

СИЛА В СПОКОЙСТВИИ

БОБ
РОТ

ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ С ПОМОЩЬЮ
ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ

 альпина
ПАБЛИШЕР

Боб Рот

**Сила в спокойствии. Достижение
гармонии с помощью
трансцендентальной медитации**

«Альпина Диджитал»

2018

Рот Б.

Сила в спокойствии. Достижение гармонии с помощью трансцендентальной медитации / Б. Рот — «Альпина Диджитал», 2018

ISBN 978-5-20-600029-0

Что общего у Опры Уинфри, Рэя Далио и кассира небольшого семейного магазина? Что связывает Гвинет Пэлтроу, Тома Хэнкса и обитателей приюта для бездомных? Ответ – жажда перемен и учитель трансцендентальной медитации Боб Рот. За последние 45 лет Боб помог тысячам самых разных людей раскрыть свои внутренние ресурсы с помощью этой несложной техники. Среди его учеников – далеко не только звезды шоу-бизнеса, профессиональные спортсмены и лидеры глобальных компаний. Трансцендентальная медитация не знает титулов и регалий – она способна преобразить жизнь буквально любого человека, не скатываясь при этом в мистику, религию или сектантство любого рода. Книга «Сила в спокойствии» предлагает доступное и абсолютно «светское» объяснение того, что такое ТМ, откуда она произошла и как она работает. Один из главных врагов современного человека – стресс. Он разрушает тело и психику, нанося серьезный вред нашему физическому и эмоциональному здоровью. Панацеи от стресса, конечно, нет. Но есть проверенные методики, которые работают. В книге вы узнаете, как трансцендентальная медитация кардинально меняет то, как мы реагируем на стресс и жизненные проблемы в целом. Автор – сам скептик с рациональным типом мышления – углубляется в медицину и исследования мозга, чтобы показать, как именно ТМ исцеляет наше тело, снижает тревожность, улучшает концентрацию, память и творческие способности. «Сила в спокойствии» – это одновременно легкий и глубокий рассказ о древней практике, которая поможет успокоить разум, тело и дух и, в конечном счете, изменить вашу жизнь к лучшему.

ISBN 978-5-20-600029-0

© Рот Б., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

Содержание

Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Боб Рот

Сила в спокойствии. Достижение гармонии с помощью трансцендентальной медитации

Переводчики *Р. Бильк, А. Фелиз*

Редактор *В. Гутчина*

Руководитель проекта *А. Марченкова*

Дизайнер *А. Маркович*

Корректоры *Ю. Семенова, Е. Якимова*

Компьютерная верстка *Б. Руссо*

© Copyright © 2018 by David Lynch Foundation for Consciousness-Based Education and World Peace Transcendental Meditation® and TM® are trademarks registered in the US Patent and Trademark Office. They are owned and/or licensed by Maharishi Foundation Ltd.

© Перевод. Мищенко И.В., Семенова К.Г., 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Интеллектуальная Литература», 2020

* * *

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

БОБ РОТ

СИЛА В СПОКОЙСТВИИ

ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ С ПОМОЩЬЮ
ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2021

Введение

Представьте себе классического учителя медитации. Вероятно, я не слишком на него похож. К примеру, часто ношу деловой костюм, у меня офисы в центре Манхэттена. Я не являюсь представителем направления нью-эйдж¹. Я прирожденный скептик и больше одержим наукой, чем бейсболом, который, впрочем, очень люблю. Я не увлекаюсь всякими глупостями. Друзья постоянно шутят обо мне: «Как человек, обучающий медитации, может быть таким скептиком?» Мне нравится, когда все просто, практично и основательно, неопровержимо логично.

Но вот уже более сорока пяти лет моей постоянной работой является обучение трансцендентальной медитации (ТМ). Эта техника пришла к нам из древнейшей традиции медитаций в мире. Практика ТМ – это не философия и не религия. Она не требует изменения стиля жизни. На протяжении более пяти тысяч лет эта техника передавалась от учителя к ученику, один на один, никогда в группах и никогда из книг.

Она зародилась в старинных аристократических сословиях воинов, действия которых в страхе или гнев приводили к катастрофам и потрясениям. Сегодня это доступно всем, кто стремится к большему равновесию в жизни, большей креативности, лучшему здоровью, наименьшему стрессу... И к счастью.

За все эти тысячелетия практика техники ТМ идеально отточена: по двадцать минут дважды в день, один раз утром (в идеале – до завтрака) и затем после полудня или ранним вечером (в идеале – до ужина). Обычно вы обучаетесь этой медитации у профессионально подготовленного учителя, который занимается с вами индивидуально. Он или она даст вам вашу собственную мантру (слово или звук, не имеющий никакого смысла) и научит правильно ее осмысливать – то есть легко, без особых усилий, безмолвно. Вы узнаете, что вам не нужно отгонять мысли, наблюдать за дыханием, контролировать ощущения в теле или визуализировать что-либо. Вы также узнаете, что не обязательно сидеть в какой-то конкретной позе. Нужно просто удобно расположиться в кресле – дома, на работе, в поезде или самолете, на скамейке в парке – да практически везде, где вы только можете находиться.

