

исцели
себя сам

Андрей ЛЕВШИНОВ

ВНУТРЕННИЙ НАРКОТИК

ИЛИ
целительная медитация



Андрей Алексеевич Левшинов

Внутренний наркотик или Целительная медитация

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=148535

Аннотация

Есть на свете нечто такое, что необходимо каждому. Это нужно молодым и старикам, богатым и нищим, здоровым и больным. Получив это, человек уже не в силах остановиться, ему хочется еще и еще.

Что же это такое? Если вы решили, что деньги, то-скажу вам, что это не только деньги. Если решили, что власть, – то снова ошиблись – это не только власть. Существует в мире нечто такое, с помощью чего можно добиться богатства, уважения и здоровья, не растеряв при этом доброты и нежности. Таким универсальным средством является медитация.

Я обычно преподношу свои советы по исцелению или обретению богатства таким образом, чтобы человек испытал состояние медитации. Такое состояние запоминается лучше любого рецепта из трав или комплекса упражнений. В своей новой книге я рассказываю о медитации и о том, каким образом каждый из вас может овладеть этим методом, способным изменить жизнь к лучшему.

Прочитайте или пролистайте нашу книгу. Попробуйте открыть ее наугад – и перед вами окажется страница, на которой вы найдете все то, что так давно вам необходимо. Необходимо, потому что даже поверхностное соприкосновение с медитацией – это уже «момент истины».

Содержание

Часть первая	5
Глава 1	5
Глава 2	13
Глава 3	21
Глава 4	31
Глава 5	39
Часть вторая	48
Глава 6	49
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Внутренний наркотик или целительная медитация Андрей Левшинов

Часть первая

Глава 1 ЗОЛОТАЯ ГОЛОВА

Лучший лекарь

Нет, речь в этой главе пойдет не о новой находке археологов в скифских курганах. Золотой я называю ту самую голову, которую каждый из нас с рождения носит на своих плечах. Да, да, я не преувеличиваю. А почему я называю ее золотой? Потому что есть ей еще одно ценное применение, кроме как раздумывать о бедах своих. Именно в ней находятся снадобья практически от всех болезней. И лучшего лекаря для себя вы вряд ли найдете.

На творческих встречах мне часто задают один и тот же

вопрос: как стать здоровым (и богатым) прямо сейчас, по возможности не сходя с этого самого места? Люди, как и сотни лет назад, уповают на чудо, совершенно не подозревая, что до него, то есть до чуда этого, рукой подать. Причем не в переносном, а в самом прямом смысле. Поэтому, когда мне задают этот вопрос, я прямо так и отвечаю, без лишних слов, одним жестом: указываю рукой на голову. То есть все, что вам нужно, находится в голове. В голове – чудо.

Можно сказать, что голова каждого из нас – это золотой самородок, или, что уж мелочиться, – бриллиант в сотню карат, который беречь нужно пуще всякого национального достояния. Но похоже, что с сокровищем этим у нас сплошные проблемы. Посудите сами: снаружи голову в последнее время рассматривают как полигон для борьбы с перхотью, а изнутри она частенько представляет собой Богом забытый склад для хранения всякого хлама с истекшим сроком годности.

Когда на выступлениях я говорю, что наша голова – самое большое чудо, люди лишь недоверчиво улыбаются, а когда добавляю, что сделать человека здоровым и богатым может медитация, улыбки в зале гаснут и все сочувственно качают головами, точно врачи у постели безнадежно больного.

На сцене

Вот и сейчас происходит то же самое. Стоит передо мной

человек, желающий в один момент получить все сразу, люди в зале качают головами. А я молчу. Я не тяну время ради сценического эффекта, не вожу никого за нос, а просто привожу конкретный, практический пример медитации. Мне необходимо, чтобы человек, задавший вопрос, действительно захотел узнать ответ на него. Этот вопрос должен стать для него сейчас самым главным. Поэтому я не спешу преподнести ответ на блюдечке. Бегут секунды. Я выжидаю. Мне нужно увидеть его заинтересованность в ответе, только тогда он запомнит этот ответ на всю жизнь. Я повторяю, глядя ему в глаза:

– Самое настоящее чудо – у вас в голове.

Это утверждение никогда не вызывает протеста, знаю по опыту. Люди любят себя и ценят. Снова бегут секунды, повышая внимание всего зала к развязке нашего диалога. И тогда я спрашиваю:

– Скажите, сейчас у вас что-нибудь болит? Сейчас чувствуете себя нищим?

– Нет, – удивленно отвечает человек одним словом два вопроса. И, поворачиваясь к залу, громко повторяет: – Нет!

– Это потому, что уже целую минуту вы находитесь состоянии медитации, – заключаю я. – Целую минуту вы здоровы и, по меньшей мере, не бедны. Вам помогло чудо, или состояние, которое можно назвать медитацией. И, обратите внимание, вы все сделали сами. Вам был интересен мой ответ, вы втянулись в эту игру, и вот результат: боль исчезла, нищета не тяготит, и даже более того – вы чувствуете себя вооду-

шевленным и душа ваша преисполнена гармонии. И все это произошло за одну минуту. Все произошло в вашей голове.

Зал, напряженно вслушивающийся в наш диалог, оживает. Всем тут же хочется тоже избавиться от боли и разбогатеть. И пока я пытаюсь удовлетворить всю аудиторию, вам, мои читатели, я хочу дать краткую научную справку, которая прольет свет на то, что только что произошло на этой сцене.

Медитация – это умение управлять континуальными потоками сознания без обращения к языковым средствам, не прерываясь ни на мгновение, сознательно переходить от одной детали мысленного образа к другой, не допуская отклонений. Каждая деталь этой мысленной картины должна быть точна и красочна. Считается, что медитация получается тем легче, чем сложнее, ярче образ.

Доктор медицинских наук, профессор В.Е.Рожнов

Как происходит чудо

Слово медитация появилось в нашем лексиконе тогда, когда пришла мода на йогу. Но если внимательно перечитать определение, данное профессором В.Е.Рожновым, можно заметить, что понятие «медитация» весьма сходно с другим, более знакомым нам понятием – молитва.

И если вы никак не можете отыскать связи между ними, то только потому, что медитация у большинства людей ассо-

цирируется с полуголым человеком, сидящим на циновке со скрещенными ногами, а молитва – с монахом, закутанным в черное, стоящим на коленях перед иконами в полумраке церкви. Что же тут общего?

А тем более, что общего у монаха и того, полуголого на циновке, с людьми, которые сейчас сидят передо мной в зале? При чем же здесь медитация и тем более молитва? В зале шумит разнопестрая публика, ярко светят прожектора. Но что-то такое непостижимое происходит сейчас в этом зале. Что же это, мистификация? Или не обошлось без гипноза?

Когда не понимаешь, в чем дело, чувствуешь себя немножко глуповато. Но посмотрите-ка лучше вокруг. В разных рядах раздаются восклицания:

– У меня больше не болит!

– И у меня все прошло...

– И у меня...

А через минуту зал уже грохочет аплодисментами, подтверждающими, что чудо произошло почти со всеми. И это не мистификация, а спонтанная коллективная медитация (или молитва, если хотите).

Что же случилось со всеми этими людьми? Какое чудо они открыли в собственной голове? Ответ прост: с ними случилось то же самое, что в течение тысячелетий происходило с теми, кто медитировал или молился.

