

Введение

В наши дни многим, если не каждому, было бы полезно научиться медитировать. Все большому числу людей — убеленным сединами пенсионерам, беспокойным подросткам, хлопотливым домохозяйкам, вечно спешащим куда-то руководителям, сердечникам и диабетикам, спортсменам-любителям — всем требуются решения, которые помогли бы справиться со все ускоряющимся темпом жизни, с бесконечными стрессами и нехваткой времени. Поскольку средства массовой информации и традиционная медицина не способны решить этих проблем, люди все чаще обращаются за помощью к так называемым нетрадиционным способам. Один из таких способов — и весьма эффективный — медитация.

Согласно опросу, проведенному в 2005 году журналом *Newsweek*, примерно треть взрослого населения США ежедневно занимается медитацией. А это, между прочим, десятки миллионов человек! Почему же они занимаются медитацией? Потому что она помогает им. Помогает сосредоточиться для более эффективной работы, избавиться от стресса, почувствовать гармонию в душе, ощутить красоту и богатство окружающей жизни. Простое упражнение “сесть и направить взгляд внутрь себя” способно сотворить настоящие чудеса с вашим телом и душевным состоянием.

С основами медитации можно познакомиться буквально за пять минут. Для этого достаточно сесть поудобнее, выпрямить спину, глубоко дышать и следить за своим дыханием. Не правда ли, просто! Если выполнять это упражнение регулярно, вы быстро научитесь расслабляться и получать от жизни больше удовольствия. Я знаю это по собственному опыту, поскольку уже больше тридцати лет занимаюсь медитацией и обучаю этому искусству других.

Однако несмотря на кажущуюся простоту медитация богата всевозможными нюансами, и это быстро почувствует каждый, кто пожелает овладеть искусством медитации. Медитация во многих отношениях напоминает живопись: можно купить кисти, краски и мольберт, взять пару уроков у профессионального художника и начать экспериментировать на холсте или бумаге. А можно записаться в кружок рисования, освоить азы живописи, поступить в художественное училище, отшлифовать свое мастерство, поступить в академию художеств, стать профессиональным художником и сделать живопись главным делом своей жизни. В медитации, которая также является своего рода искусством, все гораздо проще. Достаточно выделять ежедневно по пять–десять минут, чтобы спокойно посидеть, углубившись в себя. С другой стороны, уделяя медитации гораздо больше времени, можно путем медитации научиться исследовать самые потаенные уголки своего сердца. Все зависит от задач, которые вы ставите перед собой, от ваших намерений, вашей заинтересованности и степени вашего желания заниматься медитацией.

Об этой книге

Хотя я давно преподаю медитацию, я всегда испытываю затруднения, когда мне надо кратко и доступно изложить основы, приемы и методы медитации. Книги, которые учат искусству медитации (т.е. конкретным методам и приемам), как правило, содержат описание двух-трех методов медитации, а книги, в которых показано, как исследовать все богатство медитации, но мало внимания уделяют духовной основе и тем самым существенно ограничивают читательскую аудиторию. (Другими словами, чтобы понять, о чем говорится в таких книгах, вы должны быть буддистом, суфием или йогом.)

В отличие от других книг по медитации, которые мне доводилось держать в руках, эта книга охватывает практически все основы медитации. Вы найдете в этой книге простые и понятные инструкции по медитации, множество полезных советов от опытных медитаторов, мудрые мысли великих учителей прошлого. У вас будет возможность вкратце ознакомиться с основными современными подходами к медитации. Если вам уже приходилось медитировать и вы желаете расширить свой опыт, освоив новые методы медитации, то в этой книге вы еще найдете описания десятков разных способов медитации, причем каждый из них решает вполне определенные задачи. Эти способы медитации я почерпнул из разных источников и традиций. А если вы просто хотите понять, зачем вообще заниматься медитацией, то ответ на этот вопрос вы также получите из этой книги — а заодно узнаете, какую пользу из медитации сможете извлечь лично вы.

Эта книга представляет собой то, что в рекламе часто называют “три в одном”: подробное руководство по медитации, обзорный курс медитации и руководство по углубленному овладению искусством медитации. Если хотите, можете читать эту книгу от корки до корки. Если же вас интересуют какие-то конкретные вопросы, обратитесь сразу к соответствующим главам. В этой книге вы встретите практики и упражнения, с которыми можно экспериментировать. Некоторые из них предлагаются также на компакт-диске; вам не понадобится даже обращаться к соответствующим разделам книги (хотя, при желании, возможно и это).

