

Л.Каганов

# медитация. путь к себе

Москва—1990

Л. КАГАНОВ

# МЕДИТАЦИЯ-ПУТЬ К СЕБЕ

МОСКВА 1990

С нового года издательство «КОКОН» приступает к выпуску журнала «ПУТЬ К СЕБЕ».

«ПУТЬ К СЕБЕ» — это подробная информация по широкому кругу вопросов здорового образа жизни и духовного самосовершенствования.

«ПУТЬ К СЕБЕ» — это сведения о йоге и системе здоровья Порфирия Иванова, о ребефинге и знахарстве, о биоэнергетике и натуропатии, о философских взглядах Н. Рериха и Н. Бердяева и многое, многое другое.

«ПУТЬ К СЕБЕ» — это информация о семинарах и лекциях во всех городах страны.

«ПУТЬ К СЕБЕ» — это адреса обществ и клубов, **кружков и ассоциаций**, пропагандирующих здоровый образ жизни.

«ПУТЬ К СЕБЕ» — это редкая возможность получить постоянно пополняющийся справочник по здоровому образу жизни.

Наш журнал будет знакомить читателей со всем интересным, что публикуется в советской и зарубежной прессе. Через журнал можно подписаться на дайджест советской прессы «Здоровый образ жизни и духовное самосовершенствование».

Наш журнал будет сообщать постоянным читателям обо всех книгах издательства «КОКОН» и позволит заказать любую из них.

Подписчики журнала будут иметь возможность воспользоваться услугами библиотеки издательства, где собраны редчайшие книги по нашей тематике. Через журнал можно как купить копии этих книг, так и воспользоваться абонементным обслуживанием по почте.

Журнал «ПУТЬ К СЕБЕ» это нетрадиционная для советской периодики форма издания. Он сделан по типу широко распространенных во всем мире «писем новостей» (News Letters) и представляет собой скорее информационный бюллетень, чем журнал в традиционном его понимании. Периодичность — один раз в две недели. Журнал распространяется только по подписке.

Чтобы подписаться на журнал с января 1991 года необходимо перевести 24 руб. за один квартал, 48 рублей за полгода или 96 рублей за годовую подписку. Деньги следует отправлять почтовым переводом по адресу: 121059, Москва. 59 отделение связи, а/я № 51. На почтовом переводе следует указать: «Журнал «Путь к себе» и **календарный** срок подписки.



Издательство «КОКОН», 1990 г.  
При участии информационного  
агентства «Семья и младенец»

## ВВЕДЕНИЕ

Мое знакомство с медитационными состояниями сознания состоялось примерно за два десятка лет до того, как я впервые услышал слово «медитация». Но расскажу по порядку.

В юные годы самым большим моим увлечением был спорт, а точнее бег на длинные дистанции. Были тому свои причины. В силу разных обстоятельств моей биографии я с детства испытывал различные «комплексы», мучился неверием в собственные силы. Успехи, к которым я шел через преодоление колоссальных трудностей на беговой дорожке, делали меня в собственных глазах лучше, мужественней.

Тренировался я обычно в одиночестве, бегая по тропинкам и просекам Сокольнического парка. Время от времени устраивал себе «прикидки» на стадионе: зажав в руке секундомер старался пробежать 5 или 10 км за рекордное для себя время. Боясь сбиться со счета кругов не переставая твердил про себя в такт дыхания: «первый круг бегу», «первый бегу», «первый бегу». Круг завершался и я начинал снова: «второй круг бегу», «второй бегу», «второй бегу». И так все двенадцать с половиной кругов, если бежал на 5 км, или двадцать пять, если на десять.

И вот эти-то «прикидки» неожиданно открыли для меня дверь в мир особых душевных состояний. Даже если установить личный рекорд не удавалось, после бега меня охватывало трудновыразимое чувство. Исчезали физическая, а за ней и душевная скованность, напряженность, и на финише чувствовал я себя новым, вольным, уверенным в себе человеком, способным справиться со всеми жизненными трудностями, свободным от беспокойства, густы.

Новое сознание позволяло иначе взглянуть на свою жизненную ситуацию, оценить ее по новому, не теми мерками, которые были приняты в прошлом, до бега, давало большую свободу выбора и принятия решений, а это, в свою очередь, открывало путь к гармонии в отношениях с собой и другими. Появилась особая смелость, позволяющая полнее использовать свои возможности, жизнь ощущалась как интенсивное развитие. В себе, а не в чем-то внешнем, случайно я приобретал способность находить опору, в самом себе черпать силу, на себя самого надеяться.

Нет, то, что я испытывал на финише, не было быстро проходящей эйфорией, опьянением. Чувство реальности не только не

терялось, но даже обострялось, как и другие чувства. Краски цветов становились ярче, их аромат — сильнее, формы — прекраснее. Отношение к людям приобретало особую теплоту и искренность. Чувство усталости быстро проходило и сменялось neodолимым желанием действовать, трудиться. И не смолкала в душе мелодия счастья.

Обычный тренировочный бег, особенно на лоне природы — в лесу, парке тоже дарил хорошее самочувствие и настроение, но я отчетливо осознавал, что состояние, наступающее во время «прикидок» было качественно другим, и с тех пор постоянно использовал «прикидки» не только для контроля за своей спортивной формой, но и для обретения желанного состояния души.

Много позже, будучи за рубежом, я оказался однажды в уютном особнячке, именуемом Центром медитации. Здесь смуглолицый инструктор принялся обучать меня искусству вхождения в измененное состояние сознания, которое одни называют «сатори», другие «самадхи», а третьи «кеншо». Следуя его указаниям я изолируюсь от посторонних мыслей, раз за разом повторяют про себя особое слово — ментру и с удивлением наблюдал возвращение ощущений, испытанных впервые на стадионе ЦСКА в Сокольниках. Тогда я узнал, что мои «прикидки», требовавшие полной концентрации разума и воли на поставленной цели и подсчета кругов, были в добавок ко всему прочему и своеобразной формой медитации, и что обретение измененного состояния сознания доступно практически каждому, а не только тем, кто способен во всю прыть бежать 10 километров.

Тем, что я узнал о медитации и чему научился, я стал делиться с другими. Делать это приходилось чуть ли не конспиративно, ибо до недавнего времени отношение к медитации со стороны облеченных властью было, мягко говоря, неодобрительным. В угоду им один из ученых, вынужденно признавая лечебную и профилактическую эффективность методов медитации, писал тем не менее еще три года назад, что «они неприемлемы», ибо, якобы, «лежащий в основе таких методов уход в себя... ведет к выключению человека из жизни общества, десоциализации личности, а, следовательно, чужд социалистическому образу жизни».

Считалось, что любая медитация непременно связана с тем или иным мистическим учением или религией как способ единения с Богом, слияния с Вселенной, постижения истины путем озарения. Но сегодня уже хорошо известно, что занятия медитацией для преодоления внутренних разладов и расширения знаний о себе возможны вне всякой связи с какими-либо религиозными или философскими убеждениями. Тысячелетиями представители почти всех человеческих культур использовали ту или иную форму

медитации для обретения душевного покоя и гармонии. Благотворный эффект медитации обуславливается не ориентированностью на религию, а свойствами нервной системы человека.

Опыт свидетельствует о медитации как об эффективной ауто-психотехнике, то есть способе воздействия человека на свою психику и управления ею в целях

- предотвращения душевных надломов,
- приобретения уверенности в себе,
- повышения работоспособности,
- развития и совершенствования личности.

Во многих странах мира, как на Западе, так и на Востоке, медитация успешно применяется для профилактики и лечения гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Она помогает избавиться от навязчивых состояний, тревожности, депрессии и повышенной агрессивности. Улучшает концентрацию внимания, повышает работоспособность. Медитация может быть использована также при поиске путей решения сложных жизненных проблем. Под ее влиянием возрастает способность человека использовать творческий потенциал и сделать свою жизнь более целеустремленной.

## Часть 1

### МЕДИТАЦИЯ С ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА

#### Стратегия медитации

Состояние, достигаемое в результате медитации, иногда называют «четвертым состоянием», подчеркивая тем самым, что это и не бодрствование, и не быстрый (со сновидениями) или медленный (спокойный) сон.

Медитационные упражнения многочисленны и разнообразны. Большинство из них требует от занимающихся пребывания в неподвижной лозе, но есть и такие, которые в большей или меньшей степени включают движения. В одном случае занимающийся пристально рассматривает какой-нибудь предмет, в другом же закрывает глаза и раз за разом повторяет определенные звуки, в третьем бывает полностью поглощен наблюдением за собственным дыханием, в четвертом прислушивается к шуму ветра в ветвях деревьев, в пятом пытается найти ответ на головоломный вопрос и т. д.

Что же общего между этими столь различными приемами? Что дает основание каждый из них считать медитацией?

Прежде чем ответить на поставленный вопрос следует попытаться дать определение медитации: это метод саморегулирования, основывающийся на управлении вниманием для изменения психических процессов с конечной целью улучшения самочувствия и здоровья, расширения возможностей по управлению сознанием, развития личности.

Приняв, что в основе медитации лежит управление вниманием, мы сможем понять, почему этим термином — медитация — охватывается такой широкий круг не похожих, казалось бы, друг на друга упражнений.

В основе многих упражнений в йоге и дзэне лежит концентрация внимания на каком-нибудь одном объекте или процессе. Это может быть наблюдение за "собственным дыханием, рассматривание различных предметов, изображений, рисунков («янтры» в йоге), движения, многократное повторение вслух или про себя слов или звукосочетаний («мантры»).

Во всех этих случаях внимание на Протяжении сеанса медитации бывает направлено на единственный, неменяющийся источник стимуляции (предмет, звук, процесс).

Во всех этих случаях внимание на протяжении сеанса медитации бывает направлено на единственный, неменяющийся источник стимуляции (предмет, звук, процесс).

Таков первый тип медитационных упражнений, предусматривающий прекращение на определенный период времени обработки всей поступающей в сознание информации за исключением заранее выбранной, на которой и концентрируется все внимание. Вот почему такую стратегию медитации называют «концентрированной» или же сосредоточением.

Ей диаметрально противоположна, на первый взгляд, другая стратегия, используемая, в одной из школ дзэна («сото») и называется «шикан-таза», что в переводе с японского означает «просто сидеть». Здесь занимающийся старается охватить своим вниманием, воспринять все без исключения испытываемые ощущения. Вторую стратегию медитации называют «рецептивно» от слова «рецепция» — восприятие. При использовании второй стратегии сознание медитирующего лишено поддержки в виде подсчета дыхания, изображения и т. п., а потому легко отвлечься, начать блуждать, возвращаться к прошлому, забегать в будущее. Поэтому здесь задача, стоящая перед вниманием, особенно сложна. Оно должно быть устойчивым, неподвижным, словно скала, но в то же время чутким, гибким, готовым условить любую деталь происходящего, каждый нюанс. Так что «шикан-таза» представляет собой, в сущности, высшую форму сосредоточения, исключаящую как напряженность, так и, разумеется, всякую несобранность, вялость. Обращение ко второй стратегии медитации рекомендуется после того, как занимающийся овладеет методами первой группы, например концентрацией внимания на дыхании.

Именно такого рода сосредоточение как в «шикан-таза» необходимо, в частности, в разного рода боевых искусствах. Не случайно основу одной из древнейших на Дальнем Востоке систем рукопашного боя, известной под названием «Шаолинь-су-цзюань-фа» или «Шаолиньского бокса», составила система упражнений «Ши Па Ло Хан Шо» или «система восемнадцати рук», созданная индийским монахом Бодхидрамой, прибывшим в конце V или начале VI века в **Китай, чтобы учить медитации.**

И сегодня медитация является неотъемлемой частью подготовки в каратэ, айкидо и других единоборствах, как в далекие времена она применялась самураями, занимавшимися фехтованием на мечях. В боевом единоборстве, лицом к лицу с противником, вы постоянно должны быть бдительным, решительным, готовым к действию. Достаточно ослабить внимание хотя бы на мгновение, как вы сразу же окажетесь пораженным.



В большинстве школ медитации используются обе стратегии («концентративная» и «рецептивная»), а также их сочетание, когда внимание медитирующего переключается с определенных объектов или процессов (предмет, дыхание и т. д.) на чуткое, ничем не ограниченное восприятие всего происходящего, **затем** вновь возвращается к объекту и т. д.

### **Медитация в повседневной жизни**

Кроме специальных медитационных упражнений, относящихся к двум названным выше группам, важной и полезной формой медитации является также медитация в повседневной жизни.

На вопрос «Сколько времени вы затрачиваете на медитацию?» некоторые мастера отвечают: «Тридцать минут утром на упражнения и десять-двенадцать часов в остальное время дня. Медитация в повседневной жизни заключается во внимательном отношении ко всему, чем вы занимаетесь, будь то работа, свободное время, общение. Вы должны полностью осознать, что вы делаете в каждый данный момент. Говоря другими словами, вы должны жить в настоящем времени. Это не значит, что вам следует совершенно пренебречь прошлым или будущим. О них следует думать в их связи с теперешним моментом, с теперешней действительностью, когда такая связь существует. Но часто люди, занимаясь чем-либо, в своих мыслях бывают где-то далеко от «здесь» и «теперь», думают о разных своих проблемах и заботах, размышляют о будущем. Они, таким образом, живут не в настоящем времени, а, следовательно, не могут жить полной жизнью, получать от нее удовлетворение, хорошо выполнять работу, которую делают. Понятно, что они не могут целиком сосредоточиться на том, чем занимаются. Результатом бывает не деятельность, а видимость деятельности.

В дзэне считается, что нет такого занятия, какое человек не мог бы использовать для воздействия на свое сознание. Просто следует относиться с полным вниманием к тому, что делаешь. В одной из старинных книг говорится: «Подметальщик улиц должен считать свою работу по уборке отправным пунктом медитации. Каждая деятельность одинаково хороша в качестве основы для медитации».