Именно так эти люди во все века и времена избавлялись от стресса – от накопившегося напряжения, даже не зная еще

теорий Селье и не представляя, как это напряжение пагубно влияет на их самочувствие. И заметьте, никому из них не приходило в голову напиться в стельку или вкатить себе дозу наркотика, чтобы справиться с напряжением. Это уже изыскания наших неблагополучных лет. А тогда напряжение снимали медитацией. И точно так же избавлялись от боли и всевозможных недугов.

С точки зрения истинно религиозного человека, медитация – это лишь первая ступень молитвы, так как помимо концентрации внутреннего внимания в молитве необходимо еще благоговение и сокрушенное сердце. Тем не менее результаты овладения этой первой ступенью – медитацией – впечатляют.

Полезные наркотики

Люди, практикующие медитацию, умеют управлять своим сознанием. Во время медитирования мозг погружается в особое состояние и вырабатывает эндогенные опиаты – наркотические вещества, которые оказывают на организм такое же сильное действие, как героин или ЛСД. С небольшой только, но весьма значительной разницей: эти вещества не разрушают организм, а обладают прямо противоположным эффектом. И эффект этот всегда положителен. Ученые занялись поисками этих наркоподобных веществ и, конечно же, нашли их. Оказалось, что такие вещества синтезируются

мозгом, а точнее – гипофизом. Поскольку это физиологически активные вещества, выделяемые в кровь и участвующие в регуляции функций организма, то их отнесли к семейству гормонов. Веществ этих оказалось несколько, и, чтобы различать их, им дали имена собственные: альфа-эндорфин, бета-эндорфин, метион-энкефалин и лейцин-энкефалин.

Дальнейшие исследования привели ученых к выводу, что эндорфины и энкефалины обладают морфиноподобным эффектом. Так, к примеру, бета-эндорфин действует подобно морфину, только в 15 раз сильнее. «Попросту говоря, минута медитации с выработкой бета-эндорфина снимает боль лучше, чем пятнадцатикратная доза сильного обезболивающего лекарственного средства. Эти необыкновенные вещества включают в мозг человека так называемый „центр удовольствия“, „центр гармонии“. Мышцы под их воздействием расслабляются, а движения человека становятся удивительно пластичными.

Великая тайна медитации заключается именно в том, чтобы научиться управлять собственным мозгом. И при необходимости вы сумеете сделать так, чтобы на защиту вам пришли чудесные исцеляющие гормоны, способные не только унять боль, но и включить специальные механизмы защиты вашего организма от любых отрицательных воздействий.

Таким образом, с помощью „внутреннего наркотика“, который каждый из нас носит в своей голове, мы не только можем избавиться от стрессов, но и сумеем способствовать

укреплению иммунитета и здоровья в целом. Вот оно – подлинное чудо исцеления.

Глава 2

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ, ЕСЛИ ОН БЕРЕТ НЕ СВОЕ

С чего все началось

История человечества началась с того, что прародители всех людей на земле взяли то, что Им не принадлежало. На первых же страницах Ветхого Завета мы находим описание этого события:

Змей был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог. И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю? И сказала жена змею: плоды с дерева мы можем есть, только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть. И сказал змей жене: нет, не умрете, но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло. И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его, и ела: и дала также мужу своему, и он ел.

Всякому человеку хотя бы раз в жизни приходилось стоять перед выбором: взять или не брать. Имеется в виду не свое, а чужое. И обязательно что-нибудь такое, что доставляет удовольствие. И если многие в состоянии не украсть кошелек у соседа, из соображений морали или же боясь наказания, то все-таки стремление взять запретное со времен Адама и Евы в крови у человека.

Именно это стремление лишило рая наших прародителей. Но они, обольщенные змеем, по крайней мере, как боги, познали добро и зло. А ради чего мы берем то, что нам не надлежит? Забывая о расплате, не задумываясь мы берем то, что Природой нам не предназначено, нанося вред своему телу и своей душе.

Хотите пример? Пожалуйста. Посмотрите, как человек в первый раз воровато тянется за сигаретой или к рюмке. Воровато – потому что берет не свое, не заложенное в нем Природой. Поэтому-то Природа и восстает сначала. Вспомните, первая рюмка вина кажется отвратительно горькой и противной, от первой затяжки обязательно заходятся кашлем, давятся дымом. Это Природа бьет по рукам, предупреждая: нельзя! Тебе, живому существу, сыну моему, – нельзя! Однако человечество давно уже многое делает наперекор Природе, забывая о том, что расплата за это неизбежна.

Расплата

Но ведь мы живем во времена постоянных стрессов, возразят многие, нужно как-то расслабляться.

Вы думаете, что гораздо проще пропустить стаканчик или выкурить пару сигарет, чем заставить мозг вырабатывать веселящие гормоны? Ничего подобного. Люди прибегают к алкоголю от невежества, от недостатка знаний. Они даже не догадываются о том, что все приятное находится в их собственной голове. Знай они об этом, вряд ли так сильно зависели бы от алкоголя.

Что же случается с человеком, который каждый раз, когда необходимо снять психическое и мышечное напряжение, прибегает к алкоголю, наркотикам или табаку? Примерно то же самое, что и с преступником, вором. Он берет не свое, хотя прекрасно знает о том, что этого делать нельзя.

Даже самый заядлый курильщик-отец говорит своей дочке, попыхивая сигаретой:

– Курить, Машенька, вредно. Никогда не пробуй эту гадость.

Оставим удивление дочери за пределами этой книги. Обратим сейчас внимание лишь на то обстоятельство, что каждый знает о вреде табака. Даже самые закоренелые любители этого зелья исключением не являются.

Наркоманы и алкоголики тоже понимают, чем может за-

кончиться для них эпопея зависимости. СПИД, цирроз печени и прочие прелести уготовила им матушка Природа, за то что пользуются не своим.

Когда Адам познал добро и зло. Бог изгнал его из рая, чтобы „не простер он руки своей, и не взял также от дерева жизни, и не вкусил, и не стал жить вечно“ (Быт., 3:22). Поэтому и преследуют нас, детей Адама, различные беды и хвори – не досталось нам яблоко с дерева жизни.

Не привыкайте к „костылям“

А ведь есть у каждого Богом отпущенный дар самостоятельно снимать стрессы и беспокойство, пробуждать ясность ума. Причем вся эта „фабрика здоровья“ всегда с вами, всегда у вас на плечах. Не проще ли использовать ее необыкновенные целительные свойства, чем губить свою жизнь удовольствиями, нам не предназначенными?

Организм человека, его мозг устроены так, что способны справиться с любой задачей, любой недуг одолеть, любую хворь выместить. Только многие не понимают этого. И получается, что в тот самый момент, когда организм готов уже Встать на собственную защиту, внутренне перестроиться, человек оказывает ему непрошеную „помощь“. Это подрывает иммунитет, ведет к потере способности самозащиты, самоисцеления.

То же самое происходит и в любой жизненной ситуации.

Обмывая что-то на радостях или при первых же симптомах грусти хватаясь за сигарету, мы лишаем себя возможности искренно и естественно пережить нахлынувшие чувства. Не нужно глушить любое горе транквилизаторами, не нужно любое беспокойство снимать с помощью снотворного. Мы лишаем свой организм возможности самостоятельно справиться с чувствами. Поэтому-то подлинные чувства теперь – большая редкость. Радость становится какой-то ненастоящей, деланной, а горе – театральным, неискренним.

