным примерам нет числа. Помните, в начале книги мы писали, что медитативные состояния естественно присущи человеку, даже не подозревающему о том, как все это называется. *Ходьба – одно из самых естественных медитативных состояний человека.*

Кроме того, многие замечали, что даже длительная прогулка дает силы. Хотя, казалось бы, энергия не приобретается, а тратится, на деле получается наоборот.

Но здесь, конечно же, необходимо отметить, что все эти блага ходьба приносит только в том случае, если у человека соответствующее внутреннее состояние, применительно к нашей книге – медитативный настрой. Если же вышагивать и набираться злобы, вынашивать планы отомстить, навредить, «не пущать» и т.д., то результат может быть прямо противоположным. Однако к медитации подобные состояния не имеют никакого отношения.

Итак, что же происходит во время медитативной ходьбы?

Начнем с того, откуда берутся силы. Существует простое объяснение, назовем его *эффектом резонансной ходьбы*. Человек, вышагивающий по поверхности Земли



с определенной частотой и амплитудой, и обусловленной им скоростью, представляет собой своего рода колебательный контур. Причем частота и амплитуда зависят от размеров человека и его пропорций – соотношения длины ног, туловища, рук, всех движущихся частей. Все эти соотношения строго определены природой и, как показали исследования, напрямую связаны с гравитационным полем Земли: если бы оно было больше, человек был бы меньше, и наоборот. То есть, если бы были соответствующие условия, на Марсе жили бы люди одного размера, на Сатурне другого – планета и ее обитатели связаны неразрывной связью.

Каждый ходок знает, что существует определенный естественный ритм, при котором идти легко и приятно, *сгармонизированы ритм ходьбы и частота дыхания*. В таком режиме человек может передвигаться значительное время – полчаса, час, у тренированных людей это время еще больше. Если начать двигаться быстрее, то возникает одышка, требуются остановки. Если идти медленнее, то организму становится некомфортно, через некоторое время он сам, если его не тормозить, непроизвольно переходит к естественному ритму.

Почему так происходит? Потому что при естественном ритме ходьбы система «человек – планета» попадает в резонанс. И при этом энергия человека многократно увеличивается, происходит своего рода подключение к бесконечным энергетическим запасам Земли. Отсюда и небезосновательные ощущения, что после прогулки *как будто накачали энергией*.

Но в резонанс попадает не только органическое тело человека, но и все его полевые структуры. Кроме того, находясь в резонансном состоянии, человек многократно легче включается в информационное поле Земли, а



учитывая медитативное состояние мозга альфа-тета, значительно легче воспринимает и полученную информацию. Как следствие – «вышаганные» идеи, открытия, озарения и т.д.

Существует много различных схем для медитативной ходьбы, учитывающих соотношение шагов и дыханий, но все они сложны, в немалой степени надуманны и рассчитаны на больших любителей самоистязаний.

Мы же постараемся отметить только основные моменты медитативной ходьбы, а в остальном – только свободное творчество поможет вам открыть неисчерпаемые возможности этого вида медитации.

Для начала отметим те различия, которые очевидно существуют между медитацией динамической, каковой является медитативная ходьба, и статическими медитациями. Так, например, во время медитативной ходьбы не нужно закрывать глаза, что влечет за собой и другие изменения в процессе медитации. Не нужно полностью абстрагироваться от окружающего мира, что необходимо при занятиях другими видами медитативных практик. Необходимо осознавать предметы вне себя: препятствия, которые нужно обойти, людей, с которыми можно случайно столкнуться. Список явлений, которые нельзя игнорировать, включает в себя также солнце, ветер, дождь, звуки природы, плоды человеческой активности, особенно – движущиеся транспортные средства.

Одним из самых главных отличий является то, что для большинства людей гораздо легче полностью ощущать собственное тело в процессе медитативной ходьбы, чем во время статических медитаций. Эти ощущения могут сделать процесс медитации более насыщенным и интенсивным. Медитативная ходьба в большей степени подходит для занятия ею на улице, нежели в помеще-



нии. Вам необходимо будет пайти парк или открытое пространство, где вы сможете спокойно ходить в течение отведенного на это времени.

Существует расхожее мнение, что медитативная ходьба не является настоящей медитацией или по крайней мере относится к наиболее примитивным видам последней. Это убеждение не имеет под собой какой-либо доказательной базы. Оно основано на голословном утверждении, что медитировать можно только в статическом положении. Это заблуждение аналогично тому, что для медитации подходит только поза лотоса. Оба эти заявления грешат уже хотя бы тем, что больше обращают внимание на то, что происходит вокруг, а не внутри вас. Медитация является процессом осознания того, что мы можем изменить в нашем сознании для наибольшей самореализации и большего понимания смысла жизни, она представляет собой *процесс изменения внутреннего мира человека*.

Кроме того, медитативная ходьба необычайно легко вписывается в повседневную жизнь. Сакраментальный вопрос многих ищущих – как совместить духовную жизнь с повседневными заботами? – решается в этом случае довольно просто: физически здоровый человек каждый день проходит хотя бы небольшое расстояние пешком. И медитативная ходьба является великолепным способом медитировать, не нарушая свой обычный распорядок дня. Как только вы научитесь медитативной ходьбе, вы сможете использовать даже небольшую пешую прогулку (как бы коротка она ни была) для медитации.

Одним из преимуществ этого вида медитации является то, что вы можете практиковать ее каждый раз, когда идете пешком – даже в шуме и гаме большого горо-



да. Нужно отметить, что медитировать в городе особенно полезно, так как это научит вас более полно концентрироваться. Сначала это покажется вам очень трудным – все будет отвлекать ваше внимание: гудки автомобилей, рекламные щиты, витрины магазинов, одетые в вызывающие одежды прохожие... Но со временем вы к этому привыкнете, и раз за разом вам будет все легче смотреть прямо перед собой, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Необходимо себе сказать, что этот процесс чем-то напоминает сражение: город старается отвлечь ваше внимание, а вы снова и снова пытаетесь сконцентрироваться. И когда вы наконец поймете, что одерживаете верх в этом схватке, вы ощутите неповторимое чувство радости и счастья. Придет понимание того, что обычное состояние несобранности, в которое вы непроизвольно попадаете, идя по оживленной улице, становится для вас неприятным. Когда ваше внимание постоянно занято рассматриванием витрин магазинов или прохожих, ваше внутреннее восприятие становится фрагментарным, как будто вы оставляете часть себя на улицах города. Находясь в таком состоянии, гораздо сложнее найти источник самопознания. Все это приводит к замкнутому кругу – чем больше мы ищем ответы в окружающем нас мире, тем сложнее обрести свое истинное «Я».

Занятия медитативной ходьбой помогут вам соединить разрозненные фрагменты в одно целое. Чем целостнее становится наше понимание, тем легче нам осознать свое истинное предназначение, что и является одним из основных результатов и задач медитативной ходьбы.

Теперь несколько слов о том, как практиковать медитативную ходьбу.



Прежде всего необходимо просто встать. Встаньте и почувствуйте, как ваш вес переходит из ступней в землю. Ощутите все малейшие усилия, которые необходимо прикладывать, чтобы ровно стоять на месте, ведь чтобы научиться этому в детстве, каждый из нас потратил много месяцев. Вы должны полностью осознавать все сокращения ваших мышц, требуемые для сохранения баланса тела.

Затем начинайте идти, медленно, но своей обычной походкой. Не нужно пытаться ее изменить, нужно ее полностью осознавать. Сосредоточьте внимание на ступнях ног, ощущая момент подъема и опускания их на землю. Почувствуйте все прикосновения ваших ног, не только ступней, но также контакт между пальцами ног, ощущение внутри ботинок, ткань носков.

Расслабьте ноги, насколько это возможно. Ощутите контакт кожи с одеждой, почувствуйте температуру тела. Напрягите мышцы ног, чтобы понять всю мощь, на которую они способны, затем дайте им команду полностью расслабиться. Ощутите бедра, их мышцы, их также нужно полностью расслабить. Добейтесь полного расслабления. Даже если вы думаете, что вы максимально расслаблены, расслабьтесь еще больше. Обратите внимание на то, как это отражается на вашей походке, как меняется ритм ходьбы, когда вы расслабляете бедра.

Переведите внимание на живот – вы должны чувствовать его контакт с одеждой. Подумайте о том, что он является центром вашего тела, хотя очень часто мы этого не замечаем. Задумайтесь, насколько вы ощущаете живот центром тела, центром всей вашей сущности.

Теперь грудь. Просто проследите за процессом дыхания. Отметьте то, как грудь касается одежды. Снова переведите внимание, теперь на плечи. Вы чувствуете,



как они двигаются в ритм походке? Расслабьте их, пусть они передадут свой ритм вниз, рукам. Руки должны спокойно висеть по бокам тела и двигаться естественно. Ощутите каждое движение руки – верхней ее части, локтя, предплечья, запястья. Почувствуйте воздух, касающийся кожи.

Следующий этап – шея и мышцы, поддерживающие голову. Как сильно наклонена голова? Обратите внимание на то, что, когда вы расслабляете мышцы шеи, подбородок приподнимается и голова приходит в точку равновесия. Вы можете попробовать изменить угол наклона головы и проверить, как изменяются ваши ощущения. Заметьте, что если вы плотно прижимаете подбородок к груди, то ощущения становятся неприятными, и наоборот – если поднять его вверх, то появляется легкость. Расслабьте челюсть, глаза. Пусть они будут сфокусированы лишь немного. Смотрите вперед, не обращая внимания на детали и не улавливая ничего из того, что проплывает мимо.

Главным условием успешности медитативной ходьбы является максимальная естественность всех ваших движений – доверьтесь своему телу, оно быстро уловит ритм Земли, и вы вместе с вашей планетой двинетесь вперед по пути обретения нового знания о себе и Вселенной.

Теперь об ощущениях. Вы должны осознавать свои ощущения – не эмоции, а только фоновую окраску ваших чувств. Подумайте, что вам сейчас приятно, а что неприятного вы испытываете в вашем теле и в окружающем мире. Если вы обнаружили что-либо положительное или отрицательное в себе, то просто отметьте это, не нужно пытаться изменить эти ощущения. Если вы отметили



что-либо приятное или негативное в окружающем мире, то пусть оно просто проплывает мимо вашего взгляда.

Так же отметьте для себя свое эмоциональное состояние. Скучно ли вам? Собраны ли вы или раздражены? Чувствуете ли вы счастье от того, что делаете? Обратите внимание на ваше сознание. Чисто ли оно или заполнено лихорадочными мыслями, спокойно ли? Думаете ли вы о вещах, связанных с медитацией, или нет? Просто отметьте это все для себя, не предпринимая никаких действий.

По мере движения вы можете заметить некий баланс между внутренним и внешним миром. Часто можно почувствовать, что они находятся в точке равновесия, и в этой точке вы достигаете состояния полного спокойствия и душевного покоя.

Через несколько минут ходьбы мы рекомендуем остановиться. Это должно произойти совершенно естественно. Не нужно мгновенно замирать на месте, нужно просто позволить своему телу постепенно прекратить движение. Осознайте ощущение того, что вы больше не находитесь в движении. Снова обратите внимание на те усилия, которые необходимо прикладывать, чтобы ровно стоять на месте. Опять ощутите, как ваш вес, проходя через тело, уходит в землю. Просто стойте на месте, чувствуя весь свой организм.

Теперь снова пойдите. Доверьтесь вашему телу, оно знает, что делать, нашим далеким предкам понадобились миллионы лет, для того чтобы научиться просто стоять на двух ногах, и еще пару сотен тысяч лет – для того, чтобы так слаженно и естественно идти.

На самом деле в процессе ходьбы участвуют чуть ли не все мышцы нашего тела. Происходит сложнейшая координация всей их работы, обеспечения их кислоро-



дом, питательными веществами. Прохождение миллионов нервных импульсов также требует затраты определенных ресурсов. Все это оставляет минимальное место в мозгу для *привычной мыслительной жвачки* – нечем думать, все задействовано.

А для медитации это просто идеальные условия отключения обыденного сознания и включения сознания, измененного в той или иной степени – подсознания, сверхсознания и т.д. Но включение без смещения точки сборки, то есть крыша от такого никогда «не поедет». Новые мысли придут – да! Новые идеи откроются – обязательно! Может наступить даже просветление – чего скрывать, бывает и такое! Но все это – без необратимых последствий. Вы просто идете на поводу у своего тела!

Важным, конечно, как и во всех медитациях, будет уровень расслабления, которого вам удастся достигнуть при медитативной ходьбе. Но это параметр, поддающийся тренировке. Нужно терпение и время, как говорится – в добрый путь!

Медитативный бег

Медитативный бег – еще одна разновидность динамической медитации, которая тесно связана с медитативной ходьбой, но имеет ряд отличительных особенностей.

Так же как и при ходьбе, существует *естественный ритм бега*, который позволяет попасть в резонанс со своей планетой. Ориентировочно этот ритм в два раза чаще, чем ритм медитативной ходьбы, то есть резонансные явления при естественном беге сохраняются, что объясняет накачку энергией. Бегуны со стажем, как известно, чрезвычайно энергичные люди.



Конечно, дело не только в эффекте резонанса, бег — один из сильнейших оздоравливающих методов. Улучшается, гармонизируется работа всех органов и систем. Оздоровительному бегу посвящена не одна научная монография — это явление изучают и пропагандируют во многих странах мира, им занимаются миллионы людей, поэтому описывать прелести бега не имеет смысла, отметим лишь те его моменты, которые касаются нашей темы.

Во-первых, при беге резко увеличивается частота дыханий и сердечных сокращений, нагружается весь скелетно-мышечный аппарат, что приводит к мощному *выбросу в кровь эндорфинов*, гормонов радости, а это, в свою очередь, автоматически обеспечивает устойчивый положительный эмоциональный фон во время бега и на несколько часов после.

Во-вторых, при беге еще в большей степени, чем при ходьбе, задействуются все системы организма — для обычных рутинных мыслей остается совсем мало места, внутреннее пространство очищается, наступает медитативное состояние сознания, состояние альфа-тета. Этот эффект бега известен очень давно, существует даже древняя тибетская медитативная практика «лун-гом». Люди, практикующие лун-гом, поражают воображение, они могут бежать буквально целыми сутками, при этом не происходит существенных потерь в весе. Они не устают ни эмоционально, ни физически и зачастую просто не замечают, как пролетели (пробежали) сутки. Налицо глубокое медитативное состояние со всеми невероятными, на первый взгляд, последствиями.

В третьих, при медитативном беге происходят те же явления, что и при медитативной ходьбе, но только на более высоком энергетическом уровне. Все происходит



более интенсивно – энергообмен, получение информации, освобождение от стрессов.

Как и в случае с медитативной ходьбой, для медитативного бега существует множество различных техник, но большинство из них, на наш взгляд, излишне отягощены разного рода визуализациями.

