

# Об авторе

**Стивен Бодиан** практикует и преподает медитацию уже более тридцати лет. Его семинары по медитации и самореализации проводятся при посредстве Omega Institute и других обучающих центров, а его статьи по медитации и смежным темам регулярно публикуются в журналах общенационального значения. Когда Стивен Бодиан не занят писательской или преподавательской работой, он оказывает своим клиентам консультационные и наставнические услуги, обучая их использованию эффективных методов медитации для самопознания и излечения от всевозможных недугов. Стивен Бодиан — дипломированный психотерапевт, он дает консультации по телефону всем желающим, в какой бы стране они ни проживали. С соответствующей информацией можно ознакомиться на его Web-сайте [www.stephanbodian.org](http://www.stephanbodian.org).

Впервые Стивен Бодиан заинтересовался медитацией, когда учился в средней школе. Интерес к медитации у него пробудило слово *дзен*, которое он встретил в одном из романов Джека Керуака. После изучения восточной философии в Колумбийском университете и написания дипломной работы в Станфордском университете он взял продолжительный отпуск и отправился в буддийский монастырь в горах неподалеку от городка Биг-Сур, штат Калифорния (кстати говоря, один из романов Джека Керуака так и называется, “Биг-Сур”. — *Примеч. пер.*), где он побрился наголо и проводил долгие часы, вслушиваясь в свое дыхание. Получив в 1974 году монашеский сан, Стивен Бодиан со временем стал директором по обучению в Дзен-центре Лос-Анджелеса и резидент-преподавателем в небольшом дзен-центре в Сан-Диего. Однако в 1982 году Стивен Бодиан сменил свое монашеское одеяние на мирскую одежду, получил степень магистра психологии и вернулся к обычному образу жизни.

В период с 1984 по 1994 год он занимал пост главного редактора *Yoga* — журнала, специализирующегося на вопросах йоги, медитации, здорового образа жизни и являющегося лауреатом ряда престижных премий. Стивен Бодиан — автор нескольких книг: *Timeless Visions*, *Healing Voices* (подборка интервью с выдающимися прорицателями и целителями); *Living Yoga* (в соавторстве с Георгом Фюерштейном; антология статей, опубликованных в *Yoga Journal*); и *Buddhism for Dummies* (в соавторстве с Джоном Ландау).

Более подробную информацию о семинарах, телефонных консультациях и наставнических услугах Стивена Бодиана, а также историю его пребывания в буддистском монастыре можно получить на его Web-сайте: [www.stephanbodian.org](http://www.stephanbodian.org).

# Посвящение

Эта книга посвящается великим мастерам и учителям медитации, представителям разных культур, пожилым и молодым, которые своей мудростью и собственным примером указывают нам путь к совершенству. Эта книга посвящается также вам, дорогой читатель: пусть практика медитации принесет вам душевное равновесие, здоровье и счастье, в которых нуждается каждый из нас!

# Благодарности автора

Я хотел бы выразить свою признательность коллегам, преподавателям и друзьям, которые внесли значительный вклад в создание этой книги: моему агенту, Кэрол Сьюзен Рот за организацию работ по этому проекту; редактору первого издания этой книги Таммерли Бут за неизменный энтузиазм; руководителю проекта первого издания этой книги Мелбе Хоппер, от острого глаза которой не ускользала ни одна подробность, но которая всегда оставалась великим дипломатом; Микалу Беликову, редактору приобретенного второго издания этой книги, который согласился с тем, что эта книга значительно выиграет от включения в нее учебного компакт-диска; другим людям, которые сделали возможным появление второго издания этой книги, особенно Майку Льюису, Элизабет Куболл и техническому редактору Анне Дуглас.

Я глубоко благодарен многим другим людям. Среди них — Дин Орниш, доктор медицинских наук, новаторские исследования которого изменили современную медицину, за его любезное согласие написать предисловие к этой книге; технический консультант Элеонор Криссуэлл, доктор педагогических наук, профессор психологии Университета Сономы, которая поддерживала меня и была моим самым доброжелательным критиком на протяжении многих лет; Рик Шайнер, мой старый приятель; Дуг и Сэнди Мак-Мастер.

Мне выпало огромное счастье черпать познания у великих учителей медитации, без которых эта книга, наверное, никогда не была бы написана. Все мудрые мысли, которые встретятся вам на страницах этой книги, — это результат их кропотливого труда. Мой глубокий поклон всем этим учителям, среди которых я хотел бы особенно выделить Сунрюю Судзуки Роши и Кобун Чино Отогава Роши; Чогьям Трунгпа Ринпоче и Друбвонг Цокнуи Ринпоче; моего любимого учителя Джин Клейн, которая объяснила мне самую суть медитации; Адьяшанти, через полные любви слова и светлый образ которого Будда в конечном счете познал самого себя!

Я хотел бы также поблагодарить западных писателей и учителей, труды которых вдохновили меня и послужили основой для моей собственной работы. Это Джоан Борисенко, Пема Чодрон, Йон Кабат-Зинн, Джек Корнфилд, Джоэл Ливи, Стивен Левин, Байрон Кейти Ролл и Сюзанн Сигал.

В своей повседневной работе я полагаюсь на любовь и поддержку моих родных и близких. Барбара Грин всегда терпеливо выслушивала и успокаивала меня и внесла в мою жизнь столь важный и необходимый для меня комфорт. Кейти Дарлинг подбадривала меня, когда я готов был поддаться унынию. Моя группа, собирающаяся утром по четвергам (все они — мои самые сердечные друзья), поддерживала меня духовно и эмоционально. У Кэролайн Полден Алиото всегда был наготове мудрый дружеский совет. Джон Прендергаст уговаривал меня продолжать работу над этой книгой всякий раз, когда меня одолевали сомнения, и старый приятель Рой Уискар читали фрагменты рукописи и давали полезные советы. Благодарю вас, благодарю вас всех вместе и каждого по отдельности!

# Введение

В наши дни многим, если не каждому, было бы полезно научиться медитировать. Все большему числу людей — убеленным сединами пенсионерам, беспокойным подросткам, хлопотливым домохозяйкам, вечно спешащим куда-то руководителям, сердечникам и диабетикам, спортсменам-любителям — всем требуются решения, которые помогли бы справиться со все ускоряющимся темпом жизни, с бесконечными стрессами и нехваткой времени. Поскольку средства массовой информации и традиционная медицина не способны решить этих проблем, люди все чаще обращаются за помощью к так называемым нетрадиционным способам. Один из таких способов — и весьма эффективный — медитация.

Согласно опросу, проведенному в 2005 году журналом *Newsweek*, примерно треть взрослого населения США ежедневно занимается медитацией. А это, между прочим, десятки миллионов человек! Почему же они занимаются медитацией? Потому что она помогает им. Помогает сосредоточиться для более эффективной работы, избавиться от стресса, почувствовать гармонию в душе, ощутить красоту и богатство окружающей жизни. Простое упражнение “сесть и направить взгляд внутрь себя” способно сотворить настоящие чудеса с вашим телом и душевным состоянием.

