

ЧАСТЬ 1

Медитация с птичьего полета

Термин «медитация» появился на страницах наших популярных изданий лишь недавно. Прежде говорить о медитации было не принято, поскольку 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. Действительно, медитация составляет неотъемлемую часть йоги и дзен-буддизма. 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 технике.

Во многих странах мира, как на Западе, так и на Востоке, медитация успешно применяется для профилактики и лечения повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний. Она помогает избавиться от навязчивых состояний, тревожности, депрессии и повышенной агрессивности, улучшает концентрацию внимания. Медитация может, быть использована также при поиске путей решения различных проблем. Под ее влиянием возрастает способность использовать творческий потенциал и сделать свою жизнь целенаправленной.

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 требуют от занимающихся пребывания в неподвижной позе, но есть и такие, которые в большей или меньшей степени включают движения. В одном случае занимающийся пристально рассматривает какой-нибудь предмет, в другом - 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! саморегуляции, основывающийся на управлении вниманием для изменения психических процессов с конечной! целью улучшения самочувствия и здоровья, расширения сознания, развития личности.

Предложенное определение позволяет отличать медитацию от других методов саморегуляции: самогипноза, самовнушения, самоприкасааний и т. д. Иногда медитацию отождествляют с самогипнозом, а это неверно, хотя техника выполнения в обоих случаях

имеет много общего. Но для гипноза характерно сомнамбулическое состояние - полная потеря памяти о том, что было пережито, при медитации же память сохраняется.

Уяснив себе то, что в основе медитации лежит управление вниманием, мы сможем понять, почему этим термином - «медитация» - охватывается такой широкий круг непохожих, 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, рассмотрение 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, не меняющийся 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 медитаций называют «концентративной», или сосредоточением.

Ей диаметрально противоположна, на первый взгляд, другая стратегия, используемая, например, в одной из школ дзэна («сото») и называемая «шикан-таза», что в переводе с японского означает «просто сидеть». Здесь сидящий в позе для медитации старается охватить своим вниманием, воспринять все без исключения испытываемые ощущения. Вторую стратегию медитации называют «рецептивной» от слова «рецепция» - «восприятие». При использовании второй стратегии сознание медитирующего лишено поддержки в виде подсчета дыхания, изображения и т. п., а потому легко может отвлечься, начать блуждать, возвращаться к прошлому, забегать в будущее. Поэтому здесь задача особенно сложна. Внимание должно быть устойчивым, неподвижным, словно скала, но в то же время чутким, гибким, готовым уловить 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 во второй стратегии медитации рекомендуется только 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 «шаолинского бокса», составила система упражнений «Ши Па Ло Хан Цю», или «система восемнадцати рук», созданная индийским монахом Бодхидхармой, 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 и в те далекие времена, когда она применялась самураями. 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 окажетесь пораженными. И в «шикан-таза» колоссальная концентрация внимания ведет к тому, что после 20-30 минут медитации, когда она выполняется правильно, занимающийся покрывается потом, даже если в помещении прохладно.

В большинстве школ медитации используются обе стратегии (концентрирующая 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 осознавать, что делаете в каждый 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 основным ли бором в закатных лучах солнца, улыбкой ли ребенка, делающего первые шаги, или пришедшей вдруг любовью. Подобные состояния возникают и при медитации. Они помогают нам осознать 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.

Особая тема - медитация на музыке, лесе, поле, луге, цветке. Она не укладывается в рамки статьи, 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 даст 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 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, каков 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) пусть внутренняя позиция собеседников будет такой же, что и в медитации: ненапряженность, отказ от категорических оценок. Ты интересен мне. Я буду откровенен 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 невысказанным. 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 нейрологии, единодушно отвергаются как анахронизм попытки объяснить то или иное явление одной-единственной причиной. В различных странах мира, в первую очередь в США, Японии, Индии, ФРГ, и многих других странах, были проведены научные исследования медитации. При этом использовалось самое совершенное оборудование для выявления происходящих в организме электрофизиологических, метаболических и химических изменений.

