

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРЕИЗДАНИЮ

*Но для тех, кто придет
В мир, охваченный мглою,
Наша повесть послужит ключом.
Ибо древнее Солнце —
Солнце героев.
Нас коснулось прощальным лучом.
С. Калугин*

В первый раз эта книга была написана и издана по мотивам моих личных практик и исследований, а также по материалам занятий школы медитаций «Парабат» в ту самую «доковидную эпоху», как принято теперь говорить. Вскоре мир погрузился в хаос и сумасшествие: пандемия и неумелые попытки ее устранить, проблемы экономики, военные конфликты и экологические катастрофы. Это стало испытанием — проверкой нашей внутренней стойкости и сути.

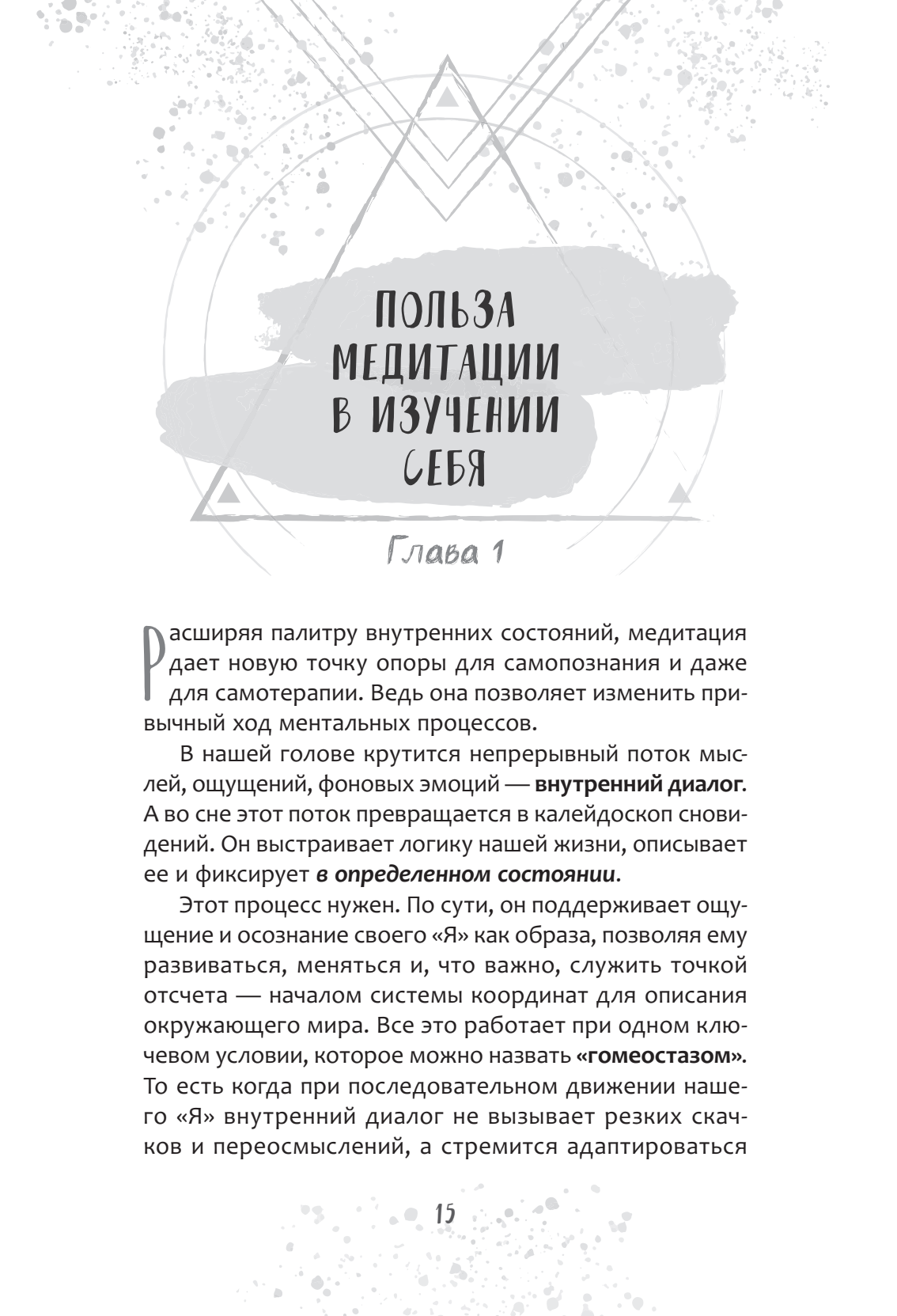
Все это время я продолжал работать: обучал техникам медитации и саморегуляции, проводил консультации, встречи. Когда люди нуждались в поддержке, я помогал найти им точку опоры в собственных ресурсах. Многие спокойно и сознательно выбирали достаточно существенные изменения в жизни и работе, без