Такая необоснованная помощь извне – прямиком ведет в западню. Ведь к любой поддержке человек привыкает. Это такой своеобразный костыль, привыкнув к которому вы сами уже и шагу ступить не сможете. Чтобы было понятно – приведу пример. А перед этим добавлю, что все примеры в этой книге – реальные. Имена главных героев я, разумеется, изменил, но вот факты не приукрашивал.

В тридцать пять лет москвич Саша М. потерял работу. Обанкротилась их фирма, не выдержала конкуренции. Все ему сочувствовали: и родственники, и друзья. „Да, – говорили, – жизнь теперь не та. С любым такое может случиться!“ И все его поддерживали. Причем не только на словах, но и на деле. „Денег одолжить? Пожалуйста! Найдешь работу – вернешь!“ Саша сначала никак не мог оправиться от растерянности, переживал очень. Но через некоторое время стал в таком положении дел находить и свои плюсы: не надо вставать ни свет ни заря, не надо ехать через весь город. И ре-

шил он сначала отдохнуть, сил поднабраться, а потом уже – новую работу искать. Друзья опять согласились, мол, правильно, нужен человеку отпуск. Друзей у Саши было много, и деньги они одалживали легко, потому что помнили, что Саша – классный мастер. Вот отдохнет человек, найдет себе работу тогда и отдаст. А Саша тем временем вел праздную жизнь, не заботясь о том, что будет завтра. И постепенно – втянулся. Стал у одних друзей деньги занимать, другим отдавать. Родственники – те безвозмездно помогали. Любили они его и жалели.

Но время шло, и постепенно друзья перестали давать в долг, а с некоторыми из них даже пришлось расстаться. Родственники перестали приглашать в гости, подкармливать. А Саше – и горя мало. Появились новые друзья, у которых можно было и пообедать, и деньжат занять. Девушки сердобольные тоже находились. Жалели, кормили, даже жить пускали. Но только речь о работе заходила, Саша сам от них сбегал – тема эта стала ему неприятна.

Прошло два года. Долги так выросли – до старости не расплатиться. Страшно стало Саше, кинулся он работу искать. А техника за это время так далеко шагнула, что Сашу уже нигде не считали классным мастером. Ведь с новыми технологиями он не был знаком. Вот так и пропал человек. Работал от случая к случаю грузчиком в магазине, спивался.

А с чего все началось? С добрых друзей и с их бескорыстной помощи. Если бы не они, пришлось бы Саше самому вы-

кручиваться. И поверьте мне – выкрутился бы. Сам. И уважать бы себя потом стал, что сам справился. Говорят, хочешь помочь голодному – не корми его рыбой, а подари ему удочку. Голодного можно накормить только один раз, а с помощью удочки он сможет всегда накормить себя сам. Поэтому помочь человеку по-настоящему – значит научить его помогать самому себе.

А вот вам другой пример относительно того, как люди иногда помогают своему телу. Всем хочется быть стройными, иметь упругие мышцы – поэтому многие занимаются спортом: бегают, прыгают, потеют, устают. А есть другой, более легкий способ, особенно женщины им увлекаются: вибромассажеры. Приходишь в салон, модный журнал почтитаешь, а мышцы твои в это время упругими становятся, лишний вес исчезает. И никакого пота, никакой усталости.

Казалось бы, это просто два способа, ведущие к одной цели. Выбирай тот, который тебе по душе. Однако уже замечено, что эффект от этих столь разных мероприятий, приводящих к одной и той же цели, не одинаков. Природа требует, чтобы мы с вами все зарабатывали честно, поэтому те, кто увлекается вибромассажерами и другими современными аппаратами, вновь набирают вес, как только отказываются от своего „костыля“. Они ведь эмоционально не включались в процесс работы над своими мышцами, не накачали их энергией, потому что читали в это время журнал, полностью отдавая себя в руки современным технологиям. Однако все эти

новые технологии односторонности. Они работают только с телом, не затрагивая ни души, ни сознания.

А теперь подведем итоги. Что же происходит с человеком, когда он берет не свое, делает то, что неестественно для человеческой природы?

– Как Адам и Ева лишились рая, так и человек, берущий запретное, лишается покровительства природы.

– Чтобы расслабиться и испытывать положительные эмоции, вовсе не обязательно прибегать к разным зельям. В этом каждому способна помочь собственная голова.

– Если вы тянетесь к тому, что природой человеку не предназначено, остановитесь и задумайтесь о расплате. Никто не ушел от нее. Вряд ли вы станете исключением.

– Прежде чем навязывать организму свою помощь, дайте ему возможность справиться с недугом или стрессом самому. То же и в жизни: в сложных ситуациях не спешите звать на помощь, попробуйте сначала справиться с обстоятельствами самостоятельно. Это придаст вам сил и уверенности в себе.

Глава 3

ЧТО ПОЛУЧАЕТ ЧЕЛОВЕК, ЗАНИМАЮЩИЙСЯ МЕДИТАЦИЕЙ

Жизнь похожа на дорогу. Каждый идет по ней со своей ношей. И независимо от того, насколько она тяжела, одни при этом идут бодро, весело насвистывая, другие ругаются на чем свет стоит, но все-таки двигаются вперед, а третьи — еле тащатся, потому что дорога кажется им бесконечно длинной и трудной.

А ведь там, впереди, на дороге маячат наши цели. Только почему-то одни добираются до них легко и просто, другие — с грехом пополам, а третьи так никогда к ним и не приближаются: чем дольше идут, тем дальше становится цель.

Каждому человеку хотя бы раз в жизни случалось, идя по дороге, „потерять счет времени“. Когда вы, например, шли-шли, потом задумались о чем-то... и не заметили, как пришли, дороги не помните. Вот эта концентрация на своих мыслях и есть медитация. Это именно она помогла вам скоротать дорогу.

Тот же принцип работает и на дороге жизни. Человек, занимающийся медитацией, как бы между прочим оказывается у цели, не мучаясь понапрасну сомнениями и не сгорая от ожидания, от подсчета минут. Он достигает цели легко, у

него еще много нерастратченных сил, чтобы ставить все новые и новые цели и так же легко достигать их. А у других людей достижение одной только цели отнимает столько сил, что больше ни на что они уже не способны.

Таким образом, медитация – это кратчайший путь к цели. Это такая своеобразная „черная дыра“, спрессовывающая время и энергию. И вам не нужно будет двигаться по спирали, считая ее бесконечные витки, вы сможете преодолеть расстояние до любой своей цели быстро и безболезненно. И даже не успеете состариться при этом.

Люди, непроизвольно попадающие в этот „провал“, способны справиться с большим объемом сложной работы. Будь то каменщик, кладущий кирпичи, или чертежник, работающий над проектом, они не замечают, как летит время и сколько они за это время успевают сделать. Только выйдя из этого состояния, скажем, к концу рабочего дня, они сами удивляются, насколько перевыполнили дневную норму.

Один японский хирург проводил довольно сложную операцию. И в это время неожиданно началось землетрясение. Задрожали лампы, вылетели оконные стекла, зазвенели хирургические инструменты, весь персонал в панике разбежался. Но он, находясь в состоянии медитации, повышенной сосредоточенности, даже не заметил этого: довел операцию до конца и только тогда обнаружил, что, кроме него и пациента, в операционной никого нет, а вокруг царит хаос.

