

## Предисловие

Название этой книги может ввести в заблуждение, ведь решение приступить к изучению искусства медитации было одним из самых мудрых решений, какие я принял в своей жизни.

Медитация наделяет человека огромными возможностями. Каким бы делом вы ни занимались, медитация поможет справиться с этим делом еще лучше.

Например, мы с коллегами доказали, что даже тяжелые формы коронарной болезни сердца зачастую удается не только стабилизировать, но и частично вылечить, если пациент выполняет разработанную мною программу радикального изменения образа жизни. Несмотря на то что многие полагают, будто эта программа базируется главным образом на соблюдении специальной диеты, не менее важной составляющей этой программы является медитация.

Почему же в таком случае медитация не получила широкого распространения?

Во 2-м издании книги *Медитация для “чайников”* Стивен Бодиан развенчивает многие заблуждения, которые обычно связывают с медитацией.

**Многие считают, что медитация — это ...**

скучно  
не для всех  
занятие для аскетов  
пустая трата времени  
трудно  
занятие для слабаков

**На самом же деле медитация — это ...**

интересно  
занятие, доступное практически каждому  
занятие для обычных людей  
чрезвычайно полезное занятие  
легко; надо только привыкнуть  
занятие, позволяющее человеку свои скрытые возможности

Медитация — это практика и процесс сосредоточения внимания и фокусирования сознания. Когда вы медитируете, начинают происходить желательных для вас события, — поначалу медленно, а затем все быстрее. В связи с этим хотел бы сослаться на то, о чем говорилось в моей книге *Love & Survival*.

Во-первых, *когда вам удастся сфокусировать свое сознание, вы становитесь сильнее*. Концентрируя какую-либо форму энергии, в том числе умственную, вы становитесь сильнее. Когда вы фокусируете свою мысль, повышается ваша сосредоточенность. Когда вам удается сосредоточиться, повышается ваша работоспособность. Вы можете выполнить больше работы, добиться лучших результатов — в учебной аудитории, в совете директоров или на спортивной площадке. Что бы вы ни делали, вы сможете делать это гораздо эффективнее, если будете медитировать. Именно поэтому духовные учителя и руководства предупреждают, что медитацию следует начинать только вместе с другими духовными практиками и дисциплинами, которые способствуют сочувствию и мудрости, позволяют человеку использовать свое возросшее могущество во благо других людей, а не во вред им.

Во-вторых, медитация помогает вам *полнее и острее воспринимать окружающий мир*. Несмотря на то что иногда медитацию рассматривают или используют как некий аскетический опыт, позволяющий лучше *контролировать* чувства, на самом деле медитация может *обострить* чувства с помощью вполне материальных средств. Ощущения от любых наслаждений (пища, секс, музыка, искусство, массаж и т.п.), можно существенно усилить с помощью медитации. Заострив на чем-то свое внимание, вы можете получить от этого гораздо больше удовольствия. С другой стороны, чтобы получить *ту же* степень удовольствия, человек,

практикующий медитацию, может *меньше* эксплуатировать сам источник удовольствия, например наесться меньшим количеством пищи.

Пытаясь оградить свое сердце от боли, вы строите вокруг него непробиваемую стену, однако при этом снижается ваша способность испытывать удовольствие. Когда ваша жизнь представляет собой постоянное напряжение, спешку и суету, вы легко упускаете самые изысканные удовольствия, которые на каждом шагу встречаются в жизни каждого человека. Периоды полной концентрации внимания становятся все короче. Чтобы почувствовать хотя бы *что-нибудь*, вам приходится дополнительно стимулировать чувства. Медитация позволяет сосредоточить внимание и повышает чувствительность. Медитация — это противоядие от оцепенения, неподвижности и нечувствительности.

В-третьих, *ваш мозг успокаивается и вы испытываете умиротворение, радость и счастье*. Когда я научился медитировать и меня начали посещать короткие периоды внутреннего умиротворения, этот опыт изменил всю мою жизнь. Он помог мне по-новому оценить весь мой прежний жизненный опыт. Раньше я полагал, что мира в душе можно добиться, только что-то делая и добиваясь результата; теперь я понимаю, что для состояния умиротворения достаточно просто *существовать*. Наша душа создана для мира и покоя, и если в ней поселяется беспокойство и тревога, то виноваты в этом только мы сами.

Это радикально меняет наше представление о подлинных источниках нашего счастья и благополучия. Один из величайших парадоксов жизни заключается в том, что, не понимая этого, мы рушим свой внутренний мир именно тем, что пытаемся сделать что-то или добиться чего-то такого, что, по нашему мнению, принесет мир в нашу душу.

В-четвертых, медитация позволяет вам *испытать на собственном опыте и лучше осознать взаимосвязанность всего сущего*. Вы можете получить непосредственное представление о Боге или универсальном “Я”, как бы вы его ни называли.

Медитация достаточно проста, однако овладеть искусством медитации довольно трудно. К счастью, вам не надо овладевать искусством медитации, чтобы зарабатывать им себе на хлеб насущный. Вам нужно просто научиться медитировать, что называется, для себя. Вообще-то овладеть искусством медитации в совершенстве не удалось, наверное, никому, но даже если вы сделаете несколько шагов на этом пути, то, несомненно, почувствуете результат. Самую большую пользу приносит именно *процесс* медитации, а не то, насколько хорошо это удастся вам.

Результаты моих собственных исследований показывают, что самую большую трудность для большинства участников представляют практические занятия медитацией, а не выполнение физических упражнений или соблюдение диеты. Почему? Питаться человек должен в любом случае, вопрос лишь в том, чем именно. Медитация не является частью повседневного опыта подавляющего большинства людей. Физические упражнения знакомы нам лучше, кроме того, это полезно, приносит осязаемый результат, это занятие для настоящих мужчин, а медитация, по мнению некоторых участников нашего исследования, — “просто безделье”. Действительно, с точки зрения непосвященного, занятия медитацией выглядят как ничегонеделание, как бессмысленное времяпрепровождение. На самом же деле медитация — это активная деятельность, требующая больших усилий.

Существует много типов медитации. Медитация под разными названиями встречается практически во всех культурах и религиях, и неслучайно — это очень эффективная практика. При всем разнообразии форм медитации она характеризуется едиными основными принципами.

Концентрация внимания помогает трансформировать все, что мы делаем, в ту или иную форму медитации. Все, что мы делаем с полной концентрацией и полным осознанием, становится медитацией.

Занимая в течение многих лет пост главного редактора журнала *Yoga*, Стивен Бодиан имел возможность ознакомиться с разными подходами к медитации и йоге. В данной

книге он представил самое ценное из приобретенного им опыта. В мягкой и ненавязчивой манере Стивен Бодиан ведет вас, шаг за шагом, к выбору стиля медитации, который подходит именно вам.

Книга *Медитация для “чайников”*, 2-е издание — полезная, чрезвычайно полезная книга.

**Дин Орниш**, доктор медицинских наук; основатель, президент и директор Научно-исследовательского института медицинской профилактики; клиницист, профессор медицины Калифорнийского университета (Сан-Франциско); автор книг *Love & Survival* и *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*.

Предисловие © 2006 by Dean Ornish, MD