В ходе занятий медитацией вы научитесь определенное время концентрировать свое внимание на одном предмете или процессе, избегая при этом критического или оценочного отношения. Это важно для улучшения самоорганизации, повышения собранности. Возрастает ваша способность ставить перед собой цели и добиваться их. По мере того, как навык концентрации внимания на чем-то одном будет распространяться на другие области вашей жизни, вы обнаружите, что становитесь способны распознавать те привычные схемы восприятия, мысли и чувства, которые прежде оказывали громадное влияние на вашу жизнь, оставаясь в то же

время вне пределов досягаемости вашего сознания. Медитация сможет также помочь в решении различных проблем. Состояние расслабления, наступающее в ходе медитации, будет способствовать регуляции различных физиологических процессов в организме и достижению душевного равновесия. Вместе с тем вы полнее сможете ощутить свою связь с природой, с другими людьми. Каждому из нас знакомы особые светлые состояния души, вызванные сосновым ли бором в закатных лучах солнца, улыбкой ли ребенка, делающего первые шаги, или пришедшей вдруг любовью. Подобные состояния возникают и при медитации. Они помогают осознать нам связь малого с великим, мимолетного с вечным, себя самого с чем-то неизмеримо большим. Нужно лишь научиться систематически и эффективно использовать простой и естественный процесс, доступный каждому.

Особые темы — медитация на музыке, лесе, поле, луге, цветке. Они не укладываются в рамки книги, но я все же приведу слова М. М. Пришвина: «Я один. Я слышу, как бьется мой пульс. Я вижу, как я тихо качаюсь от его ударов. Я слышу дыхание лилового колокольчика. Я его люблю. Он связан со мной. И через любовь мою к цветку я связан со всем великим миром».

Религиозные люди молятся перед едой, благодарят Бога за пищу. Но и атеисту прежде чем начать жевать и глотать неплохо было бы минуту-другую поразмышлять

- о солнце, дожде и земле, которые в его пище,
- о людях, которые растили и готовили ее,
- о том, как и чем он заработал и заслужил эту пищу,
- о том, что с этой пищей войдет в него жизнь,
- о том, что эта пища дает ему силы идти по выбранному пути.

Забрав вечером ребенка из детского сада, усталая и голодная вы спешите домой. Вас раздражает медлительность ребенка. «Быстрее, быстрее», — тянете вы его за руку. Надо еще успеть сделать столько дел. И в спешке вы не замечаете настоящего чуда: маленькой теплой ручонки в своей руке. Подумайте о том, что вас связывает. Жизнь проходит быстро, наше бессмертие только в наших детях. Подумайте об этом и вы ощутите вдруг в своей руке Вечность.

Опыт, полученный в **медитации**, **помогает** лучше понимать других людей. Общаясь с человеком, мы часто видим не его, а ту или иную категорию людей, которую он, по нашему мнению, представляет: «толстяк», «баба», «**бюрократ**», «нерусский». Бесстрастная позиция наблюдателя, непринужденный подход, какому учит медитация, необходим, чтобы освободиться от клише и увидеть человека таким, какой он есть: уникальным, неповторимым. Откажитесь от попыток анализировать его, искать какие-то скрытые мотивы. Разглядите в нем просто человека. В разговоре, а это лучший способ познания, внутренняя позиция собеседников пусть будет такой же, что и в медитации: ненапряженность, отказ от

категорических оценок. Ты интересен мне. Я буду откровенна с тобой, но навязывать своего мнения не стану. Молчание — элемент медитации. И в нашем разговоре главное, может быть, не слова, а молчание, умение слушать. Как часто в диалоге мы внимаем только самому себе! Упиваемся своим остроумием и красноречием. Важно услышать не только то, что собеседник старается облечь в слова, но и то, что остается несказанным. Порой это и есть главное.

### Механизмы медитации

Как же «работает» медитация, вызывающая порой такие разительные перемены в человеке, как в его организме, так и личности? Какова их причина? В настоящее время во всех изучающих сложные системы науках, от квантовой физики до нейрофизиологии, отвергаются как анахронизм попытки объяснить то или иное явление одной единственной причиной. В различных странах мира, в первую очередь в США, Японии, ФРГ, ЧССР, были проведены научные исследования медитации. При этом использовалось самое совершенное оборудование для выявления происходящих в организме электрофизиологических, метаболических и биохимических изменений. На основании полученных экспериментальных результатов, изучения отчетов медитирующих, опроса их родных и близких, а также психологического тестирования многие исследователи приходят к выводу, что занятия в группах медитации вели к изменениям, не отмечавшимся в контрольных группах. Эти изменения свидетельствовали об улучшении психического здоровья, благоприятных сдвигах в личностных характеристиках, повышении способности к самореализации.

Медитация, как можно считать, вызывает изменения на всех уровнях функционирования человека, от психологического до молекулярного, причем реакции, наступающие на одном уровне, могут выполнять роль пусковых механизмов для других уровней.

Одним из наиболее интересных механизмов, выделяемых многими исследователями, является изменение доминантности полушарий в процессе медитации. Он заслуживает того, чтобы уделить ему побольше внимания.

### Полярность нашей психики

Древние восточные учения, а позже проникательные писатели, философы и психологи отмечали полярный характер целого ряда качеств человеческой психики. Они видели различие между интуицией и рассуждением, воображением и анализом, артистичностью и критицизмом, подсознанием и сознанием, вдохновением и трудом.

Академик И. П. Павлов пришел к делению людей на художественный и мыслительный типы: «Жизнь отчетливо указывает на две категории людей: художников и мыслителей. Между ними рез-

кая разница. Одни — художники во всех родах: писатели, музыканты, живописцы и т. д. — захватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность без всякого дробления, без всякого разъединения. Другие — мыслители — именно дробят ее и тем самым как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет и затем только постепенно как бы снова собирают ее части и стараются их таким образом оживить, что вполне им все-таки так и не удается» \*.

Исследования головного мозга, осуществленные за последние два десятилетия, приближают нас к научному пониманию явлений, на которые обратили внимание и древние учителя Востока, и великий физиолог. Оказалось, что полушария головного мозга специализированы: каждое из них обладает определенными функциями. В ведении левого полушария находятся такие виды деятельности, как речь, чтение, письмо, счет, решение задач, требующих применения логики. Левое полушарие ведаёт рациональным, аналитическим мышлением. Правое же полушарие имеет прямое отношение к образному, синтетическому, «целостному» восприятию действительности, без ее дробления.

Полушария мозга соединяются мозолистым телом — пластом нервных волокон. Оно делает возможной коммуникацию между полушариями со скоростью, измеряемой тысячами импульсов в минуту.

При доминантности левого полушария у человека наблюдается стремление к надежному, известному, проверенному, желание избежать нового, некоторая замкнутость, скованность в поведенческих реакциях, некоторая жесткость и упрямство, гибкое «я».

При доминантности правого полушария человеку в большей степени присуще стремление к новому, неизвестному, открытость и непринужденность в поведении, гибкость и уступчивость в контактах, меняющееся, гибкое «я».

Я вспоминаю далекие школьные годы, урок, на котором преподавательница вызвала Тимошу — мечтательного, всегда погруженного в себя мальчика по прозвищу Иллюзия, и попросила дать определение бесконечности. Тимоша долго мялся, переминаясь с ноги на ногу, и наконец сказал: «Ну, это как коробка с мармеладом». Класс содрогнулся от взрыва хохота. Тимоша попытался что-то объяснить, но дикий рев заглушил его слова. Смеялась и учительница. Когда мы немного успокоились, она задала все тот же вопрос отличнику Кокушу. Тот без запинки повторил написанное в учебнике: «Бесконечность есть ничем не ограниченное пространство, время или качество». Учительница одобрительно кивнула. На перемене мы, конечно, принялись донимать Тимошу насмешками. «Как же вы не понимаете? — отбивался он, — Ведь на коробке изображен человек, который держит в руках такую же

\* Павлов И. П. Полное собрание сочинений, т. III, кн. 2, М.-Л. 1951 г., с. 213.

коробку, а на той коробке тоже человек с коробкой. И на той коробке тоже...». Мы смеялись: «Эх ты, Иллюзия». А вот сейчас я понимаю: прав был Тимоша. Он, «правополушарный», сумел представить бесконечность по своему, отличник же всего лишь вызубрил определение.

Особенности «правостороннего» восприятия действительности иллюстрирует и известный рассказ Карела Чапека. Единственным свидетелем ночного дорожного происшествия (мчащаяся машина сбила прохожую) оказался поэт, тут же запечатлевший увиденное в стихах: «В далекий Сингапур вы уносились в гоночной машине. Повержен в пыль надломленный тюльпан. Умолкла страсть. Безмолвие. Забвенье. О шея лебеда! О грудь! О барабан и эти палочки — трагедии знаменье!»

В момент происшествия поэт был «под мухой» и ничего более существенного, что могло бы помочь следствию, вспомнить не мог. Инспектор Мейзлик раскрыл преступление только благодаря тому, что сумел перевести язык правого полушария поэта, видящего и думающего образами, на общепонятный язык: автомобиль преступников был коричневого цвета (в «далеком Сингапуре» живут смуглые малайцы), а шея лебеда, грудь и барабан означали (по сходству начертаний) 235 — номер машины.

А вот противоположный пример, пример только «левостороннего» мышления. Психологи исследовали способности человека с поврежденным правым полушарием головного мозга. Оказалось, что речь его, в общем нормальная, имела две особенности: он мог отвечать лишь на вопросы, предполагавшие буквальное понимание, и говорил лишенным выражения «компьютерным» голосом. Когда его попросили объяснить значение пословицы «У семи нянек дитя без глаза», он мог сказать лишь: «Это значит, что если нянек, присматривающих за ребенком, много, то ребенок может остаться без **глаза**». **Любой** человек с нормальным интеллектом и правильно функционирующим правым полушарием слегка задумается и объяснит, что пословица может иметь отношение к воспитанию ребенка, дрессировке собаки, проектированию здания, созданию произведения искусства и т. д.

В жизни функции двух полушарий дополняют друг друга. Правое имеет преимущество в сфере неизвестного, нового, парадоксального, неопределенного, нешаблонного. Левое упорядочивает и систематизирует опыт, позволяет избежать хаоса и неразберихи.

У детей преобладает целостное, с участием обоих полушарий восприятие, но к 9—12 годам в ходе полового созревания мозолистое тело начинает в определенных ситуациях изолировать полушария друг от друга. Большинство школьных предметов требует логического мышления, левое полушарие становится доминирующим. Правое же полушарие обычно не получает достаточных стимулов для развития, и дети — природные бегуны, поэты, художники — с возрастом утрачивают свой дар. Исключение состав-

ляют лишь те, кто от природы исключительно способен или под-держивает талант упражнениями. Да, увеличиваются наши интел-лектуальные способности, но сталкиваясь в окружении и в самом себе с тем, что трудно понять умом и нельзя объяснить логикой, мы игнорируем неясное, не используем наше подсознание, отка-зываясь тем самым от важных источников информации. В ре-зультате часто принимаем далеко не лучшие, вынужденные реше-ния, функционируем хуже и как личности, и как организмы.

Уникальная особенность медитации заключается в том, что при ней уравнивается деятельность полушарий. Ученые, изу-чавшие биоэлектрические явления в коре головного мозга испы-туемых, обнаружили, что в ходе медитационных упражнений йоги наступало выравнивание активности полушарий за счет сниже-ния активности левого полушария. Этим и объясняют исследова-тели, в частности проф. Д. Эберт из ГДР, изменения в состоянии медитирующих. Надо думать, что дальнейшие исследования про-льют свет на малоизученный пока феномен, на механизмы вза-имодействия сознания и подсознания, делающие **медитацию** столь эффективным методом саморегуляции.

### Три стадии процесса медитации

Как же происходит в ходе медитации уравнивание актив-ности полушарий? Процесс медитации включает три стадии:

- расслабление,
- сосредоточение,
- собственно медитационное состояние, глубина которого мо-жет быть различной и зависит, в частности, от опыта занимающе-гося и продолжительности сеанса.

Рассмотрим названные стадии по порядку.

**Расслабление.** Устранение чрезмерного нервно-мышечного на-пряжения (релаксация) является неременным условием начала медитации. Но развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс медитации способствует дальнейшему расслаблению, здесь дейст-вует механизм положительной обратной связи.

Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, медитировать следует в спокойном месте, обеспечивающем **изоляцию** от шума, яркого света и прочих внешних раздражителей. **Это** требование обязательно для начинающих, но когда человек овладеет искусс-вом медитации оно становится менее категоричным. Лучше всего медитировать сидя на полу в позе, **исключающей** излишнее мы-шечное напряжение, но не лежа, поскольку **это** положение спо-собствует засыпанию. Наиболее распространены поза сидя со скре-щенными ногами (руки на коленях) и поза сидя на пятках, когда колени сведены, носки держатся вместе, пятки слегка разведены, а ладони лежат на бедрах. В любом случае голова, шея и туло-вище должны находиться на прямой линии. Йоги медитируют в позе «лотоса». Можно заниматься медитацией и сидя в кресле или на стуле, но и здесь туловище следует держать прямо.

Сосредоточение. Оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение, мы сократили число нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе от внешнего мира и мышечного аппарата нашего организма. Однако в таких условиях левое полушарие головного мозга продолжает активно функционировать и в начале каждого сеанса медитации в голову сами собой приходят различные мысли. Для успеха медитации следует, однако, эту активность прекратить или свести к минимуму.

Чтобы отключиться от мыслей необходимо создать нейтральный фокус внимания. Таким фокусом может стать дыхание медитирующего, вновь и вновь повторяемые им слова или сочетания звуков, геометрические фигуры, рисунки.

Концентрация на выбранном объекте — дело для начинающего не простое: внимание неизбежно будет рассредотачиваться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь. Важный принцип медитации — пассивность отношения, «пусть это произойдет само собой». Пусть мысли приходят и уходят, не старайтесь активно отделаться от них. Мягко вернитесь к объекту внимания, не заботясь о том, сколько раз приходится направлять сознание к выбранному объекту фиксации.

Как мы уже говорили, существуют и другие способы медитации, например концентрация внимания на движении. Медитирующий может, например, последовательно касаться большими пальцами рук всех остальных пальцев, полностью концентрируясь на этой процедуре.

В Ридзай-дзэне основным методом медитации является решение иррациональной загадки, размышление над алогичным вопросом (коан). Пример коана: «Мы знаем звук хлопка двумя ладонями, но как звучит хлопок одной?». В тщетных попытках найти ответ левое полушарие терпит неудачу и, образно говоря, капитулирует. Происходит то же, что и при полной концентрации внимания: доминантность левого полушария снижается.

Собственно медитационное состояние. Правое полушарие головного мозга, прежде подавлявшееся своим соседом, создает теперь свою, целостную, яркую картину бытия. Психологи указывают, что человек обычно отсекает часть доступной ему информации, воспринимает ее выборочно, на происходящее отвечает заученными реакциями. Это не позволяет индивиду полностью осознавать свое существование, мешает его развитию. В такой перспективе медитация предстает попыткой на какой-то период выключить концептуальную систему, временно прекратить процессы обработки входящей информации.