Медитация во время работы ведет к повышению помехо-

защищенности-Вы, например, „не услышите“ грохота машин за окном или болтовни коллег, решивших посудачить именно тогда, когда вы производите сложные расчеты.

Денежный эквивалент медитации

Для закоренелых материалистов, которые верят только в то, что можно потрогать собственными руками, приведу пример, свидетельствующий, насколько плоды медитации могут быть ощутимы.

Одному человеку срочно понадобились деньги. Он решил заработать их, издав книгу по каратэ. Речь идет, разумеется, о тех временах, когда спрос на подобную литературу был огромный, а книг еще было очень мало. И вот этот человек набросал план будущего бестселлера, собрал своих друзей и объяснил им, что нужно делать. Но никто из его друзей не выказал ни малейшего желания заняться совершенно незнакомым делом, которое к тому же показалось им таким сложным, долгим и малообещающим.

Однако родоначальник идеи сдаваться не собирался и выслушивать их отговорки тоже не стал, а просто-напросто запер их в квартире, объявив, что они выйдут оттуда, только если напишут книгу, – и никак иначе.

Очевидно, его слова прозвучали достаточно убедительно, потому что в течение последующего дня и ночи в запертой квартире были созданы три варианта книги по каратэ и еще

одной – по атлетизму. Продажа этих книг принесла прибыль в двести тысяч долларов, а имя родоначальника этой идеи вам знакомо – Владимир Довгань.

За запертой дверью произошло настоящее чудо. Несколько человек занимались в течение суток коллективной медитацией, посредством которой они сосредоточили все свои силы на одном важном деле. Двадцать четыре часа их мозг вырабатывал „внутренний наркотик“. И результат превзошел все их даже самые смелые ожидания.

Могу добавить, что каждый, кто сумел сколотить состояние, ежедневно в той или иной степени практиковал приемы медитации. А для убедительности скажу еще, что именно медитацией раз в неделю занимается ассамблея ООН.

Чудесные плоды

Медитация может принести целое состояние. Но это еще не все. Она может гораздо больше. И чтобы не быть голословным, я хочу обратиться к классике. Внимательно прочтите короткие замечания теоретика йоги раннего средневековья Патанджали, и вы поймете, сколько чудодейственных свойств открывает в человеке медитативное состояние.

– При утверждении Ногина в ненасилии в его присутствии, исчезает враждебность. Так происходит со всеми живыми существами.

– При утверждении в истине действие и результат стано-

вятся зависимыми от него. Когда йогин говорит: „Будь праведным!“ – человек становится праведным. Когда йогин говорит: „Да достигнешь ты неба!“ – человек обретает небесную форму существования. Его слова имеют силу непогрешимости.

– При утверждении в неворовстве все драгоценности стекаются к йогину. Драгоценности стекаются к нему отовсюду.

– При утверждении в воздержании приходит обретение энергии. Вследствие воздержания йогин усиливает свои не встречающие препятствий способности. Став совершенным, он может передавать свои знания ученикам.

– При твердости в неприятии даров возникает полное просветление относительно всех „почему“, связанных с рождением. У него возникают вопросы: „Кто я был? Почему я был? Как это произошло? Почему? Кем мы будем? Почему мы будем?“ И, таким образом, его желание узнать о собственном существовании в прошлом, будущем и настоящем удовлетворяется само собой.

Вот те чудесные плоды, которые может повлечь за собой регулярная медитативная практика.

Чтобы эти результаты медитации не казались мистической средневековой выдумкой, я приведу пример действия медитации-молитвы наших дней – описание своеобразного эксперимента, который был проведен в 1994 году в Санкт-Петербурге.

Молитва как средство социальной защиты (справка)

Составители:

А. А.Левшинов, народный целитель, биоэнерготерапевт, генеральный директор научно-исследовательского холистического центра „Дар“.

Э.В.Кузнецов, доктор юридических наук, профессор, руководитель кафедры теории и истории права и государства Санкт-Петербургского юридического института МВД России. В.П.Сальников, академик РАН, доктор юридических наук, профессор, заместитель начальника Санкт-Петербургского юридического института МВД России по научной работе. А.М.Шушков, майор милиции СЗУВДТ. В.С.Плескан, эксперт по вопросам энергоинформационного обмена в природе. –

Рост преступности, отмеченный в экономически развитых странах и в России, определяет необходимость проведения широкомасштабных профилактических мер по предупреждению правонарушений. Наиболее эффективными в профилактике преступных деяний (как с экономической, так и с политической точек зрения) представляются идеи христианства.

Опираясь на многовековой опыт различных религиозных течений, можно указать на целый ряд положительных эф-

фектов духовной практики молитвы. Систематическое применение молитвы вызывает у практикующих улучшение здоровья, снижение уровня беспокойства, возрастание продуктивности и учебе, профессиональной деятельности и т. д.

Нами было проверено воздействие основных положений Нагорной проповеди Иисуса Христа, прежде всего «не убий» и «не прелюбодействуй».

Во Дворце спорта «Юбилейный», расположенном в центре Санкт-Петербурга, 20, 21 и 22 декабря 1994 года при добровольном участии примерно 200 человек (ежедневно) была проведена коллективная молитва. Оператором энергоинформационного обмена между участниками опыта и жителям). Санкт-Петербурга являлся А.А.Левшинов.

В течение этих практик применялся особый вид дыхания до и во время молитвы для активизации подкорковых структур мозга и ретикулярной формации ствола мозга (см. Вестник международной конференции «Впервые в медицине», 1994). Использовалось воздействие словами, фразами, имеющими глубокое психоэмоциональное значение для современного человека.

Положительные результаты воздействия молитвы подтверждены данными сводки о зарегистрированных, раскрытых и нераскрытых преступлениях в Санкт-Петербурге до проведения данного социального эксперимента и после него (в течение недели). Отмечено снижение: а) умышленных убийств на 44 %; б) умышленных тяжких телесных повре-

ждений на 31 %; в) изнасилований на 100 %.

Таким образом, эти первые результаты проведенного эксперимента позволяют надеяться, что духовная практика коллективной молитвы может рассматриваться как один из факторов снижения преступности в регионе и повышения уровня безопасности жизнедеятельности населения.

Возможности нашего мозга

Человек в обычном состоянии использует возможности своего мозга только на одну десятую. Каждый из нас получает в сотни раз больше информации о мире, чем может извлечь при необходимости из своей памяти. Почему? Да потому, что большая часть информации остается неосознанной.

Вот, к примеру, нам нужно перейти дорогу. Мы смотрим на светофор, ждем зеленого сигнала и, как только он появляется, переходим с одной стороны дороги на другую. Нам ни к чему знать о том, какое в это время облако проплывало над нашей головой, сколько человек спешили рядом с нами по своим делам и сколько машин было по ту и по другую сторону от перехода. Эту информацию наш мозг считает лишней и не доводит до нашего сознания. И действительно, в этот момент она нам ни к чему. Но информация эта не исчезает, а бережно хранится мозгом.

Так же и во всем остальном. Что бы ни происходило в жизни, наш мозг работает очень экономно. Он выхватывает для

нас только ту часть реальных событий, которую считает важной в данный момент. Однако наше сознание в своих кладовых хранит и полную информацию о происходящем с нами.