РОМАН ЗЕНИН

ИСКУССТВО МЕДИТАЦИИ ДЛЯ АЙТИШНИКОВ И ЧАЙНИКОВ

истерик и с принятием своего выбора. Для большинства людей моя помощь стала ключом к восстановлению, а порой — к новому смыслу жизни, особенно в моменты глубокой личной трагедии.

Осмыслив этот опыт, я переработал книгу. В ней появилось множество новых практик, способных стать опорой в жизненных перипетиях и состояниях.



ПОЛЬЗА МЕДИТАЦИИ В ИЗУЧЕНИИ СЕБЯ

Глава 1

Расширяя палитру внутренних состояний, медитация дает новую точку опоры для самопознания и даже для самотерапии. Ведь она позволяет изменить привычный ход ментальных процессов.

В нашей голове крутится непрерывный поток мыслей, ощущений, фоновых эмоций — **внутренний диалог**. А во сне этот поток превращается в калейдоскоп сновидений. Он выстраивает логику нашей жизни, описывает ее и фиксирует **в определенном состоянии**.

Этот процесс нужен. По сути, он поддерживает ощущение и осознание своего «Я» как образа, позволяя ему развиваться, меняться и, что важно, служить точкой отсчета — началом системы координат для описания окружающего мира. Все это работает при одном ключевом условии, которое можно назвать «**гомеостазом**». То есть когда при последовательном движении нашего «Я» внутренний диалог не вызывает резких скачков и переосмыслений, а стремится адаптироваться

к пережитому опыту, сохраняя привычные алгоритмы поведения и реакции, которые помогли выжить. Более того, как сигнальная система физического тела, внимание при травме или сильном переживании может застревать в этом опыте, пытаясь сконцентрироваться там, чтобы осознать, пережить и по возможности перестроить картину мира. Это неплохая стратегия, но с очевидным минусом.

Минус этот заключается в том, что привычное внутреннее самоощущение закрепляет жизнь в самодостаточном процессе, в зацикленной логике, не позволяя раскрыться чему-то более глубокому. Для появления новых мыслей нужны свободное пространство и время. А когда «мои мысли — мои скакуны», нет ни того ни другого. Либо же это не позволяет принципиально новым идеям появляться в вашей голове. Бег мыслей по кругу делает жизнь плоской, серой, циничной и пустой — и может привести к нездоровым состояниям: обсессивно-компульсивному расстройству¹, депрессии и другим, увы, нередким явлениям.

Во время медитации мы учимся приглушать внутренний диалог, а то и вовсе останавливать поток сознания и эмоций.

Делается это так. Практика медитации начинается с концентрации на выбранной цели — в зависимости от техники это может быть и деконцентрация, то есть сосредоточение на отсутствии цели. Усилием воли мы

¹ Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — это тревожное психическое расстройство, характерным для которого являются какие-либо навязчивые мысли и/или повторяющиеся действия. — Здесь и далее примеч. авт.

