

МЕДИТАЦИЯ ВОИНА

Медитация воина — это базовая практика МПТ, самый первый уровень. Она поможет создать ту нейтральную базу, через которую осознанность постепенно проникнет в многие аспекты вашей повседневной жизни. Подобно величайшим самураям, которые в силах сохранить невозмутимое спокойствие и ясность ума даже в хаосе битвы, со временем вы тоже сможете быть расслабленными в своей повседневной жизни.

Чтобы представить себе образ того, что такое Медитация воина, вообразите битву одинокого самурая со множеством соперников, окруживших его. Если воин новичок, то его внимание будет прыгать от одного противника к другому в попытках защититься. Вскоре он устанет и будет повержен. Более опытный самурай распределит внимание равномерно по всем направлениям, но все же будет испытывать тревогу, пытаясь определить правильную тактику для атаки и защиты. Эти размышления и нервозность погубят его, если соперник окажется достаточно умелым. Внимание же мастера тоже будет распределено равномерно, но при этом его внутренний мир останется спокойным, как поверхность водной глади. Его тело само будет выполнять все движения, которые требуются в каждый конкретный момент, минуя этап сознательных размышлений и планирования.

Вы можете спросить: а что общего у самурайской схватки и современной жизни? Хочется надеяться, что никакие враги не попытаются напасть на вас или ваш город.

С какой-то стороны современный человек не так уж сильно отличается от самурая. Мы так заняты, что едва ли можем выделить много времени для ежедневных практик. Гораздо лучше будет найти такую форму медитации, которая подходила бы для нашей напряженной и стремительной жизни и в которой можно было бы упражняться прямо здесь и сейчас, чтобы сами наши поступки и дела исходили из принципов глубокой осознанности. Медитация воина — это именно тот подход, который поможет вам сохранять глубокое ощущение осознанности в повседневной жизни.

Так как чтение почти наверняка будет удерживать вас в режиме бета-волн, то я предлагаю вам сначала узнать обо всех этапах, чтобы понять суть процесса, а уже потом попробовать выполнить Медитацию воина. Это позволит вам приступить к практике, не отвлекаясь постоянно на книгу.

Для входа в состояние медитации мы будем использовать наши чувства, но если вы лишены какого-то из них, не стоит переживать об этом, потому что ваш мозг способен компенсировать и достраивать недостающие фрагменты. Например, если вы глухи, то на том этапе, где нужно обращать внимание на звуки, можно просто сконцентрировать внимание на ощущениях ушных раковин. Это позволит вам выполнять практику так же, как любой другой человек.

Время

Обычно первый раз люди практикуют Медитацию воина от 15 до 20 минут. Время будет индивидуальным для каждого человека, потому что очень важно почувствовать свой собственный путь в этой медитации. Когда вы хорошо освоите все шаги практики и несколько раз проведете Медитацию воина, то можно будет выставить таймер на то время, которое подходит именно вам, чтобы не отвлекаться на это в ходе сессии.

Положение тела

Примите любое удобное для вас положение. В первый раз я не рекомендую ложиться, потому что можно задремать и провалиться в сон. Если в теле закрепится ассоциативная связь «сон — медитация», то потом вам будет трудно сохранять бодрствование во время практик.

Глаза

Для первого раза лучше оставить глаза открытыми.

Процесс

Медитацию воина стоит начать с нескольких вагальных вдохов и выдохов, которые позволят быстро расслабить тело и разум. Вот краткое напоминание о том, как правильно выполнять данную практику, о которой мы говорили в третьей главе: сделайте глубокий вдох и используйте набранный объем воздуха, чтобы расправить легкие так, как вам этого хочется. Меняйте положение живота, позвоночника, плеч и шеи, чтобы почувствовать растяжение и давление, которые доставят вам удовольствие. Медленно выдохните. Повторите.

По ссылке www.richardlhaight.com/vagal можно посмотреть видеоинструкцию о том, как правильно выполняется вагальное дыхание. Когда тело и разум обретут спокойствие и ясность, переходите к следующему этапу медитации.

Смотрите прямо перед собой, постарайтесь охватить вниманием все обозримое поле, как мы это делали в упражнении на периферическое зрение в шестой главе. Чтобы понять, где заканчивается область, доступная вашим глазам, смотрите вперед, не двигая глазами яблоками, а руки вытяните в стороны. Сначала уведите их немного назад, чтобы их стало не видно, а затем начните шевелить пальцами. Медленно возвращайте руки вперед, пока не удастся ухватить движение периферическим зрением. Теперь ведите их по часовой стрелке,

постоянно удерживая в таком положении, чтобы движения пальцев были видны самым краешком глаза. Таким образом вы обозначите примерную границу вашего периферического зрения.