Когда перед нами встают сложные проблемы, когда нужно принять жизненно важное решение, когда нужно действовать быстро и точно – в каждом из этих случаев нам нужна как можно более полная информация об окружающем мире. Чтобы ее раздобыть, нам не нужно опрашивать свидетелей или участников минувших событий, целыми днями просиживать в библиотеках или рыться в пыльных архивах. Нам достаточно обратиться к собственной золотой голове. Там есть все. То есть все, что нам нужно. А вот для того, чтобы понять, что именно нам нужно, чтобы осознать именно ту информацию, которая может пригодиться в конкретной ситуации, лучшего средства, чем медитация, вам не найти.

Медитация расширяет наше сознание. Мы начинаем осознавать многое из того, что раньше лежало в нашей голове мертвым грузом. Мы открываем для себя новые причинно-следственные связи, осознаем взаимовлияние, казалось бы, совершенно независимых событий, совершаем бесценные открытия, да не где-нибудь, а в собственной жизни.

Поскольку наш разум контролирует все, что происходит в нашем теле, медитация обладает лечебным эффектом. Медитативное состояние приводит в норму все внутренние процессы, блокирует патологические изменения, исцеляет недуги. Гормоны, выделяющиеся при медитации, оказывают

на тело только положительное воздействие.

Обыкновенное волшебство

Медитация помогает каждому – независимо от социального положения, вероисповедания и возраста, независимо от того насколько глобальные цели человек ставит перед собой. И цели эти могут быть самыми разнообразными: успешное продвижение по служебной лестнице, прочные отношения с близкими, преисполненные любви и доверия, творческое совершенствование, достижение просветления, исцеление от болезней.

Сейчас мало людей целеустремленных. Цели, особенно те, достижение которых связано с длительной работой, растянутой на годы, людей привлекают мало. Они требуют соблюдения общего направления в жизни и больших усилий. Но занятия медитацией помогут вам! Если у вас есть цель, для достижения которой требуются годы упорного труда, и вы при этом регулярно занимаетесь медитацией, то с вами начнут происходить удивительные вещи.

Ваша цель будет все ближе и ближе. И результаты, которых вы достигнете, будут несоизмеримы с теми, о которых вы мечтали вначале. А время, за которое вы «добьетесь своего», будет несоизмеримо с тем сроком, который необходим обычному человеку, чтобы сделать то же самое.

Глава 4

ЛЕСТНИЦА В НЕБО

Самое трудное – начало

Любое начинание требует от человека огромной смелости и решимости. Даже если вы решили уже, что медитация пойдет вам на пользу, перед вами в тот же миг возникнут тысячи проблем. Где взять время, которого вечно не хватает? С чего начать? Когда появятся результаты? Эти и другие вопросы устраивают в вашей голове настоящий хаос.

Начать заниматься медитацией – значит изменить свою жизнь. А решиться изменить жизнь – всегда непросто. Поэтому я предлагаю вам разбить путь к вашей цели на несколько этапов. Сначала вы будете заниматься только своим телом, потом – психикой, потом – определитесь с местом, временем и только потом перейдете к работе с сознанием.

Если начать занятия непосредственно с сознания (с места в карьер) – возможны ошибки. Поэтому не торопитесь. Это не забег на стометровку, где приз получает первый. Здесь все наоборот. На данном этапе для вас лучше всего действовать по пословице: тише едешь, дальше будешь.

Не волнуйтесь, что рядом не будет опытного наставника.

Найдется, кому подсказать вам, в нужном ли направлении вы продвигаетесь. Когда вы будете заниматься телом, именно оно подскажет вам лучший путь для вхождения в медитативное состояние, когда перейдете к сознанию – оно тоже не останется безучастным. Критерий достаточно прост: у вас должны возникать только положительные ощущения. Если что-то кажется вам неудобным или не доставляет абсолютно никакого удовольствия, значит, вы делаете что-то не то. Пытайтесь отыскать собственный путь.

Тело, душа, дух: что важнее?

Подняться по лестнице в небо не так-то просто. На этом пути люди, как правило, совершают три ошибки. Одни тяготеют к культу тела, другие – к культу души и третьи – к культу духа. Однако человек – это больше, чем только тело, только душа и только дух в чистом виде.

Примеров тому, как люди забывают о душе, идя на поводу у своего тела, больше чем достаточно. Наверняка вам знакомы люди, заботящиеся только о том, как бы вкусно поесть, сладко поспать, подцепить красотку на один вечер, накачать бицепсы, чтобы распугивать прохожих своим грозным видом. Им незнакомы высокие мысли, их желания и мечты прикованы ко всему земному. В Бога они не верят, хотя, может быть, даже ходят в церковь чаще других. Но ходят лишь затем, чтобы не прогневать неведомую и непонят-

ную им высшую силу и продлить свое сладкое земное существование. Это закоренелые материалисты, готовые мерить все на деньги, измерять счастье количеством материальных благ и степенью успеха в делах.

Разговаривать с такими людьми о духовных ценностях – попусту терять время. Они не видят смысла в подобных беседах, поэтому пытаются свести их к понятным для них разговорам о деньгах, финансовых, юридических отношениях и о физических удовольствиях.

Вторая категория людей включает тех, кто культивирует исключительно душу. Эти люди тянутся к общению, к новым впечатлениям. Это именно они просиживают в библиотеках сутки напролет, ссутулившись над книгами и забывая пообедать. За детективом они могут позабыть о времени суток, всю ночь читать, а днем отсыпаться. Для них главное – переживания, пища для ума в некотором роде, а самое главное – наполнение воображения и испытанные чувства.

К третьей категории относятся люди, которые стремятся к просветлению. Они заняты пестованием собственного духа. Такие люди могут изводить себя постами, следовать различным направлениям йоги, дзэна, безоглядно ударяться в религию. И все, что они делают (обычно) – чересчур. Они пытаются в наших обычных социальных условиях повторить подвиг самоистязания отшельников, забывая о том, к чему может привести такое безоглядное внешнее копирование чужого пути.

Эти три варианта – крайние случаи. Но каждый человек тяготеет к одному из них. Поэтому перед тем, как начать заниматься медитацией, я советую вам определить, к какому типу людей относитесь вы. И задуматься о том, чему же вы редко уделяете внимание, о чем мало заботитесь: о своем теле, о душе или о духе.

Человеческая природа состоит не в дихотомии тела и духа, а в триединстве тела, духа и души. Таким создала его природа, а все созданное ею – гармонично. Тело – это материя, дух – искра Божья, а душа (ум, чувства) – проводник между телом и духом. Вот как описывал душу Пифагор, обращаясь к своим ученикам:

«Плененная и терзаемая душа бьется между своими двумя спутниками, из которых один – змей, сжимающий ее в бесчисленных кольцах, а другой – невидимый гений, призывающий ее, присутствие которого она ощущает лишь по трепету его крыльев и по молниеносным зарницам, вспыхивающим в ее глубине».

Таким образом, путь развития человека состоит в достижении гармонии между душой, духом и телом. Мы люди, а значит, не можем игнорировать потребности своего тела, не можем обойтись без души и не можем забыть о духе. Здесь речь идет о гармоничном развитии, о взаимных потребностях. Если эти потребности недостаточно развиты – не стоит начинать заниматься медитацией.