удерживаем внимание на этом фокусе. Внутренний диалог может отвлекать, уводить в сторону. И тут важная хитрость (!): мы не боремся с ним, ведь внутренний диалог — часть нас, часть нашего «Я». Попытаться его подавить — все равно что щенку пытаться укунить себя за хвост. Мы делаем в этот момент вот что: осознаём, что сбились, и мягко возвращаемся к тому, на чем концентрировались. Без обвинения себя, без лишних мыслей и идей. Каждый раз, когда внимание уходит, возвращаем его обратно. Снова и снова. И постепенно внутренний диалог сдается. Затихают мысли, а потом фоновые чувства, приглушается даже отождествление со своей физической формой, ведь у внутреннего диалога есть разные слои.

Что же происходит, когда внутренний диалог приглушается? Постепенно в нем создаются бреши, ломающие привычное состояние и предлагающие самым смелым и настойчивым заглянуть в нечто новое. Мы позволяем себе отдохнуть от круговерти мыслей. Позволяем себе исследовать свою суть, перезагрузить ощущение и осознание себя.

Иногда сам образ медитации — ожидание конкретного результата — становится частью внутреннего диалога. Но важно помнить: медитация — это исследование своего микрокосма, пространство и метод для этого исследования.

Меня иногда спрашивают люди с религиозным мировоззрением: не будет ли грехом практиковать медитацию? На что я отвечаю вопросом на вопрос: а разве попытка познать и понять себя — это грех? Поясню, что во многих религиях есть практики, в которых мы находимся в медитативном состоянии. Например,

в христианстве это **исихазм** — безмолвная молитва, когда человек останавливает внутренний поток мыслей и сосредоточивается на ощущении присутствия Бога.

С этим внезапно перекликаются и некоторые выводы научных исследований медитации, которые показали ее эффективность при лечении депрессивных расстройств. Предполагаю, дело в том, что, осознавая себя и находя внутреннюю опору, человек испытывает облегчение. Останавливая непрерывный круг мыслей, фиксирующих нездоровое состояние, мы позволяем себе отдохнуть, а то и выйти из навязчивой и не всегда адекватной картины мира.

Даже если ваше эмоциональное состояние в порядке, медитацию можно рекомендовать как эффективный метод психоэмоциональной гигиены — способ поддержания ума и чувств в хорошем тонусе. Регулярные занятия медитацией способствуют нормализации физиологических процессов: восстановлению мышечного тонуса (даже есть специальные техники с упором на это), улучшению сна и гормональных процессов, укреплению нервной системы.


Как уже говорилось, стресс и различные переживания зацикливают наше внимание на них. А «где внимание, там и энергия» — своей сосредоточенностью на дистрессовой ситуации мы как бы раздуваем ее, делаем непреодолимой. Медитация позволяет отвлеченно посмотреть на себя, на процессы и, снизив их значимость, дает новый взгляд на свое «Я» и возможность сделать ревизию и переоценку целей. Это может привести к принципиально новому решению — тому, что называют **инсайтом**. Решению, не проистекающему из привычной, линейной логики.

Само состояние, в котором вы ощущаете себя больше вашей проблемы, обладает терапевтическим эффектом. На уровне ощущений оно возвращает ценность «Я», «задавленного» каким-либо зацикленным процессом. Другими словами, когда мы поглощены проблемой, у нас нет точки опоры, чтобы ее решить. Но когда ощущаем себя шире, чем она, появляется возможность найти опору и само решение вне ее.

Этот подход может быть ключевым моментом и в работе над собой. Пока мы поглощены ощущением самости, мы, как ни странно, ничего не можем сделать для себя. Все замкнуто в круге. Но некоторое отвлечение от этого процесса дает основание для реальных перемен внутри себя. Можно искать опору в других людях, в бегстве от ситуации, психотерапии, а можно найти ее в себе, расширив горизонты восприятия. Возможность заглянуть в глубь себя, в подсознательные процессы, открывает путь к развитию — как личности, как духовного существа. Медитация дает не только поддержку, но и практически бесконечный простор для самопознания. Многие тонкие ощущения и мысли, которые были на грани восприятия и не улавливались в привычном режиме существования, тут становятся доступными и приносят неожиданные идеи и решения.