Порой не уместается в голове, как можно бежать и столько всего разного и яркого представлять. Особенно усердствуют в этом любители коллективных забегов под руководством «опытного наставника», который постоянно задает работу вашему воображению, включая, как рычаги автомобиля, чакры, каналы, меридианы, шланги с энергией, посылая сигнальный луч к центру Земли, иницируя кармический пылесос, выдувая шары из ваших анахат, подвешивая вас на длинной проволоке к космическому объекту, и прочая, и прочая чепуха, которая и при статической медитации вообразима с превеликим трудом, а уж на бегу...

Не вдаваясь в конкретику движений, ритма бега, одежды, водных процедур после бега и т.д., мы приведем лишь несколько полезных, на наш взгляд, советов концептуального характера, а уж все остальное вам подскажет матушка-природа.

Основным субъективным состоянием, к которому следует стремиться при медитативном беге, мы бы назвали состояние *единства дыхания, движения и мысли*. Это важнейший момент. Попадание в такое состояние будет свидетельствовать о попадании в резонанс с планетой. Даже 5 минут такого бега могут наполнить вас энергией на несколько дней. Как попасть в это состояние? Ответ напрашивается сам собой – не выдумывайте никаких правил, подсчетов дыханий, шагов, визуали-



зированных огненных шаров и прочих нагромождений, просто отдайтесь во власть своему телу. Поверьте, через несколько недель бега (при неблагоприятных обстоятельствах через месяц-другой) вы обязательно почувствуете, как вас *понесло*, бежать стало легко, дышать стало легко, мысль стала ясной, управляемой, возможности сознания — необозримыми.

При медитативном беге приходится использовать те или иные визуализации (бег все-таки медитативный), но при этом мы рекомендовали бы не разбрасываться, а визуализировать какой-то один четкий, представимый, стоящий перед глазами образ. А визуализационная чехарда, кроме перегрузки сознания, а впоследствии и разочарования от неудачи, ничего не принесет.

Мы рекомендуем бегать в одиночестве. И даже не из-за нерадивого руководителя, дело в другом. Когда бежит группа, неминуемо, на подсознательном уровне возникает дух соперничества. Хотя вам это и неважно, и вы об этом совсем не думаете, но вот кто-то вас обогнал, вот еще один, еще, еще... Появляется чувство, неприятное для каждого эго (а ведь оно пока есть, чего греха таить!), что вы последний, вас обгоняют все кому не лень, так можно и вовсе опоздать! Куда? Для эго это неважно — *быть первым*, такова его природа, воспитанная многими сотнями поколений охотников — догнал, убил, насытился, снова вперед!.. И вот из подсознания идет импульс, который заставляет вас прибавить, хотя вам это совершенно не нужно. Вы обнаруживаете, что вместо естественного ритма вы вдруг зачем-то рванули, кого-то обставили, кто-то уже намечен в качестве очередной жертвы. Вам приходится тратить силы на подавление подобного импульса. То есть заниматься совсем не медитативными делами.



Если же вы нашли себе партнера для медитативного бега, который не провоцирует вас на рывки и прочие соревновательные эмоции, то здесь неминуемо вскрыется еще одна причина. Вы бежите рядом, но у партнера и у вас не могут быть абсолютно одинаковыми рост, вес, конституция, длина конечностей, частота сердечных сокращений, другие параметры, то есть естественный ритм бега, обеспечивающий резонансные явления, разный, кто-то из вас обязательно начинает подстраиваться себе в ущерб.

Поэтому бегайте в одиночестве и помните слова поэта: *«Мне не бывает скучно одному...»*

Существенным вопросом медитативного бега является поверхность, по которой вы собрались бежать. Не бегайте по асфальту и бетону. Через 5-10 занятий вы можете обнаружить неприятные изменения в позвоночнике, коленных и голеностопных суставах, начинают болеть, как ни странно, даже кистевые суставы и шейные позвонки. Человек рассчитан для бега по мягко принимающей и гасящей инерцию тела поверхности земли, а не по твердому асфальту или бетону.

Не бегайте по шоссе, даже по грунтовой обочине, не бегайте по городским улицам, за исключением парков и бульваров. Выхлопные газы превращают медитативный бег в борьбу организма за выживание: интоксикация, аллергия и прочие радости, связанные с интенсивным дыханием в условиях смога, вам совершенно ни к чему.

И самое главное – не навредите себе, бег – это не панацея от всех бед, бег – это сильнодействующее средство, за эффектом от которого нужно внимательно следить. Грань, за которой бег *от инфаркта* превращается в бег *за инфарктом*, очень тонка.



Медитация в танце

Приведем пример еще одной медитации, которая основана на том же принципе, что и медитативная ходьба, и бег, – позволить своему телу свободно двигаться. Но в отличие от ходьбы, в которой свобода движений ограничена непосредственно самой ходьбой, и бега, в котором существует определенная техника движений, в танце мы можем предоставить своему телу максимальную свободу.

Мало того, мы должны поставить одной из задач подобной медитации открытие для себя новых, неожиданных движений и их комбинаций.

У человека к определенному возрасту – 25-30 годам – образуется так называемый «банк движений» – это освоенные, привычные, часто рефлекторные положения тела и перемещения его в пространстве. Использование движений из банка не требует какой-то особой координации или усилий, все давно освоено, привычно, стандартно. Но что грустно – *стандартные движения сопровождаются стандартными мыслями*. Банк движений и банк мыслей соответствуют друг другу – замкнутый круг.

Если вы общались с представителями других культур, то наверняка замечали, что они все делают не так – не так ходят, садятся, встают, говорят (в смысле мимики лица), не так кушают, не так улыбаются, гневаются, жесты бывают даже прямо противоположные нашим: что у нас «да», у них «нет». И при этом сразу же заметно, что и мыслят они по-другому, не по-нашему, вернее, не так, как мы.

А ведь одна из основных целей медитации, любой, не только медитации в танце, это вырваться из своих



привычных границ, или расширить свое сознание. Медитация в танце предоставляет в этом смысле уникальную возможность расширить свой банк движений, а соответственно расширится и банк идей и мыслей.

Конечно, нельзя сказать, что вот вы махнули ногой каким-то особым образом, и через час к вам в голову залетела свежая мысль, нет, это процесс, имеющий протяженность во времени. Но расширение банка движений создаст предпосылки для продвижения к новым интеллектуальным и духовным горизонтам.

Теперь непосредственно о самой медитации. Танец заставляет наше тело двигаться в особом темпе – количество вдохов и выдохов в минуту увеличивается, кровь насыщается кислородом, гормоны, которые отвечают за наше хорошее самочувствие, эндорфины, активизируют свою деятельность, связки и мускулы разминаются, сердце и легкие работают ритмично, мы чувствуем прилив энергии, а вместе с этим и *мышечную радость*. А любая радость сопровождается выработкой позитивных мыслеобразов. Это очень существенный момент медитации в танце – просто порадоваться от всей души! Мы снова вернулись к вопросу трансформации одной медитации в другую – *медитацию в танце очень легко перевести в медитацию радости и любви!*

Теперь приведем примерные требования, необходимые для правильного выполнения медитации в танце.

1. Медитация в танце подходит как для индивидуального, так и для группового исполнения. Главным условием будет то, чтобы люди, собравшиеся для совместной медитации, радовали друг друга и старались передать эту радость всему миру.
2. Убедитесь, что вам будет достаточно свободного



пространства для движения. В танце вашему телу предоставлена полная свобода, и поэтому будет обидно, если ее прозаично ограничит какой-нибудь шкаф или холодильник.

3. Оденьтесь в удобную одежду, которая не будет сковывать ваши движения. Желательно не одевать никакой обуви – танцуя босиком, вы активизируете множество рецепторов, которые находятся на ваших стопах, а это даст вам дополнительный ресурс энергии и эмоций.
4. Не покуснитесь на хорошее музыкальное сопровождение. Хрипящий магнитофон не добавит вам радости. Звук также не должен ограничиваться соседом, стучащим в стену. Звук должен быть мощным, насыщенным, пронизывающим все ваше тело.

Медитация в танце включает в себя три элемента – растяжку, непосредственно танец, размышления.

Растяжка

Растяжка необходима. Во-первых, для того чтобы хорошенько размяться и во время танца случайно не получить травму, а во-вторых, для того чтобы увеличить степень подвижности ваших мышц и суставов, что будет немаловажным с точки зрения расширения банка движений.

Растяжку следует проводить в последовательности, приведенной ниже, без перерывов в движениях. Дыхание должно быть ритмичным, вдох и выдох следуют друг за другом без какой-либо задержки воздуха или паузы. Движения плавные, с постепенным увеличением амплитуды. Допустимо чувство легкого дискомфорта – все-таки это растяжка, и вы не просто разминаете, а еще и



растягиваете ваши мышцы и связки, а это всегда чуть-чуть больно. Но нельзя переусердствовать. *Будьте внимательны!*

1. Сядьте на пол, скрестите ноги или уприте ступни друг в друга, спина прямая, руки на коленях, взгляд устремлен вперед (рис. 30). Медленно наклоняйтесь вперед, пусть голова свободно опускается вниз. Позвольте весу тела и естественному притяжению Земли растянуть ваш позвоночник. Аккуратно вернитесь в исходное положение, начиная усилие с низа спины и плавно перенося его к голове.

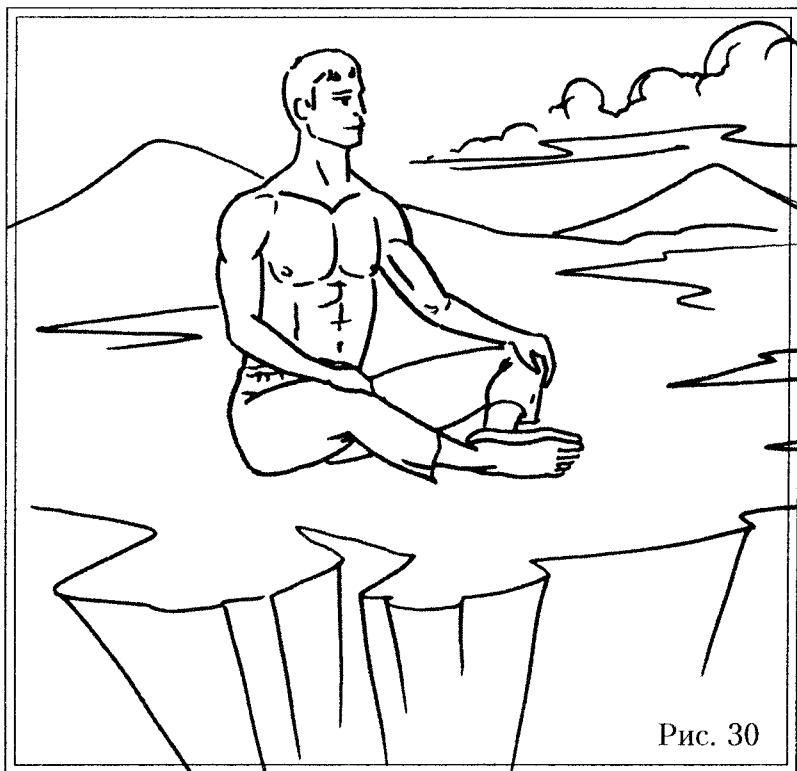
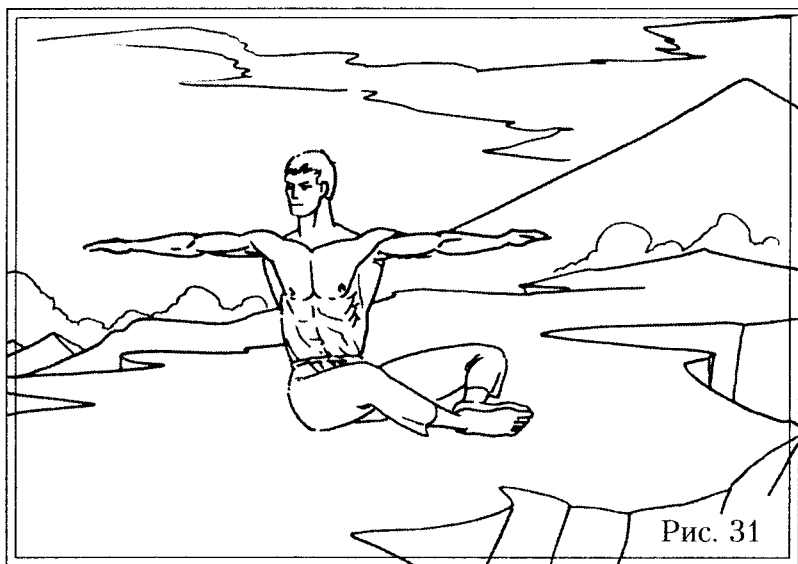


Рис. 30



2. Из исходного положения, описанного выше, медленно поверните туловище сначала в одну сторону, затем в другую, руки при этом должны быть вытянуты в стороны, голова поворачивается вместе с телом (рис. 31). Сделав несколько поворотов, вернитесь в исходное положение.



3. Теперь вытяните руки вверх над головой. По очереди поднимайте одну руку выше другой (рис. 32). Вы должны стараться как можно меньше при этом изменять положение тела.

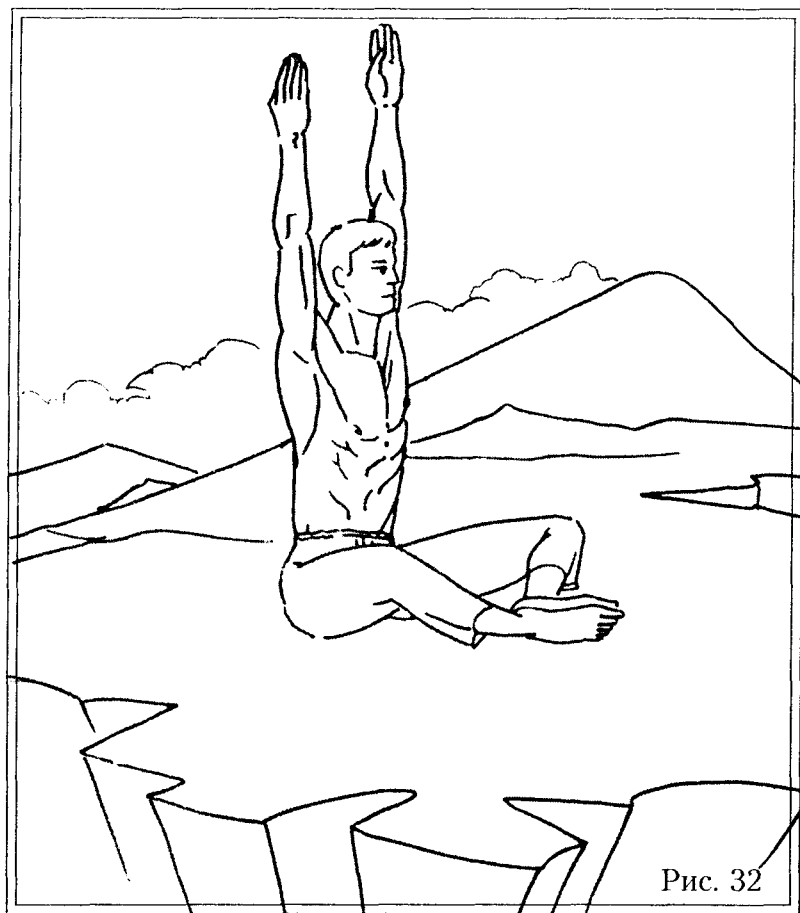


Рис. 32

4. Теперь измените положение ног – вытяните их перед собой, широко раздвинув. Спину нужно держать прямо. Поверните тело к правой ноге, наклонитесь, попытайтесь взяться за ступню обеими руками (рис. 33). Несколько раз поднимайтесь и вновь наклоняйтесь, позволяя притяжению помогать вам растягиваться. Повторите эту процедуру с левой ногой.