А чтобы решить, нужна ли вам медитация, сможете ли вы

пользоваться ее плодами и теми возможностями, которые заложены в вашей золотой голове, я составил специальный вопросник. На каждый вопрос вы должны ответить по возможности искренне – «да» или «нет».

1. Нуждаетесь ли вы в помощи?
2. Хотелось бы вам, чтобы все окружающие относили вам хорошо?
3. Необходимо ли вам уважение к себе?
4. Хотелось бы вам, чтобы вас любили?
5. Высоко ли вы цените счастье и молодость?
6. Испытываете ли вы потребность в славе?
7. Нужны ли вам деньги, хотите ли вы стать богатым?
8. Считаете ли вы благополучие в семье необходимыми условием нормальной жизни?
9. Нуждаетесь ли вы в отдыхе?
10. Хотелось бы вам иметь отменное здоровье?
11. Хотелось бы вам, чтобы ваши желания удовлетворялись как можно быстрее?
12. Желаете ли вы производить благоприятное впечатление на других людей?
13. Вы бы не отказались иметь много друзей?
14. Хотелось бы вам, чтобы во всех ваших начинаниях вам сопутствовала удача?

Если хотя бы на половину вопросов вы ответили «да», можете смело продолжать чтение.

Виды медитации

Лестница в небо состоит из ступенек. Подготовленный человек может подняться по ней быстрее – через ступеньку, но вряд ли кто-то сможет подняться, перемахнув сразу через целый пролет. В медитации, как и в гимнастике, существуют техники-упражнения различной сложности: более простые – для новичков, более сложные – для мастеров. И ваши занятия тоже должны строиться по принципу «от простого к сложному». Советую вам выполнять все техники-упражнения последовательно и остановиться на углубленных состояниях, а не приступать сразу же к упражнениям из четвертой части этой книги.

В медитации – как в спорте. Если новичка, который пришел на первое занятие в секцию по гимнастике, попросят выполнить сальто назад на бревне, он либо тут же перейдет в шахматную студию, либо, пытаясь выполнить задание, сделает что-то совершенно не то, либо сломает себе шею. В любом случае выбор степени сложности упражнений – за вами.

Чтобы вы наглядно представляли «лестницу», по которой мы будем подниматься, я хочу познакомить вас со структурой медитативных состояний.

Так, например, согласно этой классификации, японский хирург, который не обратил внимания на землетрясение, пребывал в состоянии вичара самадхи.

Подробнее этой схемой мы займемся в четвертой части этой книги. Сейчас скажу только о главных двух направлениях:

– Сампраджната самадхи – это так называемая медитация с формой. Она строится на определенных аса-нах – положениях тела, включает в себя динамические виды медитации во время ходьбы, бега, танца и т. д., траттак – упражнения на концентрацию для глаз (на точку, на пламя свечи), пранаямы – упражнения на дыхание и т. п.

– Асампраджната самадхи – абстрактные медитации, в основе которых – образы, мысли, чувства.

Дорога вверх

Итак, приступая к занятиям медитацией, мы сначала займемся телом, затем – душой и только потом – сознанием. Выполняя упражнения для тела, вы постепенно научитесь понимать его язык. Шаг за шагом, день за днем. Разумеется, тело подчиняется общим физическим законам, но все-таки язык его очень индивидуален. То, что подходит одному человеку, может быть противопоказано другому. То, что одному доставляет удовольствие, другому может показаться просто мукой. Поэтому будьте внимательны к знакам, которые подает вам тело. Это могут быть какие-то приятные или неприятные ощущения, чувство физического комфорта или дискомфорта, покалывание, жжение, напряженность

или расслабленность. Особенно внимательными к языку тела нужно быть тем, кто редко к нему прислушивается.

Занимаясь душой, вы должны будете прислушиваться к языку. Какие подсказки вы сможете получить на этом этапе? Смена эмоций – плохое или хорошее настроение, угнетенное состояние или легкость, удручающие мысли или радость – вот ваши ориентиры. Медитация – состояние, как я уже говорил, только положительное. Оно не может повлечь за собой ухудшение состояния, поэтому если у вас возникают негативные мысли и чувства, значит, вы делаете что-то не правильно. Отложите практику и перечитайте книгу более внимательно.

Научившись понимать язык своего тела, своего сознания и своей души, вы лучше узнаете себя, откроете свое подлинное «Я». Кроме того, вы станете лучше понимать и других людей. Через понимание собственного тела вам откроется понимание языка тела другого человека. Вы будете понимать смысл тех или иных жестов и поз, «чувствовать» степень напряженности, волнения. Разобравшись в своей душе, вы постигнете и чужие души. Вам откроются тайны человеческих переживаний, вы сможете распознать самые тонкие чувства и угадать завуалированные мысли. Медитация поможет вам стать более проницательными и чуткими.

Глава 5

КАК НАКАПЛИВАЕТСЯ БОГАТСТВО

**Люди надолго запоминают
то, в чем принимали участие**

То есть, читая сейчас эту книгу, вы уже участвуете в обучении медитации. Книга к тому же построена так, что, прочитав ее только один раз, можно добиться достаточно хороших результатов. А значит, даже если вы и не решитесь регулярно заниматься медитацией, то все равно при необходимости сможете воспользоваться полученными знаниями.

Любая, даже незначительная, попытка работы над собой приближает к, успеху и идет вам на пользу.

В жизни крайне редко бывает так, что человек в молодости выбирает свою дорогу и идет по ней, никуда не сворачивая, всю жизнь. Так чаще всего случается с гениями или с сумасшедшими. Обычные же люди не сразу находят свое предназначение, их жизненные ценности и интересы часто меняются.

Это похоже на то, как мы, придя в гости, садимся за праздничный стол. Хозяева постарались, и перед нами разложены

замысловатые салаты и яства, которых мы ни разу не попробовали. Ничего не попробовав, мы вряд ли ответим на вопрос хозяйки: что нам понравилось? А отведав всех угощений понемножку, мы, пожалуй, попросим положить нам побольше «вон того салатика».

Попытка всегда дает нам шанс определить: пригодится ли нам это в жизни или это направление не для нас? Даже если вы занимались медитацией только несколько дней, опыт этих занятий для вас все равно будет полезен и, возможно, приведет к некоторым результатам. А увидев результаты, вы, в свою очередь, вряд ли бросите столь замечательное начинание.

Даже чтение укрепляет ваше здоровье

Известно, что, когда вы читаете книгу о физических упражнениях, ваши мышцы получают микронагрузку. Представляя действие мысленно, вы непроизвольно напрягаете соответствующую группу мышц. То же самое происходит сейчас и с вами. Читая о том, как заниматься медитацией, вы уже включились в работу. Ваше воображение задействовано и потихоньку гармонизирует взаимосвязи вашего сознания, о души и тела. А значит, и укрепляет здоровье.

Ежедневные пятиминутные медитации приведут вас к успеху

Вы хотите разбогатеть? Поправить здоровье? Улучшить память? Укрепить потенцию? Стать мудрее? Быть более проницательными? Стремитесь к уравновешенности? Славе? Покою? Просветлению? Хотите сделать удачную карьеру? Наладить отношения в семье? Добиться расположения коллег? Все в ваших руках, то есть в вашей голове, и всего этого можно добиться посредством медитации. Причем не нужно будет часами просиживать с закрытыми глазами в позе Будды. Достаточно выделить всего 5 минут в День, и вы довольно быстро добьетесь всего, что вам угодно.