Наш ум привык функционировать в трехмерном пространстве, ориентируясь на привычные проприоцептивные сигналы. Однако в состоянии глубокой медитации, отключаясь от этих привычных ориентиров, он начинает воспринимать и обрабатывать информацию в пространствах большей мерности. И у этого феномена есть пересечения с современными исследованиями, в частности из проекта **Blue Brain Project** (компания IBM

и Федеральная политехническая школа Лозанны). Когда ученые, моделируя устройство мозга, применили методы алгебраической топологии, оказалось, что нейроны собираются в группы, а логика связей между ними разворачивается в многомерные геометрические фигуры. Причем их мерность порой достигает семи, а иногда даже одиннадцати измерений.



БАЗОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Глава 2

В широком смысле медитация — это особое состояние сознания, целенаправленно достигаемое с помощью каких-либо действий (или даже их ограничения). Чтобы лучше понять его, давайте разберемся, какие состояния сознания бывают.

Первое базовое состояние — **бодрствование**. Во время бодрствования наше сознание активно, в нем крутится внутренний диалог. Подсознание пассивно, но не абсолютно бездейтельно, оно тоже участвует в спектре процессов — что-то запоминает, обрабатывает, — но в основном работает с малозначимыми для сознания сигналами. То есть на уровне ума происходит фильтрация: все значимое воспринимает сознание и осмысляет через внутренний диалог, а все второстепенное уходит в подсознание и там обрабатывается, например когда вы машинально почесали затылок.

Второе базовое состояние — **сон**. Не вдаваясь в его фазы и различия между осознанным и неосознанным

сном, рассмотрим его базовую функцию. Во время сна активно уже подсознание — оно ведет свой внутренний диалог, то есть сновидение. Сознание пассивно: оно воспринимает сон, но обычно не вмешивается.

Есть еще промежуточное состояние, нечто среднее между бодрствованием и сном — **транс**. Если кратко, то транс — это когда сознание немножко «снизило обороты», но сон еще не наступил и активность сознания и подсознания более-менее сравнялась. Во время транса сознание почти пассивно, подсознание еще не активно. Такие состояния мы переживаем в течение дня довольно часто: задумались, замерли, прислушались к себе; поели и слегка «затупили»; вышли подышать или покурить¹, чтобы отвлечься (да, это тоже трансовое состояние — вспомните, как сосредоточенно курят индейцы!). Услышали любимую музыку — голова отключилась, тело вошло в ритм... и так далее. Конечно, бывают и глубокие формы транса, например гипноз. Но в состоянии транса ум находится в состоянии «безвластья» — ни подсознание, ни сознание не возглавляют процесс, а являются ведомыми. Ведущим же является нечто другое — ритм музыки, ошеломившая мысль или чувство, товарищ гипнотизер, приятное прикосновение...


А что произойдет, если в трансе мы не будем возвращаться в бодрствование, но в то же время оставшуюся мизерную частичку активности сознания потратим на то, чтобы вести себя через это состояние? Представьте: вы удобно сели, расслабились, закрыли глаза, успокоили ум, но не уснули, а находитесь в расслабленном состоянии, например слушаете удары своего сердца. Это

¹ Курение вредит вашему здоровью.

ГЛАВА 2

БАЗОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

состояние не назовешь бодрствованием, но это и не совсем транс, потому что процессом управляет наше намерение — слушать сердцебиение. Мы сами «ведем» это состояние. И подобный управляемый нами транс и называется **медитацией**.



ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ УСЛОВИЙ НА МЕДИТАЦИЮ

Глава 3

Чтобы войти в управляемый транс — медитацию, — необходимо сосредоточение. Управление вниманием — это один из ключевых моментов глубокой медитации. Поэтому, особенно для начинающих, важны условия, в которых проводится практика: удобное положение тела; комфортная окружающая обстановка; отсутствие посторонних и неприятных звуков/запахов; мягкое, не отвлекающее освещение; приятная компания; хороший инструктор медитации. А кому-то, наоборот, важно быть в этот момент одному. К комфортным условиям можно также отнести то, насколько человек выспался, сыт и здоров (не зря в йоге столько внимания уделяется физическому состоянию человека). Поначалу все эти условия очень критичны, любое неудобство отвлекает внимание и не позволяет заглянуть вглубь себя. Но для тех, кто давно и постоянно медитирует, все эти факторы уже вторичны, хотя тоже влияют на процесс. Они скорее придают некий

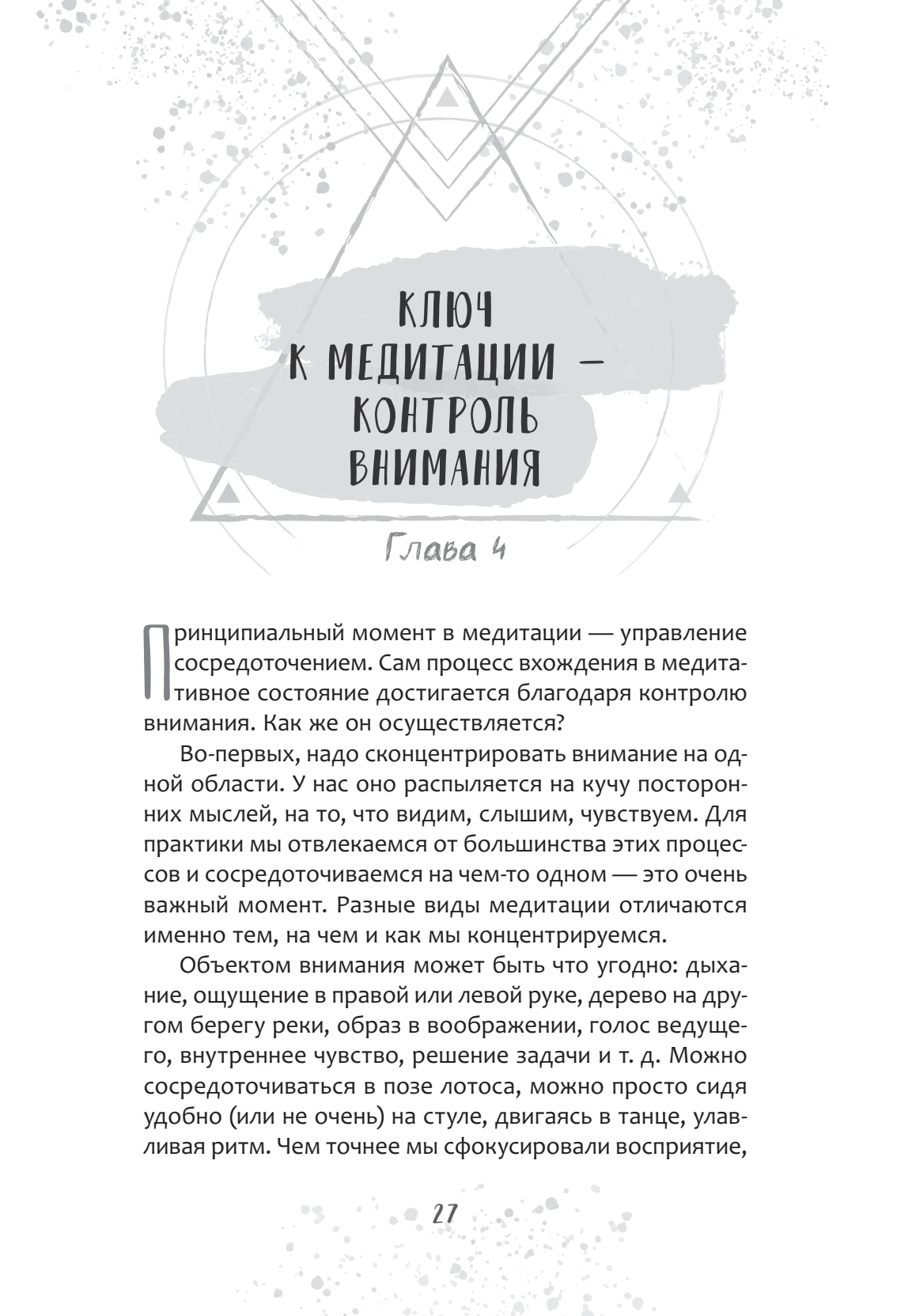
вкус занятию, а не являются факторами, позволяющими его проводить.