С основами медитации можно познакомиться буквально за пять минут. Для этого достаточно сесть поудобнее, выпрямить спину, глубоко дышать и следить за своим дыханием. Не правда ли, просто! Если выполнять это упражнение регулярно, вы быстро научитесь расслабляться и получать от жизни больше удовольствия. Я знаю это по собственному опыту, поскольку уже больше тридцати лет занимаюсь медитацией и обучаю этому искусству других.

Однако несмотря на кажущуюся простоту медитация богата всевозможными нюансами, и это быстро почувствует каждый, кто пожелает овладеть искусством медитации. Медитация во многих отношениях напоминает живопись: можно купить кисти, краски и мольберт, взять пару уроков у профессионального художника и начать экспериментировать на холсте или бумаге. А можно записаться в кружок рисования, освоить азы живописи, поступить в художественное училище, отшлифовать свое мастерство, поступить в академию художеств, стать профессиональным художником и сделать живопись главным делом своей жизни. В медитации, которая также является своего рода искусством, все гораздо проще. Достаточно выделять ежедневно по пять–десять минут, чтобы спокойно посидеть, углубившись в себя. С другой стороны, уделяя медитации гораздо больше времени, можно путем медитации научиться исследовать самые потаенные уголки своего сердца. Все зависит от задач, которые вы ставите перед собой, от ваших намерений, вашей заинтересованности и степени вашего желания заниматься медитацией.

## *Об этой книге*

Хотя я давно преподаю медитацию, я всегда испытываю затруднения, когда мне надо кратко и доступно изложить основы, приемы и методы медитации. Книги, которые учат искусству медитации (т.е. конкретным методам и приемам), как правило, содержат описание двух-трех методов медитации, а книги, в которых показано, как исследовать все богатство медитации, но мало внимания уделяют духовной основе и тем самым существенно ограничивают читательскую аудиторию. (Другими словами, чтобы понять, о чем говорится в таких книгах, вы должны быть буддистом, суфием или йогом.)

В отличие от других книг по медитации, которые мне доводилось держать в руках, эта книга охватывает практически все основы медитации. Вы найдете в этой книге простые и понятные инструкции по медитации, множество полезных советов от опытных медитаторов, мудрые мысли великих учителей прошлого. У вас будет возможность вкратце ознакомиться с основными современными подходами к медитации. Если вам уже приходилось медитировать и вы желаете расширить свой опыт, освоив новые методы медитации, то в этой книге вы это найдете: описания десятков разных способов медитации, причем каждый из них решает вполне определенные задачи. Эти способы медитации я почерпнул из разных источников и традиций. А если вы просто хотите понять, зачем вообще заниматься медитацией, то ответ на этот вопрос вы также получите из этой книги — а заодно узнаете, какую пользу из медитации сможете извлечь лично вы.

Эта книга представляет собой то, что в рекламе часто называют “три в одном”: подробное руководство по медитации, обзорный курс медитации и руководство по углубленному овладению искусством медитации. Если хотите, можете читать эту книгу от корки до корки. Если же вас интересуют какие-то конкретные вопросы, обратитесь сразу к соответствующим главам. В этой книге вы встретите практики и упражнения, с которыми можно экспериментировать. Некоторые из них предлагаются также на компакт-диске; вам не понадобится даже обращаться к соответствующим разделам книги (хотя, при желании, возможно и это).

Главное в этой книге, как мне кажется, — увлекательность. Следует сказать, что медитация в принципе не должна вызывать скуку и уныние. Наоборот, главная задача медитации — поселить в вашу душу покой, облегчить вашу жизнь, сделать ее радостной и приятной. А потому выбросьте из головы стереотипы буддийского монаха с каменным лицом или затворника, погруженного в самосозерцание и полностью отгородившегося от внешнего мира! В этой книге вы найдете все, что может понадобиться человеку, интересующемуся медитацией, а процесс овладения искусством медитации наверняка окажется для вас приятным и увлекательным.

## *Термины, принятые в этой книге*

В этой книге я использую специальные приемы, которые облегчат вам освоение материала.

- ✓ Чтобы как можно полнее осветить материал, я представляю его в виде маркированного списка (как в данном случае).
- ✓ Большинство инструкций по медитации в этой книге начинаются со стандартной формулы: сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Вы быстро привыкнете к этому и будете автоматически начинать с этого каждый сеанс медитации.
- ✓ Когда в этой книге впервые появляется какой-то термин или определение, я выделяю его *курсивом* и сопровождаю кратким пояснением.
- ✓ Web-адреса и адреса электронной почты указываются моноширинным шрифтом, чтобы читатель легко заметил их.

## *Надо ли читать все подряд*

В этой книге встречаются так называемые врезки, содержащие дополнительную информацию, например интересные истории, случаи из жизни или пояснения к системам медитации. Этот материал включен в книгу, чтобы развлечь читателя и оживить текст, и читать его

необязательно. Поэтому если вас интересует только главное, то врезки можно не читать. Вы можете вернуться к ним позже, когда у вас выдаться свободное время.

## *Кто вы, мой читатель?*

Когда я писал эту книгу, то сделал для себя несколько предположений о вас, дорогой читатель.

- ✓ Если вы обратили внимание на эту книгу, значит, вас интересует медитация, но вы еще не умеете медитировать; или умеете, но испытываете потребность в дополнительной информации.
- ✓ Вы хотите избавиться от стресса, почувствовать себя счастливее и достичь умиротворения; вы готовы потратить на это свое время.
- ✓ Вы не можете медитировать часами в каком-нибудь монастыре или ашраме (хижина отшельника — *Примеч. пер.*), поэтому вам необходимы инструкции по медитации, которыми можно было бы воспользоваться прямо сейчас, у себя дома или на работе.
- ✓ Вы живете в обычном мире, подвергаетесь обычным стрессам, на вас пытаются оказывать давление и вам приходится исполнять обязанности, которые исполняет большинство самых обычных людей.

Если эти предположения относительно вас верны хотя бы частично, поздравляю — вы выбрали именно ту книгу, которая вам нужна!

## *Как построена эта книга*

Эту книгу можно читать от корки до корки (и многие из вас поступят именно так, не правда ли?), но можно читать только то, что вас интересует. И я позаботился о том, чтобы читатель, которому требуется ответ на какой-то конкретный вопрос, мог легко и быстро найти нужную информацию. Каждая часть книги посвящена соответствующей фазе вашего знакомства с медитацией.

### **Часть I. Первое знакомство**

Если вы не знаете о медитации практически ничего, тогда вам лучше начать именно с этой части. Вы узнаете, *что* является предметом медитации и что нет, откуда она появилась и как ее использовать для снятия стресса, укрепления здоровья и достижения ощущения умиротворенности и покоя. Эта часть познакомит вас также с некоторыми потаенными уголками вашего сознания (на тот случай, если вы даже не подозреваете об их существовании) и объяснит, как медитация поможет вам сохранить спокойствие и сосредоточенность.