В дзэне медитирующим ставится задача: полностью сохраняя сознание остановить всю умозрительную деятельность.

Говоря другими словами, процесс медитации можно в определенной степени сравнить с отпуском. Возвращаясь к внешнему миру после кратковременной «отлучки», мы находим его «новым»,

«другим». Наше сознание избавляется от автоматизма, поднимается на более высокий уровень.

Во время медитации занимающиеся порой испытывают сильные переживания, которые высвечивают их жизнь, заставляют взглянуть на нее по новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед собой новые цели и установить новые отношения не только с самим собой, но также с другими людьми, со своим окружением.

В традиции йоги считается, что цель медитации — достижение «самадхи», особого состояния интеграции всех элементов личности, в котором в человеке пробуждается вдруг способность видеть и принимать явления, обычно недоступные сознанию. В этой связи описываются многочисленные случаи, которые могут быть отнесены к разряду парапсихологических.

В дзэне о медитации говорят как о пути к «сатори», пробуждению. Почему к пробуждению? Дело в том, что в восточных учениях обычное состояние человека характеризуется как «глубокий сон» или «слепота», как ориентированность на второстепенные, несущественные аспекты мира и жизни.

Вышеприведенные утверждения йоги и дзэна звучат для нас странно, но метафоры эзотерических учений могут быть переведены на язык современной психологии как описывающие ограниченность, специфическую направленность нашего сознания, нашу приверженность стереотипам мышления, пребывание в плену определенных категориальных систем. В результате медитации приходит понимание того, что наши представления часто бывают условны и если и не искажают действительность, то соответствуют лишь очень приблизительно. Устраняется автоматизм сознания. Восприятие окружающего мира становится более глубоким и ясным. Освободившись от цензуры логики мы освобождаем путь интуиции и иногда вдруг мгновенно получаем ответ на самые трудные вопросы. Мы пробиваемся к сокровенной глубине своего существования, открываем свое подлинное «я». Сознание проясняется, а ведь это и есть пробуждение.

### **Медитация и психологическое благополучие**

Иногда во время медитации возникают необыкновенно яркие зрительные образы, исключительно приятные переживания. Их описания занимающимися порождают опасения: не действует ли эта психотехника как некий одурманивающий препарат, вызывающий галлюцинации? Ничего общего здесь нет! Итогом применения наркотических средств неизбежно бывает потеря воли и, в конечном итоге, разрушение личности. Медитация же, расширяя сознание, укрепляет внутренний стержень человека. Он открывает в себе резервы силы, о которых раньше и не подозревал. Известны случаи, когда занятия медитацией избавляли от страшной болезни наркоманов, признанных наркологами неизлечимыми и утратив\*



ших было всякую надежду. Успешно применяется медитация в борьбе с алкоголизмом и курением.

Следует сказать, что состояния подобные «пробуждению» наступают обычно у опытных медитирующих с продолжительным стажем занятий. Не каждый сеанс медитации приводит к потрясающим открытиям, но почти каждый, будучи проведен правильно, дает отдых нервной системе, повышает работоспособность. Противоречивые, желания, капризное настроение больше уже не терзают вашу душу, в ней мир и покой. И готовность к творческому решению задач, которые перед каждым из нас ставит жизнь.

Основываясь на изучении кожно-гальванических реакций испытуемых американский исследователь Д. Орме-Дженсон приходит к выводу, что в процессе медитации возрастает устойчивость вегетативной нервной системы. Этот благоприятный эффект сохраняется и после того, как завершив сеанс медитации человек переходит к обычной деятельности. Здесь одно из объяснений того, почему занятия медитацией помогают переносить стрессовые ситуации, избегать психосоматических заболеваний, конфликтов в межличностных отношениях. Укрепление нервной системы ведет к более ясному восприятию, пониманию, активации мышления, повышению результативности в любом занятии.

Особое место занимает медитация среди средств борьбы со стрессом. Стрессовые ситуации, которыми изобилует жизнь, вызывают в организме сложную цепь реакций, заканчивающихся выделением адреналина, получившего название «гормон стресса»; Интересно, что какими бы ни были стрессоры — поломка автобуса, из-за которой мы опаздываем на работу, неприятный разговор с начальником, угроза со стороны хулигана — реакции на них всегда бывают стереотипными, филогенетически запрограммированными: они подготавливают организм к физической активности, к сопротивлению, драке или бегству. Дело в том, что этот защитный механизм сложился у человека тысячи лет назад, когда стрессовые ситуации выступали чаще всего в виде опасности нападения врагов или необходимости догнать добычу, чтобы избежать голодной смерти.

С тех пор окружение человека изменилось кардинально, а вот его биологическая природа менее значительно. И на сегодняшнюю стрессовую ситуацию, которая редко когда может быть решена мышечной деятельностью, организм реагирует все по той же схеме «бей или беги». И ответом на реальные или воображаемые неприятности на работе ли, дома бывает значительное увеличение содержания в организме все того же адреналина, проявляющееся повышением пульса и кровяного давления, увеличением содержания в крови глюкозы и жиров, раздражительностью, агрессивностью и бессонницей. Возникает психофизическое напряжение, не находящее разрядки. Итогом могут стать болезни нервной системы, а затем и сердечно-сосудистые заболевания.

Но имеющий опыт медитации человек будет стоять подобно скале в бушующем вокруг него море страстей. Для решения возникающих проблем ему понадобится мобилизовать механизмы отрицательных эмоций: ярости, гнева, негодования. Он будет спокоен в сложных ситуациях, черпая в этом спокойствии силу. Он сумеет вырваться из плена архаической формулы «бей или беги!». Показательно высказывание одной спортсменки, сделанное после выполнения ею медитационных упражнений: «Раньше я понимала силу как что-то проламывающее, сметающее. (Она сделала энергичное движение сжатым кулаком). А здесь мне показалось, что сила — в неподвижности, в том, чтобы стоять в одной точке. (Она сжала невидимую точку в пространстве между большим и указательным пальцами). Нужно просто быть спокойной и уверенной» \*.

Различные медикаментозные успокаивающие средства, к которым многие прибегают, вызывают нежелательный побочный эффект и порождают зависимость от препарата. Принося временное облегчение, они не дают человеку возможности понять причины его неприятностей и страданий, которые часто в нем самом, в его отношении к миру. В противоположность таблеткам медитация создает благоприятные психологические и физиологические условия для укрепления нервной системы. Преимущество медитации перед другими методами психической саморегуляции в том, что она не только уменьшает напряженность, тревожность, но и значительно расширяет возможности человека по управлению сознанием.

Медитация не только предоставляет отдых от забот и хлопот дня, но и служит решению старых, глубоких внутренних конфликтов. Она дает выход гневу и сожалению, часто предшествующим состояниям депрессии. По мере того, как устраняются напряженность и усталость, повышается работоспособность, появляется уверенность в себе, возникает своего рода «автономность»: человек перестает испытывать чрезмерную зависимость от других в своем естественном стремлении к счастью. Решение внутренних конфликтов высвобождает творческие силы, что позволяет исправить межличностные отношения, лучше выполнять свою работу, возрастает его самоуважение.

Вот некоторые из признаний людей, занимавшихся медитацией от одного года до девяти лет.

Е. Е., аспирантка, 25 лет: «Постоянно чувствовала себя в напряжении. Принимала успокаивающие средства, выполняла аутогенную тренировку. Облегчение бывало непродолжительным. Хронически испытывала усталость. Медитацией стала заниматься год назад, постепенно почувствовала себя лучше. Избавилась от бессонницы. В некоторые, особенно суматошные дни все еще испытываю напряженность, но сейчас знаю, как с ней справиться.

\* Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. М. 1988, с. 130.

Медитация открыла передо мной новые горизонты. Я бы сказала, что изменилась не столько моя ситуация, сколько моя точка зрения на нее. Объясняю это тем, что обрела внутренний покой».

Н. К., преподавательница, 34 года: «С тех пор, как помню себя, жизнь была для меня сплошным мучением. Не раз думала о самоубийстве. Через шесть месяцев после начала занятий медитацией почувствовала себя лучше, чем когда-либо прежде. Работа в школе наладилась, общение с учащимися улучшилось. Занятия медитацией стали поворотным пунктом в моей жизни».

В. И., студентка, 21 год: «Я несколько раз ходила на «марафоны общения». Эффект был небольшим и непродолжительным. Благодаря медитации я увидела свою ситуацию под совсем другим углом зрения, поняла, какую выбрать линию в жизни».

Л. М., административный работник, 34 года: «Увеличилась интуиция. Теперь мне стало легче принимать решения».

С. Г., научный сотрудник, 32 года: «Улучшились отношения в семье. Кроме того раньше я часто испытывал неприятные чувства, когда не справлялся с чем-либо, за что брался. Теперь я смирился с тем, что не всегда, вероятно, могу добиться всего того, чего хотел бы. И больше не испытываю в этой связи чувства вины».

А. Ф., художник, 44 года: «Я занимаюсь медитацией 9 лет. Когда человек начинает медитировать, его творческие возможности расширяются. Он постепенно избавляется от блокировок, препятствий, которые стоят на его пути к творчеству, мешают свободно проявить себя. Каждый человек обладает даром творчества: один что-то конструирует, у другого золотые руки, третий пишет, четвертый, как я, рисует. Но проявления творчества блокируются помехами в нервной системе. Медитационная психотехника устраняет эти препятствия».

Л. Г., архитектор, 52 года: «Медитация оказала на меня сильное воздействие **как** в физическом, так и психологическом планах. С тех пор, **как я занялся медитацией**, жизнь как бы началась снова. Если **в один из дней мне** не удастся провести медитацию, я замечаю это сразу **же**: работоспособность ухудшается. Достоинства медитации я **вижу в том**, что это: 1) простой метод, использовать который **может каждый**; 2) изживаются вредные привычки; 3) человек делается более активным в повседневной жизни и оказывается способен **принести** больше пользы и радости окружающим».

Е. Я., преподавательница, 37 лет: «Во время медитации человек заряжается покоем и остается спокоен во всех житейских ситуациях».

### **Медитация против наркомании, алкоголизма, курения**

В США медитации обучают учащихся в некоторых школах. Недавно было опубликовано сообщение об улучшении под влиянием медитации успеваемости и дисциплины в школе одного из эко-

номически неблагополучных районов Нью-Йорка, посещаемой в основном детьми из бедных негритянских и пуэрториканских семей.

Определенные надежды в США возлагаются на медитацию как на средство борьбы с наркоманией, а также с употреблением алкоголя и курением в средних школах и колледжах. Американский психолог Д. Шапиро приводит следующие данные: «Сразу же после начала занятий трансцендентальной медитацией большинство лиц, употреблявших наркотики (всего под наблюдением находилось 1862 человека), сократили прием препаратов. По мере того, как занятия продолжались, употребление наркотиков падало и спустя 21 месяц большинство занимающихся совершенно перестало прибегать к ним. Лишь 12% находившихся под наблюдением лиц продолжали время от времени использовать марихуану и только один человек остался закоренелым наркоманом.

Аналогичные данные были получены в отношении употребления алкоголя и курения. Из числа приступивших к занятиям медитацией 48% курили и 60% употребляли алкоголь. Спустя 21 месяц курящие составили 16%, а пьющие 25%».

### Медитация и религия

Некоторые из механизмов медитации издавна использовались различными религиями.

Молитвы по своему характеру близки в общем к концентрированной медитации. Отцы церкви давно уже обратили внимание на то, что по своему воздействию на состояние верующих более эффективны короткие, но многократно повторяющиеся молитвы. Святой Иоанн указывал: «Если в молитве произносятся многие слова, то возникают отвлекающие образы и молитва оказывается бесполезной. Если же говорится немного или произносится только одно слово, то разум остается сконцентрированным».

Из сказанного видно, что короткая, многократно повторяемая молитва могла выполнять функцию мантры. И все же медитация отличается от молитвы. Хотя и в медитации, и в молитве имеет место намеренная концентрация внимания, фокус внимания молящегося, в отличие от медитирующего, находится вне человека. Верующий обращается с молитвой, просьбой к какой-то высшей силе, просит, например, простить ему его грехи.

Многие молитвы представляют собой монотонные, повторяющиеся песнопения, что также приближает их к мантрам. В иудаизме молитва произносится нараспев и сопровождается раскачивающимися движениями тела, схожими с йоговскими «мудрами». Крест и шестиконечная звезда не только религиозные символы — с давних пор они входят в принятые в йоге для медитации янтры.

## «Индийский бег»

В ряде случаев у медитирующих возникает чувство слияния с окружением, с природой, растворения себя в ней, что вызывает сильный душевный подъем. У индейцев некоторых племен Северной Америки средством достижения такого состояния, медитацией в движении был бег.

Бег как феномен духовной культуры аборигенов Нового Света был исследован и представлен в вышедшей в США книге «Индийский бег» Петром Набоковым. Он приводит песню индейцев племени навахо, в которой говорится о причастности преодолевающего пространство бегуна к космической тотальности:

Гора, я стал ее частью.

Травы, я стал их частью.

Утренний туман, я стал его частью.

Солнце, озаряющее землю, я стал его частью.

Согласно преданиям этого племени Бог приходит утром, стучит в двери и говорит: «Вставайте, дети мои, настало время для бега».

Эрнест Сетон-Томпсон, книгами которого о животных мы зачитывались в детстве, посвятил один из своих рассказов индейцу-почтальону, пробегавшему по 70 миль в день семь дней в неделю. Этот индеец был для него олицетворением близости человека к природе, медитативного влияния с ней.

## Медитация и спорт

При занятиях спортом, особенно в тех случаях, когда необходима мобилизация сил на протяжении продолжительного времени, как это бывает в беге и плавании на длинные дистанции, спортивной ходьбе, лыжных и велосипедных гонках, концентрация сознания на достижении поставленной цели так же может приводить в действие **механизмы медитации**, как и фокусировка внимания на мантре или **янтре**.

Медитация — магистраль с двусторонним движением, связывающая сознание и мышцы. Это значит, что концентрируясь на работе мышц можно добиться изменения состояний сознания и, наоборот, определенные состояния поразительно повышают эффективность мышц, позволяют устанавливать рекорды. В большом спорте, как вы понимаете, заинтересованы именно во втором направлении движения.