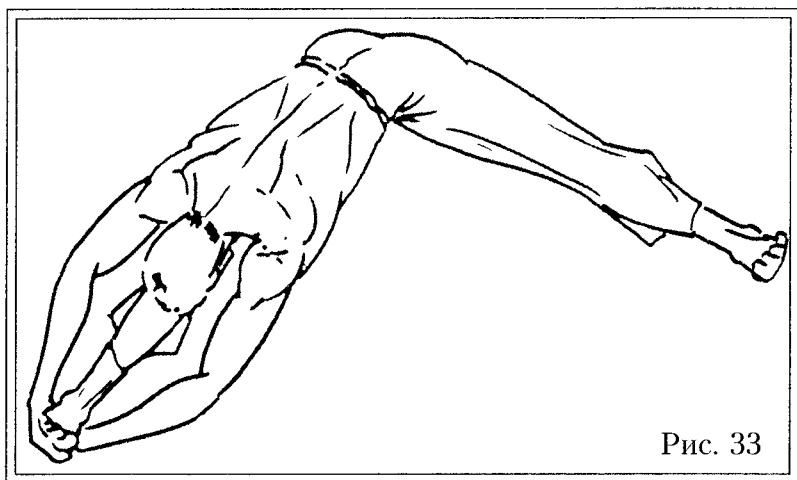


Рис. 33

5. Сидя в положении, описанном в предыдущем пункте, наклонитесь вперед, пытаясь дотянуться до обеих ступней одновременно. Смотреть при этом нужно в пол перед собой (рис. 34). Повторите наклоны несколько раз, ощущая, как сокращаются мышцы и растягиваются связки.

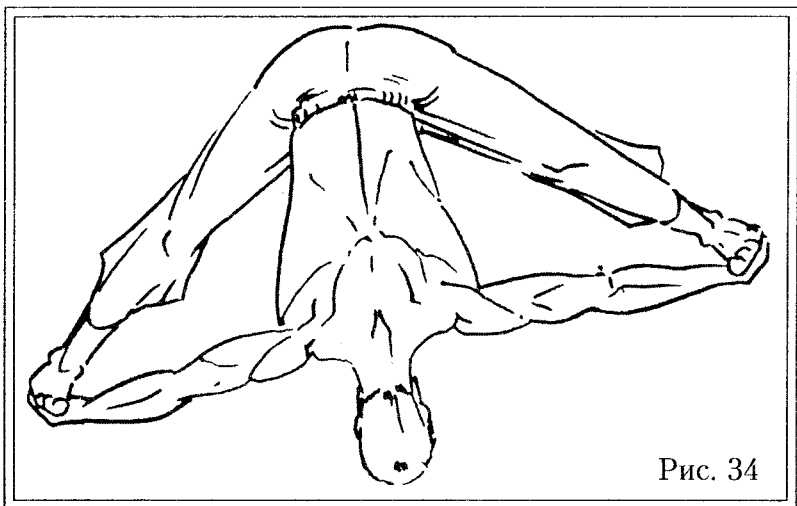
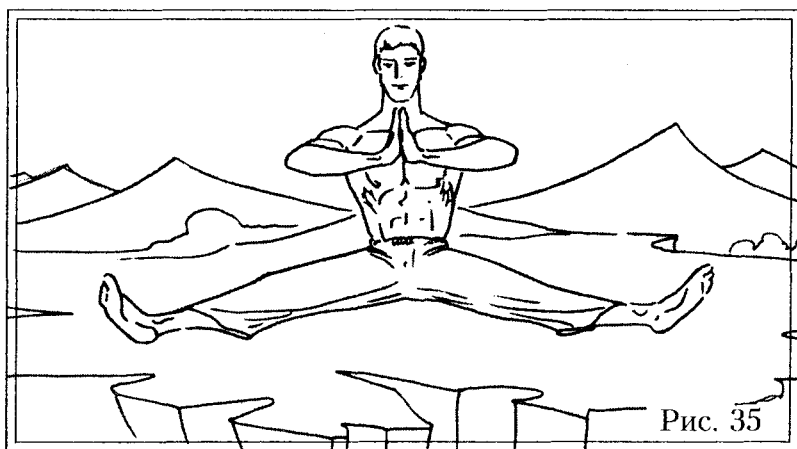


Рис. 34



6. Сидя в исходной позиции – ноги вытянуты вперед и широко раздвинуты, но не напряжены, – соедините ладони обеих рук, как это делается при молитве, локти должны быть направлены параллельно полу (рис. 35). Надавите ладонями друг на друга, затем расслабьте руки, потом опять надавите и снова расслабьте. Вернитесь в исходное положение.



7. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч для большей устойчивости. На счет «раз-два» вытяните руки вперед параллельно полу, на «три-четыре» поднимите их вверх. Повторите это упражнение несколько раз. Затем, держа руки поднятыми над головой, наклонитесь сначала в одну сторону, затем в другую (рис. 36). Сделайте 3-4 повторения.

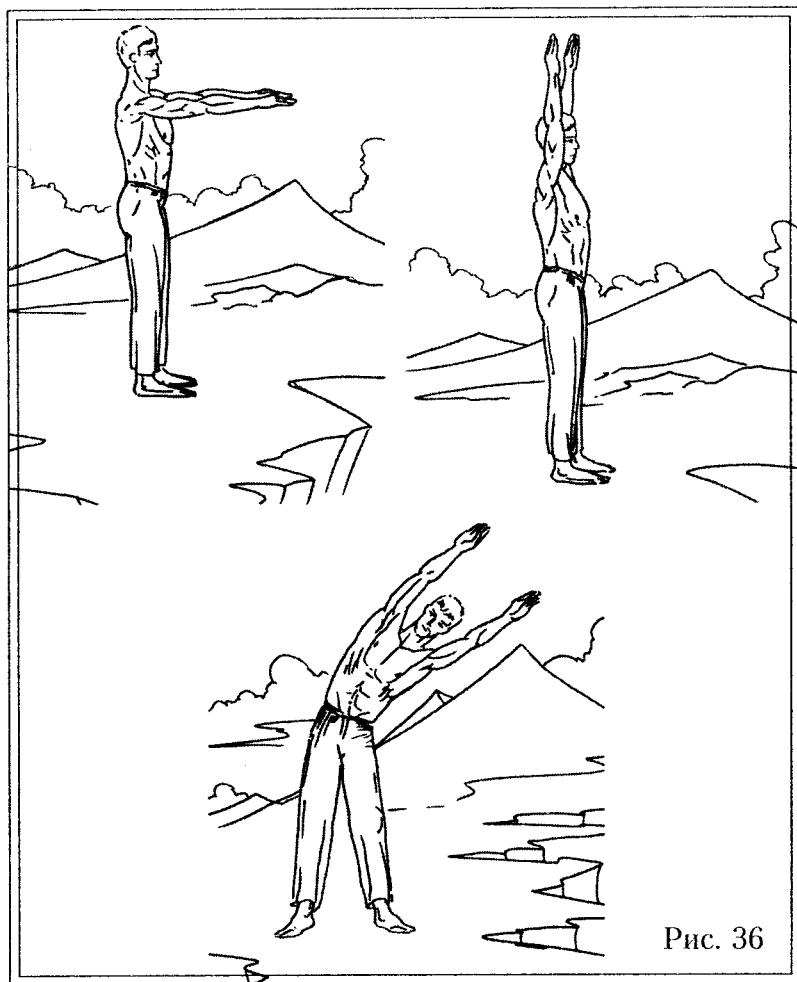


Рис. 36

8. Завершите растяжку, помахав руками из стороны в сторону, сверху вниз. Затем опустите их по бокам, продолжая ровно стоять на месте.



Танец

Наступило время включить вашу *любимую музыку* и начать танцевать. Ощутите музыку всем телом, ее темп, ритм, изменяйте движения с изменением темпа и ритма музыки. Вы можете совершать любые танцевальные движения, для этого вам совершенно не нужно быть танцором или иметь какую-либо специальную подготовку. Просто начните двигаться, а дальше ваше тело само подскажет вам те движения, которые наиболее подходят для медитации. Это могут быть прыжки, приседания, на некоторое время можно даже замереть в какой-либо позе. Вы можете кружиться вокруг себя, тело может двигаться само по себе, а руки совершать абсолютно не гармонирующие с движениями тела рывки или наоборот – перестать двигаться. Вы можете чувствовать вибрацию воздуха даже после того, как движение прекратилось, это даст вам ощущение, что вы перемещаетесь во времени. Двигайтесь как можно более энергично и радостно.

Размышления

Когда музыка закончится, сядьте на стул или на пол, скрестив ноги, держа спину прямо, глаза должны быть закрыты. Несколько минут просто посидите в тишине, думая с любовью о каком-то близком вам человеке. После напряжения, вызванного танцем, ваше дыхание будет учащено, но постепенно начнет приходить в норму. Дышать нужно ритмично, не делая задержек между вдохом и выдохом.

Продолжайте с любовью думать о ком-нибудь и делайте вдох на счет «раз-два», а выдох на «три-четыре». Мысленно повторяйте какое-либо возвышенное слово или фразу, например «мир». Когда дыхание полностью восстановится, вслушайтесь во внутреннюю музыкаль-



ную вибрацию. Общение с внутренней музыкой принесет вам гармонию и спокойствие. Добрые мысли о каком-либо человеке приведут вас в самое благодатное расположение духа.

Пожелайте всему миру добра и любви!

Если из вас еще брызжет энергия, отдайте ее тем, кто по каким-то причинам никогда не сможет сделать медитацию в танце. Будьте щедрыми и радостными!

Будьте счастливы!



Медитации повышенного уровня сложности

Эти медитации отличаются от предыдущих тем, что в них в большей степени задействованы механизмы визуализации, а также тем, что при их выполнении требуется значительная степень сосредоточения. Кроме того, практика подобных медитаций невозможна без определенного опыта и подготовки.





К повышенному уровню сложности мы отнесли также медитации, рассчитанные на борьбу с болезнью. Это объясняется тем, что серьезная болезнь – это всегда экстремальная ситуация, проверка человека на прочность, требующая включения всех скрытых ресурсов его психики и «физики», а порой и переосмысления всего жизненного пути. В таких обстоятельствах курс медитации проходит экстерниом, человек ловит все на лету, то, что в обычном, «здоровом» состоянии требовало многих лет, в ситуации на грани жизни и смерти может быть усвоено за несколько часов. Очень часто работает древняя народная мудрость: *«Не было счастья, да несчастье помогло»*. Человек не только побеждает болезнь, но и открывает в себе такие качества, о которых он раньше даже не подозревал!

Медитация

Соответствие физического тела квантовому

Данный подход служит определяющим для целого ряда медитаций, направленных на борьбу с различного рода заболеваниями организма. Для успешных довольно сложных медитативных визуализаций необходимы азы анатомии, вы должны не только знать, но и отчетливо представлять строение вашего физического тела. Мы используем термин *физическое тело*, но необходимо помнить, что оно не ограничивается тем видимым объемом, который вы занимаете в пространстве, а включает в себя еще и полевые структуры, иногда далеко выходящие за рамки видимых контуров тела.

Суть данного подхода кратко можно выразить следующим образом:



Причиной всех заболеваний является несоответствие *квантового тела* – души (образа и подобия Божьего) – и физического тела человека.

Соответствие физического тела квантовому есть состояние здоровья.

Привести свой организм в такое соответствие без вмешательства извне или с вмешательством (медикаментозным, хирургическим, психотерапевтическим и т.д.), когда медитация является интегральной составляющей частью стратегии лечения, и будет означать *победу над болезнью*.

Целью подобных медитаций, кроме излечения, будет также определение *глубинных причин* болезни, или того урока жизненной мудрости, который был вам преподнесен в виде болезни.

Результаты подобная практика дает только при *целостном подходе* ко всему организму, ко всему образу жизни, ко всему складу мышления и взгляду на мир. Иногда причиной заболевания может быть один поступок или даже одна мысль. Одна мысль, а через полгода – рак...

Регулярная практика медитации на соответствие физического тела квантовому может служить отличным методом самоанализа и профилактики от многих заболеваний.

Приведем примерный вариант подобной медитации:

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Визуализируйте ваше квантовое тело, те полевые структуры, которые в обычном состоянии большей частью совпадают с контурами вашего физического тела. Они объединены, и заметить несовпадения не-



возможно. Сигналом различия между ними будет боль. Постоянная, периодическая или случайная на первый взгляд.

4. Постарайтесь повнимательней приглядеться к тем местам, где присутствует боль.
5. Например, ваша левая нога, ниже колена – в ней что-то не так. Приподнимите вашу «квантовую ногу» и сравните ее с физической. Видите разницу? – в квантовой все четко: сосуды, нервы, сухожилия на местах, – а в физике что-то не так с сосудами, они вам давно сигналият, у них беда – они едва-едва справляются с током крови, они забиты каким-то налетом. Они вынуждены раздаться в размерах, искривиться под напором крови, которая ищет себе дорогу...
6. Теперь как в увеличительное стекло посмотрите на эти же сосуды в квантовом состоянии – их стенки чисты и эластичны, они легко пропускают кровь.
7. А теперь соедините квантовые сосуды и физические. Квантовые – это та форма, которую должны принять сосуды физические. Почувствуйте мельчайшую вибрацию – это происходит утрясение, ужатие, очищение ваших сосудов и приведение их к идеальной форме. *Вибрации квантового тела организуют физическое.*
8. Вглядитесь – видите? – они чуть-чуть изменились, сделан первый шаг.
9. Но вы должны им помочь, вам необходимо определить, откуда и почему появился этот налет, забивший сосуды.
10. Поставьте себе этот вопрос, ответ обязательно придет!
11. Выйдите из медитации.
12. Откройте глаза.



Это пример работы с небольшой частью тела. Результат зависит от многих причин – от силы вашего воображения, от желания поправиться, от жизненных обстоятельств.

Медитативная визуализация на клеточном уровне

Заболев, вы идете к доктору, он прописывает вам лекарство или процедуры, которые вам необходимо пройти. Но довольно часто случается так, что вы начинаете выздоравливать, прежде чем лекарство или процедуры подействовали.