Есть легенда о восточном монахе, который изучал искусство медитации и тренировал чувство контроля. Он достиг такого уровня мастерства, что мог медитировать, даже сидя на краю выгребной ямы с жужжащими мухами. Или вспомним дервишей, чей танец и является динамической медитацией — они спокойно могут это делать посреди базарной площади. Но если вы занимаетесь медитацией умеренно, не ежедневно и не с полной вовлеченностью, условия практики будут играть более заметную роль. Поэтому отслеживайте свой необходимый уровень комфорта, чтобы получать нужное вам качество медитации. Стоит отметить, что одним из вспомогательных факторов, повышающих эффективность медитации, могут быть пранаямы — дыхательные техники, позволяющие настроить физиологию, эмоции и энергетику на следующий за ними процесс медитации. Пранаяма сама по себе может являться «подготовительной медитацией», и далее про нее будет отдельная глава.

Для тех, кто уже имеет опыт в медитативных техниках и способен достигать глубоких состояний, менее важен «бытовой» комфорт проводимой практики, но появляются определенные требования к условиям. Например, медитация, проводимая на особом месте, так называемом месте силы, может дать глубокие инсайты и новые состояния. Медитация — хороший способ изучить влияние таких мест. Часто важны конкретные дни или часы для практик. Существенно влияют фазы Луны (мощные эффекты могут быть при суперлунии или лунном затмении), точки перехода временных

интервалов (переход от дня к ночи — сумерки, летнее и зимнее солнцестояния, смена года и т. д.). Иногда на качество медитации влияет наличие предметов, насыщенных смыслом и вниманием: четок, камней, кристаллов, так называемых предметов силы, с которыми у человека установлена внутренняя связь.

Иными словами, экспериментирование в процессе медитации с такими аспектами, как место, время и предмет силы, способно привести к необычным и, возможно, ценным состояниям сознания. Это может быть полезным для самоизучения, отслеживания особенностей. Мы привыкли к себе, к своему самоощущению, и часто нужен взгляд со стороны. В этом контексте новый элемент, включенный в медитативную практику, может стать точкой опоры — возможностью взглянуть на себя иначе: переосмыслить восприятие, мысли, чувства и саму суть своего «Я».



КЛЮЧ К МЕДИТАЦИИ — КОНТРОЛЬ ВНИМАНИЯ

Глава 4

Принципиальный момент в медитации — управление сосредоточением. Сам процесс вхождения в медитативное состояние достигается благодаря контролю внимания. Как же он осуществляется?

Во-первых, надо сконцентрировать внимание на одной области. У нас оно распыляется на кучу посторонних мыслей, на то, что видим, слышим, чувствуем. Для практики мы отвлекаемся от большинства этих процессов и сосредоточиваемся на чем-то одном — это очень важный момент. Разные виды медитации отличаются именно тем, на чем и как мы концентрируемся.