### **Часть II. Итак, приступим!**

Здесь вы наконец-то узнаете о том, как приступить к работе со своим собственным сознанием (и сердцем)! Именно на тот случай, если вас почему-либо смущает (или даже пугает) перспектива пребывания в состоянии спокойствия и обращенности внутрь самого себя, я привожу предельно понятные инструкции, которые позволят вам без особых затруднений выполнить весь этот процесс. Я включил в эту часть главу, посвященную подробностям, которым в большинстве книг по медитации почему-то не уделяется внимания, — например, как держать, не напрягаясь, прямую (более или менее) спину и что

делать с глазами и руками, — а также главу, в которой рассказывается о том, как растягивать и готовить свое тело к сидению. (Впрочем, можно медитировать и лежа.)

### Часть III. Устранение неполадок и “точная настройка”

После того как вы приступите к регулярным занятиям медитацией, у вас могут появиться новые вопросы или возникнуть кое-какие проблемы. Например, вы не знаете, как устранить влияние тех или иных отвлекающих факторов, например повторяющихся и навязчивых мысленных образов или неприятных эмоций — “у меня в голове постоянно вертится мелодия песенки, которую я услышал утром по радио, и с этим ничего невозможно поделать!” Одним словом, эта часть посвящена медитации на практике.

### Часть IV. Медитация в действии

Одно дело успокоить эмоции и раскрыть сердце в родной обстановке собственной комнаты и совсем другое — заниматься медитацией на протяжении всего дня в присутствии своего босса (или клиента), партнера, детей. Эта часть покажет вам, как распространить пользу от медитации на все сферы вашей жизни, начиная с занятий сексом и заканчивая снятием стресса и укреплением духа. Если вас интересуют главным образом проблемы исцеления вашего тела или души или если вы хотите эффективнее выполнять свою работу, вы найдете в этой книге главу, из которой вы узнаете все, что нужно. Если же вас интересуют главным образом вопросы духовного развития личности, вы также найдете в этой книге главу, в которой раскрывается тема духовного развития личности.

### Часть V. Великолепные десятки

Когда я беру в руки новую для себя книгу, я обычно начинаю с того, что заглядываю в ее конец. Вот почему мне так нравятся списки наподобие “Великолепных десятков”. В этой части вы найдете ответы на вопросы, которые интересуют большинство людей, приступающих к занятиям медитацией. Кроме того, вы найдете подборку лучших “универсальных” медитаций и убедительные научные свидетельства целебной силы медитации.

## *Пиктограммы, используемые в этой книге*

На полях этой книги я использую пиктограммы (иконки), чтобы привлечь ваше внимание к соответствующим категориям информации. Ниже приведены разъяснения используемых мною пиктограмм.



Остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к медитации. Это — ваш шанс получить настоящее удовольствие!



Это очень важная информация, которую необходимо запомнить и время от времени повторять.



Информация философского характера.



Если хотите, чтобы ваши занятия медитацией были эффективными и не слишком обременительными, прислушайтесь к советам опытного медитатора.



Люди занимаются медитацией уже не одно тысячелетие. Этой пиктограммой помечены выводы, к которым пришло человечество в результате многовековых занятий медитацией и которые изложены здесь в форме забавных и поучительных историй.

## *Куда двигаться дальше*

Теперь, когда вы ознакомились со структурой этой книги, вам предстоит решить, что делать дальше. Напоминаю, что вовсе необязательно читать эту книгу строго последовательно, страница за страницей; вы можете выбрать тот материал, который интересует вас больше всего.

Если же вас интересует медитация вообще, то начинайте читать прямо с части I, где рассказывается история медитации, обсуждается возможность использования медитации для укрепления здоровья, а также причины, в силу которых ваше сознание порой приносит вам страдания и вызывает стресс. Но если вам не терпится ознакомиться с конкретными приемами и поскорее приступить к практической медитации, начинайте чтение с части II, которая посвящена практике.

После того как вы позанимаетесь медитацией пару-тройку недель, обратитесь к части III, где рассказывается о всевозможных препятствиях и трудностях, которые могут встретиться на вашем пути, а также о стратегиях развития и совершенствования занятий медитацией. Если же вас интересуют отдельные аспекты медитации, такие как развитие духовного мира, исцеление тела и души или повышение производительности труда, советую обратиться к части IV. Другими словами, выбирайте именно тот материал, который представляет для вас интерес в данный момент.

Наконец, я буду рад познакомиться с любыми вашими замечаниями, предложениями и пожеланиями. Если захотите обратиться ко мне, воспользуйтесь моим Web-сайтом ([www.stephanbodan.org](http://www.stephanbodan.org)) или напишите мне по электронной почте: [stephanbodan@hotmail.com](mailto:stephanbodan@hotmail.com).

## *Ждем ваших отзывов!*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783

из Украины: 03150, Киев, а/я 152



# Предисловие

Название этой книги может ввести в заблуждение, ведь решение приступить к изучению искусства медитации было одним из самых мудрых решений, какие я принял в своей жизни.

Медитация наделяет человека огромными возможностями. Каким бы делом вы ни занимались, медитация поможет справиться с этим делом еще лучше.

Например, мы с коллегами доказали, что даже тяжелые формы коронарной болезни сердца зачастую удается не только стабилизировать, но и частично вылечить, если пациент выполняет разработанную мною программу радикального изменения образа жизни. Несмотря на то что многие полагают, будто эта программа базируется главным образом на соблюдении специальной диеты, не менее важной составляющей этой программы является медитация.

Почему же в таком случае медитация не получила широкого распространения?

Во 2-м издании книги *Медитация для “чайников”* Стивен Бодиян развенчивает многие заблуждения, которые обычно связывают с медитацией.

**Многие считают, что медитация — это ...**

скучно

не для всех

занятие для аскетов

пустая трата времени

трудно

занятие для слабаков

**На самом же деле медитация — это ...**

интересно

занятие, доступное практически каждому

занятие для обычных людей

чрезвычайно полезное занятие

легко; надо только привыкнуть

занятие, позволяющее человеку свои скрытые возможности

Медитация — это практика и процесс сосредоточения внимания и фокусирования сознания. Когда вы медитируете, начинают происходить желательных для вас события, — поначалу медленно, а затем все быстрее. В связи с этим хотел бы сослаться на то, о чем говорилось в моей книге *Love & Survival*.

Во-первых, *когда вам удастся сфокусировать свое сознание, вы становитесь сильнее.* Концентрируя какую-либо форму энергии, в том числе умственную, вы становитесь сильнее. Когда вы фокусируете свою мысль, повышается ваша сосредоточенность. Когда вам удастся сосредоточиться, повышается ваша работоспособность. Вы можете выполнить больше работы, добиться лучших результатов — в учебной аудитории, в совете директоров или на спортивной площадке. Что бы вы ни делали, вы сможете делать это гораздо эффективнее, если будете медитировать. Именно поэтому духовные учителя и руководства предупреждают, что медитацию следует начинать только вместе с другими духовными практиками и дисциплинами, которые способствуют сочувствию и мудрости, позволяют человеку использовать свое возросшее могущество во благо других людей, а не во вред им.