Для большинства людей лишь один факт встречи с доктором уже способствует исцелению. В зависимости от запросов пациента это может быть модный терапевт в дорогой частной клинике со стеклопакетами и евроремонтом или бабуля в глухой деревне, в избушке без окон и дверей...

Этот факт объясняется необычной способностью тела к самоисцелению, известной как «эффект плацебо» – безвредного, но и бесполезного лекарства, предписываемого больному. А «встречей с доктором» в контексте нашей книги будет являться не что иное, как запуск механизма самопроизвольной саморегуляции, своего рода включение медитативного состояния. Вы берете талон, сидите в очереди, входите в кабинет, доктор долго пишет, потом внимательно вас осматривает – налицо ряд сменяющих друг друга медитативных состояний.

Как говорил Альберт Швейцер, «шаман успешно занимается излечением больных по той же причине, что и доктора от современной медицины – у каждого пациента уже есть свой доктор внутри него. И мы должны



прикладывать все усилия, чтобы он начинал выполнять свою непосредственную работу».

Вы пришли в доктору «внешнему» только за тем, чтобы в работу включился главный ваш доктор – внутренний!

Наше тело представляет собой фантастическую химическую лабораторию, которая способна на удивительные вещи. Например, известны случаи, когда у абсолютно лысого человека вновь, как у младенца, отрастают волосы (причем даже не седые!), когда у сорокалетних на месте давно выпавших зубов появляются новые. А случаев исцеления от всяких хворей, в том числе и неизлечимых, огромное количество.

В принципе наше тело способно к самоисцелению от любых заболеваний.

Существует несколько техник медитативных визуализаций, работающих даже на клеточном уровне. Это, как и визит к врачу, тоже своего рода включение механизма самоисцеления. Еще раз напомним: перед тем как начать медитировать, возьмите книгу по анатомии и изучите ту часть тела, которую вы хотите вылечить. Посмотрите, как она выглядит в идеале.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Представьте себе своим внутренним взором, как больные клетки превращаются в здоровые. Если в клетке есть зараженная или поврежденная область, то медленно представляйте, как она постепенно освобождается от заболевания... *Визуализируйте себя полностью здоровым.*
4. В наших телах есть клетки, работающие как защит-



ники организма от проникновения различных инфекций. Представьте себе, как они уничтожают проникающие в ваш организм заболевания, как ваше тело постепенно очищается... *Визуализируйте себя полностью здоровым.*

5. В организме также есть клетки, поглощающие носителей инфекции. Представьте себе этот процесс, ощутите оздоровление своего тела... *Визуализируйте себя полностью здоровым.*
6. Визуализируйте группу клеток, собравшихся вместе, для того чтобы заменить поврежденную часть тела. Например, если у вас перелом, представьте, как клетки собираются вместе, чтобы сформировать новую здоровую костную ткань.
7. Визуализируйте целительную энергию, наполняющую ваше тело. Эта энергия исходит от высших сил, которые одаривают нас исцелением. Представьте, как эта святая энергия наполняет и изменяет вашу клеточную структуру, приводя ее в идеальное состояние. Визуализируйте, как исцеляется больной орган, весь организм или отдельные его части.
8. Представьте себя сидящим или стоящим в непосредственной близости от вашего Божества. Увидьте, как оно исцеляет вас своими святыми прикосновениями и как оно посылает вам свою божественную энергию. Представьте очищение организма.
9. Постарайтесь увидеть внутренним взором больную часть тела в идеальном состоянии (см. предыдущую медитацию).
10. Если вы страдаете от боли, то представьте, настолько ясно, насколько это возможно, нервные окончания в той области тела, которая болит, или нервные окончания всего тела. С каждым вдохом чувствуйте и визу-



ализируйте целебный воздух, исходящий от Высших Сил и наполняющий ваши легкие. Смотрите, как красные кровяные тельца впитывают этот целебный воздух и разносят его по всему вашему телу. Увидьте, как воспаленные нервные окончания успокаиваются, как боль полностью покидает ваше тело...

11. Выйдите из медитации.

12. Откройте глаза.

Медитация Избавление от рака

Рак – одна из самых страшных болезней, она уравнивает всех людей без разбора – такое может случиться с каждым. Не существует более экстремальной ситуации, через которую можно пройти за время своей жизни.

Современная медицина предлагает несколько способов лечения: хирургическая операция, химиотерапия, облучение или комбинация этих методов. Положительный эффект от этих видов лечения порой сводится к пулю не прекращающимся ни на минуту стрессом, постоянным страхом и волнением по любому поводу.

Медики резонно советуют для более успешного лечения ликвидировать все стрессовые ситуации и стараться делать лишь то, что приводит к максимальной активизации иммунной системы. Это может быть специальное питание, различные упражнения и т.д. Но какие стрессовые ситуации? Ситуация одна – рак, все остальное чепуха!

Найти в себе точку опоры, поверить в то, что *это* возможно победить, поверить своему телу, которое способно творить чудеса, – можно все это назвать позитив-



ной, оптимистической жизненной установкой. Создание такой установки для больного раком – это одно из основных условий успешности лечения.

Привести схему какой-либо медитации и сказать: вот панacea, делайте так и вы поправитесь, – было бы большой ошибкой. Но сказать, что медитация не может помочь раковым больным, было бы тоже неправильно. Именно в создании *устойчивого стереотипа позитивно-го мышления* и видится нам основная помощь медитации для больных раком. Для этой цели с успехом могут быть использованы различные медитации – дыхательные, эстетические, релаксационные и т.д.

Тем не менее отрицать возможности медитативной визуализации тоже было бы неверным. Как одна из составляющих комплексного метода лечения она вполне жизнеспособна. Поэтому мы все-таки приведем вариант подобной медитативной техники, который можно взять за основу, а дальше с ним творчески работать в соответствии с индивидуальными возможностями.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Подумайте о тех процедурах, которые вам предстоит пройти или которые вы уже прошли. Представьте их себе в самых мельчайших деталях. Визуализируйте ту максимальную пользу, которую они могут вам принести.
4. Своим внутренним взором просмотрите хирургическую операцию по удалению злокачественного образования, при которой было удалено *сто процентов* раковых клеток. Посмотрите, как на их месте растут здоровые ткани, восстанавливая ранее поврежденные области... *Представьте себя полностью здоровым.*



5. Визуализируйте радиацию, проходящую сквозь ваше тело, она уничтожает раковые клетки, не повреждая здоровых. Смотрите, как растут и множатся на их месте здоровые клетки... *Представьте себя полностью здоровым.*
6. Визуализируйте молекулы химиотерапии, проходящие по вашей крови, атакующие и убивающие все пораженные клетки. Смотрите, как здоровые клетки наполняют пораженные области и несут с собой здоровье всему вашему организму... *Представьте себя полностью здоровым.*
7. Теперь визуализируйте весь процесс физического оздоровления вашего организма. Представьте, что он наполняется ослепительным светом любви и добра, и от него идет излучение во все стороны. В тех местах, где недавно были раковые клетки, свет проходит как бы через темную ткань, но у вас хватит сил, для того чтобы рассеять эту темноту и добиться яркого и равномерного сияния вашего тела. Держите эту мыслеформу в сознании, сколько сможете.
8. Выйдите из медитации.
9. Откройте глаза.

Подобная медитация будет стимулировать вашу иммунную систему. Кроме того, у вас появится чувство активного участия в борьбе. Не только врачи, не только радиация, не только химиотерапия, но и вы сами, ваша воля и жажда жизни участвуют в противостоянии с бедой. А ведь еще есть и четко визуализируемая цель – *вы полностью здоровы*. А когда цель четко представима, когда к ее достижению направлены все силы, тогда ничто не сможет помешать вам ее достигнуть!



Медитация на все чакры

Мы последовательно приведем медитации на все семь чакр. Понятно, что целиком выполнять подобную последовательность медитаций будет крайне трудно, потому что на это уйдет много времени, а удерживать сознание в медитативном состоянии так долго довольно тяжело даже для опытного практика.

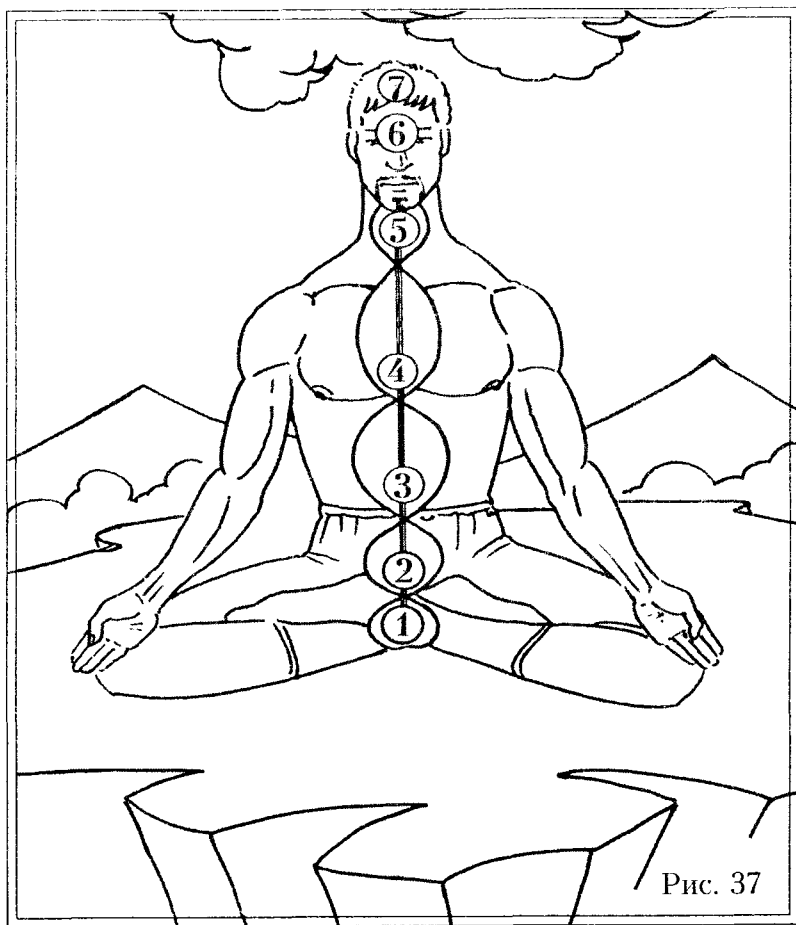


Рис. 37



Кроме того, все эти медитации представляют собой сложные визуализационные конструкции, а воображение человека устает быстро – сознание отказывается что-либо представлять, и продолжение медитации становится невозможным. И, наконец, медитации на чакры – это *сложная энергетическая работа*, которую не рекомендуется делать на фоне усталости.

Эти медитации также не рекомендуются:

- ✓ людям, которые делают в медитации первые шаги;
- ✓ людям с психикой, расстроенной теми или иными событиями – стресс, психическая травма и т.д.;
- ✓ людям, страдающим психическими заболеваниями;
- ✓ людям, страдающим серьезными соматическими заболеваниями;
- ✓ людям, не достигшим зрелого возраста;
- ✓ беременным женщинам.

Этот список можно было бы продолжить, но мы сформулируем общий принцип – не стоит заниматься энергетическими медитациями тем, кто не вполне отвечает за состояние своего организма и своей психики. При энергетических медитациях вы можете попасть в состояние, при котором вашему организму придется аккумулировать большое количество энергии за короткий временной промежуток. И тут может произойти всякое... *Поэтому – если вы не знаете, как выйти, то лучше не входить!*



Медитация на корневую чакру (Муладхара)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Представьте, что вы находитесь на удивительно красивом пляже и лежите на белом, мягком песке. Солнечные лучи ласкают ваше тело, согревая его и наполняя созидательной жизненной энергией. Смотрите, как волны океана переливаются зелено-голубым цветом. Послушайте, как они неторопливо разбиваются о берег. Позвольте легкому бризу обдувать вас, очищая от всех негативных мыслей и ощущений. Представьте, что вокруг вас летают птицы, представляющие собой беспечность и беззаботность существования. В море, на некотором расстоянии от берега, плавают и резвятся дельфины. Полностью расслабьтесь, не думайте ни о чем, что может вызвать негативные эмоции. Оставьте все проблемы за пределами этого великолепного пляжа.
4. Почувствуйте, как ваше тело постепенно избавляется от напряжения.
5. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните. Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую, приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя



соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.

6. Перенесите осознание в корневую чакру. Почувствуйте, как от нее исходит энергия. Визуализируйте чакру как энергетическую спираль, находящуюся в постоянном движении. Сделайте глубокий вдох и сфокусируйте все свое внимание на этой чакре. Теперь пусть любые мысли или видения наполнят ваш разум. Пусть они проходят сквозь ваше сознание прямо во Вселенную. Почувствуйте, как вы расслабляетесь все больше и больше. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой корневая чакра. Полностью войдите в нее, как если бы вы входили в море. Проникайте все глубже и глубже, пока не достигнете самого энергетического центра. И, глубоко дыша, просто оставайтесь там. Не должно быть никаких мыслей, никаких ощущений, вы просто существуете в данный момент в энергетическом центре чакры.
7. Визуализируйте огромную вибрирующую массу красной энергии, идущую на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
8. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает



вашу собственную, истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.

9. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышьте бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую вы слышите. Медленно переходите к осознанию окружающей вас реальности. Аккуратно пошевелите пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...
10. Выйдите из медитации.
11. Откройте глаза.

Медитация на сакральную чакру (Свадхистана)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Визуализируйте себя стоящим на вершине высокой горы. Это не просто гора – это вулкан. Он силен и вибрирует с огромной силой, полученной от Матери-Земли. Эта гора живая, она наполнена жизненной силой созидания. Когда она избавляется от избытка внутреннего напряжения, она извергает огонь, пепел и лаву, которая покрывает землю. Все вокруг затянуто дымом и паром. Этот процесс является очищающим для Земли. На определенном расстоянии от горы всегда есть углубления, заполненные водой, от них поднимается пар, вода горячая от жара, излучаемого вулканом. Если войти в такой естествен-



ный бассейн, то ваше тело очистится от всего, негативно влияющего на вашу жизнь. Вы ощутите тепло и будете знать, что вы в безопасности. Почувствуйте, как ваше тело избавляется от всего накопившегося напряжения.

4. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните. Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает.
5. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую, приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.
6. Перенесите осознание в сакральную чакру. Почувствуйте исходящую из нее энергию. Визуализируйте чакру как энергетическую спираль, находящуюся в постоянном движении. Сделайте глубокий вдох и сфокусируйте все свое внимание на этой чакре. Теперь пусть любые мысли или видения наполнят ваш разум. Пусть они проходят сквозь ваше сознание прямо во Вселенную. Почувствуйте, как вы расслабляетесь все больше и больше. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой сакральная чакра. Позвольте



себе войти в эту спираль, как если бы вы опускались прямо в кратер вулкана. Идите глубже и глубже, пока не достигнете энергетического центра. Глубоко дыша, просто позвольте себе слиться с ним.