Главное в этой книге, как мне кажется, — увлекательность. Следует сказать, что медитация в принципе не должна вызывать скуку и уныние. Наоборот, главная задача медитации — поселить в вашу душу покой, облегчить вашу жизнь, сделать ее радостной и приятной. А потому выбросьте из головы стереотипы буддийского монаха с каменным лицом или затворника, погруженного в самосозерцание и полностью отгородившегося от внешнего мира! В этой книге вы найдете все, что может понадобиться человеку, интересующемуся медитацией, а процесс овладения искусством медитации наверняка окажется для вас приятным и увлекательным.

Термины, принятые в этой книге

В этой книге я использую специальные приемы, которые облегчат вам освоение материала.

- ✓ Чтобы как можно полнее осветить материал, я представляю его в виде маркированного списка (как в данном случае).
- ✓ Большинство инструкций по медитации в этой книге начинаются со стандартной формулы: сядьте поудобнее, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Вы быстро привыкнете к этому и будете автоматически начинать с этого каждый сеанс медитации.
- ✓ Когда в этой книге впервые появляется какой-то термин или определение, я выделяю его *курсивом* и сопровождаю кратким пояснением.
- ✓ Web-адреса и адреса электронной почты указываются моноширинным шрифтом, чтобы читатель легко заметил их.

Надо ли читать все подряд

В этой книге встречаются так называемые врезки, содержащие дополнительную информацию, например интересные истории, случаи из жизни или пояснения к системам медитации. Этот материал включен в книгу, чтобы развлечь читателя и оживить текст, и читать его

необязательно. Поэтому если вас интересует только главное, то врезки можно не читать. Вы можете вернуться к ним позже, когда у вас выдастся свободное время.

Кто вы, мой читатель?

Когда я писал эту книгу, то сделал для себя несколько предположений о вас, дорогой читатель.

- ✓ Если вы обратили внимание на эту книгу, значит, вас интересует медитация, но вы еще не умеете медитировать; или умеете, но испытываете потребность в дополнительной информации.
- ✓ Вы хотите избавиться от стресса, почувствовать себя счастливее и достичь умиротворения; вы готовы потратить на это свое время.
- ✓ Вы не можете медитировать часами в каком-нибудь монастыре или ашраме (хижина отшельника — *Примеч. пер.*), поэтому вам необходимы инструкции по медитации, которыми можно было бы воспользоваться прямо сейчас, у себя дома или на работе.
- ✓ Вы живете в обычном мире, подвергаетесь обычным стрессам, на вас пытаются оказывать давление и вам приходится исполнять обязанности, которые исполняет большинство самых обычных людей.

Если эти предположения относительно вас верны хотя бы частично, поздравляю — вы выбрали именно ту книгу, которая вам нужна!

Как построена эта книга

Эту книгу можно читать от корки до корки (и многие из вас поступят именно так, не правда ли?), но можно читать только то, что вас интересует. И я позаботился о том, чтобы читатель, которому требуется ответ на какой-то конкретный вопрос, мог легко и быстро найти нужную информацию. Каждая часть книги посвящена соответствующей фазе вашего знакомства с медитацией.

Часть I. Первое знакомство

Если вы не знаете о медитации практически ничего, тогда вам лучше начать именно с этой части. Вы узнаете, *что* является предметом медитации и что нет, откуда она появилась и как ее использовать для снятия стресса, укрепления здоровья и достижения ощущения умиротворенности и покоя. Эта часть познакомит вас также с некоторыми потаенными уголками вашего сознания (на тот случай, если вы даже не подозреваете об их существовании) и объяснит, как медитация поможет вам сохранить спокойствие и сосредоточенность.

Часть II. Итак, приступим!

Здесь вы наконец-то узнаете о том, как приступить к работе со своим собственным сознанием (и сердцем)! Именно на тот случай, если вас почему-либо смущает (или даже пугает) перспектива пребывания в состоянии спокойствия и обращенности внутрь самого себя, я привожу предельно понятные инструкции, которые позволят вам без особых затруднений выполнить весь этот процесс. Я включил в эту часть главу, посвященную подробностям, которым в большинстве книг по медитации почему-то не уделяется внимания, — например, как держать, не напрягаясь, прямую (более или менее) спину и что

делать с глазами и руками, — а также главу, в которой рассказывается о том, как растягивать и готовить свое тело к сидению. (Впрочем, можно медитировать и лежа.)