Шведский психолог Ларс-Эрик Унесталь, обследовавший спортсменов сборных команд своей страны, приводит такие вот отчеты участников о выступлениях на соревнованиях.

«Предельно сконцентрировался на том, что делаю. Все окружающее перестало для меня существовать» (пловец).

«Ничего не существует, кроме игры. Я — единое целое с мячом и не думаю ни о результатах, ни об очках» (теннисист).

«Тело работало само, без усилия и какого-либо чувства утомления и боли» (лыжник).

Японский тренер Кийоски Накамура объясняет успехи своего ученика, одного из сильнейших марафонцев мира Тошихико Секо так: «Посмотрите, как свободно он бежит. Обратите внимание на бесстрастное выражение его лица. Здесь разгадка его необычайной выносливости. Это дзэн. Главное заключается в том, чтобы освободить ум от всего и позволить телу работать естественно, без помех в виде мыслей. Этого не понимает большинство американцев и европейцев».

Но Кийоски Накамура не вполне прав: тренеры и психологи ряда стран, преодолевшие косность мышления, охотно берут на вооружение основывающиеся на медитации психотехники, методу восточных боевых искусств. Боксеры Кубы, добившиеся в начале 70-х годов больших успехов и потеснившие нашу сборную, готовились под руководством не только специалистов бокса, но и тренера по каратэ.

Приобретая в ходе медитации способность к отключению **нега** тивных, снижающих работоспособность мыслей и переживаний, спортсмен на длинной дистанции бега, плавания или велогонки избегает излишних рефлекторных мышечных напряжений, что повышает его возможности переносить длительные интенсивные нагрузки.

Такова роль медитации в циклических видах спорта, где почти все зависит от выносливости, умения терпеть. Но и в спортивных играх, где необходима быстрая реакция на действия противника, опыт медитации оказывается весьма полезным. Американский тренер по теннису Т. Голлуэй предлагает своим ученикам усвоить медитационный принцип «стараться не стараться». По его мнению большинство ошибок, совершаемых во время соревнований, происходит от того, что игроки слишком много раздумывают в ситуациях, требующих очень быстрого и четкого реагирования. Избежать такого позволяет пассивная фокусировка внимания, лежащая в основе медитации. Следует, однако, **иметь** в виду, что такой подход годится лишь для спортсменов, уже достаточно хорошо владеющих техникой и тактикой своего **вида**, но не для новичков, лишь начинающих осваивать элементарные приемы.

И еще об одном свойстве медитации необходимо сказать, завершая разговор об ее месте в спорте. Она — прекрасное восстановительное средство после физических нагрузок. Наглядным показателем интенсивности проделанной работы служит, как известно, концентрация лактатов (солей молочной кислоты) в крови тренирующегося, а по уменьшению этой концентрации судят о ходе процесса восстановления. Г. Рикерт (ФРГ) установил, что в первые 10 минут трансцендентальной медитации содержание лактатов в крови уменьшается почти в четыре раза быстрее, чем у человека, отдыхающего в положении лежа.

На основании личного опыта могу рекомендовать в качестве эффективного средства восстановления после тренировочных занятий медитацию с концентрацией на дыхании (длинный выдох, примерно в два раза превышающий по продолжительности вдох) в течение 10—15 минут.

### Медитация и «движение для здоровья»

Физические упражнения служат хорошим средством борьбы с последствиями стресса, профилактики болезней цивилизации. Но при правильном к ним отношении, когда нагрузки не чрезмерны, а оптимальны. Между тем люди склонны к соперничеству, озабоченные вопросами престижа, испытывающие чувство неполноценности и стремящиеся преодолеть его проявлениями своего превосходства над другими, то есть лишенные внутреннего покоя и уверенности и более других нуждающиеся в релаксации, в открытии своего подлинного «я», в выработке нового способа реакции на стресс, обратившись к физическим упражнениям продолжают играть во все ту же, заученную с детства игру: «Докажу, что я лучше тебя». Мотором их занятий физическими упражнениями, спортом становится желание продемонстрировать свое преимущество, и к старым источникам стресса добавляются новые, дьявольская петля затягивается еще туже.

Как этим несчастным избавиться от саморазрушительных устремлений? Как научиться находить радость в тех ощущениях здоровья, которые дает движение, и перестать жить в напряженном, изматывающем ожидании «славы»?

Медитация могла бы помочь им получить ответы на эти вопросы, встать на путь, ведущий от самоотчуждения к самопознанию, к свободному творчеству жизни. Такое творчество обязательно охватывает и телесную сторону нашего существования, предполагает настоящую заботу о теле, повышение его возможностей в границах, очерченных природой. В йоге медитация сочетается с асанами, в дзэне — с различными упражнениями и физической работой в соответствии с принципом «день без труда — день без еды».

В наших условиях медитацию целесообразно сочетать с аэробными упражнениями (ускоренная ходьба, бег, лыжи, плавание, велосезда) и хатха-йогой. При преобладании соматических (физических) симптомов, таких, например, как чрезмерное потение ладоней, напряженность мышц (в первую очередь шеи, плечевого пояса, лица) хороший эффект дают умеренные физические упражнения. Чувства беспомощности, беспокойства, потери контроля над собой легче преодолеваются с помощью медитации. Оптимально сочетание медитации с физическими упражнениями. Один из возможных вариантов: утром упражнения зарядки, бег 15—30 минут, вечером упражнения хатха-йоги 15—20 минут, медитация 20—30 минут.

## Медитация и обучение

Особенности медитационных состояний с успехом используются в педагогике для ускорения обучения, повышения его эффективности. Уже давно психологи обнаружили, что расслабление мышц позволяет лучше вспомнить заученный ранее материал. Но если для успешного учения достаточно было бы расслабления, то отличниками становились бы дремлющие на уроках лентяи. Необходимо все то же сочетание мышечного расслабления с концентрацией внимания, ведущее к изменениям в соотношении активности полушарий мозга.

С использованием раджа-йоги, которую он тщательно изучал 20 лет, создал свой получивший известность во всем мире метод обучения иностранным языкам болгарский врач-психотерапевт Георгий Лозанов. Вот как описывают занятие под его руководством американки Шейла Острандер и Линн Шедер, изучающие прогрессивные методы обучения и приезжавшие в Болгарию за опытом: «Сначала учащиеся проделали упражнения для глубокого расслабления. После того, как мышечное напряжение было устранено, последовали йогические дыхательные упражнения для улучшения концентрации. Специально подобранная музыка способствовала замедлению физических и мыслительных процессов, возникновению медитативного состояния сознания. Затем на фоне музыки зазвучали английские слова и их перевод. Они произносились медленно и следовали одно за другим с одинаковыми временными промежутками».

Суггестопедия (такое название получил метод Г. Лозанова) оказалась способной творить чудеса. Люди, до начала курса обучения не умевшие сказать «хау ду ю ду», спустя несколько недель начинали непринужденно объясняться на хорошем английском языке.

Студенты Университета штата Айова (**США**), занимавшиеся по методу Г. Лозанова, курс испанского **языка**, рассчитанный на год, успешно прошли за 10 дней, **занимаясь по** четыре часа в день. Не удивительно, что среди тех, **кто добился** с помощью метода Г. Лозанова поразительных **успехов**, было много людей из стран Дальнего Востока, **где медитация является** частью культуры. В то же время **в ряде стран** попытки использовать суггестопедию оказались **неудачными**.

В Канаде, например, стране с двумя — английским и французским — государственными языками правительство ассигновало миллионы долларов, чтобы способствовать изучению французского языка в школах и университетах, где большинство учащихся англоязычны. Через несколько лет оказалось, что деньги выброшены на ветер: на экзаменах по французскому языку провалы приняли массовый характер, ученики жаловались, преподаватели были в отчаянии. Метод, казалось, был скомпрометирован.



Анализ показал, однако, что причина неудач кроется не в недостатках суггестопедии, а, как пишет канадская последовательница Г. Лозанова доктор наук Джейн Банкрофт, в безличностном характере методов преподавания, порождаемых бюрократической системой. Мало было закупить совершенное техническое оборудование, оснастить им лингафонные кабинеты и расширить штат преподавателей. При массовом использовании суггестопедии за бортом оказались такие требующие внимательного отношения и кропотливой работы ее элементы, как правильное ритмическое дыхание, вызывающая расслабление музыка и другие приемы, формирующие медитативное состояние. Преподаватели, видящие свою задачу в том, чтобы научить склонению существительных и спряжению глаголов, оказались не готовыми иметь дело с интуитивными ощущениями и необычными состояниями сознания.

То, что необычный метод появился в Болгарии, вряд ли можно считать случайностью. В течение столетий эта страна была центром различных духовных практик. В X в. здесь возникла идеология богомилства, приведшая затем к движению катаров, которых в Западной Европе называли славянами или булгарами. Учение катаров провозглашало аскетизм, безбрачие, отказ от насильственных действий, запрещение животной пищи. Испытывавшее влияние гностицизма, религиознофилософского течения, впитавшего в себя в числе прочих идей индийской философии, катары считали излишними церковные здания и иконы. Отвергали они и священников как посредников между богом и людьми, считая, что человек должен стремиться к самостоятельному познанию истины путем приобщения к «космическому сознанию», что требовало, выражаясь современным языком, психофизической тренировки с использованием различных техник, державшихся в тайне от посторонних.

Таковы исторические корни того обстоятельства, что Болгария занимает одно из первых мест в мире по числу (на душу населения) экстрасенсов: ясновидящих, целителей, предсказателей. В наше время наибольшую известность из них получила Ванга Димитрова, о сверхъестественных способностях которой многократно рассказывалось и в нашей прессе. Она находила пропавших без вести, помогала раскрывать преступления, ставила диагнозы, могла рассказать в деталях о прошлом незнакомого человека, предсказывала будущее.

Г. Лозанов изучал В. Димитрову и еще более 60 экстрасенсов, стараясь понять, как им удастся получить доступ к информации, закрытой для большинства людей. Как они выводят эту информацию на уровень сознания? Благодаря чему устанавливают контакт с будущим?

Он пришел к выводу, что при осуществлении экстрасенсами своих необычных функций в их телах и умах происходят процессы, аналогичные тем, какие стимулируются упражнениями раджа-*Рогц* и ведут к расширению сознания. То есть упражнения раджа-

йоги направлены на достижение состояний, которые у экстрасенсов возникают сами по себе. С учетом полученных данных Г. Лозанов и разработал детали своего метода.

Будучи врачом, он стремился к тому, чтобы занятия по его системе были не только увлекательными и эффективными, но и благоприятно влияющими на здоровье. Здесь мы подошли к интересной и важной особенности суггестопедии, связанной с предполагаемым ею медитативным состоянием. Учение способствует здоровью? Мы с детства слышим наказ: грызи гранит науки! От одних этих слов начинают болеть зубы. Дело, впрочем, не только в воображении. Устрашающе увеличивается число заболеваний среди учащихся. Причину медики видят в стрессе, которому те подвергаются в борьбе за знания. Возникло даже такое понятие: дидактогения. Так называют неблагоприятные последствия обучения и воспитания — нарушения физического здоровья, психотравмы. Мы привыкли считать, что путь к вершинам знаний изнурителен. Так может быть следует поискать другие пути?

Поиск ведется. Всех участвующих в нем объединяет целостный, так называемый холистический подход к человеку. Идея такова: вне зависимости от того, пытаетесь ли вы научиться говорить по-французски, плавать кролем или же раздумываете о том, какое принять решение по трудному вопросу, в процесс оказываются вовлечены ваши логический ум, интуиция и тело. Холистический подход направлен на то, чтобы три составляющие действовали в одном направлении, что позволит полностью использовать все существенные силы человека. И если такое удается, то начинают происходить удивительные вещи: девушка, увлеченная чтением стихов, вдруг замечает, что насморк прекратился, литератор во время пробежки неожиданно находит слова, которые часами тщетно искал сидя за письменным столом.

Один мой знакомый из Болгарии рассказывал, что на курсы английского языка, проводившегося по методу суггестопедии, он приходил после целого дня работы, усталый, иногда с головной болью. Но медитативные состояния, которые он там испытывал, оставляли после занятий замечательное чувство свежести. И остальные занимающиеся уходили с уроков не только существенно пополнив запас слов и выражений, но и отдохнувшими, бодрыми.

### Медитация и ведение дневника

Процесс литературного творчества (по крайней мере на одном из этапов) также предполагает особое состояние автора, его обращенность внутрь себя. М. М. Пришвин так раскрыл свой метод: «Всякие мои исследования начинаются от самого себя, я тему свою, как пустую бадью, опускаю в свой колодец, и, если бадья пустая, бросаю эту тему как мертвую. А если из колодца приходит вода, то я спящий материал опрыскиваю этой живой водой, и тогда отчего-то забываю себя».

Существует выражение: «писать милостью божьей» или «прирожденный писатель». С раннего детства мы все такие. К- И. Чуковский в «От двух до пяти» хорошо показывает, что дети обладают качеством, без которого невозможно быть настоящим писателем: способностью жить в особом мире новизны, а не рутины, восторга и восхищения, а не обязанности, настоящего, а не прошлого или будущего. Им присущи черты, без которых трудно представить литературное творчество: раскованность, восприимчивость, интуиция, чувство красивого, открытость, способность сопереживания. Но сохранить, не говоря уже о том, чтобы развить способности удастся лишь немногим. Потери начинаются в школе, где процессу письма учат фрагментарно: чистописание, грамматика, синтаксис. Механическое, логическое берет верх над образным, душевным, личностным. Пропадает желание писать для того, чтобы рассказать о своих чувствах, открытиях, виденном, слышанном, испытанном и пережитом. О всем том, что составляет многогранный кристалл человека.

Оставим сейчас в стороне потери, какие несет культура. Но ведь ущерб терпит каждый, кто лишается даваемой письмом способности к самовыражению, ограничивает свои творческие возможности в разных сферах жизни. Для обретения дара писать недостаточно технических навыков и логических построений. Необходимо еще культивировать воображение и интуицию, озаряющие эти построения.

Не каждый может создать литературное произведение. Но опишите какое-нибудь событие, произведшее на вас впечатление, случай, свидетелем которого стали, и вы совершите чудо: остановите бег времени. Возвращаясь к написанному вы заново станете обдумывать, переживать происшедшее, а это уже своего рода медитация! Кстати, к подобной форме медитации часто прибегают дети, раз за разом с интересом выслушивающие сказку, хотя давно уже хорошо знают, что в конце-концов добрый охотник распорет живот злому волку и освободит Красную шапочку и бабушку.