Объектом внимания может быть что угодно: дыхание, ощущение в правой или левой руке, дерево на другом берегу реки, образ в воображении, голос ведущего, внутреннее чувство, решение задачи и т. д. Можно сосредоточиваться в позе лотоса, можно просто сидя удобно (или не очень) на стуле, двигаясь в танце, улавливая ритм. Чем точнее мы сфокусировали восприятие,

тем качественнее станет сама медитация. И чем проще и меньше объект медитации, тем, скорее всего, она будет глубже — так как выше степень сфокусированности. Правда, удержание такого концентрированного сосредоточения требует усилий.

Поэтому технически самой легкой медитацией считается работа с ярким, эмоционально насыщенным образом. Самой сложной — медитация на пустоту или на точку, то есть пустоту, свернутую в одно измерение. Есть еще один существенный момент: не нужно излишне напрягаться в процессе. Не «хватайте за горло» погружение в медитацию. Это очень непростой баланс — удерживать контроль и не напрягаться, быть сконцентрированным и в то же время легким, текучим.

Как уже говорилось, не нужно бороться с внутренним диалогом — он часть вас. Постарайтесь концентрироваться на предмете медитации и просто удерживайте внимание. Если оно ускользает, раз за разом возвращайте его в нужное состояние. То, как вы расставляете акценты для внимания, в конечном счете и срабатывает. Вы говорите себе, что важна концентрация на вот этой точке, а не на потоке мыслей. Постепенно внимание начнет «соглашаться» с вами: вы расставляете акценты, а оно следует за ними. Борьба с мыслями или сожаление об их наличии лишь усиливают рассеянность.

Со временем количественный фактор перейдет в качественный — и внутренний диалог остановится естественным образом. Кстати, часто переходя во время медитации в измененное состояние сознания, люди не замечают или забывают моменты остановки внутреннего диалога. Происходят провалы в памяти, причем сам человек может их и не замечать. Кажется, что ничего

не произошло — просто посидел. Но открываешь глаза и понимаешь: ты уже в другом состоянии, прошел через глубокий, пусть и неосознанный процесс. Иначе воспринимается и время. Можно медитировать два часа, а ощущение будто прошло пятнадцать минут. Или наоборот — за десять минут приходит множество озарений и внутренних изменений. Хочется еще раз подчеркнуть, что неосознанная медитация — все равно медитация. Это тоже полезный процесс. И количество постепенно переходит в качество, если заниматься регулярно. Главное — не уснуть. Хотя и в этом случае медитация может быть полезна — как способ снять напряжение и подготовиться ко сну.

ПРАКТИКА 1

Концентрация в точке касания

Учимся фокусировать внимание на точке, которую можно физически ощутить.

Закройте глаза. Дотроньтесь до кончика носа. Варианты: точка между ключицами или соединение кончиков пальцев обеих рук. Запомните ощущение, руку (руки) можно убрать, фокусируйте внимание на точке. Медленно и плавно дышите, удерживая фокус. Постарайтесь представить, что это самое



интересное, приятное и важное во Вселенной, тогда ваш организм будет помогать вам, а не отвлекать. Концентрируйтесь до ощущения, будто погружаетесь в точку. Может появиться чувство, что она приблизилась и стала больше в размерах. После нескольких минут такой практики внутреннее состояние меняется.

Нужно учесть, что с внутренним диалогом не стоит бороться, но, насколько получается, не отвлекайтесь на него. Он естественным образом должен закончиться, когда в результате удержания внимания на точке вы перейдете в более глубокое состояние. Если мысли отвлекают — не тратьте силы на самообвинение. Не сожалейте, если кажется, что «не очень получилось». Многие склонны оценивать себя, но это не нужно. Просто делайте. Количество всегда переходит в качество. Сознание переключается в другой режим. Дышите. Концентрируйтесь.

Чтобы наработать навык концентрации, выполняйте эту технику регулярно. Важно уловить момент комфорта. Иногда не сразу. Иногда разочаровывает, что в прошлые разы получалось, а сейчас нет. Делайте и делайте. Настройтесь, чтобы вам было хорошо. Все получится. Обязательно.