Начиная заниматься, вы словно заключаете договор с самим собой

Приступая к любому новому занятию, вы берете на себя некие обязательства, которые будете потом выполнять – безукоризненно или время от времени – или о которых позабудете. Если вы начали, то есть если эти обязательства взяты, то они в дальнейшем будут поддерживать вас, подталкивать к действию. Временами вы начнете спорить с самими собой. Например, так:

- Что-то лень сегодня заниматься. Может, не стоит?
- Стоит.
- Да ладно, сегодня такой трудный день.
- Да что тут делать-то? Посидеть пять минут, расслабиться.
- Неужели так трудно? Неужели я этого не смогу?
- А зачем?
- Это же вклад в копилочку. Полшага к успеху. Полдороги к победе.

Раз взятые обязательства не оставят вас в покое, вы все время будете помнить о них.

Медитация – это дверь, ведущая в новую жизнь. Если вы вошли в нее однажды – не отступайте, идите до конца, иначе так и останетесь стоять «в коридоре». Свет, который блещет там, впереди, действительно существует. Поэтому смело двигайтесь вперед!

Ваши близкие оценивают, как вы держите слово

Ваши близкие, друзья, члены семьи, узнавшие о ваших намерениях, будут оценивать вас по тому, насколько вы сумели свои намерения реализовать. Не отступились, выполнили – станут уважать, бросили, поленились – соответственно вас и оценят. И не думайте, что это мелочь и никому до ваших занятий нет дела. Отношения с людьми и уважение окружающих складываются именно из таких мелочей. Поэтому сдав-

ши слово – держись.

Цели, которые мы выбираем

К тому же и вам, и вашим близким наверняка захочется увидеть результат ваших занятий. И конечный, и промежуточный.

Поэтому, прежде чем приступать к занятиям, определите, чего же вы хотите. Например: «Хочу избавиться от тревожности, стать спокойным и уравновешенным». По мере занятий отмечайте промежуточные достижения, этапы, пройденные вами на пути к своей цели. Например, отметьте, что стали немного спокойнее, что у вас несколько снизилось давление, что налаживаются потихонечку отношения с людьми.

Медитируя, вы можете ставить перед собой любые жизненные цели, но не забывайте о том, что жизнь – не сказка. И многого невозможно добиться в один день. Поэтому определите для себя промежуточные этапы, поднимайтесь к своей цели по ступенькам, которые состоят из небольших успехов, приближающих вас к конечному желаемому результату.

Возможно, у вас нет никакой конкретной цели или целей этих – тьма-тьмушая. Что тогда? Тогда вам просто необходима медитация. Начав регулярно заниматься, вы через некоторое время совершенно определенно увидите свои цели и направитесь к ним кратчайшим путем. Наше сознание мудрее мозга, доверьтесь ему!

Медитация – помощь самому себе

– Люди почему-то более склонны помогать другим, более слабым, чем самим себе. Кто-нибудь может потратить уйму времени и сил, чтобы доказать вам, как здорово обливаться холодной водой, как это великолепно действует на организм, как укрепляет здоровье, но вы будете только поеживаться и пожимать плечами. Однако, если вы увидите, что тонет ребенок, тут же броситесь в воду на помощь, не раздумывая о том, насколько же сейчас холодно. Ведь нужно помочь другому! А себе?

Поэтому давайте считать, что, занимаясь медитацией, вы оказываете помощь не себе – своему телу, не себе – своему сознанию, не себе – своей душе. Помогайте им – они нуждаются в вашей помощи.

Инвестиции капитала

Так, постепенно занимаясь, вы будете накапливать богатство обновления. Когда вы накопите хотя бы немного, можете инвестировать его, чтобы оно приносило прибыль.

Вот, например, вы стали чуточку спокойнее, увереннее в себе, решительнее; вкладывайте все это в отношения с людьми – и результаты не заставят себя ждать. Люди ста-

нут относиться к вам гораздо лучше, дела пойдут успешнее, улучшится материальное положение. А когда вы поймете, что все ваши успехи – результат пятиминутных медитаций, вам станет просто не по себе. Но тогда вы уже не расстанетесь с этим занятием никогда.

Чаньская болезнь

На Востоке есть такая особенная хворь – чаньская болезнь. Живет себе обычный человек, живет как все, ходит на работу, отдыхает, праздники справляет. И вдруг неожиданно заболевает. Причем заболевает очень тяжело, и ничего ему не помогает: ни таблетки, ни травы, никакие другие средства.

А потом, как озарение, к нему приходит понимание: он должен стать шаманом, помогать людям. И как только человек это понимает, как только решает последовать этому неожиданному «зову души», он выздоравливает.

Однако представьте себе: вот человек жил в большом городе, преподавал в институте, например, а тут – такая странность: взял бубен и начал плясать вокруг шатра, общаясь с духами. Поэтому близкие частенько уговаривают человека оставить эту мысль. И если он следует их советам, то продолжает болеть – и исход этой болезни не всегда благополучен.

Наши хвори – того же порядка. Когда мы страстно стремимся заполучить то, что судьбой нам не предназначено, то

вполне можем добиться этого. Однако Природа все время будет напоминать нам о том, что мы занимаем не свое место: болезнями, неудачами, погасшей радостью.

Вот представьте, очень хочется одному из сотрудников стать начальником. Он, правда, совсем не подходит на эту роль, только его это не останавливает. Он оценивает не работу, не свои силы-В голове у него стучит только один вопрос: «А чем я хуже?» И вот наступает благоприятный момент: начальник увольняется, заветное место становится вакантным. Тут наш счастливчик и начинает сражаться: бежит к начальству, сеет сплетни относительно конкурентов. И в конце концов занимает вожаемое место. Вот теперь он – шеф! Здорово! Можно покрутиться в мягком кресле, удобно устроиться в большом кабинете, сменить тон по отношению к бывшим коллегам. Два-три дня он блаженствует. Но человек ко всему привыкает довольно быстро. Радость сменяется огромной нагрузкой, вышестоящее начальство требует результатов, отчетов, планов. И вот через месяц наш «начальник» уже на больничном – голова раскалывается, спину ломит, сердечко шалит-И совсем не хочется ему в свой отдельный кабинет, в свое мягкое кресло. Он начинает понимать, что если и сумеет в этом кресле удержаться, то придется на все силы и здоровье положить, а может быть, и этого будет недостаточно, ведь если результатов не будет – его просто уволят. А если и удержится – радости мало. Доставка домой служебный автомобиль, а аппетита – нет, на лю-

бе сил тоже не остается, жена смотрит исподлобья, отношения портятся. Вот она – плата за отдельный кабинет. За чужой отдельный кабинет. Теперь он каждое утро пьет самый лучший кофе и бутерброды жует с карбонадом, однако радости ему от этого никакой.

Медитация приведет вас к осознанию своего истинного пути и предназначения в этой жизни. Она направит вас нужное русло, где течение жизни ускорит вашу карьеру и приблизит успехи, а не будет противодействовать всеми возможными средствами.