7. Визуализируйте огромную вибрирующую массу оранжевой энергии, идущую на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
8. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает вашу собственную истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.
9. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышьте бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую слышите. Медленно переходите к осознанию окружающей вас реальности. Аккуратно пошевелите пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...
10. Выйдите из медитации.
11. Откройте глаза.



Медитация на чакру солнечного сплетения (Манипура)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Сейчас вы поднимаетесь на вершину самой высокой в мире горы. Деревья на ее склонах такие высокие, словно городские небоскребы, и вокруг множество диких растений и животных. На вершине дерева вы видите большого и очень сильного орла. Необходимо слиться с ним и стать единым целым. Когда он начнет свой полет, вы полетите вместе с ним и будете пролетать сквозь облака без тени страха или волнения.
4. Объедините свою волю и силу с волей и силой орла. И когда он будет лететь все выше к солнцу, вы должны представлять, что желтые лучи, исходящие от солнца, проникают в ваше тело и исцеляют его своей силой и мудростью. Почувствуйте, как ваше тело избавляется от всего накопившегося напряжения.
5. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните. Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую, приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт



биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.

6. Переместите осознание в чакру солнечного сплетения. Почувствуйте исходящую оттуда энергию. Визуализируйте чакру как постоянно вращающуюся энергетическую спираль. Позвольте мыслям и видениям заполнить ваш разум. Пройдите с ними сперва через ваш разум, а затем и во Вселенную. Ощутите, как вы все больше и больше погружаетесь в полностью расслабленное состояние. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой чакра солнечного сплетения. Позвольте себе войти в эту спираль, как если бы вы опускались прямо на солнце. Идите глубже и глубже, пока не достигнете энергетического центра. Глубоко дыша, просто позвольте себе слиться с ним.
7. Визуализируйте огромную вибрирующую массу желтой энергии, направляющуюся на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
8. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает вашу собственную истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.



9. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышьте бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую вы слышите. Медленно переходите к осознанию окружающей вас реальности. Аккуратно пошевелийте пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...
10. Выйдите из медитации.
11. Откройте глаза.

Медитация на сердечную чакру (Анахата)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Секрет настоящей любви заключается в том, как мы смотрим на себя и на окружающую нас действительность. Когда мы смотрим на голубое небо ясным днем, мы чувствуем, как теплота и энергия наполняют наши сердца и наши тела, мы чувствуем себя по-настоящему живыми и точно осознаем, что такое любовь. Когда тепло наполняет наше сердце, мы способны доказать, как сильно мы любим все живое, и в такие моменты мы способны исцелить самих себя и весь мир.
4. Представьте себя входящим в прекрасный лес, наполненный исцеляющим зеленым цветом – цветом Матери-Земли. Гуляйте среди разнообразия растений и животных, смотрите на небо, пытайтесь осознавать свои медитационные ощущения, которые помогут привнести покой в вашу жизнь.
5. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните.



Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую, приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.

6. Переместите осознание в сердечную чакру. Почувствуйте исходящую оттуда энергию. Визуализируйте чакру как постоянно вращающуюся энергетическую спираль. Вдохните и сфокусируйте свое внимание на сердце. Позвольте мыслям и видениям заполнить ваш разум. Пройдите с ними сперва через ваш разум, а затем и во Вселенную. Ощутите, как вы все больше и больше погружаетесь в полностью расслабленное состояние. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой сердечная чакра. Позвольте себе войти в эту спираль, как если бы вы входили в лес. Идите глубже и глубже, пока не достигнете энергетического центра. Глубоко дыша, просто позвольте себе слиться с ним.
7. Визуализируйте огромную вибрирующую массу зеленой энергии, направляющуюся на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это



- заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
8. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает вашу собственную истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.
 9. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышьте бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую вы слышите. Медленно переходите к осознанию окружающей вас реальности. Аккуратно пошевелийте пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...
 10. Выйдите из медитации.
 11. Откройте глаза.

Медитация на шейную чакру (Вишуддха)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Не достаточно просто общаться с окружающими вас людьми, настоящая энергия приходит, когда вы общаетесь со всей природой – растениями и животными.
4. Представьте, как будто вы находитесь в лодке посреди океана. Вы должны испытывать ощущение человека, находящегося на качающейся на волнах лодке. Солнце согревает ваше тело и очищает его, в ре-



зультате чего вы чувствуете прилив энергии. Высоко в небе парят чайки. Они громко кричат, пролетая рядом друг с другом. Прислушайтесь к тому, что они кричат. Откройте шейную чакру и начните общение с природой. Вас окружают дельфины и киты, резвящиеся в воде. Лежа на дне лодки, откройте свой разум их языку, войдите в контакт с этими удивительными существами. Почувствуйте, как вы погружаетесь в воду и становитесь едины с китами и дельфинами. Общайтесь с ними на их языке.

5. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните. Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую, приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.

6. Переместите осознание в шейную чакру. Почувствуйте исходящую оттуда энергию. Визуализируйте чакру как постоянно вращающуюся энергетическую спираль. Вдохните и сфокусируйте свое внимание в области шеи. Позвольте мыслям и видениям заполнить ваш разум. Пройдите с ними сперва через ваш разум, а затем и во Вселенную. Ощутите, как вы все больше



и больше погружаетесь в полностью расслабленное состояние. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой шейная чakra. Позвольте себе соединиться с этой спиралью, как если бы вы входили в океан. Идите глубже и глубже, пока не достигнете энергетического центра. Глубоко дыша, просто позвольте себе слиться с ним.

7. Визуализируйте огромную вибрирующую массу голубой энергии, направляющуюся на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
8. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает вашу собственную истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.
9. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышите бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую слышите. Медленно переходите к осознанию окружающей вас реальности. Аккуратно пошевелите пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...
10. Выйдите из медитации.
11. Откройте глаза.



Медитация на лобную чакру (Аджна)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Представьте себя входящим в пещеру, в которой много темных углов и секретных ходов. Пусть ваше воображение нарисует наиболее полную картину этой пещеры. Позвольте возникать любым мыслям и чувствам. Взгляните в свое детство. Присутствуют ли в этой пещере какие-либо сказочные персонажи из вашего детства? Не старайтесь думать о чем-либо особенном, пусть ваши мысли текут сами по себе.
4. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните. Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую, приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.
5. Переместите осознание в лобную чакру. Почувствуйте исходящую оттуда энергию. Визуализируйте чакру как постоянно вращающуюся энергетическую спи-



раль. Вдохните и сфокусируйте свое внимание в области лба. Позвольте мыслям и видениям заполнить ваш разум. Пройдите с ними сперва через ваш разум, а затем и во Вселенную. Ощутите, как вы все больше и больше погружаетесь в полностью расслабленное состояние.

6. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой лобная чakra. Позвольте себе соединиться с этой спиралью, как если бы вы входили в пещеру. Идите глубже и глубже, пока не достигнете энергетического центра. Глубоко дыша, просто позвольте себе слиться с ним.
7. Визуализируйте огромную вибрирующую массу фиолетовой энергии, направляющуюся на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
8. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает вашу собственную истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.
9. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышьте бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую вы слышите. Медленно переходите к осознанию



окружающей вас реальности. Аккуратно пошевели-те пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...

10. Выйдите из медитации.

11. Откройте глаза.

Медитация на крону чакру (Сахасра)

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Представьте, что вы парите в космосе, в невесомости. Вас окружают звезды, планеты, Луна, Солнце. Внизу под вами – планета Земля. Визуализируйте, что вы вращаетесь вокруг Земли по орбите и посылаете ей исцеляющую энергию. Представьте себе, что вы – источник чистой энергии. Вы совершенны и свободны. Пусть все цвета вибрируют вокруг вас и отдают вам целительную энергию и любовь.
4. Представьте, что Луна, звезды, Солнце живые и общаются с вами. Попрощайтесь с нашей Вселенной и летите к другим. Познакомьтесь с неведомыми вам существами, обменивайтесь с ними информацией. Просто плывите в пространстве.
5. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух наполняет ваши легкие. Задержите его там на некоторое время, а затем так же медленно выдохните. Ощутите, как расслабилось тело. Почувствуйте, как его покидает все напряжение, капля за каплей оно растворяется в космическом пространстве. На мгновение осознайте окружающее вас пространство. Перестаньте думать о чем-либо, просто осознавайте все, что вас окружает. Прислушайтесь к звукам. Почувствуйте энергию, окружающую вас. Услышьте тихую,



приятную музыку. Расслабьте тело и ощутите себя соединяющимся с этой музыкой. Послушайте, как бьется ваше сердце. Ощутите ритм, дышите в такт биения своего сердца. Осознавайте свое дыхание и сердечный ритм одновременно. Считайте от 1 до 10 во время вдоха и выдоха.

6. Переместите осознание в кроновую чакру. Почувствуйте исходящую оттуда энергию. Визуализируйте чакру как постоянно вращающуюся энергетическую спираль. Вдохните и сфокусируйте свое внимание в области макушки. Позвольте мыслям и видениям заполнить ваш разум. Пройдите с ними сперва через ваш разум, а затем и во Вселенную. Ощутите, как вы все больше и больше погружаетесь в полностью расслабленное состояние.
7. Визуализируйте себя соединяющимся с энергетической спиралью, которую представляет собой кроновая чакра. Позвольте себе соединиться с этой спиралью, как если бы вы погружались в космическое пространство. Идите дальше и дальше, пока не достигнете энергетического центра. Глубоко дыша, просто позвольте себе слиться с ним.
8. Визуализируйте огромную вибрирующую массу пурпурной энергии, направляющуюся на вас подобно огненному шару. Ощутите, как она с огромной силой вас ударяет, взрывается и окружает все ваше тело энергией. Почувствуйте жар, исходящий от этого огненного шара. Энергия полностью окружает вас, это заставляет вас чувствовать себя по-настоящему живым и полным сил. Ощутите, как энергия проникает во все органы и части тела. Полностью осознавайте это ощущение.
9. Визуализируйте, как эта энергия восстанавливает



вашу собственную истощенную энергию. На секунду позвольте появиться любым ощущениям, будь то хорошие или плохие. Визуализируйте, как энергия очищает вашу чакру. Позвольте ей удалить все, что мешает вам чувствовать себя полным сил.

10. Представьте себя покидающим чакру. Медленно возвращайтесь назад, осознавая свое дыхание и ритм сердцебиения. Услышьте бой барабанов и почувствуйте себя связанным с ним. Осознавайте музыку, которую вы слышите. Медленно переходите к осознанию окружающей вас реальности. Аккуратно пошевелийте пальцами ног, затем ногами, плечами, руками...

11. Выйдите из медитации.

12. Откройте глаза.

Медитация третьего глаза

Представьте себе, на что была бы похожа ваша жизнь, если бы вы на протяжении всей жизни ни разу не открыли глаза. Они навсегда потеряли бы способность видеть. Примерно так же обстоит дело и с вашим третьим глазом. Не пользуясь им, вы лишаете себя многих чудес и многой мудрости, которая без печали.

Когда люди находятся в младенческом возрасте, третий глаз почти у всех открыт, потому мы и видим в их зрачках такую глубину и чистоту, поэтому они и смотрят, как Учителя, эти маленькие пришельцы из других миров, эти обладатели мистических способностей, эти воплощенные Боги. В этом возрасте можно без приложения особых усилий видеть всю полноту Вселенной – от субатомной основы до мультигалактической бесконечности.



Но земная жизнь — общение с родителями, учителями, старшими товарищами — сказывается, и процесс закрытия третьего глаза происходит пропорционально взрослению.

Вот, например, представьте себя одномесячным младенцем, лежащим в колыбели и смотрящим на разноцветный танец энергии, который и есть сама жизнь. А ваша мама подносит к вашему личику игрушку и весело говорит: «Посмотри на поросенка, посмотри на поросенка». Благодаря этому мы начинаем узнавать определенную форму материи, которая называется поросенком. Нас также знакомят с понятиями цвета, структуры, размера и т.д. «Малыш, посмотри какая розовая и смешная свинка». Это и является началом замещения реальности понятиями, физическими и эмоциональными реакциями. Мы постепенно все дальше и дальше отходим от восприятия реальности такой, какая она есть. С возрастом к этому еще добавляется и аналитическое восприятие происходящего — сравнение, комментирование каждого поступка.

Результат всего этого можно сравнить с опусканием жалюзи на окна. Они не пропускают свет, и люди внутри помещения могут только догадываться, что же происходит там, снаружи. И, к несчастью, этот процесс оставляет нас в неведении о том, на что же на самом деле похожа жизнь за пределами нашего стандартного диапазона восприятия.

Точно так же, как вы не можете объяснить кому-либо, что такое апельсин, если он его не видел и не пробовал, вы не можете понять, что такое видение третьего глаза, просто читая об этом или слушая, как о нем рассказывают другие люди. Вам необходимо испытать это самому. Но до тех пор, пока вы не найдете



реальный путь открыть третий глаз, весь божественный опыт, астральное или мистическое видение, или то, как это еще называется в эзотерике, останется всего лишь теорией.

Каждый раз, когда вы медитируете и пользуетесь техниками третьего глаза, вы открываете одну из жалюзи, покрывающих окна вашей мудрости. Также этот процесс часто сравнивают с очищением слой за слоем луковой кожуры — процесс продолжается до тех пор, пока совсем ничего не остается. *В этом «Ничто» и заключена Мудрость.* Только тогда мы возвращаем себе способность к чистому, незамутненному восприятию чудес Вселенной. Но до этого у нас есть своя мудрость, полученная путем проб и ошибок и приходящая с опытом.

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Обратите ваш внутренний взор на промежуток между бровями. Через некоторое время точка света появится в центре поля внутреннего видения. Держите эту точку в фокусе вашего внимания. Некоторым людям поможет, если они поднимут глаза примерно на 25 градусов, как если бы они смотрели вверх. Другим будет достаточно просто сфокусировать внимание. Попрактикуйтесь некоторое время, и вы поймете, какой из этих двух методов вам больше подходит. Когда вы только начинаете медитацию третьего глаза, вам будет полезно поместить большой палец на верхнюю часть одного глаза, а средний палец — на верхнюю часть другого, так, чтобы указательный находился посередине между бровями. Это облегчит вам нахождение точки, в которой нужно фокусировать внимание, и поможет вашим векам



избавиться от дрожи. Очень часто именно это отвлекает новичков, пока они не привыкли к особенностям этого вида медитации.

4. Пусть вас озарит свет. Позвольте ему наполнить вас.
5. Ничего не фантазируйте! Ничего не визуализируйте! Старайтесь быть абсолютно объективными к самому себе и своим ощущениям – просто всматривайтесь, вслушивайтесь, вникайте.
6. Скорее всего, вы ничего «такого» не увидите и не услышите, и ни во что не вникнете, но ваша задача – сконцентрировать свое сознание, свою точку сборки, между бровями и ждуть. Требуется время для самонастройки, для гармонизации с окружающим пространством, для определения способа трансформации полученной информации в коды, доступные вашему сознанию. Это все работа вашего подсознания, ваша задача – медитировать и ждуть.
7. Выйдите из медитации.
8. Откройте глаза.