Во-вторых, медитация помогает вам *полнее и острее воспринимать окружающий мир.* Несмотря на то что иногда медитацию рассматривают или используют как некий аскетический опыт, позволяющий лучше *контролировать* чувства, на самом деле медитация может *обострить* чувства с помощью вполне материальных средств. Ощущения от любых наслаждений (пища, секс, музыка, искусство, массаж и т.п.), можно существенно усилить с помощью медитации. Заострив на чем-то свое внимание, вы можете получить от этого гораздо больше удовольствия. С другой стороны, чтобы получить *ту же* степень удовольствия, человек,

практикующий медитацию, может *меньше* эксплуатировать сам источник удовольствия, например наесться меньшим количеством пищи.

Пытаясь оградить свое сердце от боли, вы строите вокруг него непробиваемую стену, однако при этом снижается ваша способность испытывать удовольствие. Когда ваша жизнь представляет собой постоянное напряжение, спешку и суету, вы легко упускаете самые изысканные удовольствия, которые на каждом шагу встречаются в жизни каждого человека. Периоды полной концентрации внимания становятся все короче. Чтобы почувствовать хотя бы *что-нибудь*, вам приходится дополнительно стимулировать чувства. Медитация позволяет сосредоточить внимание и повышает чувствительность. Медитация — это противоядие от оцепенения, неподвижности и нечувствительности.

В-третьих, *ваш мозг успокаивается и вы испытываете умиротворение, радость и счастье*. Когда я научился медитировать и меня начали посещать короткие периоды внутреннего умиротворения, этот опыт изменил всю мою жизнь. Он помог мне по-новому оценить весь мой прежний жизненный опыт. Раньше я полагал, что мира в душе можно добиться, только что-то делая и добиваясь результата; теперь я понимаю, что для состояния умиротворения достаточно просто *существовать*. Наша душа создана для мира и покоя, и если в ней поселяется беспокойство и тревога, то виноваты в этом только мы сами.

Это радикально меняет наше представление о подлинных источниках нашего счастья и благополучия. Один из величайших парадоксов жизни заключается в том, что, не понимая этого, мы рушим свой внутренний мир именно тем, что пытаемся сделать что-то или добиться чего-то такого, что, по нашему мнению, принесет мир в нашу душу.

В-четвертых, медитация позволяет вам *испытать на собственном опыте и лучше осознать взаимосвязанность всего сущего*. Вы можете получить непосредственное представление о Боге или универсальном “Я”, как бы вы его ни называли.

Медитация достаточно проста, однако овладеть искусством медитации довольно трудно. К счастью, вам не надо овладевать искусством медитации, чтобы зарабатывать им себе на хлеб насущный. Вам нужно просто научиться медитировать, что называется, для себя. Вообще-то овладеть искусством медитации в совершенстве не удалось, наверное, никому, но даже если вы сделаете несколько шагов на этом пути, то, несомненно, почувствуете результат. Самую большую пользу приносит именно *процесс* медитации, а не то, насколько хорошо это удастся вам.

Результаты моих собственных исследований показывают, что самую большую трудность для большинства участников представляют практические занятия медитацией, а не выполнение физических упражнений или соблюдение диеты. Почему? Питаться человек должен в любом случае, вопрос лишь в том, чем именно. Медитация не является частью повседневного опыта подавляющего большинства людей. Физические упражнения знакомы нам лучше, кроме того, это полезно, приносит ощутимый результат, это занятие для настоящих мужчин, а медитация, по мнению некоторых участников нашего исследования, — “просто безделье”. Действительно, с точки зрения непосвященного, занятия медитацией выглядят как ничегонеделание, как бессмысленное времяпрепровождение. На самом же деле медитация — это активная деятельность, требующая больших усилий.

Существует много типов медитации. Медитация под разными названиями встречается практически во всех культурах и религиях, и неслучайно — это очень эффективная практика. При всем разнообразии форм медитации она характеризуется едиными основными принципами.

Концентрация внимания помогает трансформировать все, что мы делаем, в ту или иную форму медитации. Все, что мы делаем с полной концентрацией и полным осознанием, становится медитацией.

Занимая в течение многих лет пост главного редактора журнала *Yoga*, Стивен Бодиан имел возможность ознакомиться с разными подходами к медитации и йоге. В данной

книге он представил самое ценное из приобретенного им опыта. В мягкой и ненавязчивой манере Стивен Бодиан ведет вас, шаг за шагом, к выбору стиля медитации, который подходит именно вам.

Книга *Медитация для “чайников”*, 2-е издание — полезная, чрезвычайно полезная книга.

**Дин Орниш**, доктор медицинских наук; основатель, президент и директор Научно-исследовательского института медицинской профилактики; клиницист, профессор медицины Калифорнийского университета (Сан-Франциско); автор книг *Love & Survival* и *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*.

Предисловие © 2006 by Dean Ornish, MD

## Глава 8

# Место для медитации, одежда и другие практические вопросы

*В этой главе...*

- ✓ Комфортные условия для медитации
- ✓ Как найти время для медитации
- ✓ Продолжительность сеанса медитации
- ✓ Как совместить медитацию с вашими привычками
- ✓ Как поддерживать занятия медитацией

**К**огда я только начинал заниматься медитацией (тогда я учился в колледже), раз в неделю я ездил на метро в небольшой дзен-центр, расположенный в восточной части Манхэттена. Каждый раз, когда я входил в вестибюль дзен-центра, запах восточных благовоний и японских соломенных матов, вид простого алтаря и темных одеяний сотрудников центра напоминали мне о том, что я попал в необычное место — место, специально предназначенное для занятий медитацией. Я чувствовал, как мое дыхание становится более глубоким, а течение мыслей замедляется. Было очень жаль, что я не мог перенести ощущения, которые я испытывал в этом дзен-центре, в тесную квартирку, которую я снимал вместе с тремя своими сокурсниками.

По прошествии многих лет я понял, условия, в которых вы занимаетесь медитацией — где, когда и как долго сидите, во что вы одеты, какой вид энергии вы используете, — оказывает огромное влияние на качество медитации. Подсчет количества вдохов и выдохов в переполненном аэропорту или в шумном офисе может, конечно же, оказаться весьма увлекательным занятием, однако погрузиться в медитацию мне — да и любому из нас — гораздо проще в каком-нибудь спокойном месте, специально предназначенном для медитирования.

Конечно, хорошо было бы уйти в ашраму, где все продумано и подготовлено для глубокого погружения в медитацию и где от вас не требуется ничего другого, кроме как медитировать, есть и спать. Места, где созданы идеальные условия для занятий медитацией, действительно существуют, и не исключено, что вы даже сможете раздобыть адрес такого счастливого местечка. Но вряд ли вы всерьез намерены бросить все, целиком посвятить себя созерцанию и размышлениям, так что придется вам выкроить время для медитации в своем напряженном трудовом графике, а место найти дома или на работе. Чтобы помочь вам в этом, я и написал эту главу.

Вы узнаете, как выбрать подходящее место, время и продолжительность медитации. Кроме того, я расскажу, как обустроить “алтарь”, который будет вдохновлять вас на глубокое погружение в медитацию. От создания и поддержания своей собственной медитационной ниши остается всего лишь шаг к медитации в монастыре, среди единомышленников. (Подробнее о коллективном медитировании см. в главе 15.)