Оказалось, однако, что имеющаяся сегодня измерительная аппаратура, применяемые методы мало подходят для исследований феномена медитации. Но на основании изучения отчетов медитирующих, опроса их родных и близких, а также определенных психологических тестов исследователи единодушно приходят к выводу, что занятия в группах медитации вели к изменениям, не отмечавшимся в контрольных группах.

Эти изменения включали улучшение психического здоровья, благоприятные сдвиги в личностных характеристиках, повышение способности к самореализации. Медитирующие говорили об улучшении отношений с другими людьми, повышении спонтанности поведения, росте самоуважения, более спокойном отношении к проявлениям агрессии. Уменьшались гневливость, раздражительность, возрастала способность воспринимать красоту природы. Чувство тревожности ослабевало, а творческие способности увеличивались.

Медитация, как можно считать, вызывает изменения на всех уровнях функционирования организма человека, от психологического до молекулярного, причем реакции, наступающие на одном уровне, могут выполнять роль пусковых механизмов на других. Психологические изменения переплетаются с физиологическими и химическими, обуславливая друг друга по принципу обратной связи.

На психологическом уровне отмечается расслабление, повышение готовности реагировать, расширение сознания, избавление от привычных схем поведения, - овладение умением осуществлять самоконтроль, создание условий для психического развития.

Изменения на химическом уровне пока изучены мало, но отмечается благоприятное для здоровья уменьшение в крови и тканях содержания молочной кислоты.

На физиологическом уровне снижается возбудимость, а главное, устраняется характерная для обычных состояний доминация одного из полушарий головного мозга (у правшей - левого). Исследователи сходятся во мнении, что это один из основных механизмов медитации, и мы уделим ему побольше внимания.

Полярность вашей психики

Древние восточные учения, а позже проницательные писатели, философы и психологи, отмечали двусторонний характер 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 резкая разница. Одни - художники во всех родах: писатели, музыканты, живописцы и т.д. - захватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность без всякого дробления. Другие - мыслители - именно дробят ее и тем самым как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временной скелет, 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 дает особый вид знания. В ведении левого полушария находятся такие виды деятельности, как речь, чтение, письмо, счет, решение задач, требующие применения логики. Левое полушарие ведаёт рациональным, аналитическим мышлением. Правое же имеет прямое отношение к образному, синтетическому, «целостному» восприятию действительности без дробления. Полушария мозга соединяются мозолистым телом - пластом нервных волокон. Оно делает возможной коммуникацию между полушариями со скоростью, измеряемой тысячами импульсов в минуту, но когда решение стоящей перед мозгом задачи более эффективно может быть осуществлено одним из полушарий, связь прерывается.

Доминанция того или иного полушария определенным образом ориентирует человека, определяет направленность его устремлений. Различия можно выразить так:

ДОМИНАЦИЯ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ	ДОМИНАЦИЯ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ
стремление к надежному, известному, проверенному	принятие неопределенного
желание избежать нового	желание исследовать новое
замкнутость	открытость
скованность	непринужденность
жесткость	гибкость
упрямство	уступчивость
буквальность	метафоричность
неподвижное «я»	меняющееся «я»