Чем дольше вы медитируете, тем больше слоев иллюзий упадет с вашего разума, прежде чем к вам придет Реальность. Чем больше вы будете видеть правду, тем скорее заблуждение, что вы стоите особняком от всей Вселенной, будет проходить, и вы осознаете, что являетесь неотъемлемой частью всего сущего. Ваш отвлекающийся разум вдруг растворится в молчаливом величии света Любви, который с тех пор всегда и везде будет с вами.

Как только вы перестанете видеть реальность под одним углом зрения, вы почувствуете свободу от повседневной суеты. Третий глаз поможет вам прозреть. Вы поймете, что все то, что вы называли «настоящей



жизнью», всего лишь представление, разыгрывавшееся перед вами. И точно так же, как если бы вы находились в театре, вы в какой-то степени будете заинтересованы в развитии сюжета, но на самом деле будете знать, что это – всего лишь выдуманная история, и отнесетесь к ней только как к спектаклю. Беспокойство и страх, которые мы постоянно испытываем в нашей повседневной жизни, уступят место спокойствию, основанному на единстве со всем сущим.

Как только птенец становится способен выбраться из скорлупы, он узнает, что мир не ограничен темными пределами яйца и что жизнь на самом деле – нечто большее. Мать-природа наделяет птенца сильными крыльями, которые позволяют ему взлететь к небесам. Точно так же медитация третьего глаза дает вам силы, необходимые, чтобы разбить вашу скорлупу, и крылья, которые понесут вас к бесконечной, вечной Священной реальности Вселенной, которая по праву принадлежит вам от рождения.

Медитация Чаша изобилия

Иногда мы подсознательно противостоям тому, чтобы сделать нашу жизнь более комфортабельной, насыщенной, раскрашенной в цвета радости, любви и – чего греха таить! – богатства. Возможно, мы считаем, себя недостойными этого, или где-то в глубине души действует сильный, еще коммунистический стереотип, что бедные люди являются «солью земли».

Хотя вполне приемлемо и более тривиальное объяснение – мы просто не готовы принять и ассимилиро-



вать «энергии изобилия», и подсознание – мудрое, все-знающее, видящее одинаково хорошо и впереди, и сзади – оберегает нас. Не готовы энергетически, психологически, не готовы духовно. Что это значит? – представьте: лампочку, рассчитанную на 12 вольт, вкручают на все 220 – легкий хлопок и темнота...

Так же и с человеком – переведите его резко в сферу более высоких энергий, и он станет неузнаваемым, непредсказуемым, неуправляемым, и сгорит за несколько месяцев.

У энергии изобилия существует много проявлений – это и так называемые «материальные» блага, и духовные, и божественные, хотя все они неразрывно связано между собой (более подробно мы осветим эту тему в книге «*Чакры и энергии изобилия*»). И это миф, что мы не можем привлечь эту энергию, обратить на себя ее внимание. Все наоборот – бесконечная энергия Вселенной готова излиться в любых количествах, но через подготовленный канал. То есть действует закон, сформулированный еще Гермесом Трисмегистом: «*Как сверху, так и снизу, что внутри, то и снаружи*». И все попытки обойти свою внутреннюю ситуацию и попытаться решать вопросы чисто внешними средствами приведут в никуда.

Эта медитация рассчитана на формирование внутренней ситуации приема энергии изобилия и ее главного компонента – *неэгоистичной веры в себя*, как инструмента божественных сил. Эта, казалось бы, парадоксальная формулировка *неэгоистичная вера в себя* подразумевает веру в себя как частицу единого целого, обладающего безграничными возможностями.



1. Примите удобную медитационную позу.
2. Закройте глаза и взгляните внутрь себя. Представьте, что вы идете по живописной местности прекрасным солнечным днем. Справа от вас течет небольшая речка. Идите вдоль ее берега, пока не увидите переход на другой берег – это может быть либо мост, либо камни, по которым вы сможете пройти, или просто мелкое место, где вы пройдете вброд. Пусть ваше сознание само выберет, что это будет.
3. Начните переходить на другой берег, но остановитесь посередине реки. Посмотрите, как солнце отражается в воде, послушайте журчание бегущей реки. Можете нагнуться и опустить руку в кристально чистую воду, ощутите, какая она холодная, можете даже попробовать ее на вкус. Внимательно посмотрите вглубь – плавают ли там рыба? Какое дно у этой реки? Покрыто оно галькой, песком или илом? Растут ли на дне растения? Прислушайтесь к пению птиц. Слейтесь воедино с окружающим вас миром, созданным для вас подсознанием.
4. Теперь перейдите на другой берег. Он представляет ваше созидательное подсознание. Вы видите лес недалеко от реки. Идите по дороге, которая приведет вас к этому лесу. Обратите внимание на саму дорогу – это пыльная, протоптанная в траве множеством людей тропинка или покрытая асфальтом или брусчаткой современная дорога? Войдите в лес и оглядитесь вокруг. Посмотрите, как солнце пробивается сквозь листву деревьев. Послушайте пение лесных птиц. Дотроньтесь до стволов деревьев, вдохните теплый, пропитанный ароматами леса воздух.
5. Идите по лесной дороге, и она приведет вас к горной пещере. Солнце отражается и сверкает на ее стенах,



и, по мере приближения, вы понимаете, что пещера находится в огромном кристалле. Осмотрите ее снаружи, а затем входите внутрь. Перед вами открывается потрясающий вид. Все вокруг вас блестит и переливается, как будто кто-то зажег невидимый огонь. Вы смотрите и восхищаетесь этой прежде не виданной красотой. В пещере звучит прекрасная музыка. Вы идете все глубже и глубже внутрь и слышите, как звучит эхо ваших шагов. И вот впереди вы видите яркий свет, исходящий из открытого прохода. Вы приближаетесь к этому проходу и вскоре попадаете в другую пещеру, вас поражает ее великолепие. Именно отсюда исходил слепящий свет. В центре пещеры стоит пьедестал, а на нем возвышается прекрасная чаша, сверкающая в луче света, падающего на нее сверху.

6. Это и есть чаша изобилия. Внимательно на нее посмотрите. Из чего она сделана? Инкрустирована ли она драгоценными камнями или нет? Из какого материала сделан сам пьедестал? Наполнена ли она до краев чудотворной жидкостью, которая принесет изобилие в вашу жизнь? Подойдите и поднимите чашу. Осознайте любое сопротивление, которое вы можете ощутить. Бойтесь ли вы испить эту чашу? Сколько людей были в шаге от желаемого, но страх ставал непреодолимым препятствием. Преодолейте его – визуализируйте, как ваш страх превращается в пузырьки жидкости, наполняющей чашу, они поднимаются на поверхность, лопаются и исчезают.
7. Когда вы будете готовы, выпейте жидкость из чаши. Пейте столько, сколько сможете, так как чаша никогда не опустеет – ваша неэгоистичная вера в себя основана на вашем единстве со всем сущим, а это



неисчерпаемый источник энергии – вне зависимости от того, сколько вы выпили, чаша всегда будет наполнена до краев. Почувствуйте, как в вас вливается изобилие, откройте себя для получения всех желаемых вами благ.

8. Если у вас были какие-то особенные пожелания, которые вы обдумывали, перед тем как начать медитировать, визуализируйте символ, их представляющий. Возьмите его в руку и опустите в чашу. Смотрите, как он множится под воздействием чудесной жидкости чаши. Множится и множится, пока жидкость не начинает переливаться через края и заливать пол пещеры. Если, например, вы хотите добиться успехов в работе и символом этого является звезда, то вы бросаете эту звезду в чашу и смотрите, как она наполняется маленькими звездами.
9. Чтобы закончить процедуру, поставьте чашу на место и почувствуйте благодарность за то богатство, которое было вам даровано, за ту неисчерпаемую веру, которая станет стержнем вашей жизни – на него наложатся события и благоприятные обстоятельства.
10. Осознайте, что в любое время вы сможете снова вернуться в это место. Выйдите из пещеры и через лес вернитесь к реке. Перейдите на противоположный берег и возвращайтесь в вашу комнату.
11. Выйдите из медитации.
12. Откройте глаза.



Медитация

Подготовка к реинкарнации

Концепция реинкарнации вызывала и вызывает много споров, длятся они уже несколько тысяч лет. Результат один – кто-то верит в реинкарнацию, кто-то нет. Как говорится, «разделились беспощадно», и убедить человека неверующего невозможно.

Можно изложить стройную концепцию реинкарнации, основанную на современных научных данных (наука все больше и больше скрещивается с эзотерикой, рождая некий симбиоз под названием «новое знание», и неизвестно, кто у кого больше черпает – наука у эзотерики или эзотерика у науки). Можно со слезами на глазах и с пеной у рта доказывать вдове покойного, что весь он не умер, что не пройдет и двух жизней, как, по Закону Кармы, они встретятся, и будут снова вместе, и любить им, не перелюбить друг друга... Но если она верит только своим глазам, а те видят бранные останки, все больше и больше не похожие на него, и только своим рукам, которые судорожно пытаются в последний раз зачем-то причесать любимого, то все ваше красноречие пойдет насмарку – как говорится, дорога ложка к обеду, готовь санки летом, а *к реинкарнации готовься с рождения.*

Те читатели, кому реинкарнация представляется неким экзотическим месивом из души, духа, кармы, густо приправленным индуистской терминологией, из которого можно вылепить перспективы своей следующей жизни – при благоприятном стечении обстоятельств в образе арабского шейха, при неблагоприятном – в образе земляного червя, – могут просто опустить эту медитацию и стараться сделать все возможное, чтобы реали-



зоваться в рамках одного-единственного и неповторимого воплощения.

А те же, кто рассматривает реинкарнацию как жизненную философию, как часть стройного Божественного замысла, не ограничивающегося отношением к смерти и ее последствиям, наверняка сочтут для себя полезным время от времени проводить медитации, подобные этой. И не только для того, чтобы *готовить сани* себе и своим близким, а для того, чтобы понять себя, отыскать свои корни в далеких временах, а может быть, и вспомнить что-то, что стирается при переходе между мирами, переходе, который принято называть смертью.

И еще несколько слов к вопросу о близких, остающихся здесь. Главная тяжесть такого испытания заключается в том, что сознание неспособно вместить. Помните? – мы уже писали в предисловии к медитациям по расширению сознания, что все наши беды – от невмещения, неприятия и неосознания. Не помещается в голове – как такое могло случиться! Этот ужас многим известен, бывает, что и через десяток лет не вмещается! Человек бессознательно сам определяет причину своей беды – невмещение. Вся наша книга посвящена этому вопросу, вопросу расширения сознания. Непонятно, в каких единицах измерять этот процесс и измерим ли он в принципе, но если хоть что-то из прочтенного поможет вам как-то измениться, то не зря мы отвлекали ваше внимание и переводили бумагу.

Для иллюстрации вопроса реинкарнации мы используем несколько давно известных восточных притч, за которые благодарны неизвестным авторам.

Три тысячи лет тому назад Бог в своем воплощении Рамы пролетал над маленьким островом в компании



Святой Матери Энергии Вселенной в воплощении Зиты. Вдруг Зита увидела слепого мужчину, бродящего по рынку. Ее внимание привлек тот факт, что он постоянно повторял: «Рама, Рама, Рама, Зита, Зита, Зита». Когда он проходил мимо людей, многие подавали ему милостыню в чашу, которую он держал в руке. Некоторые даже сами начинали повторять те же слова, что и слепец. Это очень тронуло Зиту.

Через некоторое время слепой покинул город и пошел по тропинке, которая заканчивалась обрывом, все продолжая повторять: «Рама, Рама, Рама, Зита, Зита, Зита...»

– О, великий Рама, – сказала Зита, – вот идет нищий слепой, постоянно повторяющий наши имена, а через несколько минут он упадет с обрыва и умрет. Пожалуйста, верни ему зрение. Такой преданный последователь заслуживает нашего сострадания и помощи.

– Я не вмешиваюсь в людские дела, – ответил Рама. – Я подарил людям свободу выбора и возможность самим создавать свою карму. Кроме того, ты сама обладаешь достаточной силой, чтобы ему помочь. Хочешь спасти его – действуй.

– О, Бог, – сказала Зита, – я никогда не рискну выполнять твою работу.

– Хорошо, у меня есть предложение – этот человек так предан нам, что мы посмотрим, чье имя он выкрикнет, когда будет падать с обрыва. Если мое, то я спасу его, если твое – ты. После этого он присоединится к нам на небесах, что является наградой для всех избранных.

– Договорились, – ответила Зита.

И так они смотрели, как слепой постепенно приближается к обрыву, произнося их имена. И вот он сде-



лал последний шаг, начал падать и выкрикнул: «Дерьмо!»

Тогда Рама повернулся к Зите и сказал:

– Это не мое имя. Может быть, твое?

– Нет, не мое.

– Хорошо, – сказал Рама, – следующей его реинкарнацией будет то, что было у него на языке в последнюю секунду его жизни.

Из этой притчи можно извлечь несколько полезных уроков. Во-первых, никогда не стоит забывать, что не все те, кто произносит имя Господа, произносят его искренне. Некоторые делают это лишь для того, чтобы получить милостыню, в том числе и божественную.

Во-вторых, очевидно, что все мы – лишь слепцы, идущие к обрыву, который символизирует смерть. В каждой религии есть свои ритуалы, относящиеся к последнему моменту жизни и к тому, что следует за ним. Существует и наука, которая занимается вопросами смерти – танатология. Но лишь немногие из нас по-настоящему готовятся к этому неизбежному переходу. Вы вдохнете последний раз – и ваша жизнь закончится. Готовы ли вы к этому? Или вы готовитесь к чему-то другому? Что, если то, о чем вы подумаете в последний момент, и станет вашей следующей реинкарнацией? Укрепили ли вы в голове мысли о Вселенском Единстве или же вас ожидает жизнь в облики дерьма?

Подготовка к реинкарнации при помощи медитации поможет вам правильно подойти к грядущему и неизбежному для большинства перевоплощению.

Первый вариант

1. Примите удобную медитационную позу.



2. Войдите в медитацию.
3. С помощью внутреннего взора представьте себе всю свою предыдущую жизнь. Начните с самых ранних воспоминаний. Позвольте им заполнить себя, но смотрите на них как бы со стороны, не комментируя, не сравнивая и не осуждая.
4. Следите за сценами своей жизни так отрешенно, насколько это возможно, не позволяя появляться никаким эмоциям. Воспринимайте все, как будто это история жизни незнакомого вам человека.
5. Рассматривая эти сцены, вы можете начать испытывать ностальгию, вспомнив близких вам людей, знакомые вещи, дорогие сердцу места. Но вы должны сказать себе: «Теперь я свободен от всего этого и готов встретить будущее». Если вы чувствуете сильный контакт с божественным, то вы можете еще добавить: «Бог, я отдаю все это тебе. Оно всегда было и будет твоим. Да будет так».
6. Выйдите из медитации.
7. Откройте глаза.