## Медитация под музыку

Если вам приходится быстро переходить от повседневных занятий к медитации (для чего вам нужно сесть, успокоиться и сосредоточиться), советую использовать специальную музыку, которая поможет вам на время перестроить ритм вашей жизни, и только потом приступить к медитации. Выбор музыки определяется исключительно вашим вкусом. Кто-то хорошо расслабляется под классическую музыку, кто-то под джаз, а кто-то — и под хэви-метал или рэп.

Держите наготове компакт-диск с записью музыки, которая поможет вам успокоиться и настроиться на медитацию. Когда ваше дыхание станет более легким и свободным, отправляйтесь в комнату, где обычно медитируете.

Даже прослушивание музыки само по себе способно подействовать как медитация. Прислушайтесь к музыке, как прислушиваетесь к собственному дыханию. Остановите мечтания или размышления, полностью сосредоточьтесь на звуках музыки, впустите ее в свое сознание. Если ваше внимание отвлечется на что-то постороннее, верните его к музыке. Вы можете даже совершенно слиться с музыкой и исчезнуть, полностью обратившись в слух. Подобные моменты глубокой медитации порождают в вашем подсознании проблеск вашего подлинного бытия, неподвластного разуму. Такие проблески способны оказать на вас глубочайшее воздействие.

## *Одежда: комфорт, а не мода*

Казалось бы, какое значение имеет одежда, в которой вы медитируете. Вас, наверное, не удивит тот факт, что многие занимаются медитацией в модной одежде, которая затрудняет дыхание и не позволяет принимать медитационные позы. Чтобы чувствовать себя комфортно во время занятий медитацией в положении сидя, придерживайтесь следующих рекомендаций. Одежда должна быть свободной, не затруднять дыхания и не сковывать движения. В положении сидя очень удобно медитировать являются в обычной хлопчатобумажной футболке. Если вы решили серьезно заняться медитацией, приобретите удобные, облегающие эластичные спортивные брюки, завязывающиеся на шнурок (цвет и материал брюк зависит исключительно от вашего вкуса).



Температура тела и кровяное давление во время медитации обычно снижаются, и вы можете почувствовать холод. Поэтому на всякий случай держите под рукой шерстяной свитер или плед.

## *Медитируйте, когда у вас есть время*



Если вы сильно заняты, занимайтесь медитацией всякий раз, когда у вас появляется такая возможность. Но если вы можете позволить себе роскошь выбирать самое удобное для себя время или если хотите заниматься медитацией как можно чаще, ниже в этой главе я укажу самое лучшее время для занятий медитацией.

Еще раз подчеркну: в любое время суток и при любом графике работы можно найти время для практикования максимальной включенности в текущую ситуацию. (Подробнее об этом см. в главе 15.)

## Не пропустите утренний сеанс медитации

Первый час или два после пробуждения — желательно во время восхода солнца — по традиции считаются идеальным временем для медитации. После глубокого сна ваше сознание и тело ощущают свежесть и прилив энергии, и вы еще не попали в плен своих повседневных забот и волнений. Поэтому вам будет легче сосредоточиться и сконцентрировать свое внима-

ние на том, что происходит с вами “здесь и сейчас”. Кроме того, утренняя медитация задает тон на весь день, и умиротворение, которое вы с самого утра поселите в своем сознании, продлится весь день.

## **Медитация на ночь глядя**

Одним требуется час или даже два, чтобы окончательно проснуться. Другие мгновенно переходят из состояния сна в состояние бодрствования. Если вы относитесь к первой категории, попробуйте медитировать вечером, непосредственно перед тем как лечь в постель. Это замечательный способ подготовиться ко сну, поскольку он позволяет вашему сознанию успокоиться и без усилий погрузиться в сон. Люди, занимающиеся медитацией непосредственно прямо перед сном, утверждают, что они лучше спят и им требуется меньше времени, чтобы выспаться.

Недостаток вечерней медитации в том, что к вечеру у вас может просто не остаться сил, — и медитации вы наверняка предпочтете теплую ванну или отдых перед телевизором. Но если ежевечерние занятия медитацией войдут у вас в привычку, вы поймете, что они приносят не меньше удовольствия, чем ванна и уж тем более телеящик.

## **Медитация после работы**

Посвятить себя медитации можно и после возвращения домой после работы — это хотя и не самый удачный момент (домашние хлопоты, да и близким надо уделить внимание), однако попробовать можно. Сделайте хотя бы несколько глубоких вдохов и выдохов, успокойте свое тело и сознание, расслабьтесь... Это лучше, чем хвататься за газету или хвататься за пульт телевизора.

## **Обеденные перерывы и перекуры**

Если у вас есть собственный кабинет и предусмотрены специальные часы для обеда или перекуров, попытайтесь спланировать свое свободное время таким образом, чтобы еда, кофе или сигаретка не занимали весь ваш перерыв и чтобы у вас оставалось время для медитации. Вы можете отвести в своем кабинете особое место для медитации — и даже, если пожелаете, устроить нечто вроде алтаря.

## **Паузы в вашем рабочем графике**

Многие родители водят детей в кружки и спортивные секции и проводят немало времени, ожидая момента, когда надо будет доставить своих чад домой. Вместо того чтобы коротать это время за чтением журнала, слушать музыку или играть на мобильном телефоне, лучше посвятите его медитации. (А еще можно медитировать, ожидая приема у стоматолога.) Неважно, что условия не совсем подходящие и поза далека от идеальной. Помните, что каждую минуту своего драгоценного времени следует использовать с максимальной пользой.

## *Продолжительность сеансов медитации*

Медитация похожа на занятия сексом. Можно заниматься этим долго, а можно быстро. Каким бы он ни был, секс все же лучше его отсутствия.

То же самое можно сказать о занятиях медитацией. Иными словами, если вы не можете уделить медитации полчаса, отведите ей хотя бы несколько минут. Ежедневная медитация в течение пяти–десяти минут гораздо полезнее, чем часовой сеанс медитации раз в неделю

(хотя лучше всего и то, и другое). Как я уже говорил, поэкспериментируйте с разными вариантами до тех пор, пока не найдете самый подходящий для себя.



Электронные часы помогают придерживаться графика медитаций. Специальный звуковой сигнал, запрограммированный на нужное вам время, оповестит о начале и завершении очередного сеанса медитации.

### Медитация во время ходьбы

Не ограничиваясь медитации в положении сидя во всем мире давно уже практикуется ходьба с максимальной включенностью в текущую ситуацию. Одно из его главных достоинств — живость, к тому же он позволяет распространить метод максимальной включенности в текущую ситуацию на мир движения и действия.

В некоторых дзен-монастырях занятия медитацией во время движения напоминают нечто вроде медленного бега с максимальной включенностью сознания и ощущений. В некоторых частях Юго-Восточной Азии движение во время медитации настолько медленно, что его едва можно заметить. Ниже описан более умеренный подход, который вы можете практиковать не только в промежутках между периодами медитации в положении сидя, но и всякий раз, когда вы хотите несколько замедлить темп своей жизни. Если позволяет погода, медитируйте, гуляя на свежем воздухе, хотя можно ходить туда-сюда по собственной квартире или кабинету.