Сделать жизнь более осознанной может помочь ведение дневника. При условии, что автор будет в нем совершенно откровенен.. Тогда не зря будет сделана под занавес дня запись, содержащая: размышления о главном в нем, о свершениях и поражениях, об уроках прошлого.

Ведение дневника не только расширяет сознание, но и улучшает самочувствие, а также, как на основании обширного собранного ими материала доказали американские исследователи Джеймс Пеннебейкер и Клаудиа Гувер, увеличивает сопротивляемость болезням, являясь своеобразной разрядкой, снимающей излишнее напряжение.

Прежде чем перейти к изложению программ медитационных упражнений следует сказать вот что: медитация полезна и приносит здоровье, когда сочетается с деятельностью, требующей тела и души. Медитация и акция, то есть активность, дополняют друг друга. Будем помнить, что ключевой вопрос, стоящий сегодня перед нашим обществом — вопрос перестройки сознания, мышления, преодоления косности. Нельзя добиться совершенствования общества без совершенствования составляющих его индивидов. Но человек должен уметь совершенствовать себя. Вот почему **нельзя** пренебрегать всем тем лучшим, **что** за тысячелетия мировая культура создала в области **воспитания** и самовоспитания.

## Часть II

### ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

#### Место

Важно свести к минимуму внешние помехи, отвлекающие внимание. Поэтому желательно медитировать в относительно изолированном от шума, спокойном месте. Вы должны быть также уверены в том, что на протяжении сеанса вам никто не помешает. Скажите своим близким: «От 7.10 до 7.30 я медитирую. Прошу в это время мне не мешать». Объясните им, что человек, внезапно выведенный из состояния медитации резким внешним вмешательством, испытывает неприятные ощущения, своего рода шок. По этой причине желательно выключить телефон.

#### Время

Медитацией можно заниматься в любое удобное время, но не раньше, чем через 2 часа после приема еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения мешают вам оставаться во время медитации расслабленным и в то же время не впасть в дремоту.

Лучше всего изо дня в день придерживаться одного и того же времени. Удобно увязывать медитацию с ежедневно повторяющимися в вашем расписании «операциями» и делать ее утром после пробуждения или вечером перед ужином. Можно и перед отходом ко сну, если ужин не был особенно плотным и поздним.

Где взять время для медитации в плотно спрессованном расписании дня? Трудно встать на 20 минут раньше, но, поверьте, это окупается. Человек становится более собранным и лучше использует время в течение дня. И по мере того, как образуется привычка, раннее вставание становится уже не в тягость.

Когда работы много, выбрать время для медитации бывает особенно трудно. Но в эти периоды медитация нужна больше, чем когда-либо, и именно тогда важно найти для нее время. В любом случае после работы, физической или умственной, пауза необходима. И если эту паузу заполнить медитацией, человек приобретает новые силы.

Возможен вопрос: не эгоизм ли уходить на 20—40 минут в себя? И может быть действительно медитация, как еще недавно утверждали ее критики, ведет «к выключению человека из жизни общества, к десоциализации личности?».

Но ведь медитирующий, постоянно совершенствуясь, становится более активным, жизнерадостным, работоспособным, что идет на пользу не только ему самому, но и его окружению. Медитация — не побег от мира, а способ лучше функционировать в мире. Медитация — средство достижения такого состояния тела и души, которое наш замечательный писатель Михаил Пришвин называл собранностью. У него читаем: «Рано встал и росистым утром под звонкую песню соловья собирал в себя радость бытия. Вот как отчетливо вижу теперь происхождение тревоги своей и слабости: это бывает, когда забываешь собраться... Способность собирать себя самого и есть вот именно обретение свободы и, конечно, силы. Для этого нечего жалеть времени, потому что собранный в себе человек меньше подвергается случайностям, отнимающим время».

### Метод

Выбор метода медитации определяется индивидуальными особенностями занимающегося. Различия между людьми бывают велики во всех отношениях. Опыт показывает, что одним подходит концентрация на предмете или символе, другим на звуке, третьим на дыхании и т. д. Заранее установить, какой метод лучше работает именно для вас, трудно. Ниже приводится несколько программ медитации, при разработке которых автор наряду с собственным опытом руководствовался как пришедшим из глубины веков наставлениями учителей Востока, так и методиками современных западных специалистов (Э. Эшелмен, М. Маккей и др.). Последовательно выполняя каждую из программ по 4—6 недель вы сможете через определенное время составить представление о том, какой метод или сочетание методов подходят больше всего для вас лично.

### Возможные реакции

Самым важным условием достижения расслабления, без которого невозможна медитация, является пассивное отношение. На какое-то время следует освободиться от всех дум и забот. Сделать это трудно: мысли неизбежно будут возвращаться. Не старайтесь бороться с ними, не испытывайте в этой связи беспокойства. Отметьте их появление и возвратите внимание к объекту его концентрации, тогда ненужные сейчас мысли уйдут. Впрочем, состояние расслабления, в котором вы будете находиться, способствует эвристическому мышлению и уже в начальной фазе медитации может вам прийти интересная мысль, неожиданное решение. На этот случай следует иметь рядом с собой лист

бумаги и ручку. Запишите и продолжайте свое дело. Мысли будут возвращаться раз за разом, пусть это вас не смущает, точно так же, раз за разом возвращайтесь к «здесь и теперь», будьте в настоящем времени.

Многие советуют отказаться от всяких попыток оценки успешности проведенной медитации, так как чрезмерное старание вызывает у занимающегося напряжение и уводит от цели. Но полезно ознакомиться с возможными реакциями, возникающими во время сеанса медитации. Согласно Т. Лешу они могут быть отнесены к нескольким типам. (Выбран вариант медитации с концентрацией на дыхании).

Тип 0. Трудно концентрироваться.

Тип 1. Головокружение, неприятные ощущения, напоминающие те, какие бывают при анестезии или под воздействием гипноза. Такого рода ощущения могут мешать медитирующему концентрироваться и способствуют появлению мыслей.

Тип 2. Выраженное чувство покоя. Концентрация внимания может быть и не особенно устойчивой. Возможно появление в сознании сцен, относящихся к детству.

Тип 3. Расслабление вызывает приятные ощущения в теле. Иногда появляются непривычные ощущения, имеющие эротическую окраску. Медитирующие сообщают, что испытывают «вибрацию» тела или прохождение через него «волн». В других случаях тело ощущается «легким» или «парящим». Если медитация проходит по такому типу, то концентрация внимания бывает более устойчивой.

Тип 4. Отличительная черта — дыхание воспринимается очень отчетливо. Часто медитирующий хорошо чувствует движения живота или ощущает себя «наполненным воздухом». В сеансах этого типа концентрация происходит как бы сама собой, без малейших усилий.

Тип 5. Состояние, дающее большое удовлетворение. Наступает без каких-либо усилий. Очень яркие впечатления. Медитирующий спокоен, как бы со стороны воспринимать любую мысль, любое чувство. Концентрация дается легко и бывает совершенно полной. Часто происходит потеря чувства тела.

Тип «х». Если вы чувствуете, что сеанс медитации вызвал у вас более сильную реакцию, чем в случае типа 0, но не соответствует описанию ни одного из приведенных типов, то вы можете считать, что испытываемое состояние, обозначаемое в дзэне как «сатори». Возникает совершенно новое понимание себя или своего окружения. Ваши попытки рассказать о таком состоянии окажутся очень эмоциональными.

В своем дневнике вы можете фиксировать тип реакции во время каждого сеанса медитации. Возможно, что реакция будет иметь черты, присущие не одному, а двум типам. В этом случае отметьте в дневнике оба типа, например 1+2. Польза от ведения подобных записей заключается, в частности, в том, что с помощью их анализа вам будет легче сопоставить влияние различных видов медитации и выбрать тот из них, который более всего соответствует вашим индивидуальным особенностям. Еще лучше по окончании сеанса медитации не ограничиваться фиксацией типа реакции, наступившей в этот раз, а делать более развернутые записи, хотя порой выразить словами испытываемые состояния бывает непросто.

## Поза

Почему рекомендуется медитировать в определенных позах? Потому, что принятие определенной позы поможет вам провести границу между нашей обычной повседневной деятельностью и медитацией, и тем самым облегчит концентрацию.

Вовсе не безразлично, в какой позе медитировать. Давно известно, что каждой позе соответствует определенное внутреннее состояние. Не случайно в армии используется стойка по команде «смирно»: грудь вперед, живот втянут, руки по швам, стой и не шевелись. Именно такая поза создает готовность к восприятию команд и последующего беспрекословного их выполнения.

В медитации поза должна быть удобной, но в то же время оказывать на упражняющегося определенный мобилизующий эффект. Почти все восточные школы медитации придают большое значение прямому держанию туловища. Только в трансцендентальной медитации такого требования нет, здесь считается, что можно заниматься и сидя в мягком кресле. Но каждый, кто медитирует, рано или поздно сам приходит к выводу, что успех медитации во многом зависит от позы. Если я внешне держусь прямо, то и внутренне скорее буду собранным, внимательным, в то время как небрежная поза предрасполагает к внутренней лени, вялости. Мягкие кресла не позволяют полностью выпрямить позвоночник и предрасполагают к сонливости. Лучше всего медитировать сидя на полу, подложив коврик или одеяло, но если по той или иной причине вы все же не хотите порывать с привычкой сидеть в кресле или на стуле, то для медитации выберите жесткий стул. Подойдет и табурет, ибо спинка во время медитации все равно не понадобится, в ней как в опоре мы во время сеанса не будем нуждаться. В парке или саду можно медитировать сидя на скамье.

В любом случае колени не должны располагаться выше тазобедренных суставов. Поэтому если стул или скамья слишком низкие, то следует скрестить ноги, тогда колени опустятся. Если же высота стула или табурета нормальная (для большинства занимающихся она должна быть 45 см), то ноги следует держать слег-



ка разведенными, а стопы параллельными, опираясь на пол всей подошвой. Садиться лучше ближе к переднему краю сиденья, особенно когда оно, как это иногда бывает, имеет наклон к спинке.

Из-за слабости мышц спины удерживать туловище прямым большинству занимающихся сначала будет трудно. В первый период занятий рекомендуется несколько утратить позу и сидеть с прогибом в пояснице. Со временем мышцы окрепнут и прямая осанка уже не будет вызывать трудностей. Дело, впрочем, не только в силе мышц, но и в умении поддерживать равновесие тела, тогда понадобятся минимальные мышечные усилия. Но сначала необходимо развить чувство равновесия, научиться принимать оптимальное положение. Достигается такое практикой. В первый период занятий в начале каждого сеанса приняв позу, в которой вы собираетесь медитировать, медленно раскачивайте туловище вперед, назад и в стороны, а также делайте им круговые движения, стараясь уловить наиболее устойчивое положение.

Голова также держится прямо. Подбородок следует **слегка** взять на себя, но так, чтобы это не повлекло за собой наклона туловища.

Поза будет оптимальной тогда, когда спина остается прямой, удерживаемая позвоночником, а все остальные мышцы полностью расслаблены. Вышеприведенное требование полнее всего выполняется в трех классических позах для медитации, принимаемых на полу:

- 1) со скрещенными ногами (сидя «по-турецки»),
- 2) сидя на пятках,
- 3) «лотос».

Преимущество классических поз заключается также в следующем. У медитирующего, сидящего на стуле или табурете, может возникнуть беспокойство или даже страх перед падением в состоянии погружения, что мешает процессу медитации. Пол же дает чувство безопасности.

Для большинства начинающих скорее всего подойдет поза на полу со скрещенными ногами (рис. 1). Иногда это положение называют «удобной позой». Сидеть так и впрямь приятно, а в ряде восточных стран эта поза широко распространена в повседневной жизни. Собираясь в этой позе медитировать проследите за тем, чтобы ваша голова, шея и позвоночник составляли прямую линию.

Как держать руки? Возможны два варианта. Первый заключается в том, что ладони лежат на коленях. С него и следует начать. Во втором варианте, к которому можно перейти приобретя некоторый опыт медитации, ладони надо сложить подобно двум чашам, вложенным друг в друга (рис. 2). В индийской традиции правая (активная) рука располагается снизу, левая — сверху. У

левой — наоборот. Открытость ладоней указывает на то, что в данный момент мы не заняты какой-либо деятельностью, а готовимся нечто предпринять. Большие пальцы слегка соприкасаются, как бы замыкая электрическую цепь.

Учителя дзэна обращают большое внимание на положение ладоней своих учеников и на основании того, как они держат большие пальцы, определяют внутреннее состояние человека, его готовность или, наоборот, неготовность к началу медитации.

Если большие пальцы сильно прижаты друг к другу, так что направлены вверх, то это признак чрезмерного напряжения, которое будет мешать медитации. Опущенные большие пальцы, отсутствие контакта между ними свидетельствует о вялости, также не способствующей успеху в предстоящем занятии. Большие пальцы не должны образовывать «гору» или «овраг», им надлежит располагаться строго горизонтально.

Руки опираются на бедра, свободно свешиваться они не должны, так как в этом случае расслабления не получится. Ладони держатся близко к животу, но не давят на него. Желательно легкое прикосновение ладоней к животу, по крайней мере во время вдоха.

Вторая классическая поза для медитации — сидя на пятках (рис. 3). Чтобы принять ее нужно встать на сведенные вместе колени, держа носки вместе, а пятки слегка разведенными. Затем опуститься на пятки. Голова, шея и туловище составляют прямую линию.

Эта поза широко распространена в Японии. Здесь в ней не только медитируют, но некоторые и пишут, читают, едят, выполняют различную работу. В отличие от японцев, привыкших к этой позе с детства, многим из нас, особенно людям с сильно развитыми мышцами бедер, сидение на первых порах покажется неудобным. Возможно неприятное напряжение в бедрах, боль в коленях. Болевые ощущения можно смягчить, подложив между пятками и сидалищем подушку, под колени подушку и одеяло под голеностопные суставы, но лучше всего осваивать эту позу очень и очень постепенно, возвращаясь при появлении неприятных ощущений в мышцах и связках на некоторое время к уже освоенной позе со скрещенными ногами.

При позе сидя на коленях блокируются крупные кровеносные сосуды бедер, что может оказать неблагоприятное воздействие на людей, склонных к расширению вен. Им следует отдать предпочтение позе со скрещенными ногами или позе лотоса.