Регулярно повторяйте эту процедуру, пока не поймете, что полностью освободились от груза прошлого.

Если вы чувствуете ностальгию по поводу какого-либо момента вашей жизни, значит, вы еще не готовы присоединиться к Высшим Силам. Ваше перерождение может случиться прямо сейчас или по окончании медитации, или – некоторое время спустя. Если вы освободились от эмоций по отношению к своей жизни, то вы наполнитесь любовью ко всему и будете счастливы даже после смерти.



Еще одна притча.

Однажды, давным-давно, два святых человека путешествовали вместе. На своем пути они встретили женщину, которая плакала, сидя на берегу ручья. Она сказала им, что боится утонуть, и попросила их перевести ее на другой берег. Не говоря ни слова, один из монахов поднял девушку и перенес ее через ручей, и там осторожно опустил на землю. Девушка поблагодарила его и пошла дальше своей дорогой. Монахи также продолжили свой путь.

Через некоторое время второй монах спросил у того, который помог девушке:

– Что ж ты сделал? Как ты мог так поступить! Мы же дали обет безбрачия, и нам запрещено даже разговаривать с женщинами, не то, что дотрагиваться до них!

– Когда я перенес эту девушку через реку, я поставил ее на землю, и она ушла. А вот ты почему-то все еще несешь ее с собой, – с улыбкой ответил ему его спутник.

Что вы несете с собой, что давно следовало оставить позади и забыть? Вы все еще испытываете чувства зависти, сожаления, ненависти, разочарования или другие негативные эмоции, которые относятся к людям, вещам или событиям, случившимся с вами в прошлом? Если да, то зачем вы так над собой издеваетесь?

Жизнь можно сравнить с плаванием на лодке от одного берега к другому. Во время своего продвижения вперед лодка оставляет на воде след. Этот след представляет собой ваше прошлое. И точно так же, как след не продвигает лодку вперед, ваше прошлое не должно руководить направлением движения лодки вашей жизни. Что сделано, то сделано, и не надо больше об этом



сожалеть. Если, плывя на лодке, вы не будете смотреть вперед, то вы обязательно с чем-нибудь столкнетесь. Точно так же и в жизни — нужно всегда смотреть вперед, чтобы вовремя заметить угрожающую вам опасность.

Тот факт, что вы цепляетесь за свое прошлое и фантазируете о том, что случится в будущем, мешает вам заплатить свой кармический долг. Всего лишь воспринимайте настоящее, как должное, и спокойно следите за тем, как плывет ваша лодка по реке жизни.

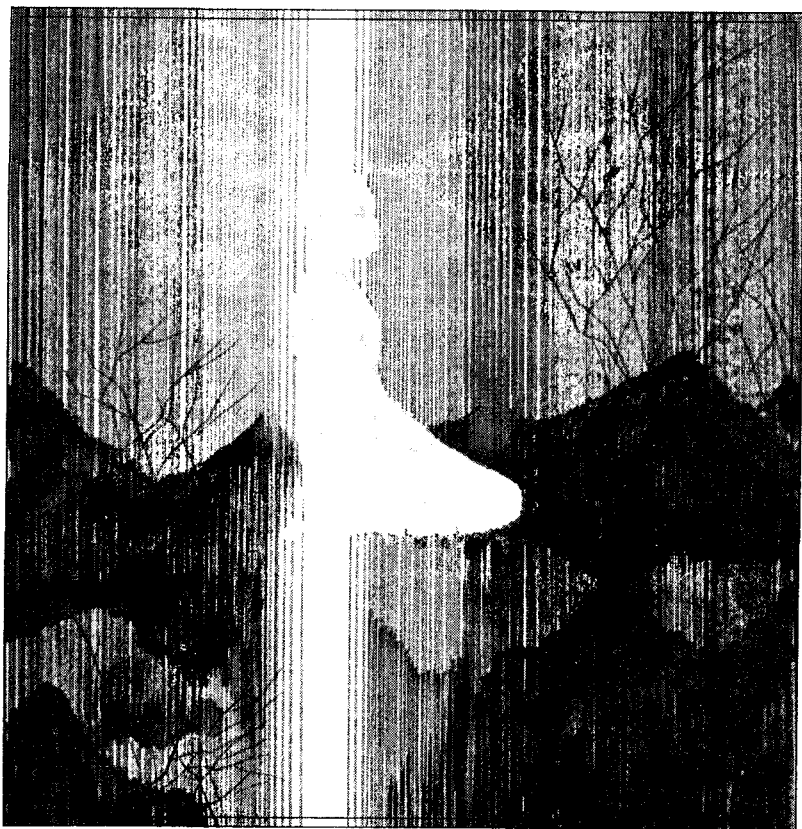
Второй вариант

1. Примите удобную медитационную позу.
2. Войдите в медитацию.
3. Визуализируйте своих прапрабабушку и прапрадедушку. Проследите за их рождением, ходом их жизни, рождением ваших дедушки и бабушки.
4. Точно так же проследите за их жизнью, вплоть до рождения ваших родителей.
5. Теперь просмотрите жизнь родителей до вашего появления на свет. Постепенно, шаг за шагом, с максимальными подробностями вспомните все события вашей жизни. При этом вы не должны на них реагировать ни физически, ни эмоционально. Просто проследите за ними, относясь ко всему, как монах, который переносил женщину через ручей. И точно так же, как он, не жалеете ни о чем, что случилось в вашей жизни до настоящего момента. Смотрите вперед и наслаждайтесь вашей прогулкой на лодке жизни.
6. Выйдите из медитации.
7. Откройте глаза.



Медитационная молитва

Все сознания пребывают в непосредственном контакте с Божественным, то есть какая-то часть нашего разума постоянно находится *на связи*. Но только при достижении определенного уровня духовного развития мы начинаем давать себе отчет в существовании этой постоянной связи и подходить к ней осмысленно.





А до этого мы живем как во сне – что-то делаем, не зная почему, к чему-то стремимся, не отслеживая первоначальных побудительных импульсов тех или иных поступков, и при этом кажемся себе свободными, гордыми, сильными, и ни от кого и ни от чего не зависящими.

Но потом вдруг что-то случается не так, судьба стукнет, но не сильно, потом другой разок – посильнее, побольнее, а третий – как шарахнет, так и не знаешь, куда податься.

Вот тут большинство и вспоминает про молитву, как про *средство связи*, как про единственный шанс обратиться *туда*, наверх и чего-то попросить. Но довольно быстро выясняется, что *там* равнодушны к таким скоропалительным и вынужденным проявлениям духовности, что там свои жесткие законы и, чтобы быть услышанным, нужна полная искренность, самоотверженность, бескорыстность («Боженька, денег мне и побольше!» – в наше время одна из самых популярных молитв) и сердечность. А где всего этого взять, когда приспичило, прижало и не отпускает?

Забота о духовном развитии, как, впрочем, и о физическом, и о душевном, не может быть эпизодической, по надобности, в таком случае она теряет смысл, только естественная и постоянная устремленность к духовной жизни дает свои плоды.

Одним из важнейших компонентов такой духовной жизни и является молитва.

В идеале, реализованном многими подвижниками и святыми, молитва – это *постоянное пребывание в Боге*, постоянный разговор с ним, постоянное, ежесекундное посвящение Ему всех своих мыслей, дел, желаний, посвящение самого себя и своей жизни. Но достичь подоб-



ного состояния, пребывая в мирской суете, удастся редко, слишком велико количество отвлекающих факторов.

Однако распространенная практика использования молитвы как своего рода *духовной таблетки* – проглотил после ужина и все будет хорошо – так же бессмысленна. Как и неверным будет зачитывание длинных, порой малопонятных чужих текстов, которыми сейчас наводнено книжное пространство. Здесь, конечно, не идет речь о традиционных для той или иной религии молитвах, которые имеют свою огромную энергетику и соответствующую практику применения, приносящую порой удивительные плоды.

А что же будет правильным?

Начнем с того, что пытаться учить кого-то молиться – это как пытаться учить любить – глупая и бесперспективная затея. Каждый человек должен найти свой способ, свою молитву, свою *линию связи*. Поэтому отметим лишь несколько важных моментов:

1. Определяющим понятием, на наш взгляд, является *энергия молитвы*. Не отбывание повинности, не соблюдение формальности, а только *вкладывание всех своих сил, всей своей энергии на данный момент* в молитву имеет смысл. Лишь в этом случае молитва преодолит притяжение Земли и дойдет до адресата. Лишь в этом случае вы почувствуете притяжение Духовного Мира, свидетельствующее о том, что вы услышаны. Вы можете быть слабы, больны, едва шевелиться, это не имеет значения, главное – чтобы вы собрали все силы, имеющиеся у вас в данный момент, и вложили их в вашу молитву, и она дойдет.
2. Как правило, неэффективна молитва с конкретной корыстной просьбой для себя. Например, не



слишком продвинутый духовно человек будет просить Бога избавить его от страданий, а высокодуховный — принимать страдания как испытание, посланное ему свыше, чтобы еще больше укрепить силу его духа. Такие люди скорее будут просить Бога избавить от страданий других. Таким образом, формулу духовного роста через молитвенную практику можно кратко сформулировать так — *чем более бескорыстна и самоотверженна молитва, тем она результативнее.*

3. Если все-таки ваша молитва содержит конкретную просьбу, то она должна в максимально неэгоистичной форме обращать внимание на положение вещей. Там во всем разберутся, и, без сомнения, Божественная справедливость восторжествует. Вы изложили обстоятельства, а после этого положитесь на Божественные силы и главное — *отнеситесь с полным доверием к тому, что происходит.* На первый взгляд может показаться, что вы просили совсем другого, но это только на первый взгляд. Для иллюстрации приведем еще одну притчу.

У одного крестьянина сбежал конь, но когда сосед посочувствовал ему: мол, какое несчастье! — тот ответил: «Несчастье, счастье — кто ж его знает». Через неделю конь вернулся во главе стада диких лошадей. Сосед поздравил крестьянина с удачным оборотом дела: это ж надо, такое счастье привалило! Крестьянин снова ответил: «Счастье, несчастье — кто ж его знает». Через несколько дней сын крестьянина пытался взнуздать одного из диких коней, упал с него и сломал ногу. Все решили, что вот, уж точно несчастье пришло. Крестьянин же упорно твердил свое: «Несчастье, счастье — кто ж его



знает». Через некоторое время по деревне прошли солдаты и забрали в армию всех пригодных юношей. Сына крестьянина, у которого была сломана нога, оставили в покос...

4. Нельзя включать в молитву никаких негативных мыслей и о других, и о себе! Если, например, вы собрались начинать молитву словами: «Я не достоин», – то лучше вообще не молиться.
5. Желательно, чтобы слов в молитве было как можно меньше, и все они шли от сердца. Существует практика, когда произносится только одно слово – имя Бога, – и известно множество примеров результативности такой молитвы.
6. Через молитву в движение приводятся определенные силы, и, прежде чем о чем-то просить, хорошенько подумайте, *а что вы будете делать, если то, о чем вы просите, осуществится.*

Теперь несколько слов о том, как связаны между собой медитация и молитва.

Разница между молитвой и медитацией заключается в том, что во время молитвы *мы обращаемся к Богу*, а во время медитации *Он с нами разговаривает*, а объединяет их то, что в обоих случаях происходит *встреча Творца и творения*. Можно охарактеризовать молитву и как медитацию с ярко выраженной темой.

Вместе с тем приходится признать, что линия раздела между медитацией и молитвой чисто условна. Молитва вполне может перемежаться минутами молчаливого медитативного созерцания, а медитация сопровождаться сердечными молитвенными обращениями.



Медитация и мантра

Свойства звуков, произносимых людьми, были известны давно. *Магическая сила изреченного звука*, способного управлять мирами, описана во многих мифах и легендах, и недаром даже в Евангелии сказано: «Вначале было Слово...»

Как начинает проясняться в последнее время, большинство мифов и легенд – это не досужие выдумки бабушек, а ситуации, имевшие под собой реальную основу – и Боги, летающие на горящих колесницах, и колдуньи, словом повергающие целые армии врага, – события вполне вероятные с точки зрения нынешних представлений о природе вещей.

Поскольку прародителем всех языков является санскрит, то сила слова впервые и была обнаружена именно его носителями. Сперва древние риши (мудрецы) открыли закон природы: *«О чем ты думаешь, тем ты и становишься»*. (Теперь это является признанным психологическим фактом: ум становится похожим на объект своих размышлений. Многие эксперименты показали, что наше сознание склонно сливаться или отождествляться с любым предметом, на котором в течение достаточного времени было сфокусировано внимание. Таким образом, визуализации и убеждения постепенно трансформируют наш ум в соответствии с объектом концентрации.)

Потом риши творчески развили свое открытие (они ко всему подходили творчески, вот у кого надо учиться и учиться!), обнаружив, что сила мысли многократно усиливается, если ее произносить вслух. А поскольку они прекрасно понимали закон Единства всего сущего, то отождествляли себя с Богом, и чтобы максимально реализовать такое отождествление, нашли и самое дей-



ственное сочетание звуков, которые следует произносить, это имя Бога – сочетание звуков *ОМ*. Кратко и понятно. Всю эту процедуру называли мантрой. Или мантра-йогой, или мантра-медитацией.

Со временем выяснилось, что регулярное произнесение этой мантры – едва ли не самый эффективный способ духовного роста. По крайней мере многократное повторение мантры очень быстро переводит сознание в медитативное состояние, а концентрация на смысле имени Бога очищает сознание и укрепляет психику.

Но произнесение только одного имени Бога не удовлетворяло растущие потребности духовных искателей, поэтому появилось великое множество мантр на все случаи жизни – от освящения пищи и привлечения богатства до мантры от укуса скорпиона.

Современными последователями ведических традиций весь этот набор *механически переносится* в нашу русскоговорящую среду, что порой превращается в довольно странное действо, когда взрослые серьезные люди месяцами повторяют неудобопроизносимые сочетания звуков, заучивая их по русским транскрипциям. Причем содержание произносимых мантр переводится весьма приблизительно, а аргументация, что мантры должны быть *только на санскрите*, не выдерживает критики.

Да, конечно, для тех, кто открыл чудесное воздействие мантры на человека и его окружение, для естественных носителей санскрита вибрации этого языка в полной мере соответствовали их конституционным особенностям и условиям окружающей среды. Ведь давно известно, что характер, а соответственно и язык той или иной нации или народности находятся в тесной связи с природными условиями, в которых ей приходится существовать. Для горцев это будут одни особен-



ности, для жителей равнинных областей – другие, для эскимосов – третьи, для островитян экваториальной зоны – четвертые, и так далее. Поэтому утверждение, что мантры действенны только на санскрите, вызывает большие сомнения.

А кроме того, представьте разницу в строении тонких тел одинокого отшельника-риши и современного жителя мегаполиса, буквально напшигованного чужими полями, мыслями, опутанного многочисленными психо-энергетическими связями.