Я вспоминаю далекие школьные годы, урок, на котором преподаватель вызвала Тимошу - мечтательного, всегда погруженного в себя мальчика по прозвищу Иллюзия - и попросила дать определение бесконечности. Тимоша долго мялся, переступая с ноги на ногу, и наконец сказал: «Ну, это как коробка с мармеладом». Класс содрогнулся от взрыва хохот». 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 вы не понимаете? - отбивался он. - Ведь на коробке изображен человек, который держит в руках такую же 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 лебедя! 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 полушария поэта, видящего и думающего образами, на общепонятный язык: автомобиль преступников был коричневого цвета (в «далеком Сингапуре» живут смуглые малайцы), а шея лебедя, грудь и барабан означали (по сходству очертаний) 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 всегда 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 требуют логического мышления, левое полушарие становится доминирующим. Правое же обычно не получает достаточных стимулов для развития, и дети - природные бегуны, поэты, художники - с возрастом утрачивают свой дар. Исключение составляют лишь те, кто от природы имеет исключительные способности и кто поддерживает их упражнениями. Да, увеличиваются наши интеллектуальные способности, но, сталкиваясь в окружении и в самом себе с тем, что трудно понять умом и нельзя объяснить логикой, мы игнорируем неясное, загоняем его в подсознание, отказываясь тем самым от важных источников информации. В результате часто принимаем далеко не лучшие, вынужденные решения, функционируем хуже и как личности и как организмы.

Уникальная особенность медитации заключается в том, что при ней уравнивается деятельность полушарий. Ученые, изучившие электрические явления (альфа-ритм) в коре головного мозга испытуемых, обнаружили, что в ходе йогических медитационных упражнений активность обоих полушарий была одинаковой. Этим исследователи, в частности проф. Д. Эберт из Германии, и объясняют изменения и состояния медитирующих. Надо думать, что дальнейшие исследования прольют свет на малоизученный пока феномен, на механизмы взаимодействия сознания и подсознания, делающие медитацию столь эффективным методом саморегуляции.

Три стадии процесса медитации

Как же происходит в ходе медитации уравнивание деятельности полушарий? Процесс медитации включает три стадии:

1. расслабление;
2. сосредоточение;
3. собственно медитационное состояние, глубина которого может быть различной и зависит, в частности, от опыта занимающегося и продолжительности сеанса.

Расслабление. Устранение чрезмерного нервно-мышечного напряжения (релаксация) является условием начала медитации. Но, развиваясь и переходя в сосредоточение, процесс медитации способствует дальнейшему расслаблению, здесь действует механизм положительной обратной связи.

Чтобы облегчить расслабление и сосредоточение, медитировать следует в спокойном месте, обеспечивающем изоляцию от шума, яркого света и других внешних раздражителей. Это требование обязательно для начинающих, но для людей, овладевших Искусством медитации, правила становятся менее категоричными. Лучше всего медитировать сидя на полу в позе, исключающей излишнее мышечное напряжение, но не лежа, поскольку это положение провоцирует засыпание. Наиболее распространены поза сидя со скрещенными ногами (руки в мудре "маха-мудра") 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 туловище должны находиться на прямой линии. Йоги медитируют в позе «лотоса».

Сосредоточение. Оказавшись в спокойном месте и приняв удобное, расслабленное положение, мы сократили число нервных импульсов, идущих к центральной нервной системе. Но и 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, всякую мыслительную 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 слова или сочетания звуков, геометрические фигуры - рисунки. В отдельном сеансе и в серии сеансов медитирующий использует, как правило, какой-нибудь один фокус внимания.

Концентрация на выбранном объекте - дело для начинающего непростое: внимание неизбежно будет рассредотачиваться, появятся блуждающие мысли. Не следует бороться с ними, гнать их прочь. Важен 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, в частности, последовательно касаться большими пальцами рук всех остальных пальцев, полностью концентрируясь на этой процедуре.

В риндзай-дзене 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: доминанция левого полушария прекращается.

Собственно медитационное состояние. Правое полушарие головного мозга, прежде подавлявшееся соседом, создает 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 осознать свое существование, мешает его развитию. В такой перспективе медитация предстает попыткой выключить на какой-то период концептуальную систему, временно прекратить процессы обработки входящей информации.

В дзэне перед медитирующим ставится задача: полностью сохраняя сознание, остановить всю умозрительную деятельность. Цель медитации в йоге - отказаться от иллюзий, оставить все попытки отождествления внешнего мира с имеющимися у нас моделями.

