

## Об авторе

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

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

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

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

## Посвящение

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

## Благодарности автора

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

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

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

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

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