1. **Начните с ходьбы в своем обычном темпе, отслеживая при этом свое дыхание.**
2. **Координируйте дыхание со своими шагами.**

Например, можно делать три шага на каждый вдох и три шага на каждый выдох. При таком ритме вы будете двигаться значительно медленнее, чем большинство людей. Если хотите изменить скорость, просто увеличьте количество шагов, которое приходится на каждый вдох и выдох. Главное — подерживайте один и тот же темп во время каждой своей прогулки. (Если вдох и выдох у вас имеют разную продолжительность, соответствующим образом приспособьте к этому свою ходьбу.)

3. **Старайтесь следить не только за своим дыханием, но и за каждым движением ног.**

Чувствуйте контакт каждой ноги с поверхностью земли или пола. Смотрите прямо перед собой (ваши глаза должны быть опущены примерно под углом 45°). Во время ходьбы постарайтесь расслабиться, чувствовать себя легко и свободно.

4. **Наслаждайтесь своей равномерной, “осознанной” ходьбой ровно столько, сколько пожелаете.**

Если ваше внимание отвлечется на какие-то посторонние предметы или ваш шаг неожиданно ускорится, мягко верните свое внимание к ровному, ритмичному движению.

## Пять минут

Если вы — начинающий медитатор, пять минут, выделенные для занятий медитацией, могут показаться вам настоящей вечностью, поэтому приступайте к занятиям не торопясь и увеличивайте продолжительность сеансов, ориентируясь исключительно на собственные ощущения. Может оказаться, что ко времени, когда вы наконец примете удобную позу и начнете сосредоточиваться на собственном дыхании, время для медитации уже подойдет к концу. Если сеанс медитации кажется вам слишком кратковременным, в следующий раз удлините его. По мере того как у вас накопится опыт медитации, вы заметите, что даже пятиминутный сеанс медитации освежает вас и придает колоссальный заряд бодрости.

## От десяти до пятнадцати минут

Если вы не отличаетесь от большинства людей, то в начале каждого сеанса медитации вам понадобится несколько минут, чтобы устроиться поудобнее, и еще нескольких минут, чтобы

“включиться в процесс”; кроме того, в конце сеанса медитации вам нужно еще несколько минут, чтобы “вернуться к действительности”. Это означает, что десяти–пятнадцати минут вам не хватит на то, чтобы в достаточной мере углубить свою концентрацию или расширить свое осознание.



Доведите продолжительность сеансов медитации до пятнадцати минут и постарайтесь проводить их на протяжении нескольких недель, наблюдая за тем, как постепенно повышается ваша способность к концентрации.



### Имеет ли значение продолжительность сеансов медитации

Разумеется, можно приступать к занятиям медитацией, как только появится желание, и завершать эти занятия, когда желание пропадет. Однако лучше заранее принять решение о том, когда приступать к медитации и как долго медитировать. Это поможет вам преодолеть самые распространенные препятствия.

- ✓ **Обыкновенная лень.** Если заранее твердо не решить, что ваш сеанс медитации должен продолжаться столько-то минут, вы обязательно найдете тысячу уважительных причин, чтобы сократить его и заняться чем-нибудь другим. Если же решение принято, вы сможете беспристрастно наблюдать за колебаниями своего сознания, не поддаваясь никаким соблазнам.
- ✓ **Вы можете потерять счет времени.** Если заранее принять решение о том, сколько будет длиться ваш сеанс медитации, вам не придется задумываться о времени и вы сможете полностью расслабиться и сконцентрироваться.
- ✓ **Вы можете добиться регулярности.** Можно начать с пятиминутных сеансов медитации и постепенно увеличить их продолжительность до пятнадцати–двадцати минут. А если вы будете приступать к медитации каждый день в одно и то же время, то выработаете естественный ритм, который облегчит вам регулярные занятия медитацией.

## От двадцати минут до часа

Чем дольше вы занимаетесь медитацией, тем меньше времени у вас уходит на приготовление к медитации и на ее завершение и тем больше времени остается на то, чтобы расслабиться и сосредоточиться непосредственно на процессе медитации. Постарайтесь отводить ежедневным занятиям медитацией от двадцати минут до часа. Вы обязательно почувствуете разницу — и поймете, почему большинство учителей медитации рекомендуют медитировать так долго. Возможно, дело в том, что в течение этого времени мозг человека способен удерживать внимание на одном объекте, а потом неизбежно отвлекается. Не зря ведь сеансы психотерапии и телешоу длятся именно пятьдесят минут.



Регулярные, пусть и кратковременные, занятия медитацией принесут гораздо больше пользы, чем нерегулярные и длительные.

## Что есть и пить перед медитацией



Обильная еда, особенно богатая углеводами, вызывает сонливость, поэтому в преддверии медитации следует ограничить себя в еде или вообще обойтись без нее. Если вы плотно поели, то не приступайте к медитации как минимум час. Помните правило дзен-буддизма: есть надо столько, чтобы утолить свой аппетит не более чем на две трети. Кроме всего прочего, это полезно и для вашей талии.



Что же касается кофе, спиртных напитков и курения, то могу дать вам несколько полезных советов. Я знаю опытных медитаторов, которые не приступают к медитации, не выпив чашечку капучино. Знаю я и одного дзен-мастера, который медитирует по утрам только в том случае, если накануне принял изрядную дозу сакэ. Однако общепринятое правило медитации таково: приступая к медитации, воздерживайтесь от употребления веществ, изменяющих состояние сознания (кофе, алкоголя, табака и прочих снадобий, которые сопутствуют отдыху многих людей).



### Медитация и телевидение

Я из тех людей, которые одобрительно улыбаются каждый раз, когда видят на автомобильном бампере стикер с надписью “Выбрось свой ящик”, — и вот почему. Телевидение наполняет наше сознание образами, которых нам следует избегать всеми доступными способами (сцены жестокости и насилия, всевозможные соблазны и искушения, которые оставляют у нас глубокое и продолжительное впечатление), но это еще не все: телевидение притупляет и оглушает ваше сознание, непрерывно его стимулирует. Как человеку, привыкшему к чересчур острой пище, кажутся безвкусными обычные блюда, так и ваше сознание, одурманиваемое яркими картинками и звуками, не в состоянии наслаждаться обычными мгновениями повседневной жизни и регистрировать едва заметные колебания и переливы ощущений — а ведь именно этого вы пытаетесь добиться путем медитации.

Результаты многочисленных исследований показывают также, что долгое сидение у телевизора препятствует естественному, привязанному к определенному возрасту развитию долей человеческого мозга. По сравнению с детьми, не склонными к сидению у телевизора, у детей, проводящих у телевизора слишком много времени, менее развито воображение, они беспокойнее и агрессивнее, их быстрее охватывает скука. Вы обращали внимание, как много подростков слоняются по улицам с безразличным, вялым и бездумным видом? Немалая заслуга в этом принадлежит именно телевидению.

Поэтому вряд ли я потрясу ваше воображение, если скажу: вместо того чтобы пялиться в телевизор, займитесь медитацией. Так вы гораздо быстрее обретете то, к чему так стремились: расслабление, счастье, радость и мир в душе. После сеанса медитации вы почувствуете себя посвежевшим и открытым новым ощущениям и новому опыту — как внутреннему, так и внешнему.