Поза лотоса (рис. 4) — одна из основных поз йоги — хорошо подходит для медитации. При опоре на таз и колени поддерживание тела в вертикальном положении требует лишь минимальных усилий. Сидеть в позе лотоса легко, нет ни малейшего мышечного напряжения, мешающего полной концентрации.



Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

Большинству занимающихся", однако, освоить «лотос» бывает непросто. Но при последовательной и целеустремленной работе это удастся и в возрасте старше 50 лет. Подчеркну, однако, что овладение позой лотоса не должно сглановиться самоцелью. Медитация — не акробатика! Успешно можно медитировать и в других позах.

Тем же, кто решил научиться «лотосу», следует запастись терпением и регулярно, ежедневно, а по возможности и два раза в день проводить следующие подгототожительные упражнения.

1. Сесть на пол и как можно больше развести ноги в стороны. Затем согнуть правую ногу в колене и притянуть к себе правую стопу, чтобы она оказалась на левом бедре у паха.

Туловище при этом следует держать выпрямленным, а колено должно касаться пола. Зафиксировать положение на несколько секунд, а затем проделать то же «самое левой ногой. Чтобы облегчить выполнение можно сидеть на небольшой подушке. Освоив это упражнение, переходим к следующему.

2. Сидеть следует на одеяле, сложенном толщиной в ладонь. Сначала выполняем упражнение 1: при прямой левой ноге сгибаем в колене правую и прижимаем; ее стопой к левому бедру. Вслед за тем сгибаем также левую ногу и располагаем стопу на правом бедре так, чтобы пальцы были обращены вверх. Важно помнить о том, чтобы туловище было выпрямленным, а оба колена касались пола.

В дополнение к трем основным рассмотрим две дополнительные позы для медитации.

Лежа на спине можно хорошо расслабиться, но эта поза располагает ко сну. Она хорошо подходит больным, а также пожилым людям, которые могут заниматься медитацией в постели в часы без сна.

Лежать следует без подушки. В отличие от йоговской позы отдыха и расслабления лежа на спине (шавасаны) в позе медитации лежа ноги держатся не разведенными в стороны, а почти параллельно. Руки следует положить на живот или сложить, как было описано выше. Глаза закрыты или взгляд направлен в потолок.

Человек, уже освоивший начало медитации, может использовать для занятий его время, которое часто приходится проводить стоя — в очередях, на транспорте и т. д. Для этого следует научиться принимать положение для медитации стоя: стопы параллельны, на некотором расстоянии друг от друга, ноги слегка согнуты в коленях, руки висят расслабленные. В этом положении мы можем выполнять такие из подробно рассматриваемых далее программ медитации, как медитация на дыхании и на мантре. Медитация не только делает стояние неустомительным, но и освежает, как бы заряжает энергией. Медитация стоя хорошо подходит также ~~ЛЮДЯМ~~ сидячих профессий. Для тех, кто долго выпол-

няет медитацию сидя, оно может оказаться полезным переключением.

### Расслабление в позе для медитации

Успешной медитация может быть только тогда, когда в принятой позе мы бываем совершенно расслаблены. Начинать расслабление лучше всего с лица. Улыбнитесь, тогда все мышцы лица расслабятся сами по себе. Улыбнитесь себе или, в мыслях, другу, близкому человеку. Рот при этом остается закрытым или почти закрытым, нижняя челюсть слегка отвисает, зубы разжаты. У некоторых людей озабоченное выражение почти не сходит с лица. Им будет полезно поупражняться в улыбке перед зеркалом.

Глаза можно держать закрытыми или полузакрытыми. При закрытых глазах многие концентрируются лучше, но в то же время у некоторых медитирующих чаще возникают внутренние образы, а также возрастает вероятность засыпания. В ряде техник дзэн-буддизма глаза неизменно держатся открытыми, что облегчает контакт с реальностью. В любом случае глаза не должны быть напряжены. При медитации сидя на стуле это достигается тем, что мы направляем взгляд перед собой на расстояние 1,5 м. Если сидим на полу, расстояние соответственно уменьшается. Взгляд не фиксируется жестко, а как бы покоится в выбранном месте. Тогда глаза действительно отдыхают. В начале они могут иногда слезиться, это свидетельствует, что взгляд еще слишком напряжен. В таком случае глаза следует закрыть, а затем вновь открыть.

У многих очень часто, у некоторых почти всегда бывают напряжены мышцы плечевого пояса. Любой стресс или неприятности неизбежно ведут к напряжению, «зажатости» мышц плечевого пояса. Плечи непроизвольно поднимаются, голова втягивается в них, как бы защищаясь от предстоящего удара. В конце-концов в этой области возникает хроническое напряжение мышц, причиняющее много неприятностей. Избавиться от скованности плеч приступая к медитации можно следующим образом. Поднимите плечи, ощущая при этом неприятное напряжение, а затем «бросьте» их. Зафиксируйте возникшее ощущение и постарайтесь сохранить его в памяти.

Полезным может быть и такой образ. При расслаблении плеч представьте длинные ветви дерева, сгибающиеся под тяжестью обрушившегося на них снега. Ветви медленно все больше и больше сгибаются и, наконец, снег соскальзывает с них, освобождая дерево от своего гнета. «Бросая» плечи, давая им «упасть», мы сбрасываем с себя все, что нас тяготит, освобождаемся от бремени забот. Нет, это не политика страуса, мы вернемся к нашим проблемам после медитации. Но для того, чтобы успешно медитировать, нам следует обрести спокойное, невозмутимое отношение ко всему, что нас беспокоит.

Для расслабления груди, диафрагмы и живота сделайте несколько глубоких дыхательных движений, медленно вдыхая и выдыхая и с каждым выдохом все более расслабляясь. Проследите, нет ли остаточного напряжения в этой области.

О том, как расслабленно держать руки, говорилось выше.

Затем приходит черед нижней части туловища. Обратите внимание, не скована ли поясница, и если заметите следы напряжения, избавьтесь от него. Проследите, нет ли напряжения в тазовой области, ягодицах.

Затем проконтролируйте состояние бедер, мышц голени и стоп. Несколько раз согните и выпрямите пальцы стоп, сделайте вращательные движения стопами, а затем расслабьте их.

В заключение мысленным взором еще раз пройдите по всему телу от головы до стоп, контролируя его расслабление.

### Внутренняя настройка на медитацию и возможные феномены

Уже сама поза, принимаемая для медитации, определенным образом влияет на наше внутреннее состояние и способствует покою. Но было бы неверно целиком полагаться на позу, отказываясь от определенной внутренней настройки.

Приступая к медитации постараемся отвлечься от всего постороннего. Оставим на время также все неприятности, печали. Сейчас пора медитации. Все, что было, уходит на задний план, становится неважным. То, что будет потом, пока нас не интересует. Единственное, что принимается в расчет — настоящий момент.

Внутренняя позиция «невовлеченности» необходима для борьбы с помехами, неизбежно возникающими во время сеанса. Появление отвлекающих мыслей неизбежно. Они не должны раздражать нас. Не следует также задерживаться на приятных мыслях и образах. В медитации нет места оценкам и суждениям, мы находимся в некотором первоначальном состоянии по ту сторону добра и зла.

Мысли, появляющиеся во время медитации, не следует подавлять, но и не надлежит их анализировать. Особенно часто возвращающиеся мысли могут быть своего рода ключом к нашим проблемам. В порядке исключения из правил такие мысли можно иногда делать предметом медитации. В этом случае мы не отвлекаемся от выбранных мыслей и длинной цепочки порождаемых ими ассоциаций.

Приступая к занятиям медитацией люди руководствуются разными соображениями. У каждого свои ожидания в отношении медитации. Некоторые хотят повысить умение концентрироваться, другие — улучшить здоровье, третьи слышали или читали, что во время медитации происходят поразительные вещи, возникают необычные состояния и хотят испытать их.

Действительно, каждый более или менее опытный медитирующий раньше или позже испытывает удивительные состояния. Он видит, например, серебрянный свет в темноте, неожиданно заполняющий комнату, в которой он находится. В другом случае узоры на ковре вдруг приобретают необыкновенную яркость и пластичность. Порой медитирующий видит вокруг себя облака или его окружают фантастические создания, он слышит удивительные звуки. Впервые сталкиваясь с такими необычными явлениями человек может почувствовать себя стоящим выше «повседневного бытия». Поскольку эти состояния обычно бывают очень приятными, медитирующий часто хотел бы продлить, удержать их. И тогда происходит следующее: в тот самый момент, когда мы осознаем происходящее и начинаем размышлять о нем, этому состоянию приходит конец.

Как объяснить такие явления? В какой-то момент медитации мы опустились несколько глубже, чем обычно, в недра нашего сознания, приоткрыли дверь в подсознание. Мастера дзэна называют такое состояние «макио» — «чертов мир». Они придерживаются правила: не отвлекаться на то, что происходит, вне зависимости от того, приятно или неприятно происходящее. Тот же, кто ищет необычайных явлений и медитирует в их ожидании, обнаруживает, что они наступают все реже и исчезают всякий раз тогда, когда он пытается удержать их.

Появление необычных состояний означает, что медитирующий продвинулся в своих занятиях. Но «макио» не может быть конечной целью, дорога идет дальше. Остановиться на этой стадии означало бы потерять из виду цель.

Медитация никогда не бывает непрерывной устойчивой концентрацией на объекте внимания: на дыхании, мантре и т. д. Неизбежно, как уже говорилось, приходят мысли и образы, которые воспринимаются нами как «помехи». Мы отвлекаемся от объекта внимания. Точно так же бывают моменты, когда мы приближаемся ко сну, начинаем дремать.

Как относиться к такого рода помехам? Принять их. Сказать себе, что они нормальный компонент процесса. Медитация без возникающих мыслей и образов была бы столь неестественна, как сон без сновидений.

Медитацию можно сравнить с удивительным путешествием в неведомую страну, расположенную между сном и повседневным сознанием. Дыхание или мантра — тот экипаж, в котором мы совершаем поездку. Сталкиваясь по дороге с мыслью или усталостью, мы не защищаемся от них, а просто отмечаем их появление и продолжаем наше путешествие, возвращаясь к дыханию, мантре или изображению.

После того, как концентрация будет достигнута и процесс войдет в третью стадию, то есть стадию собственно медитации, мы бываем уже не столь привязаны к ритму дыхания или мантре, а

оказываемся подхвачены потоком происходящего, который несет нас и нам остается лишь следовать вместе с ним.

Может случиться, что во время медитации появятся «плохие» мысли, которые прежде не были столь отчетливыми. Дело в том, что при глубоком расслаблении в медитации, связанном с внутренним расслаблением, отказом от оценочного подхода к себе, страхи исчезают. Нельзя одновременно быть расслабленным и бояться. Поэтому и возможно появление мыслей, которые обычно не поднимаются на поверхность сознания, так как связаны со страхом. Оживают неудовлетворенные желания, возникают примитивные чувства. Всплывают воспоминания детства.

Измененное состояние сознания наступает далеко не в каждом сеансе. Его трудно выразить словами, оно может ощущаться как «падение в ничто» или как чувство необыкновенной легкости тела, даже избавления от действия силы земного притяжения. На себя, на происходящие в собственном теле процессы медитирующий смотрит как бы со стороны.

Для того, чтобы процесс медитации развернулся, необходимо определенное время, поэтому сеансы не должны быть короче тех, которые рекомендуются в приводимых ниже программах. Как узнать, что время занятия истекло? Японцы с этой целью зажигают специальные палочки, время горения которых составляет 30 минут. Нам же на первых порах придется время от времени поглядывать на часы. Но при регулярных упражнениях скоро начинает работать внутренний хронометр: прежде чем приступить к медитации вы намечаете время, какое она должна продолжаться, и в нужный момент испытываете чувство: теперь довольно.

### Выход из медитации

Выход из медитации должен быть постепенным, особенно если сеанс был продолжительным. Резкое воздействие на находящегося в состоянии глубокого погружения человека может вызвать испуг или другие неблагоприятные состояния. По этой причине не следует для обозначения конца сеанса использовать будильник. Его звонок **скорее** всего будет неприятен занимающемуся, как неприятно **бывает, когда вас грубо и резко будят ото сна.**

Закончив медитацию, **следует еще некоторое время** находиться в той же позе, **прекратив, однако, повторение** мантры или концентрацию внимания **на дыхании.** Не следует также резко открывать глаза, держите их **полузакрытыми.** Затем сделайте медленные движения головой, несколько раз закройте и откройте глаза, разомните слегка плечевые **суставы.**

### Планирование занятий

Подобно любому упражнению медитация оказывается эффективной лишь при том условии, что проводится регулярно. При занятиях от случая к случаю на успех рассчитывать не приходится.



Удовлетворение от занятий медитацией может появляться после первых же сеансов, но настоящий эффект будет осознан спустя определенное время, которое для разных людей неодинаково. Несколько месяцев, а то и год-другой понадобятся для того, чтобы с помощью медитации добиваться полного расслабления, слушать и исследовать себя.

Различные медитационные упражнения оказывают на занимающихся неодинаковый эффект, что объясняется как спецификой упражнений, так и индивидуальными особенностями людей. Поэтому рекомендуется последовательно освоить все приводимые ниже программы, а затем уже приобретая опыт медитации, на основании изученных приемов составить свою собственную программу медитации, наиболее соответствующую как вашим особенностям, так и целям, которые вы перед собой ставите.

Важно научиться работать целенаправленно и систематически. Перед каждым занятием (сеансом) четко определите для себя его содержание и длительность. Некоторые учителя медитации рекомендуют тем, кто занимается самостоятельно, заключать с самим собой «контакты» на определенный срок, в которых указывается, какие медитационные упражнения вы будете делать, как долго и с какой целью. Например так: «На протяжении следующего месяца я буду выполнять программу медитации с концентрацией на дыхании шесть раз в неделю по 10—20 минут в каждом занятии с тем, чтобы добиться хорошего расслабления и повысить умение концентрироваться.

Или: «На протяжении следующего месяца я буду выполнять программу медитации «Я осознаю» шесть раз в неделю по 10—15 минут в каждом занятии с тем, чтобы достичь лучшего осознания ощущений и мыслей, не анализируя их. Выполнение этого упражнения поможет мне также освоить метод спонтанного решения проблем».

## ПРОГРАММА 1

### Медитация с концентрацией на дыхании

1. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную позу. Проконтролируйте состояние мышц, избавьтесь от излишнего напряжения. Глаза закройте или смотрите перед собой на пол на расстоянии примерно 1 м — 1 м 20 см.