Вы обнаружите, что по вертикальной оси оно довольно узкое, около 90 градусов, а вот по горизонтали шире, порядка 180 градусов. Когда граница периферического зрения станет вам ясна, руки можно опустить.

Медитация не должна быть для вас чем-то тяжелым, поэтому уделите несколько минут тому, чтобы расслабиться и привыкнуть к периферическому зрению, расширить диапазон своего восприятия, перед тем как перейти к другому этапу. Как только удастся достичь этого состояния и осознанности всего визуального поля, приступайте к выполнению следующего шага.

Включите осознанность в отношении всех звуков, которые достигают вашего слуха, но не пытайтесь сконцентрироваться на каком-то одном из них или определить их источники. Если получится отбросить предубеждения и предпочтения, то вы поймете, что эту медитацию можно проводить даже в очень шумном месте, ведь вы просто будете принимать все звуки, которые вас окружают. Но при всем этом постарайтесь избегать экстремально громких шумов, которые могут повредить ваш слух. В течение нескольких минут отнеситесь ко всем звукам — и близким, и далеким — с живым интересом и осознанностью. Как только у вас получится расслабиться в состоянии осознанного слушания, переходите к следующему этапу.

Подключите осознанность в обонянии тех запахов, которые до вас доносятся, в осязании движения воздуха через ноздри в легкие. Вы можете почувствовать ароматы того места, где вы находитесь, запахи своего тела, еды, которую съели, но постарайтесь не идентифицировать их. Вбирайте все многообразие ароматов, не концентрируя внимание ни

на одном из них. Если вы не чувствуете никаких запахов, то это не проблема, потому что они — не цель этого этапа. Все, что вам нужно — открыться ощущениям без предубеждения и без фокусирования внимания на деталях. Расслабьтесь и получайте удовольствие от процесса.

Направьте внимание на ощущения во рту и нюансы вкусовых оттенков. Может быть, вы почувствуете вкус пищи, которую съели сегодня, но не увлекайтесь определением нюансов. Просто изучайте общее ощущение, обращая внимание на температуру, влажность, плотность, мягкость и так далее. Здесь очень важно сохранить баланс между расслабленностью и вовлеченностью в процесс. Уделите несколько минут тому, чтобы как следует ощутить вкус, прежде чем перейти к следующему этапу медитации — телесной осознанности.

Внимательно исследуйте поверхность тела и внутренние ощущения так, словно вы переживаете их впервые. Где-то вы можете почувствовать дискомфорт или боль, но не разрешайте себе задерживаться на этих участках дольше, чем на остальных. Позвольте осознанности обволакивать все ваше тело одновременно. Дайте себе немного времени, чтобы расслабиться и погрузиться в полную телесную осознанность.

Наконец, позвольте своему медитативному ощущению выйти за пределы тела, чтобы окружить вас сферой энергии. Представьте, что сама суть всего вашего существа высвобождается, чтобы занять больше пространства, чем занимает телесная оболочка.

Многие люди в этот момент поддаются искушению создать некое распирающее изнутри давление, которое раздуло бы их, как воздушный шарик, но такой подход помешает достичь нашей цели — расслабленной осознанности, которая будет служить нам в повседневной жизни. Этот процесс не должен исходить из напряжения воли, скорее наоборот, он обязан дарить ощущения радости и освобождения.

Если вы находитесь в помещении, то ваши намерения и чувства будут по привычке концентрироваться на предметах и поверхностях. Поскольку намерения могут выходить за границы физических объектов, склонность чувств останавливаться сигнализирует о наличии ограничивающего убеждения. Ваша цель ничем не связана и не ограничена, позвольте и ей, и вашим ощущениям проникать сквозь стены, потолок и пол.

Остаток медитации уделите тому, чтобы сохранять такую бессознательную осознанность. По мере того как вы будете продвигаться в освоении практики, ваше внимание перестанет цепляться за отдельные предметы и нюансы. Расслабьтесь и насладитесь ощущением всей полноты бытия.

Одно из многих достоинств этого этапа Медитации воина заключается в том, что наше внимание к окружающему миру становится более функциональным. Практика очень положительно влияет на работу нашего мозга, он начинает меняться так, чтобы обрабатывать более широкий контекст информации, поступающей из нашего окружения, и лучше понимать то, что творится в нашей душе.

ЗАВЕРШЕНИЕ МЕДИТАЦИИ ВОИНА

Цель Медитации воина заключается не в том, чтобы приковать вас к определенному месту, времени и обстоятельствам, хотя, само собой, ее можно выполнять как отдельную глубокую практику. В конечном счете ее цель — позволить вам вписать осознанность в контекст вашей активной повседневной жизни. Не нужно думать, что медитация заканчивается в тот момент, когда вы встаете, как это принято в различных традиционных техниках. Вместо этого мы постараемся поддерживать деятельную пространственную осознанность и в те моменты, когда

поднимаемся после медитации, идем куда-то и делаем свои обычные дела.