Но, как и от большинства вредных привычек, от сидения у телевизора отказаться не так-то просто. Отучайтесь от этого постепенно. Для начала сократите количество времени, еженедельно проводимого вами у телевизора, и посвятите его чему-нибудь более полезному и интересному: прогуляйтесь по свежему воздуху, пообщайтесь с друзьями, уделите больше внимания членам своей семьи. Непросто отказаться от привычного просмотра телепрограммы, спортивного соревнования или вечерних новостей. Но у вас же есть сила воли!

По мере того как занятия медитацией войдут у вас в привычку и вы оцените все преимущества максимальной включенности в текущую ситуацию (в отличие от витания в облаках, куда вас переносит алкоголь и телевидение), вы без труда сможете отказаться от многих вредных привычек. Медитация повышает приносит вам естественный подъем духа, который делает совершенно ненужными алкоголь, сигареты, даже кофе! А если с помощью медитации вы хотите избавиться от стресса и укрепить здоровье, то помните: ваши вредные привычки лишь усиливают стресс, который вы испытываете и без того.

## *Место для занятий медитацией*

Возможно, вы видели китайские живописные полотна, на которых изображен длиннобородый мудрец в монашеской рясе, сидящий у подножия горы на фоне восхитительного водопада и глубоко погруженный в созерцание. Возможно, и вам иногда хочется удалиться от мирской суеты куда-нибудь далеко в горы и провести остаток своих дней в тишине и

покое, посвящая все свое время медитации, размышлениям и созерцанию. Увы, вряд ли у вас это получится!

Вместо того чтобы обречь себе голову и отправиться в горы на поиски уединения и покоя, воспользуйтесь моими простыми рекомендациями и организуйте особое место для медитации. Вы сам убедитесь, что такое место способно существенно обогатить вашу духовную жизнь.



### Медитация на лоне природы

Вы, наверное, не раз замечали, что природа как никакое другое способствует расслаблению вашего тела и умиротворению сознания. Когда вы сидите на берегу океана, прислушиваясь к шуму прибоя, или бродите в горах среди скал и деревьев, вам даже не нужно применять специальные медитационные техники — достаточно просто включить все свои органы чувств и предоставить природе самой творить свои чудеса. Без каких-либо усилий вы почувствуете, как ваше сознание успокаивается и приходит в норму, ваши заботы и тревоги уходят прочь, ваше дыхание замедляется и углубляется, напряженность, которую вы ощущали в себе, снижается, а ваша душа наполняется благодарностью и любовью.

Человек — часть природы. Медитируя на лоне природы, вы попадаете в естественную среду своего обитания, а удобство и комфорт, которые вы при этом ощущаете, как бы приглашают вас вернуться к самому себе, к наиболее естественной для себя жизни, к своей истинной сущности. Природа помогает нам замедлить или даже полностью остановить бешеную гонку мыслей и эмоций и ощутить присутствие чего-то более глубокого и более значимого.

Старайтесь как можно чаще заниматься медитацией на лоне природы, и вы обязательно почувствуете благотворное влияние природы на состояние своего тела и души. Если вы живете в центре большого города, отправьтесь в ближайший сад или парк, поближе к деревьям и воде. Потом, когда будете медитировать дома, вы сможете вызвать у себя воспоминания о мгновениях непосредственного общения с природой, и это поможет вам глубже погрузиться в медитацию и повысить ее влияние на ваше тело и сознание.

## На том же месте, в тот же час

Важно заниматься медитацией не только в строго определенные часы, но и в строго определенном месте. Следует как можно реже менять место медитации. Вот преимущества занятий медитацией в неизменной обстановке.

- ✓ **Меньше отвлекающих факторов.** Начинающий медитатор вынужден бороться с множеством отвлекающих факторов — как внутренних, так и внешних. Зачем же усложнять свою и без того непростую задачу, всякий раз меняя время и место проведения медитации? Привыкнув видеть изо дня в день один и тот же узор на ковре или на обоях, вы сможете сосредоточить свое внимание на самом важном для себя в данный момент — на медитации.
- ✓ **Положительные вибрации.** Чем чаще вы медитируете в одном и том же месте, тем сильнее насыщаете его энергией своих усилий и, если хотите, — положительными вибрациями. Всякий раз при возвращении на это место ваша медитация получает дополнительную подпитку и поддержку той энергии, которой вы уже наполнили это место — точно так же, как вы испытываете особый комфорт и покой в старом привычном кресле.
- ✓ **Неизменные ассоциации и умиротворяющие воспоминания.** После того как выберете подходящее место для медитирования, оно начнет ассоциироваться у вас с медитацией, особенно если здесь будет постоянно находиться ваш алтарь и приспособления для занятий медитацией. Даже случайно проходя мимо этого места, вы

вспомните о том, что совсем скоро, через час-другой, вам предстоит очередной сеанс медитации, и это вызовет у вас приятные ассоциации, связанные с этим занятием. А если ваша медитация принесет вам духовные озарения и состояния просветления, то ваше неизменное место для занятий медитацией станет неким священным местом, где вас посещают высокие мысли о божественном и подлинные откровения.

## Как выбрать место для медитации



Даже если у вас очень маленькая квартира, в ней можно найти свободный уголок. Много вам не надо — главное, чтобы вы могли сосредоточиться. Если с жилплощадью вам повезло больше, в этом разделе я расскажу, как выбрать подходящее место для медитации. И запомните: даже самый скромный уголок, если он удовлетворяет перечисленным ниже критериям, — лучше, чем самое роскошное помещение, которое этим критериям не удовлетворяет.

- ✓ **Место для занятий медитацией должно находиться как можно дальше от “оживленных маршрутов”, пролегающих через вашу квартиру.** Вам наверняка известны эти маршруты, поэтому выберите место подальше от них. Чтобы ваше уединение во время занятий медитацией не было нарушено, заранее сообщите всем своим домочадцам, что вот сейчас вы намерены погрузиться в медитацию, — надеюсь, они поймут вас. Если же не поймут... Что ж, это еще одна проблема, с которой рано или поздно вам придется столкнуться.
- ✓ **Место для занятий медитацией должно находиться как можно дальше от вашего рабочего места.** Если вы работаете дома или собираетесь медитировать на работе, сделайте так, чтобы место для занятий медитацией оказалось как можно дальше от вашего рабочего места. В любом случае вы не должны видеть его, занимаетесь медитацией. Кроме того, на время медитации отключите телефон — ничто так не отвлекает от медитации, как мысль о том, что в любой момент кто-то может “достать” вас!
- ✓ **Место для занятий медитацией должно быть как можно более спокойным.** Жителю большого города вряд ли удастся избавиться от городского шума, но вы можете принять меры, чтобы не слышать громких разговоров ваших домочадцев, звуков телевизора, радиоприемника, плеера и пр. Все узнаваемые шумы сильно отвлекают ваше сознание от цели медитации, особенно когда вы только начинаете занятия.
- ✓ **Место для занятий медитацией не должно быть слишком темным или чересчур освещенным.** Медитируя на ярко освещенном солнцем месте, вы получаете чрезмерную энергетическую подпитку и отвлекаетесь от занятий медитацией. С другой стороны, медитация в темноте может вас усыпить. Регулируйте освещение по мере необходимости: если на вас наваливается сон, приоткройте шторы или включите дополнительную лампу; если же излишне возбуждены, приглушите освещение.
- ✓ **В месте для занятий медитацией должен быть свежий и чистый воздух.** Поскольку во время занятий медитацией мы следим за своим дыханием, стараясь, чтобы оно было ровным и глубоким, очень важно, чтобы в месте, где вы проводите сеансы медитации, поступал свежий и чистый воздух. Вот почему не следует заниматься медитацией в полуподвальных или подвальных (как правило, сырых и плохо проветриваемых) помещениях, в которых к тому же иногда вообще нет окон. Находиться в таких помещениях вообще вредно для здоровья; к тому же они обычно

снижают уровень вашей энергии (не говоря уж о количестве кислорода, поступающего в ваш организм) и вызывают сонливость.