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. Тогда идущие к нам из окружения сигналы, импульсы, не встречая больше на своем пути преград, фильтров системы, ведающей отбором информации, формированием моделей и созданием категорий, поступает в сознание, которое теперь становится похожим на зеркало: подобно ему оно открыто всем сигналам, всех их отражает и не может быть отрегулировано так, чтобы отражение было лишь выборочным.

Во время медитации занимающиеся порой испытывают сильные переживания, которые высвечивают их жизнь, заставляют взглянуть на нее по-новому, позволяют увидеть ее смысл, поставить перед медитирующим новые цели и установить новые отношения не только с самим собой, но также и с другими людьми, со всем 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 понимать 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 ей лишь очень приблизительно. Устраняется автоматизм сознания. Восприятие окружающего мира становится более глубоким, ясным. Освободившись от цензуры логики, мы открываем 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 против наркомании, алкоголизма и 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 экономически 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 перестали прибегать к ним. Лишь 12% находившихся под наблюдением лиц продолжали время от времени использовать марихуану и только один человек оставался 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 составляли 161%, 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 повторяемые молитвы. Святой Иоанн Климаский 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 мольбой, 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, пробежавшему по 70 миль в день семь раз в неделю. Этот индеец был для него олицетворением близости человека, к природе медитативного слияния с ней.

ЧАСТЬ 2

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 неожиданным резким внешним вмешательством, испытывает неприятные ощущения, своего рода шок. По этой же причине желательно отключить телефон.

Время

Медитацией можно заниматься в любое удобное время, но не раньше чем через 2 часа после еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения помешают вам оставаться во время медитации расслабленным.

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 распорядке 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 бывает 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? 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 назвал собранностью. У него читаем: «Рано встал и росистым утром под звонкую песнь соловья собирал в себя радость бытия». Вот как отчетливо вижу теперь происхождение тревоги своей и слабости: это бывает, когда забываешь собраться. Способность собирать самого себя и есть вот именно обретенные 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 больше 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 приводятся несколько программ медитации. Последовательно выполняя каждую из них по 4-6 недель, вы сможете через определенное время составить представление о том, какой метод или сочетание методов подходит 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 вам может 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 вас это 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. 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 способен спокойно, как бы со стороны воспринимать любую мысль, любое чувство. Концентрация дается легко и бывает совершенно полной. Часто происходит потеря чувства тела.

ТИП 6.

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 здесь типов, то вы можете считать, что испытываете состояние, обозначенное в дзэне как «сатори». Возникает совершенно, новое понимание себя или своего окружения. Ваши попытки рассказать о таком состоянии неизбежно окажутся очень эмоциональными.

В своем дневнике вы можете фиксировать тип реакции во время каждого сеанса медитации. Возможно, 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 «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 вашей 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 мешают выпрямленному положению туловища 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 слегка 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 будет сначала трудно. В первый период занятий рекомендуется несколько утрировать 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. Это достигается 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 отключенное от внешней реальности, что мешает процессу медитации. Пол же дает чувство безопасности.

Для большинства начинающих скорее всего подойдет поза сидя на полу со скрещенными ногами. Иногда это положение называют «удобной позой». Сидеть так и впрямь приятно, и 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. В индийской традиции правая (активная) рука располагается снизу, левая - сверху. У левшей - 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 свидетельствуют 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. 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 пятках на первых порах покажется неудобным. Возможно неприятное напряжение в бедрах, боль в коленях. Болевые ощущения можно смягчить, подложив между пятками и сиделищем подушку, под колени - небольшую 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 пятках 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 - одна из основных поз йоги - лучше других подходит для медитации. При опоре на таз и колени поддержание тела в вертикальном положении требует лишь минимальных усилий. Сидеть в позе лотоса легко, нет ни малейшего мышечного напряжения, мешающего полной концентрации.