Занимаясь Медитацией воина, вы не снизите артериальное давление настолько, что появится опасность потерять сознание, если встать слишком резко, но на всякий случай его все-таки лучше немного выровнять, перед тем как подниматься. Кроме того, эта мера предосторожности даст вам возможность потренироваться в сохранении медитативного состояния во время движений, которые вы совершаете, чтобы выровнять давление.

Вся суть заключается в том, чтобы удерживать сферическую осознанность в тот момент, когда вы поднимаете артериальное давление. Понятной аналогией может стать экран компьютера, на котором запущено несколько программ. Одно из открытых окон вы можете вывести на передний план, а другое — оставить за ним. Точно так же мы будем оставлять пространственную осознанность на переднем плане, а «программа», отвечающая за выполнение движений, будет идти в фоновом режиме. Это позволит встроить эти движения в вашу медитацию и продолжить ее, не прерываясь. Переместите вес тела вправо и влево, вперед и назад, пошевелите пальцами рук и ног. Этих простых движений будет достаточно для поднятия давления до достаточного уровня, чтобы, резко выпрямившись, вы не почувствовали головокружения.

Теперь, когда вы поднялись после медитации, последите за тем, как долго вам удастся поддерживать пространственную осознанность, по мере того как вы будете заниматься своими обычными делами.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ МЕДИТАЦИИ ВОИНА

1. Сделайте несколько вагальных вдохов и выдохов, чтобы расслабить тело и разум.
2. Обратите внимание на весь диапазон своего зрительного поля.
3. Отметьте все звуки, как близкие, так и далекие.
4. Обратите внимание на запахи и ощущения, которые возникают в дыхательных путях.
5. Почувствуйте вкус и ощущения во рту.
6. Обратите внимание на ощущения в своем теле.
7. Распространите ощущения за пределы своего тела, образуя вокруг него энергетическую сферу.
8. При завершении медитации постарайтесь сохранить внимание на пространственной осознанности. Подвигайте пальцами рук и ног, немного наклонитесь вправо и влево, чтобы привести давление в норму. Встаньте на ноги, сохраняя состояние осознанности.

ОТТАЧИВАЕМ ПРОЦЕСС

Если в процессе практики Медитации воина у вас возникли сложности с аспектами, завязанными на различных чувствах, то скорее всего вы просто слишком напрягаетесь. Особенно часто это бывает со зрением, когда вы неосознанно выпучиваете глаза, пытаясь увидеть то, что находится на периферии. Решить эту проблему просто: расслабьтесь, позвольте им охватывать все пространство без напряжения. Не напрягайте глаза и плечи, ведь там мы часто бессознательно «зажимаемся».

Пытаясь одновременно удерживать внимание на нескольких чувствах, мы тем самым накапливаем напряжение в теле во время медитации. Чтобы решить эту сложность, при переходе от зрения к слуху, от слуха к обонянию и так далее постарайтесь расслабиться и поверить в то, что предыдущее чувство при необходимости само привлечет наше внимание к важному предмету, поэтому не нужно сознательно удерживать концентрацию на них одновременно.

В какой-то момент вы почувствуете, что получаете информацию от всех органов чувств, не прикладывая к этому усилий. Впервые я заметил эту особенность, когда уснул на траве в парке в Японии. Был чудесный теплый весенний день, я чувствовал себя бесконечно уютно, поэтому и уснул во время медитации. Мое пробуждение было резким, потому что внутри прозвучал тревожный сигнал, и я почувствовал надвигающуюся из-за спины угрозу. Повернувшись к источнику этого давящего ощущения, я обнаружил, что оказался прав: позади стоял странный мужчина и смотрел на меня.

Тот факт, что он ко мне приблизился, однозначно был вторжением в мое личное пространство, потому что я находился довольно далеко от пешеходной дорожки, пусть даже меня было хорошо с нее видно. Я понятия не имею, зачем он сделал это, но сомневаюсь, что им двигало какое-то доброе намерение.

Как только наши взгляды пересеклись, он резко отвернулся и пошел назад. Я был удивлен, что даже во сне почувствовал, как кто-то подкрадывается ко мне, хотя осознанно не мог ничего слышать. Состояние расширенной расслабленности позволило мне избежать возможного нападения. Практикуйте медитацию, и со временем вы тоже станете полагаться на свои чувства, зная, что в случае необходимости они донесут до вашего сознания все необходимое. Такое функциональное доверие развивается с опытом, так что давайте будем подходить к медитации с позиции уверенности в собственных чувствах.