2. Дышите через нос: вдох, выдох, пауза. Дыхание должно быть легким, естественным. Ощутите свое дыхание.

3. Каждый раз на выдохе скажите про себя: «раз».

4. Когда появятся мысли, отвлекающие от дыхания, мягко, но быстро верните внимание к дыханию, продолжая произносить про себя на выдохе: «раз». Продолжайте 10—20 минут.

5. В заключении сеанса не вставайте сразу же. Оставайтесь в покое, сидя с закрытыми глазами. Держите в поле внимания свои мысли, чувства, ощущения тела. Продолжайте то же, открыв глаза, еще несколько минут.

6. Выполняйте это упражнение 5—7 раз в неделю 4—6 недель.

7. Возможные варианты упражнения:

а. Считайте на выдохе 1, 2 и т. д. до 10, а затем снова: 1, 2 и т. д. до 10. Если сбились со счета, начинайте снова: 1, 2 и т. д.;

б. На вдохе скажите про себя «вдох», а на выдохе — «выдох»;

в. Наблюдайте за дыханием без его подсчета и без фиксации в мыслях «вдох» — «выдох».

Не беспокойтесь относительно того, насколько успешно вы медитируете. Такое беспокойство противоречит принципу пассивного отношения, позволяющему расслаблению развиваться естественными темпами.

## ПРОГРАММА 2

### Медитация с использованием мантры

1. Мантра — звукосочетание, слово или имя, повторяемые во время медитации многократно. Мантра выступает как объект концентрации внимания, позволяющей развернуться процессу медитации.

Некоторые учителя медитации утверждают, что каждый медитирующий должен иметь свою мантру, представляющую для него особое значение и создающую благоприятное психическое состояние. Но ряд исследований показал, что не имеющие смысла слова, выбранные случайно и повторяемые многократно, столь же эффективны, как «специальная» мантра. Так в древней практике лайя-йоги используются основные звуки санскритского языка, смягченные группами звуков нг, ант, **ннг**. Использование перечисленных звуковых сочетаний в качестве мантр, не имеющих понятного смысла, может быть следующим: ант, банг, ванг, данг, джанг...; инг, бинг, винг, **гннг**, **джинг**...

Практика убеждает, что в качестве специальной мантры можно использовать любое слово, которое привлекает человека, например, «мир», «любовь», «покой», «гармония», «тишина». Типичные восточные мантры: «Ом» или в другом варианте «Аум» («я есть»), «Со—хам» («я—он»), «Са—хам» («я—она»).

Выберите в качестве мантры слово, привлекающее вас.

2. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите соответствующую позу и проконтролируйте расслабление мышц, уделив особое внимание мышцам груди и шеи.

3. Произнесите вслух свою мантру. Избегайте делать **это** слишком громко (вызывает излишнее напряжение) или слишком энергично (вызывает гипервентиляцию и головокружение).

Если нет возможности произносить мантру вслух, делайте **это** про себя. Когда приходят мысли, верните внимание к мантре. Со временем вы установите оптимальный для себя ритм произнесения мантры, который будет способствовать глубокому расслаблению.

4. Спустя примерно 5 минут после начала медитации переключитесь на произнесение мантры шепотом. Продолжая медитацию, вы под воздействием ритма мантры будете расслабляться все больше и больше.

5. Выполняйте это упражнение 15 минут в день, 5—7 раз в неделю на протяжении двух недель, после чего вы, возможно, желаете увеличить продолжительность сеансов до 30 минут. Уже в конце первой недели, если все будет хорошо, вы сможете на короткое время исключить из поля своего сознания все, кроме мантры.

Занимайтесь медитацией с концентрацией внимания на мантре примерно месяц, а потом примите решение, включить ли это упражнение в свою программу медитации.

6. Освоившись с мантра-медитацией, вы можете попробовать иной ее вариант. Находясь в выбранной для медитации позе, как можно медленней снова и снова пишите в своем воображении служащее мантрой слово. Пусть ваша рука «чувствует», как она выводит это слово.

7. Хорошо научившись выполнять медитацию с концентрацией на дыхании и медитацию с концентрацией на мантре, вы можете объединить оба эти упражнения. Приняв позу, начните с наблюдения за дыханием: вот вдох, вот выдох, вот пауза. Продолжайте так некоторое время, не пытаясь как-то изменить ритм дыхания.

Когда почувствуете, что процесс дыхания протекает естественно, добавьте произнесение мантры. Делайте это на выдохе.

## ПРОГРАММА 3

### «Я осознаю»

Эта программа позволит вам научиться отдавать себе отчет в испытываемых ощущениях, проследить появление мыслей, быть беспристрастным их наблюдателем.

1. Примите освоенную вами позу для медитации, закройте глаза и переключите внимание на окружающие вас звуки. Уделяйте одинаковое внимание каждому из них.

Скажите себе: «Я ощущаю все окружающие меня звуки».

Выполнять это упражнение можно не только в специально предназначенное для него время в спокойной обстановке, но и на транспорте, в очереди и т. д.

2. Когда в поле сознания начнут появляться мысли — прислушивайтесь к ним. Уделяйте внимание всему, что появляется в поле вашего сознания: звукам, чувствам, запахам, настроению, ощущениям тела, воспоминаниям и т. д. Пусть ваши мысли блуждают без помех. Не принуждайте их, не анализируйте, не давайте им оценки и не «зацикливайтесь» на какой-либо одной из них. Уделяйте каждой из них одинаковое внимание.

3. Обратите внимание на то, что ваш разум является источником всех ваших мыслей, а также (что очень важно!) на то, что вы способны отделить себя от своих мыслей и стать объективным их наблюдателем, не испытывая их влияния.

4. Продолжайте такое беспристрастное осознание своих мыслей и ощущений в течение 10 минут, а затем сделайте для себя выводы из полученного опыта. У вас была возможность убедиться, что вы — нечто большее, чем мысли и ощущения. Вы — это тот, кто переживает их, оставаясь спокойным, расслабленным, беспристрастным, внимательным. Именно при этом условии вы сможете более полно понять и принять себя.

5. Выполняйте программу «Я осознаю» четыре-шесть недель, 5—7 дней в неделю, постепенно увеличивая продолжительность сеансов до 20 мин. Затем примите решение относительно целесообразности включения упражнения «Я осознаю» в свои занятия медитацией и переходите к следующей программе.

Дополнительное замечание. Программа «Я осознаю» основывается на одной из самых древних форм медитации, пришедшей из Индии, где она называется випассана. Руководитель одного из центров випассаны С. Н. Гоинка объясняет воздействие этого вида медитации на занимающегося следующим образом.

Когда происходит что-либо вовне человека, то он обычно как-то реагирует на происходящее. Все происходящее вовне вызывает отклик внутри. Если что-либо происходящее вовне приятно, то и ощущения, возникающие **внутри**, будут приятными. Если происходящее вовне неприятно, то и ощущения в вашем теле будут неприятными. Наш разум устроен так, что если ощущения в теле приятны, вы начинаете желать их еще и еще. Неприятные же ощущения вызывают отрицательное отношение к происходящему вплоть до отвращения.

«Випассана» позволяет занимающемуся вырваться из плена слепых схем реакции. Что-то, допустим, произошло вовне. Вы наблюдаете за собой: какое это вызывает чувство? Вроде бы, приятное. Но оно непостоянно, вот оно проходит. Оно не имеет значения. Нет места ни страстному желанию, ни отвращению. Когда разум остается спокойным, невозмутимым, то любое предприни-

маемое вами действие позитивно. Если вы отвечаете на происходящее реакцией,— утверждает С. Н. Гоинка,— это всегда плохо, если акцией, действием — всегда хорошо.

Очень может быть, что столкнувшись с такими утверждениями, вы скажете: «Но ведь мир состоит из отрицательного и положительного, мы должны научиться жить с нашими отрицательными эмоциями, с гневом, например.

Учитель «випассаны» отвечает на это так: «Вы должны наблюдать свои отрицательные чувства вместо того, чтобы выражать их. Тогда вы оказываетесь хозяином ситуации, контролируете ее. Вы не можете уйти от отрицательных чувств, но нет нужды позволять отрицательным чувствам взять власть над собой. Вы должны тренировать свой разум так, чтобы счастливо жить в любых обстоятельствах: благоприятных и неблагоприятных. Если вы просто подавите свои отрицательные чувства, то возникнут различные сложные проблемы и вы будете несчастны. Если же дать отрицательным чувствам выход, то это причинит вред как вам, так и тем, кто вас окружает. Випассана представляет собой третий путь: вместо подавления и выражения — наблюдение. И тогда вы обнаружите, что ваш разум справился с ситуацией, что он спокоен».

Многим из нас приведенные выше рассуждения могут показаться неприемлемыми: поставить покой своей персоны выше всего, смириться с несправедливостью, угнетением?

Ответ однозначен: конечно, с несправедливостью следует бороться, но бороться оставаясь внутренне уравновешенным. Зачем приходить в ярость? Как только вас охватывает гнев, вы начинаете наносить себе вред. Как находясь в таком состоянии, можете вы помочь другим? Делайте все, что в ваших силах, чтобы устранить несправедливость, но не поддавайтесь гневу, избегайте ненависти. Вы действуете и действуете очень энергично, чтобы восстановить справедливость, но разум при этом остается спокойным. Гнев не способствует решению проблемы.

## ПРОГРАММА 4

### Концентрация на проблеме

1. На этом этапе каждый сеанс начинайте с упражнения предыдущей программы. Отведите ему примерно четыре минуты: сначала сосредоточьте внимание на окружающих вас звуках, а затем — на всех приходящих в голову мыслях.

2. Сосредоточьтесь на одной мысли или одном чувстве, которые беспокоят вас и над которыми вы хотели бы поработать. Думайте только о выбранном предмете (чувстве, переживании) и продолжайте эту работу в течение примерно восьми минут.

3. Затем отвлекитесь от мыслей о выбранном предмете. Подумайте о том, что вы — это нечто большее, чем ваши мысли, что вы — источник своих мыслей и что вы можете остановить их. На какое-то время дайте себе покой, отдохните. В это время можно сосредоточить внимание на дыхании. Находитесь в этом состоянии около трех минут.

4. Снова вернитесь к мысли или чувству, над которым вы работали. «Включите» свое сознание, а сами наблюдайте за ним как бы со стороны. На протяжении примерно семи минут представьте мыслям возникать постепенно, не принуждайте себя думать о чем-нибудь определенном.

5. Закончив упражнение, некоторое время оставайтесь в состоянии покоя, размышляя о том, что испытали.

6. На это упражнение обычно уходит 20—30 минут, но вы, возможно, пожелаете удлинить время его выполнения.

7. Выполняйте это упражнение 5—7 раз в неделю на протяжении 4—6 недель, а затем решите, следует ли включить его в вашу программу медитации. Это весьма эффективный метод спонтанного решения проблем, прибегать к которому можно по мере их возникновения.

Дополнительные замечания. Рекомендуется концентрироваться на одной и той же эмоции на протяжении нескольких сеансов, ежедневно узнавая что-то новое.

Подумайте о таких вопросах, поиск ответов на которые даст полезную информацию. Спросите себя, например, каким вы хотели бы быть. Это лучше, чем думать только о своих недостатках. Поступая таким образом вы можете выяснить, каковы наши идеалы и надежды, а также как вы можете добиться их осуществления и что может мешать вам на этом пути.

Примеры вопросов, задаваемых себе во время медитации: Каким бы я был, если бы избавился от чрезмерного напряжения? Как бы я себя чувствовал? Как бы действовал? Каково было бы мое отношение к семье, к друзьям? Что побуждает меня искать расслабления, заставляет желать избавиться от напряжения? Что страшит на этом пути? **Что помогает в движении** к желанной цели? Что сдерживает?

В качестве примеров **возможных вопросов** самому себе можно привести такие: Каким бы я был, если бы стал человеком, каким действительно хочу быть? Каким я **мог** бы быть, если бы полностью осуществил свои возможности?

Пример другого комплекса вопросов, задаваемых самому себе: Как я люблю (Мое отношение к любимому человеку. Как я себя чувствую, будучи любящим и т. д.). Как я мог бы любить? Как я хотел бы быть способным любить? Что мешает мне любить? Что заставляет меня желать любви? Что страшит меня в любви?

Примерами образов и тем, используемых в описанном выше упражнении, могут служить: дружба, творчество, покой, рассвет, дождь, дерево.

## **ПРОГРАММА 5**

### **Медитация с концентрацией внимания на предмете**

1. Эта форма медитации предполагает разглядывание какого-либо предмета без размышлений о нем в словах.

2. Начните с выбора небольшого предмета. Подберите что-нибудь, что вам нравится. Лучше всего начать с природного объекта (камень, кусок дерева). Цветов следует избегать: у многих людей концентрация на них не получается, так как возникает множество мыслей. Подойдут также такие предметы как коробка спичек, свеча. Таких символов, как, например, крест, вначале следует избегать.

3. В спокойном месте примите позу для медитации.

4. Держите предмет на таком расстоянии, чтобы его удобно было рассматривать. Смотрите на него то приближая, то удаляя. Снова и снова поворачивая предмет, поглаживая его постарайтесь составить представление о нем с помощью зрения и осязания, не прибегая к словам.

5. Ваше внимание будет рассеиваться или вы заметите, что облекаете ощущения в слова. Это неизбежно, но каждый раз обнаружив, что ваше внимание блуждает, верните его к рассматриваемому объекту.

6. Вполне возможно, что ваш разум восстанет против концентрации внимания на одном объекте. Тело может отреагировать на такую ситуацию усталостью. Может возникнуть также ощущение, что оно тяжелее или, наоборот, легче, чем обычно. Иногда имеют место неожиданные проблески интуиции. Возможны обманы зрения, вы можете, например, увидеть изменение цвета, размера или веса рассматриваемого объекта.

Не исключены и другие необычные явления. Но помните, что хотя они могут быть интересными, приятными или неприятными, цель медитации заключается не в них. Погоня за ними завела вас в тупик. Ведь ваша цель — тренировка разума, которая позволила бы полностью сосредоточиться на какое-то время только на одном предмете и суметь составить о нем как можно более полное представление. Поэтому не прибегая к словам внимательно рассматривайте предмет, исследуйте его, как будто видите в первый раз. Почувствовав утомление глаз прекратите упражнение.