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 становиться 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 подготовительные 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, переходите к следующему.
2. Сидеть следует на одеяле, сложенном толщиной в ладонь. Сначала выполняем упражнение: 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 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, как можно более плоско. 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 животе или сложить, как было описано выше. Глаза закрыты или взгляд направлен в потолок.

Человек, уже освоивший начала медитации, может использовать для занятий ею 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 неустойчивым, но и освежает, как бы заряжает энергией. Медитация стоя хорошо подходит также людям сидячих профессий. Для тех, кто долго выполняет медитацию сидя, она 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, но нижняя челюсть расслаблена, зубы разжаты. У некоторых людей озабоченное выражение почти не сходит с лица. Им будет полезно поупражняться в улыбке перед зеркалом.

Глаза можно держать закрытыми. 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 дзэнской медитации 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. Вначале они могут иногда слезиться, это свидетельствует о том, что взгляд еще слишком напряжен. В таком случае глаза следует на момент закрыть, а затем вновь открыть.

У многих очень часто, у некоторых почти всегда бывают напряжены мышцы плечевого пояса. Любой стресс, нервозность неизбежно ведут к напряжению, «зажатости» плеч. Плечи непроизвольно поднимаются, голова втягивается в них, как бы защищаясь от предстоящего удара. В конце концов в этой области возникает хроническая напряженность, образуются болезненные узлы, причиняющие много неприятностей. Избавиться от скованности плеч, приступая к медитации, можно следующим образом. Поднимите плечи, ощущая при этом неприятное напряжение, а затем «бросьте» их, почувствуйте расслабление и постарайтесь сохранить это чувство.

Полезным может быть и такой образ. При расслаблении плеч вспоминаем о длинных ветвях дерева,гибающих 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 пройдитесь по всему телу от головы до стоп, контролируя его расслабление.

Внутренняя настройка на медитацию

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 медитаций. 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. Оно ни в коем случае не должно 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 длины 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, серебряный 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 облака или окружающие его фантастические создания, слышит удивительные звуки. Впервые сталкиваясь с такими необычными явлениями, человек может почувствовать себя стоящим выше «повседневного бытия». Поскольку эти состояния бывают обычно очень приятными, медитирующий 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 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, на мантре и т. д. Неизбежно, как уже говорилось, приходят мысли и образы, которые воспринимаются нами как «помехи». Мы отвлекаемся от объекта внимания. Также 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 же 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 и янтре.

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

Может случиться, что во время медитации появятся «плохие» мысли, которые 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 происходящее 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 оно должно продолжаться, и в нужный момент испытываете чувство - теперь довольно.

Выход из медитации

Выход из медитации должен быть постепенным, особенно если срок был продолжительным. Резкое воздействие на находящегося в состоянии глубокого погружения человека может вызвать шок. 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, откройте глаза, сделайте несколько моргательных движений, разомните слегка плечевые суставы.

Планирование занятий

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

Важно научиться последовательно осуществлять поставленные задачи. Перед каждым занятием (сеансом) четко определите для себя, что оно будет включать и как долго будет продолжаться. Некоторые учителя медитации рекомендуют тем, кто занимается самостоятельно, заключать с самим собой «контракты» на месячный 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 «Я осознаю» шесть раз в неделю по 10-15 минут в каждом занятии с тем, чтобы добиться лучшего осознания ощущений и мыслей, не анализируя их. Выполнение этого упражнения поможет мне также освоить метод спонтанного решения проблем.

Я буду также выполнять программу «Медитация с подсчетом дыхания» в течение 10 минут первые две недели 6 раз в неделю. Я буду делать это упражнение для достижения расслабления и для развития самодисциплины».

ПРОГРАММА I

Медитация “Я осознаю”

Эта программа является подготовительной к следующим. Она позволяет занимающемуся научиться отдавать себе отчет в испытываемых ощущениях, проследить появление мыслей.