Часть III. Устранение неполадок и “точная настройка”

После того как вы приступите к регулярным занятиям медитацией, у вас могут появиться новые вопросы или возникнуть кое-какие проблемы. Например, вы не знаете, как устранить влияние тех или иных отвлекающих факторов, например повторяющихся и навязчивых мысленных образов или неприятных эмоций — “у меня в голове постоянно вертится мелодия песенки, которую я услышал утром по радио, и с этим ничего невозможно поделать!” Одним словом, эта часть посвящена медитации на практике.

Часть IV. Медитация в действии

Одно дело успокоить эмоции и раскрыть сердце в родной обстановке собственной комнаты и совсем другое — заниматься медитацией на протяжении всего дня в присутствии своего босса (или клиента), партнера, детей. Эта часть покажет вам, как распространить пользу от медитации на все сферы вашей жизни, начиная с занятий сексом и заканчивая снятием стресса и укреплением духа. Если вас интересуют главным образом проблемы исцеления вашего тела или души или если вы хотите эффективнее выполнять свою работу, вы найдете в этой книге главу, из которой вы узнаете все, что нужно. Если же вас интересуют главным образом вопросы духовного развития личности, вы также найдете в этой книге главу, в которой раскрывается тема духовного развития личности.

Часть V. Великолепные десятки

Когда я беру в руки новую для себя книгу, я обычно начинаю с того, что заглядываю в ее конец. Вот почему мне так нравятся списки наподобие “Великолепных десятков”. В этой части вы найдете ответы на вопросы, которые интересуют большинство людей, приступающих к занятиям медитацией. Кроме того, вы найдете подборку лучших “универсальных” медитаций и убедительные научные свидетельства целебной силы медитации.

Пиктограммы, используемые в этой книге

На полях этой книги я использую пиктограммы (иконки), чтобы привлечь ваше внимание к соответствующим категориям информации. Ниже приведены разъяснения используемых мною пиктограмм.



Остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к медитации. Это — ваш шанс получить настоящее удовольствие!



Это очень важная информация, которую необходимо запомнить и время от времени повторять.



Информация философского характера.



Если хотите, чтобы ваши занятия медитацией были эффективными и не слишком обременительными, прислушайтесь к советам опытного медитатора.



Люди занимаются медитацией уже не одно тысячелетие. Этой пиктограммой помечены выводы, к которым пришло человечество в результате многовековых занятий медитацией и которые изложены здесь в форме забавных и поучительных историй.

Куда двигаться дальше

Теперь, когда вы ознакомились со структурой этой книги, вам предстоит решить, что делать дальше. Напоминаю, что вовсе необязательно читать эту книгу строго последовательно, страница за страницей; вы можете выбрать тот материал, который интересует вас больше всего.

Если же вас интересует медитация вообще, то начинайте читать прямо с части I, где рассказывается история медитации, обсуждается возможность использования медитации для укрепления здоровья, а также причины, в силу которых ваше сознание порой приносит вам страдания и вызывает стресс. Но если вам не терпится ознакомиться с конкретными приемами и поскорее приступить к практической медитации, начинайте чтение с части II, которая посвящена практике.

После того как вы позанимаетесь медитацией пару-тройку недель, обратитесь к части III, где рассказывается о всевозможных препятствиях и трудностях, которые могут встретиться на вашем пути, а также о стратегиях развития и совершенствования занятий медитацией. Если же вас интересуют отдельные аспекты медитации, такие как развитие духовного мира, исцеление тела и души или повышение производительности труда, советую обратиться к части IV. Другими словами, выбирайте именно тот материал, который представляет для вас интерес в данный момент.

Наконец, я буду рад познакомиться с любыми вашими замечаниями, предложениями и пожеланиями. Если захотите обратиться ко мне, воспользуйтесь моим Web-сайтом (www.stephanbodian.org) или напишите мне по электронной почте: stephanbodian@hotmail.com.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783

из Украины: 03150, Киев, а/я 152