Повторение бессмысленного набора звуков, позаимствованного в лучшем случае из многочисленных руководств, а в худшем – купленного (да, индивидуальные мантры, подобранные по якобы многочисленным параметрам и освященные гуру, продают!), будет производить определенное воздействие, и окажется вполне приемлемым на первых этапах мантра-медитации, но очевидно, что далее этого будет недостаточно, потребуется творческий подход и отыскание собственного пути.

На определенном уровне развития, когда медитативные состояния сознания станут привычными и доступными, вполне оправданными могут оказаться попытки воспринять, ощутить и записать в виде звуков вибрации, испытываемые в этих состояниях, к примеру подсказанные вашим внутренним Учителем, а потом проверить результат. При воспроизведении собственной мантры вы получите – или не получите – желаемый эффект перестройки сознания на более высокий уровень. Таким образом *подбираются мантры к собственной энергетической структуре* и возрождаются лучшие традиции мантра-йоги, которые дают реальный результат.

Но все сказанное отнюдь не означает, что следует игнорировать тысячелетние ведические традиции мант-



ра-йоги – конечно же нет, мы не устаем повторять, что только опираясь на опыт предшественников, только осмыслив и переработав его, можно найти свой путь и двигаться по нему вперед.

Поэтому вкратце коснемся вопроса мантра-медитации под традиционным ведическим углом зрения.

Итак, мантра рассматривается как своего рода ворота, связывающие индивидуальное сознание с космическим сверхсознанием. Для того чтобы эти ворота исправно работали, требуется ежедневная отдача энергии, и тогда в ответ энергия мантры будет питать, увеличивать энергию ученика. Также считается, что слоги мантры заряжены энергией, которую нельзя воспринять чувствами, но которая будет действовать независимо от того, сознаем мы смысл мантры или нет. Хотя признается, что мантра будет работать намного эффективнее, если произносить ее осознанно. Кроме того, признается, что хотя ведическое знание является вечным, но из-за того, что материальный космос находится в постоянном движении, учение Вед нуждается в том, чтобы его постоянно переосмысливали заново. Ведь и сам материальный космос, хотя и называется вечным, проходит через стадии творения, существования и разрушения.

Другими словами, еще сами древние риши советовали подходить творчески к тем принципам, которые им удалось открыть, причем это касается не только мантра-медитации, но и всей сферы духовной жизни.

По ведической концепции, планы Вселенной и планы сознания характеризуются не только различной интенсивностью вибраций света, но и различными звуковыми вибрациями. То есть через определенные звуки можно войти в контакт с соответствующими уровнями



сознания, как низшими, так и высшими. И с этой точки зрения наиболее перспективной является уже упомянутая так называемая маха-биджа-мантра – «ОМ». «Маха-биджа» означает, что ОМ является источником всех мантр, самой главной из мантр. В ведической традиции считается, что Вселенная, все существа, сами Веды произошли из ОМ – *это то слово, которое было вначале*. Если мы правильно произносим ОМ (приблизительно как А-У-М), то проявляется реальная форма тонкого и неслышимого состояния звука. ОМ есть *отражение первоосновной космической вибрации в диапазоне, доступном нашему восприятию*. ОМ – это самая могущественная и священная формула. Повторяя ее, медитируя на нее, человек преодолевает влияние космического неведения и соединяется с Высшими силами.

Кстати, мантра ОМ и православное АМИНЬ при правильном произношении очень сходны по звучанию, разницу можно отнести на различия в культурах, характерах, даже в физическом строении. Священник, совершая таинство или проводя службу, произносит АМИНЬ множество раз, тем самым производя в тонких телах прихожанина с помощью мантры изменения, гармонизирующие и восстанавливающие их.

Практика мантры-медитации ОМ очень разнообразна. Она легко укладывается в рамки любой медитации, либо предворяя, либо завершая ее. Так как произнесение этой мантры, впрочем как и любой другой, ритмично и считается, что ритм любой мантры должен быть *созвучен космическим ритмам*, то особенно хорошо мантра ОМ сочетается с медитативной ходьбой. Это соединение позволяет максимально быстро и эффективно достичь медитативного состояния, отключиться от повседневных забот и включиться в космический ритм, кото-



рый, так же как и все ритмы, подчиняется закону резонанса.

Сочетание ходьбы и мантры ОМ позволяет достигать состояния *космического резонанса*, а это уже другие энергии и другие возможности не только относительно обычного состояния, но и относительно резонансного эффекта связки «человек – планета».

Важнейшим свойством мантры ОМ является то, что она довольно быстро начинает свою работу по перестройке тела и сознания человека, ее практикующего, а это, в свою очередь, сразу же сказывается и на внешних обстоятельствах жизни – перемены к лучшему становятся очевидны. Естественная реакция человека, вкусившего такие неожиданные плоды, бывает довольно бурной – может, например, появиться желание научить всех такой простой вещи, как мантра ОМ, объяснить всем, что жить по-старому нельзя, а жить надо так-то и так-то... Но «учительство ученика», не знающего, не чувствующего многих подводных течений духовного роста, может обременить его самого неразрешимыми проблемами вновь обретенных «последователей» и отбросить на многие годы.

Мантра ОМ – это дар небес, и использовать его следует по назначению, а именно – понять ту великую силу, которая заключена в изреченном слове, работать с этим словом, осваивать слово, расти вместе с ним. И недаром это слово – имя Бога, с него надо начинать, им надо и заканчивать каждую свою мантру-медитацию.

Но существует неограниченное количество слов и словосочетаний, которые могут стать для вас вашей персональной мантрой, отвечающей потребностям того или иного момента вашей жизни. Используйте мантру ОМ как своего рода камертон, вслушивайтесь, как звучит



ваша личная мантра на ее фоне – не фальшиво ли, не грубо? каким вибрациям она соответствует? что приносит в вашу жизнь? Однако хотим предупредить, что с мантрами, особенно самостоятельными, надо быть чрезвычайно осторожными, как с их звуковой оболочкой, так и со смыслом. Именно поэтому и нужен опыт работы с мантрой ОМ. Этот опыт поможет определить состояние, в которое вы попадаете под действием вашей мантры, и вы быстро сможете выявить свою оплошность или же убедиться в правильности своего пути.

В заключение отметим, что медитационная молитва и мантра-медитация являются, пожалуй, самыми сильнейшими практиками из всех описанных в этой книге, потому что основаны они на силе слова. Поэтому будьте бдительными ко всем изреченным словам, которые рождает ваше тело, и к словам неизреченным, облеченным в мыслеформу, которые производит ваше сознание.

Будьте внимательны к своим словам и мыслям, и тогда не придется за них отвечать, и тогда под рукой у вас всегда найдется доброе слово и живая мысль!



Заключение, или медитация длиною в жизнь

Что такое наша Земля и мы, крохотные точки на ней? – это медитация Бога, ставшая нашей жизнью.

Чем мы можем ответить Ему? – только тем, что наша жизнь станет медитацией о Нем.

Приступая к работе над данной книгой, мы не ставили себе цели дать исчерпывающее теоретическое объяснение тех явлений и процессов, которые происходят в сознании медитирующего. Процессы очень сложны, неоднозначны и индивидуальны, поэтому понадобится работа не одного поколения исследователей, прежде чем будет получено удовлетворительное, с научной точки зрения, толкование медитации.

Тем более мы не ставили себе цели дать исчерпывающее описание медитативных практик, количество которых чрезвычайно велико и неуместимо в одной книге.

Наша задача заключалась в том, чтобы показать читателю принципиальные возможности медитативного, по определению, сознания человека.

В процессе эволюции линейно-логическое мышление стало доминирующим, отодвинув на второй план все иные возможности человека. Существует несколько приемлемых вариантов объяснения, почему так произошло, но мы не будем вдаваться в них, лишь констатируем сам факт: современный человек – пленник своего огра-



ниченного мышления. Он доверяет только своим чувствам в тех диапазонах, в которых они работают, а также научной аппаратуре, которая пока еще имеет весьма и весьма небогатые возможности. Мир, который лежит за этими жестко ограниченными пределами, как бы и не существует вовсе. Хотя вся жизнь любого человека – это *проявление непроявленного* мира в виде конкретных обстоятельств, ситуаций, фактов и так далее. То есть то, что скрыто за гранью непосредственного восприятия, самым непосредственным образом формирует жизнь и судьбу. В большинстве случаев судьба человека остается для него самого загадкой почти до самого конца. Предсказать, что будет с тобой завтра, не возьмется ни один «здравомыслящий» человек – потому что всегда присутствует вероятность некоего иррационального, необъяснимого события. Доказательств такого утверждения великое множество – стоит только оглянуться вокруг.

Эта книга посвящена формированию другого способа мышления, альтернативного линейно-логическому – медитативного, когда в процессе мышления участвует не только ваш одинокий, пусть и суперразвитый мозг, но в той или иной степени и единое сознание Вселенной, частью которого является каждый человек. Если нам удалось довести эту мысль до читателя, мы будем считать свою задачу выполненной.

Медитативный способ мышления отличается от обычного как бухгалтерские счета от современного компьютера, но суть не только в мощностных возможностях, главное отличие в том, что появляется реальная возможность участвовать в создании своей собственной судьбы. Не быть просто подопытным кроликом, а стать полноправным, осознанным участником процесса жизни.

Тот, кто внимательно прочел эту книгу, должен по-



нять, что все медитации, описанные в ней, это не «искусство для искусства», это не просто гимнастика для ума, тренировка его дисциплины и слаженности работы, это ступеньки, маленькие шажки к медитативному мышлению. Это попытки осмысленно вычленять из своего обыденного состояния те моменты, когда по тем или иным причинам сознание переходило в медитативный режим, это фиксация таких спонтанных медитаций, для того чтобы определить дорогу, по которой вашему сознанию будет легче прийти к тотальной медитации, *медитации длиною в жизнь*.

Человек медитативный – это человек осознанный, понимающий, куда и зачем он идет. Ему не надо перепрыгивать по разбросанным фрагментам мозаики жизни, он видит цельную картину, а эта картина во всем ее блеске и совершенстве не может не радовать. Не случайная радость от редкой удачи или эпизодического успеха, а устойчивый луч радости, направленный из сердца всем и всему.

Медитация – это не тяжкий труд и самоистязания, медитация – это радость, основанная на знании. Медитация – это... Медитация – это... По всей книге разбросаны десятки определений медитации, но одного определения быть не может, потому что каждый должен найти свое собственное, надеемся, что читателю это понятно.

После прочтения любой книги можно задать вопрос: о чем книга? Если книга не понравилась и вы не литературный критик, то ответ обычно – неопределенное пожатие плечами. Если книга понравилась, то всегда найдется пара слов, отражающих суть, причем для автора это может быть полной неожиданностью. Нам хотелось бы, чтобы после прочтения этой книги вы ответили: обо мне. Потому что медитация – это о всех, о каждом по отдель-



ности и о всех вместе. Медитация – это уникальный шанс взяться за руки со всем миром, не выходя из своей квартиры. Неутомимые исследователи-японцы анализировали, как влияет медитация на жизнь большого города, и для этого ввели десятиминутку медитации – просили всех, как у нас бы сказали, людей доброй воли медитировать на тему любви в определенное время в течение десяти минут. Результаты оказались поразительными. В это время резко уменьшалась всякая негативная активность человека. Люди добрели на глазах.

Каждая ваша медитация – это не просто ваше личное достижение, это вклад в общую копилку, это надежда Земли, это усилие, которое может спасти Мир.

В 2003 году в издательстве «Вида-Н» выйдет следующая книга **Андрея Ардхи:**

«Чакры и энергии изобилия».

С отзывами, предложениями и пожеланиями автору можно обратиться по электронной почте:

ardcha@mail.ru

В 2003 году в издательстве «Вида-Н» выйдет следующая книга **Надежды Домашевой-Васильевой:**

«Трансмутация кармы. Трудно быть Богом».

*По вопросам приобретения этой и других книг издательства «Вида-Н» можно обратиться по тел. в г. Минске 8-10375-29-619-72-03.
E-mail: zgirovsky@yahoo.com*

Читатели России могут заказать эту и другие книги издательства «Вида-Н» по адресу: 111396, Москва, а/я 120. Тел./факс: (095)-182-03-55.
E-mail: **box 120@inbox.ru**

Читатели Украины могут заказать эту и другие книги издательства «Вида-Н» по адресу: Киев, 02152, а/я 110, или по телефону (1038044) 553-34-56, или по E-mail: **lxlil@mail.ru**

Содержание

Введение	3
Глава 1	
Основы теории медитации	8
Общие вопросы	9
Спонтанная медитация	9
Состояние ума и тела	11
Делокализация стрессов	14
Медитация и стресс	18
Запуск механизма самопроизвольной саморегуляции	21
Эффект когеренции	26
Изменения в организме медитирующего	28
Учитель и его роль в медитации	34
Взаимоотношения Учителя и ученика	44
Глава 2	
Практика медитации	51
Общие рекомендации	52
Цель и тематика медитации	57
Место для упражнений и одежда	61
Время суток и длительность упражнений	64
Управление мыслями	69
Визуализация	71
Статические медитации	76
Позиции тела	78
Группа Лотоса	83

Группа Диаманта (Алмаза)	89
Позиции сидя на стуле	95
Позиции лежа	97
Вход в медитацию	113
Выход из медитации	117
Простые медитации	120
Медитация	
Программирование часа пробуждения	122
Медитация	
Создание ключа доступа к памяти	123
Медитация	
Подготовка к усиленному восприятию	125
Медитация в час пик	126
Медитация	
Защита от внедрения в вашу	
психо-энергетическую оболочку	128
Медитация	
Укрепление и восстановление ауры	130
Медитация	
Создание облака общения	133
Медитация	
Включение резервов организма и психики	134
Медитация	
Точка смеха	136
Медитация	
Концентрация на пламени свечи	138
Рабочая медитация	141
Медитация чистого экрана	143
Медитация путешествия	147
Медитация	
Наполнение сознания для его очищения	149
Медитации,	
основанные на телесных ощущениях	152
Медитация с релаксацией	153
Медитация	
Сканирование 30 частей тела	157

Медитация во время приема пищи	160
Медитации, основанные на дыхании	163
Медитация	
Набегающая волна	166
Медитация	
Подсчет дыханий	167
Даосская медитация дыхания и пупка	171
Медитация	
Очищение дыхания	175
Медитация	
Ноздревое дыхание	179
Медитация	
Короткое дыхание	182
Медитация	
Дыхание всем телом	184
Медитация	
Антистрессовое дыхание	185
Медитации для расширения сознания	188
Медитация	
Космическое сознание	192
Медитация	
Визуализация Божества	195
Медитация сострадания	197
Медитация разноцветного плаща	199
Медитация	
Осознание своего истинного «Я»	200
Медитация внутреннего наблюдателя	203
Медитация	
Необусловленная любовь	205
Медитация всепрощения	207
Эстетические медитации	211
Динамические медитации	214
Медитативная ходьба	216
Медитативный бег	224
Медитация в танце	229