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

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

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

Выполняйте это упражнение, по крайней мере, один раз в день десять минут. Освоив его, на что обычно требуется несколько дней, иногда неделя-другая", переходите к этапу «Б».

Б. Начните сеанс с того, чем вы занимались на этапе «А»: слушайте окружающие вас звуки.

Когда в поле сознания начнут появляться мысли - прислушайтесь к ним. Уделяйте внимание всему, что появляется в поле вашего сознания: чувствам, звукам, запахам, настроению, ощущению 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 из них. Уделяйте каждой из них одинаковое внимание.

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

Скажите себе: «Я осознаю свои мысли, свое окружение, свое тело и свои чувства. В этот момент и на этом месте я испытываю, переживаю их. Я живу своей жизнью и именно в этот момент я переживаю ее».

Продолжайте такое беспристрастное осознание своих мыслей и ощущений в течение 10 минут, а затем попытайтесь сделать для себя выводы из полученного опыта. Какого рода мысли занимают вас более всего? Появлялись ли какие-нибудь неожиданные мысли? Какие мысли характеризуют вас как человека определенного склада? Что вы можете и чего не можете сделать? Что вы должны и чего не должны делать? И так далее. Помните, что вы - нечто большее, чем эти 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.

Продолжайте этап «Б» до тех пор, пока полностью не освоите описанное выше упражнение, а затем переходите к этапу «В». Возможно, вы пожелаете сделать освоенное на этапе «Б» упражнение частью своей программы медитации.

В. На этом этапе каждый сеанс начинайте с упражнения этапа «Б». Отведите ему примерно четыре минуты: сначала сосредоточьте внимание на окружающих вас звуках, а затем - на всех приходящих в голову мыслях.

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 8 минут.

Затем примерно 3 минуты не думайте ни о чем. Вернее, подумайте о том, что вы - это нечто большее, чем всякие мысли, что вы «думаете» свои мысли и можете остановить их. На какое-то время дайте себе покой, отдохните.

Снова вернитесь к мысли или чувству, над которыми вы работали. Включите свой ум, а сами просто наблюдайте со стороны, как он действует. На протяжении примерно 7 минут предоставьте мыслям возможность возникать спонтанно, не принуждайте себя думать о чем-нибудь определенном.

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

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

На это упражнение обычно уходит примерно 15 минут, но вы, возможно, пожелаете удлинить время его выполнения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Очень полезно концентрироваться на одной и той же мысли или одном и том же переживании (эмоции) на протяжении нескольких сеансов, ежедневно узнавая что-то новое.

2. Подумайте о таких вопросах, поиск ответов на которые даст полезную информацию. Например, спросите себя, каким вы хотели бы быть. Это лучше, чем думать только о своих недостатках.

Поступая таким образом, вы можете выяснить, каковы ваши идеалы и надежды, а также как вы можете добиться их осуществления и что может помешать вам на вашем пути.

3. 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, друзьям? Что побуждает меня искать расслабления, заставляет желать избавиться от напряжения? Что страшит на этом пути? Что помогает в движении к желаемой цели? Что сдерживает?

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

Как я люблю? Мое отношение к любимому человеку. Как я себя чувствую, будучи любимым? Как я мог бы любить? Что заставляет меня желать любви? Что страшит меня в любви?

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

ПРОГРАММА II

Медитация с концентрацией на дыхании

А. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную позу. Проконтролируйте состояние мышц, избавьтесь от излишнего напряжения. Закройте глаза или смотрите перед собой на пол на расстоянии примерно 1 м.

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

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

Г. Когда появляются мысли, отвлекающие от дыхания, мягко, но быстро устраните их и верните внимание к дыханию, продолжая произносить про себя на выдохе: «раз». Продолжайте 10-20 минут.

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

Выполняйте это упражнение 5-7 раз в неделю примерно один месяц.

Возможны варианты упражнения:

1. 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.