7. Один и тот же выбранный вами предмет рассматривайте 5—7 дней в неделю по 10 минут в день. Через 2—3 недели увеличьте продолжительность сеанса до 15 минут, через месяц — до

20 минут. Примерно через месяц вы сделаете для себя вывод, прекратить ли занятия такой медитацией или увеличить их продолжительность до 30 минут в день. Удлинять сеанс свыше 30 минут нецелесообразно, так как могут появиться нежелательные отвлекающие видения. Состояние свободной от напряжения собранности, являющееся вашей целью, может быть достигнуто примерно за 20 минут.

## ПРОГРАММА 6

Медитация с концентрацией внимания на изображении

1. Не следует приступать к освоению этой программы до тех пор, пока вы не освоите Программу 5 (Медитация с концентрацией внимания на предмете).

2. В качестве объекта концентрации **можно** выбрать какой-либо рисунок, геометрическую фигуру, символ и т. п. Концентрация на изображении помогает избежать навязчивых мыслей и чувства беспокойства. Рассматривание в течение 15—30 минут картин, находившихся в его кабинете, входило в ежедневный распорядок для академика И. П. Павлова.

3. Упражнение выполняется 15 минут в день 5—7 раз в неделю на протяжении двух недель, после чего продолжительность сеансов может быть увеличена до 30 минут.

4. Занимайтесь медитацией с концентрацией внимания на изображении примерно месяц, после чего примите решение относительно целесообразности включения этого упражнения в свою программу медитации.

5. Дополнением к рассматриванию изображения может служить следующее упражнение. Представьте себе, что в верхней части вашей головы имеется свободное **пространство**. Заполните это пространство придуманным вами **изображение У**. Созерцайте это изображение внутренним взором.

Возможно вы предпочтете **медитировать, представляя** (визуализируя) во время сеанса **свое, то есть придуманное** вами изображение. Может быть **по завершения сеанса** медитации, в котором вы визуализировали «свое» **изображение**, у вас появится желание начертить или **нарисовать его**. В этом случае вы сможете использовать его в последующих **сеансах медитации**.

## ПРОГРАММА 7

Медитация «Лотос с тысячью лепестков»

На Востоке цветок лотоса с множеством лепестков символизирует всеобщую связь явлений и предметов во Вселенной.

1. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную позу.



2. Выберите слово, образ или идею, которые являются центром лотоса. По крайней мере первые две недели используйте слова, имеющие положительное значение: «счастье», «покой», «друг» и т. п., что будет способствовать формированию благоприятного настроения.

3. Повторяйте про себя выбранное слово. При этом у вас неизбежно возникнет определенная ассоциация. Представьте возникшее в силу ассоциации слово или идею как один из лепестков, прикрепленных к центральному слову. Примерно 7 секунд рассматривайте связь, существующую между ними. Не усердствуйте, стараясь понять смысл этой связи. Он может стать для вас ментально ясным, но может и оставаться непонятным. В любом случае вернитесь к центральному слову и ждите следующей ассоциации.

4. Выполняйте это упражнение примерно по 10 минут в день в течение 2 недель. В последующие три недели увеличьте продолжительность сеансов до 20—30 минут, после чего решите, сделать ли этот вид медитации частью своей регулярной программы.

Дополнительное замечание. Помните, что цель этой формы медитации — развить самодисциплину, а не добиться «озарений». Поглощенность интересными ассоциациями является одной из основных помех осуществлению этой формы медитации.

## ПРОГРАММА 8

### Медитация «Взгляд со стороны»

Это упражнение во многом схоже с упражнением «Я осознаю», но в отличие от последнего содержит визуализацию — использование воображения. Некоторым людям привлечение воображения может облегчить медитацию, другим же — затруднить. Опытным путем определите, к какому типу относитесь вы, подходит ли вам данное упражнение.

1. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную позу.

2. Закройте глаза и некоторое время безучастно наблюдайте за потоком своих мыслей, чувств и ощущений.

3. Когда у вас возникнет мысль, чувство или ощущение, представьте их в виде слов, написанных на «выходящем» из вашей головы облачке, как это обычно рисуют авторы рассказов в картинках.

4. Рассматривайте этот рисунок 6—10 секунд, а затем переходите к следующему кадру. Ждите, пока в «облачке» появится следующее слово и повторите весь процесс. Не думайте о содержании «облачка», просто наблюдайте за ним. Возможно, что одно

и то же слово будет повторяться несколько раз, а некоторые «облачки» могут оказаться пустыми. Пусть это вас не смущает, так и должно быть. Спокойно наблюдайте за воображаемыми облачками.

5. Выполняйте это упражнение по 10 минут в день 5—7 раз в неделю несколько недель. В конце этого периода вы сможете сделать вывод, следует ли включать его в вашу программу медитации.

Второй вариант этого упражнения. Представьте себя сидящим на дне глубокого бассейна, заполненного водой. Когда у вас возникает мысль, чувство или ощущение, представьте их медленно поднимающимися в пузырьке воздуха к поверхности воды в течение 6—10 секунд. Когда пузырек исчезает, ждите появления следующего.

Третий вариант упражнения. Кое-кому не нравится представлять себя сидящим под водой, а «облачки», выходящее из головы, вызывает чувство дискомфорта. Если вы относитесь к их числу, то вообразите, что вы сидите на берегу реки и наблюдаете за бревном, медленно проплывающим мимо вас по течению. Примерно 6—10 секунд наблюдайте за тем, как на этом бревне уплывает какая-нибудь ваша мысль, какое-нибудь ощущение или чувство, а затем бревно исчезает из вашего поля зрения. Вернитесь к наблюдению за рекой в ожидании появления нового бревна с новой мыслью.

Четвертый вариант упражнения. Представьте свои мысли поднимающимися в клубах дыма от костра.

## ПРОГРАММА 9

### Медитация в ходьбе

Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создает настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности. Будучи хорошо освоенным упражнение с успехом может применяться перед такими стрессовыми ситуациями, как неприятный разговор, экзамен, посещение зубного врача и т. д. Спортсменам выполнение медитации в ходьбе рекомендуется перед ударными (требующих больших усилий) тренировками, а также перед соревнованиями.

Уникальность этого упражнения заключается в том, что оно, если ходьба выполняется достаточно интенсивно, дает двойной эффект как от медитации, так и от аэробной тренировки.

1. В течение недели-двух осваивайте быструю, но свободную ходьбу: туловище держите прямо, движения рук размашистые, шаг довольно широкий за счет движений тазом, напоминающих технику спортивной ходьбы. Стопа ставится на землю с пятки с последующим перекатом на носок. Ритм движений живой. Упражняйтесь до 15—20 минут в день.

2. В течение последующей недели разучивайте дыхание, которое может быть названо диафрагмально-брюшным. Упражняйтесь в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе выпячивается живот, затем расширяется и слегка поднимается грудная клетка. Проследите, чтобы плечи при этом не напрягались. По завершении вдоха вы должны почувствовать себя наполненным воздухом. Задержите его в легких на непродолжительное (2—3 секунды) время, а затем выдыхайте. При выдохе сначала опускается и сжимается грудная клетка, затем сокращаются мышцы живота, так что его стенка чуть ли не касается спины. После выдоха следует непродолжительная пауза и дыхательный цикл начинается снова.

Выполняйте упражнение 5—7 раз в неделю по 15—20 минут, столько же времени уделяйте быстрой, свободной ходьбе, освоенной ранее.

3. Теперь вам предстоит освоить сочетание быстрой, свободной ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием. Дышите ритмично, в такт шагов. Для начала так: на шесть шагов вдох, на два пауза, на шесть выдох, на два пауза. Удобнее считать не шаги, а пары шагов: на три касания правой ногой грунта делается вдох, на одно — пауза, на три — выдох, на одно — пауза. Неизбежно будут появляться мысли, но вы сразу же возвращаетесь к подсчету шагов и дыханию.

Упражняйтесь 5—7 раз в неделю по 15—20 минут.

4. Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлиняйте продолжительность дыхательного цикла: на 8 шагов вдох, на 4 пауза, на 8 выдох и на 4 пауза. Затем попробуйте еще более удлинить дыхательный цикл. Экспериментируйте, подбирая такую скорость ходьбы и такое соотношение числа шагов и дыхательных движений, которые оказывали бы на вас наибольший благоприятный эффект.

5. Постепенно увеличивайте продолжительность ходьбы до 30 минут, а если время позволяет, то и более. Трассу своих занятий на первых порах прокладывайте по дорожкам, лишенным сбивающих с ритма препятствий, например корней деревьев. Очень желательно также, чтобы она не пересекала дорог с движением транспорта, поскольку, концентрируясь на дыхании, вы можете оказаться недостаточно внимательны в отношении транспортных средств. Помните также о том, что между приемом пищи и ходьбой должно пройти не менее полутора часов. Очень хорошо заниматься медитацией в ходьбе утром натошак.

»

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, вы ознакомились с содержанием медитационных программ и, надеюсь, приступили к последовательному их освоению. Самостоятельно приобрести навыки — не простое дело, особенно

если эффективность медитации на первых порах может показаться небольшой. Не забывайте, что, как и в любом другом упражнении, дело мастера боится. Каждый понимает, что недели-другой занятий трусцой недостаточно для того, чтобы суметь пробежать марафонскую дистанцию. Но, суммируясь, тренировочные километры позволяют со временем начинающему бег\ну одолеть заветный рубеж 42 км 195 м. И при упражнениях со штангой и гантелями понадобится немало времени, чтобы хилое тело сделать сильным и красивым. Подобным образом обстоит дело и с медитацией: от сеанса к сеансу вы будете накапливать в себе внутреннюю силу.

Если же у вас появятся сомнения в правильности выбранного пути, взвесьте все «за» и «против» и совершенно сознательно примите решение относительно целесообразности продолжения занятий.

Опыт показывает, что чаще всего оставляют занятия медитацией именно те, кто больше всего в медитации нуждается. Это в первую очередь люди, всегда и во всем стремящиеся к абсолютному совершенству. В медитации, да и не только в ней, такой подход очень мешает. Вот характерное высказывание одного из представителей указанного типа людей после сеанса: «Мысли отвлекли меня от концентрации, и я был озабочен возникаением таких отвлечений, но остановить поток мыслей мне так и не удалось. Неспособность полностью исключить мысли и концентрировать внимание на дыхании привела меня в ярость. Тогда я решил, что медитация не для меня».

Я посоветовал отчаявшемуся было ученику обратиться к упражнению «Я осознаю», где от медитирующего как раз требуется наблюдение за возникающими мыслями. С этой программой он справился успешно, и, почувствовав пользу от занятий медитацией, избавился, в частности, от нереалистичного стремления к полному совершенству, а затем освоил и медитацию с концентрацией на дыхании.

Люди иного типа, наоборот, легко концентрируются на дыхании, предмете или изображении и готовы, если есть время, проделывать такие упражнения часами. Следует, однако, иметь в виду, что в глубине их психики лежит порой желание любым способом уйти от неприятных мыслей, от трудных жизненных ситуаций. Медитация помогает им в этом. Но умиротворяющий, успокаивающий душевную боль эффект медитации следует здесь дополнять осуществляемым в заключении сеанса анализом (с помощью учителя) или самоанализом глубинных причин душевного дискомфорта. Таким людям важно бывает научиться не только искусству освобождения на время медитации от мыслей и целей, но и искусству постановки адекватных возможностям данного индивида жизненных целей, выработки умения добиваться их. Но это уже тема особого разговора, не укладывающегося в рамки маленькой книжечки.

Некоторые оставляют медитацию, поскольку не получают сразу от нее тех эффектов, на которые рассчитывают. Ожидания же их бывают явно чрезмерными: начитавшись текстов некоторых гуров, они приступают к медитации с намерением незамедлительно обрести «космическое сознание», погрузиться в «нирвану» и т. п.

Большинство же занимающихся с самого начала испытывают от сеанса к сеансу усиливающееся чувство покоя, умиротворенности, хорошее настроение, повышение работоспособности, улучшение самочувствия. Несколько позже приходит углубленное понимание себя, пружин своих поступков или, наоборот, мотивов своей бездеятельности. Начинается путь к себе. Успехов вам на этом пути!

∞

I

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение. . . . .	3
Часть I	
Медитация с птичьего полета	
Стратегия медитации. . . . .	6
Медитация в повседневной жизни. . . . .	8
Механизмы медитации.10	
Полярность нашей психики.10	
Три стадии процесса медитации.13	
Медитация и психологическое благополучие. . . . .	15 <sup>1</sup>
Медитация против наркомании, алкоголизма • курения . . . . .	18
Медитация и религия. . . . .	19
«Индийский бег». . . . .	20
Медитация и спорт. . . . .	20
Медитация и «движение для здоровья». . . . .	22
Медитация и обучение. . . . .	23
Медитация и ведение дневника. . . . .	2-)
Часть II	
Практика медитации	
Место. . . . .	28
Время. . . . .	28
Метод. . . . .	29
Возможные реакции. . . . .	29
Поза . . . . .	31
Расслабление в позе для медитации. . . . .	26
Внутренняя настройка на медитацию. . . . .	37
Выход из медитации. . . . .	39
Планирование занятий. . . . .	39
Программа 1. Медитация с концентрацией на дыхании . . . . .	40
Программа 2. Медитация с использованием мантры . . . . .	41
Программа 3. «Я осознаю». . . . .	42
Программа 4. Концентрация на проблеме.44-	
Программа 5. Медитация с концентрацией внимания на предмете	46
Программа 6. Медитация с концентрацией внимания на изображении	47
Программа 7. Медитация «Лотос с тысячей лепестков» . ...	47
Программа 8. Медитация «Взгляд со стороны». . . . .	48
Программа 9. Медитация в ходьбе. . . . .	49
Заключение. . . . .	50

**ЛЕВ СЕМЕНОВИЧ КАГАНОВ**

**МЕДИТАЦИЯ — ПУТЬ К СЕБЕ**

**Научный редактор В. М. Звоников**

**Сдано в набор 28.08.90.**

**Подп. к печати 7.09.90.**

**Формат .....- Бумага офсетная № 1.**

**Литературная гарнитура.**

**Высокая печать.**

**Усл. печ. л. 3.5.**

**Тираж 100 000.**

**Заказ № 11858.**

**Цена 3 р.**

**Опытно-полиграфическое предприятие ЦНИИТЭИлегпрома,  
117335, Москва, ул. Вавилова, 69**

**3 руб.**