- ✓ **Место для занятий медитацией должно быть как можно ближе к природе.** Если за окном комнаты, в которой вы медитируете, не видно сада или хотя бы одного дерева, поместите в поле своего зрения горшок или вазу с цветами — или хотя бы несколько камней. Это нужно вовсе не для того, чтобы смотреть на цветы или камни во время медитации. Просто натуральные объекты (т.е. являющиеся частью природы) излучают особую энергию, способствующую вашим занятиям медитацией. Между прочим, наблюдая за тем, как медитируют камни и деревья — а они занимаются этим гораздо дольше, чем мы с вами, — вы можете извлечь немало полезного для себя. (См. врезку “Медитация на лоне природы” выше в этой главе.)

## Как устроить алтарь — и зачем он вообще нужен

Для многих людей слово *алтарь* вызывает вполне определенные ассоциации — с церковной службой.

В этой книге слово *алтарь* используется для обозначения совокупности объектов, которые заключают в себе особый смысл для вас и вызывают у вас определенные чувства. Эти объекты вы собираете в определенном месте и используете в качестве средства, способствующего погружению в медитацию. Если вы, например, католик, на вашем алтаре может находиться распятие; если вы — еврей, то к числу священных объектов может относиться, например, Талмуд или звезда Давида; если же вы — буддист, то вы можете предпочесть статуэтку Будды или фотографию вашего духовного учителя. Если же у вас нет каких-либо религиозных убеждений, то вам может быть вполне достаточно нескольких живописных камней, свечи в подсвечнике или живого растения в горшке.



Несмотря на то что алтарь — вовсе не обязательный атрибут медитации, он может стать творческим и постоянно эволюционирующим выражением вашей внутренней жизни, отражением самых глубоких ваших устремлений, важнейших ценностей и убеждений. Созерцание алтаря перед началом сеанса медитации может инициировать ваше соединение с духовным измерением бытия — или просто напомнить вам о вашей цели: выработать у себя способность к концентрации, расслабиться, открыть душу, излечить тело. Ниже перечислены предметы, которые часто являются элементами алтарей (рис. 8.1). Разумеется, создавая свой собственный алтарь, вы можете импровизировать, как вам заблагорассудится, добавляя или удаляя те или иные объекты.

- ✓ Колокольчики.
- ✓ Свечи в подсвечниках.
- ✓ Цветы.
- ✓ Благовония.
- ✓ Объекты живой природы.
- ✓ Картины (пейзажи или портреты, вдохновляющих вас).
- ✓ Священные тексты.
- ✓ Статуэтки (вдохновляющих вас).

В некоторых традициях рекомендуется, чтобы алтарь воздействовал на все органы чувств человека, поэтому благовония, колокольчики, живые цветы и свечи являются неизменными атрибутами многих домашних алтарей. В частности, запах вашего любимого благовония может прочно слиться в вашем сознании с медитацией, и ваше тело будет автоматически расслабляться, как только вы почувствуете знакомый запах.



Рис. 8.1. Ваш алтарь должен способствовать погружению в медитацию



### В какую сторону должно быть повернуто тело во время медитации

Если вы медитируете с закрытыми глазами, тогда ориентация вашего тела не имеет значения. Но если вы медитируете с открытыми глазами, то будет гораздо лучше, если у вас перед глазами ничто (и никто) не будет мелькать, отвлекая вас. Например, буддийские монахи (в некоторых традициях) во время медитации садятся лицом к стене. Вы можете также созерцать какой-либо спокойный, расслабляющий пейзаж или устроиться лицом к своему алтарю, на котором находятся объекты, заключающих в себе важный для вас смысл. На что бы вы ни смотрели во время медитации, эти объекты должны быть по возможности простыми и умиротворяющими.



Алтарь, который вы собираетесь устроить в месте своей медитации, должен быть по возможности простым. Используйте для него небольшой и невысокий столик или — если вы медитируете, сидя на полу, — шкафчик, накрытый специальной тканью. При желании вы можете добавлять предметы на свой алтарь. Можно также создать некий запас объектов для алтаря, время от времени меняя их. Можно, например, менять предметы алтаря в зависимости от времени года, весной добавляя на него цветы, морские ракушки — летом, высушенные листья — осенью, сосновые ветки — зимой и т.п.



Важное замечание по поводу картин, которые вы можете поместить в своем алтаре. Вы можете посвятить алтарь своим наставникам, духовным учителям и другим личностям, мысли о которых вызывают у вас душевный подъем, благодарность, уважение и любовь. В алтаре можно также поместить фотографии ваших любимых — детей, родителей, супруги (супруга), друзей.

## Поиск прекрасного

Даже в самых тяжелых ситуациях вы можете настроить себя на нечто прекрасное. Представьте свое сознание в виде CD-плеера, который вы настраиваете на воспроизведение определенной дорожки компакт-диска, или вспомните картинки-загадки, которые на первый взгляд представляют собой бессмысленный набор однообразных геометрических узоров. Скрытое изображение на таких картинках можно увидеть, лишь по-особому настроив свое зрение.

Поэтому, когда вы в очередной раз окажетесь в неприятном для себя месте или в неприятных обстоятельствах (правда, эти обстоятельства или место не должны нести мощного эмоционального заряда, поскольку в таком случае предлагаемый вашему вниманию метод может оказаться малоэффективным), выполните следующие действия.

### **1. Попробуйте отыскать в этом месте или в этих обстоятельствах что-нибудь красивое.**

Вы можете, например, заметить лоскуток зеленой травы или букет цветов на столе, можете услышать смех ребенка или обратить внимание на превосходную мебель. Наконец, вы можете просто обратить внимание на ощущение тепла у себя в животе или в груди.

### **2. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, постарайтесь выбросить из своего сознания чувство напряжения и дискомфорта и просто наслаждайтесь прекрасным.**

Постарайтесь хотя бы на несколько мгновений добиться внутреннего резонанса с чувством прекрасного, как это вам нередко удается при звуках любимой музыки или во время прогулки в лесу.

### **3. Переключите свое внимание обратно на обстоятельства, в которых вы оказались в данный момент, и попробуйте уяснить, не изменилось ли ваше отношение к этой ситуации и этим обстоятельствам.**

Не забывайте о том, что вы можете переключать свое внимание подобным образом каждый раз, когда в этом возникает необходимость.