2. На выдохе скажите про себя: «вдох», на выдохе: «выдох».

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

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

ПРОГРАММА III

Медитация с использованием мантры

Мантра - звукосочетание, слово или имя, повторяемые во время медитации многократно. На санскрите “май” означает “думать”, а “тра” - “освободить”. Таким образом, “мантра” в буквальном переводе означает “освобождение от мыслей”. Другими словами, мантра выступает как объект концентрации внимания, позволяющий развернуться процессу медитации.

Некоторые учителя медитации утверждают, что каждый должен иметь свою мантру, представляющую для него особое значение и вызывающую вибрацию организма. Но ряд исследователей показали, что не имеющие смысла слова, выбранные случайно и повторяемые многократно, столь же эффективны, как «специальная» мантра. Практика убеждает, что в качестве мантры можно использовать любое слово, которое привлекает человека, например, «мир», «любовь», «покой», «гармония», «тишина». Типичные восточные мантры: «ом» (я *есть*), «сохам» (я - он), «са-хам» (я - она).

А. Выберите в качестве мантры слово, привлекающее вас.

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

В. Произнесите вслух свою мантру. Избегайте делать это слишком громко (вызывает излишнее напряжение) или слишком энергично (вызывает гипервентиляцию или 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.

Г. 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.

Выполняйте это упражнение 15 минут в день, 5-7 раз в неделю на протяжении двух недель, после чего вы, возможно, пожелаете увеличить продолжительность сеансов до 30 минут. Уже в конце первой недели, если все будет хорошо, вы сможете на короткое время исключать 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.

Д: Освоившись с мантра-медитацией, вы можете попробовать иной 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.

Е. 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 IV

Медитация с концентрацией внимания на предмете

А. Эта форма медитации предполагает разглядывание какого-либо предмета без размышлений о нем в словах. Начните с выбора небольшого предмета. Подберите что-нибудь, что вам нравится. Лучше всего начать с природного объекта (камень, кусок дерева). Цветов следует набегать: 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.

Б. В спокойном месте примите позу для медитации.

В. 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 о нем представление с помощью зрения и осязания, не прибегая к словам.

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

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

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 бы вас в тупик. Ведь ваша цель - тренировка разума, которая позволила бы полностью сосредоточиться на какое-то время только на одном предмете и дала бы возможность оставить 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.

Е. Один и тот же выбранный вами предмет рассматривайте по 10 минут в день 5-7 дней в неделю. 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 нежелательно, так как могут появиться нежелательные отвлекающие видения. Состояние свободной от напряжения собранности, являющееся вашей целью, может быть достигнуто примерно за 20 минут.

ПРОГРАММА V

Медитация с концентрацией внимания на янтре

Эта форма медитации широко принята в йоге.

А. Янтра - это какой-либо рисунок, геометрическая фигура, символ и т. п., на которых вы концентрируетесь во время медитации. Концентрация на янтре помогает избегать отвлекающих мыслей и чувства беспокойства.

Не следует приступать к упражнению в рассматривании янтры до тех пор, пока вы не освоите программу 4 (Медитация с концентрацией внимания на предмете).

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.

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

Б. Дополнением к рассматриванию янтры служит следующее упражнение. Сидя с закрытыми глазами, сосредоточьте внимание на межбровье и удерживайте его здесь до тех пор, пока испытываемое ощущение не станет достаточно интенсивным. Затем пусть ваше внимание без каких-либо усилий с вашей стороны переместится в центр головы.

В. Представьте себе, что в верхней части вашей головы имеется свободное пространство. Заполните это пространство сознанием в форме придуманной вами янтры. Созерцайте эту янтру внутренним взором.

Г. Возможно, вы предпочтете медитировать, представляя себе (визуализируя) во время сеанса свою, т. е. придуманную вами янтру. Может быть, по завершении сеанса медитации, в котором вы визуализировали свою мантру, у вас появится желание начертить или нарисовать ее. В этом случае вы сможете использовать ее в последующих сеансах медитации.