Я не зря вам рассказал о чаньской болезни. Помните – ваши хвори часто возникают потому, что вы занимаетесь не своим делом или в жизни занимаете не свое место. И ваше самочувствие здесь – главный ориентир. Если вы полны сил и бодрости – значит, все хорошо. А если испытываете все время какие-нибудь недомогания, часто болеете, предаетесь унынию – значит, вы делаете что-то не то или не так. Медитация выведет вас к истинному пути.

Часть вторая

ТЕЛО КАК ИНСТРУМЕНТ НАСТРОЙКИ

Занимаясь медитацией, вы должны пополнять запасы своей энергии и получать удовольствие. Эти два чувства – энергетического «взлета» и удовлетворения – лучше других подскажут, что вы на правильном пути.

Любые негативные сигналы тела, такие как боль, например, должны насторожить вас. Когда в теле присутствует некоторое беспокойство, сознание тоже не может успокоиться. А истина не отражается в колеблющемся зеркале сознания. Болезненные ощущения – серьезное препятствие для медитации. Судите сами.

Глава 6

БОЛЬ

Как заниматься не надо

Игорь Ю., 40 лет, шофер небольшого автотранспортного предприятия в Нижнем Новгороде, недавно неожиданно для себя увлекся восточной философией. Прочитав много интересного о медитации, он достал книгу по йоге и несколько дней внимательно изучал все, что связано с медитацией. Человек он был весьма обстоятельный и все делал по правилам. Игорь принял специальную позу для медитации, которую вы можете видеть на рисунке 1, и закрыл глаза, приготовившись очистить свое сознание от лжи, зависти, гордыни и многих других качеств, которые обычно мешают людям жить. Он мечтал стать лучше, подняться несколько над самим собой, познать глубины и мудрость этой жизни. Но все, что он чувствовал во время занятий, – это нестерпимую боль в паху от неудобной позы и еще что скрещенные ноги затекают все сильнее и сильнее. Через полчаса он с трудом поднялся, подумав, какая же все-таки это сложная штука – медитация. Не получилось с первого раза.

Но Игорь был не тем человеком, который сдается, стал-

киваясь с препятствиями. Он был человеком упорным и настойчивым, который предпочитал препятствия преодолевать. Поэтому он ежедневно, в определенный час, садился в медитативную позу и пытался войти в это волшебное состояние, про которое в умной книжке было написано так много интересного. Однако каждый раз боль все так же неотступно преследовала его. Кроме этой боли он ничего не испытывал. Как ни старался.

Через неделю он едва смог встать после занятий «медитацией» и со словами «Черт бы ее побрал» полез в аптечку за лекарствами от повышенного давления.

На первом этапе

Вы не повторите ошибок Игоря, если запомните, что на первых порах любая боль – враг медитации. Любые неприятные ощущения в теле – источник беспокойства.

Если вы не испытываете никаких болезненных ощущений на данном этапе, то можете пропустить этот раздел и перейти сразу к главе 7.

Отсутствие боли означает, что энергия беспрепятственно течет в вашем теле, состояние энергетических каналов удовлетворительное и вы можете принять (пропустить через себя) дополнительный энергетический поток или новые виды энергии: любовь, веру, надежду.

У человека всегда есть желания. А любое желание вле-

чет са собой намерение осуществить задуманное'. Желание нуждается в реализации и, следовательно, подталкивает вас к действиям в определенном направлении. Даже если вы не осознаете этого. А любое действие требует энергии. Медитация же придает энергию вашим неосознанным импульсам, открывает вам двери к реализации ваших желаний, освещая путь, по которому нужно двигаться.

Неважно, чем вы занимаетесь и какие у вас проблемы. Техника медитации, которую я буду описывать в этой книге, поможет вам в любых начинаниях: в работе, в спорте, в любви (сексе), в творчестве, в общении, в улучшении здоровья.

По мере чтения этой книги ваши дела уже будут идти лучше, потому что новая информация расширяет границы вашего сознания.

Как я уже упоминал, в нашей золотой голове содержатся средства для снятия боли. Но для того, чтобы ими успешно пользоваться, необходимо сначала научиться легко входить в состояние медитации. А боль мешает осваивать этот метод. Поэтому, прежде чем начать заниматься, прислушайтесь к своему состоянию.

1. Вы читаете эту книгу и чувствуете себя нормально-Что это значит? У вас ничего не болит, вас ничто не беспокоит. В последний раз вы принимали обезболивающие средства не менее недели назад-Если это так – можете смело начать заниматься.

2. Вы слегка простужены или подавлены чем-то. У вас,

возможно, ничего не болит, но вам как-то не по себе, чувствуете себя несколько не в своей тарелке. Тогда пока лучше ограничить свои занятия некоторыми видами медитации первого уровня (см. схема на с. 31).

3. Если же у вас что-то болит (зубы, голова, желудок и т. д.), не приступайте к занятиям, пока не избавитесь от болевых ощущений. Если у вас есть какой-то «свой» метод снятия боли – используйте его. Можете воспользоваться методами, которые я предлагал в своих книгах «Исправь судьбу свою!», «Соль жизни», «Живот – это жизнь», «12 сторон ладони».

Если в данный момент вам ничего не приходит в голову по поводу боли или своего состояния, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Как снять боль (первый урок медитации)

Сейчас я предлагаю вам простой способ избавления от боли, который в то же время станет для вас первым уроком медитации.

1. Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза.
2. Успокойте свое дыхание. Постарайтесь дышать естественно, как всегда.
3. Теперь сосчитайте 7 выдохов.
4. Во время восьмого (естественного!) выдоха произнесите про себя: «Я совершенно спокоен».

5. Во время девятого выдоха произнесите про себя: „Мое дыхание ровное“.

6. Продолжайте дышать естественно, на каждом выдохе произнося про себя поочередно формулы 4 и 5.

Дополнительные рекомендации.

Формула, которую вы про себя „произносите“, должна соответствовать длине вашего естественного выдоха. Поэтому, если вы дышите несколько учащенно, замените предложенные формулы 4 и 5 на более короткие: „Я спокоен“ и „Дыхание ровное“. Если же, наоборот, у вас очень длинные естественные выдохи, то данные формулы можно удлинять, произнося гласные протяжно, например так: „Я-я-я спо-о-о-ко-о-о-е-е-ен“.

Если болевые ощущения сохранились после этого упражнения, но вас это не останавливает, – читайте дальше. Вы все-таки можете справиться с упражнениями главы 7. Никаких отрицательных последствий это вам не создаст, зато, возможно, – поможет.

Очень часто людей беспокоит не боль, а собственное отношение к боли. Поэтому, чтобы избавиться от боли, им в первую очередь нужно избавиться от собственного беспокойства. А медитация для этого – лучшее средство.

Боль или усталость

Тридцатипятилетняя Алевтина Е. работала чертежницей

в конструкторском бюро одного из НИИ Санкт-Петербурга. Медитацией она занималась уже неделю и добилась кое-каких успехов. Времени у нее для этого было не много, поэтому она выделила для занятий полчаса после работы, до того как заняться домашними делами. И вот надо же сегодня такому случиться, что как раз в это время у нее разболелась голова. Пытаясь обмануть боль, Алевтина приняла таблетку солпадеина, действующего, согласно рекламе, очень быстро, и через четверть часа приступила к занятиям. Но что-то все равно не клеилось. Нет, боли не было, но она чувствовала себя „вареной“, ничего не соображала и ужасно хотела спать. В результате все отведенное для занятий время она потратила на борьбу со сном.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.