ПРОГРАММА VI

Медитация «Лотос с тысячью лепестков»

А. На Востоке лотос с множеством лепестков символизирует всеобщую связь явлений и предметов по Вселенной.

В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите соответствующую позу.

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

В. При повторении выбранного слова 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 моментально ясным, но может и оставаться непонятным. В любом случае вернитесь к центральному слову и ждите следующей ассоциации.

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, оставить этот вид медитации или сделать его частью своей регулярной программы.

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

ПРОГРАММА VII

Медитация «Взгляд со стороны»

Это упражнение в той или иной форме встречается в различных культурах.

А. Некоторое время пассивно наблюдайте за потоком своих мыслей, чувств и ощущений, не придавая значения их смыслу или взаимосвязи.

Б. В спокойном месте, где вы обычно проводите медитацию, примите соответствующую позу.

В. Закройте глаза и представьте себя сидящим на дне глубокого бассейна, заполненного водой. Когда у вас возникнет мысль, чувство или ощущение, представьте их медленно поднимающимися в пузырьке воздуха к поверхности воды в течение 6-10 секунд. Когда пузырек исчезнет, ждите появления следующего и повторите весь процесс. Не думайте о содержании пузырьков, просто наблюдайте за ними. Возможно, что один и тот же пузырек появится много раз, некоторые пузырьки могут оказаться связанными друг с другом, а некоторые - пустыми. Все правильно, так и должно быть, не беспокойтесь. Бесстрастно наблюдайте за воображаемыми пузырьками.

Г. Второй вариант упражнения. Некоторые люди, представляя себя сидящим под водой, испытывают дискомфорт. Если вы относитесь к их числу, 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. Д. Еще один вариант упражнения: представьте свои мысли поднимающимися в клубах дыма от бивачного костра. 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 включить его в вашу программу медитации.

ПРОГРАММА VIII

Медитация в ходьбе

Упражнение заряжает энергией, прекрасно тонизирует, создавая настроение спокойной готовности к предстоящей деятельности. Будучи хорошо освоенным, упражнение с успехом может применяться спортсменами перед ударными (требующими большой концентрации энергии) тренировками и соревнованиями. Его выполнение рекомендуется также перед

такими стрессовыми ситуациями, как неприятный разговор, экзамен, посещение зубного врача и т. д.

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

А. В течение недели-двух осваивайте быструю, но свободную ходьбу: туловище держится 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 по 15-20 минут в день.

Б. В течение последующей недели разучивайте дыхание, которое может быть названо диафрагмально-брюшным. Упражняйтесь в положении стоя, ноги чуть уже ширины плеч. На вдохе сначала выпячивается живот, затем слегка 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 сек.) 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.

В. 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 шагов - 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 возвращайте внимание к подсчету шагов и дыханию. Упражняйтесь по 15-20 минут 5-7 раз в неделю. Г. Освоив сочетание ходьбы с диафрагмально-брюшным дыханием, удлиняйте продолжительность дыхательного цикла: на 8 шагов - вдох, на 4 - пауза, на 8 - выдох, 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.

Постепенно увеличивайте продолжительность ходьбы до 30 минут, а если время позволяет, то и более. Трассу 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. Итак, вы ознакомились со всеми восемью программами данной книги.

Каждый медитирующий должен знать, что хотя удовлетворение от занятий по медитации может появиться после первых же сеансов, но настоящий эффект будет ощутим спустя лишь определенное время, которое для разных людей неодинаково. Несколько месяцев, а то и год-другой понадобятся для того, чтобы с помощью медитации вы научились 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 приведенные выше программы, а затем уже, приобретя опыт медитации, на основании изученных техник составить свою собственную программу медитации, наиболее соответствующую как вашим особенностям, так и целям, которые вы перед собой ставите.