Утренняя медитация пробудит ваш мозг, подарит энергию и стойкость, благодаря чему ежедневные задачи и испытания не вызовут у вас стресса. Затем вы снова медитируете (в идеале – после полудня или ранним вечером, перед ужином), чтобы начать следующую часть дня с чистого листа. Дважды в день ТМ позволяет вам перезагрузиться.

Я обучил медитации много тысяч людей. Среди них – как лидеры компаний из Fortune 100, так и кассиры небольших семейных магазинчиков. Мои ученики получают образование в колледжах и городских школах. Это христиане, иудеи, буддисты, мусульмане и индуисты, а то и вовсе не исповедующие никакой религии. У меня самый широкий диапазон обучаемых – от профессиональных спортсменов до обитателей приютов для бездомных. Кто бы ни сидел напротив меня, будь то генеральный директор крупнейшего финансового учреждения, одинокая работающая мама с двумя малышами или ветеран, который в течение нескольких месяцев не может спать более двух часов в сутки, у всех один и тот же взгляд, когда они приходят ко мне поговорить о медитации: они ищут чего-то большего, они жаждут перемен.

Когда-то и я все это испытал; возможно, даже был более скептичен, чем любой из них. В 1969 году я учился в университете, испытывая непреодолимое чувство, что моя жизнь должна измениться – стать лучше, счастливее, продуктивнее. Я видел множество людей вокруг, поку-

¹ Нью-эйдж (англ. New Age, буквально «новая эра»), религии «нового века» – общее название совокупности различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера. – *Прим. ред.*

пающих вещи, которые должны дарить радость, но тому мешали их излишняя напряженность, беспокойство и вечное недовольство.

Один мой друг, которому я доверял, увидев мое напряжение из-за большой нагрузки в учебе, предположил, что мне может понравиться трансцендентальная медитация. Я возразил – меня это не интересовало. Я знать не хотел такого слова – «медитация». Я был (и остаюсь) очень практичным, приземленным, активным парнем. В мои планы входило поступление на юридический факультет, чтобы затем баллотироваться на государственную должность и в конечном счете стать сенатором США. Я хотел изменить мир (да, тогда все мы мечтали об этом). Сидеть и медитировать не вписывалось в мои жизненные планы.

Но я плохо спал, моя память ухудшалась, а мнение друга я уважал, так что решил просто попробовать эту самую ТМ.

Несмотря на первоначальную сдержанность и скептицизм, первый же опыт принес мне яркие, четкие и вполне реальные ощущения. И это было удивительно легко делать! Глубокое расслабление и одновременно невероятный заряд энергии. Нечто непохожее ни на что из того, что я испытывал раньше.

С самого начала я осознал, что каким-то образом должен научить этому других людей. В первую очередь – местных школьников. Через несколько лет, в январе 1972 года, я взял академический отпуск и записался на пятимесячный курс подготовки преподавателей ТМ под руководством Махариши Махеш Йоги, выдающегося ученого-физика и лучшего учителя медитации того поколения.

В ходе курса Махариши с командой ученых, изучающих работу мозга, медиков и психологов проводил исследования древних и современных открытий науки о сознании, изучал влияние стресса и травм на мозг человека и нервную систему. Мы познакомились с уникальной механикой действия трансцендентальной медитации и ее ролью в развитии безграничного творчества и интеллекта человеческого сознания. Кроме того, мы узнали о ее способности эффективно справляться со многими неразрешимыми проблемами общества. Самое же главное, что Махариши обучил нас, как просто и точно научить любого человека трансцендентировать – без усилий переходить к глубокому спокойствию, которое находится внутри каждого, специально подобранным для каждого человека способом.

С первых же дней обучения трансцендентальной медитации Махариши сосредоточился на ее научном исследовании. Он привлек врачей Гарварда, Калифорнийского университета, других медицинских школ к изучению нейрофизиологических изменений в процессе медитации и после нее. Полученные результаты совершенно однозначны. Более четырехсот научных исследований показали, что техника ТМ обладает широким спектром положительных эффектов в улучшении работы мозга и когнитивных функций, здоровья сердечно-сосудистой системы и эмоционального самочувствия. Эти исследования были опубликованы в ведущих рецензируемых научных журналах, включая журналы Американской медицинской ассоциации *JAMA Internal Medicine* и Американской ассоциации кардиологов «Инсульт» и «Гипертония» (очень важно, что эти исследования проходили рецензирование: медицинская рецензия означает, что эксперты оценивают достоверность исследований, а также следят за тем, чтобы все медицинские процедуры соответствовали установленным стандартам).

Национальный институт здравоохранения США выделил десятки миллионов долларов для изучения влияния ТМ на здоровье сердечно-сосудистой системы в стрессовых ситуациях. Кроме того, министерство обороны США предоставило несколько миллионов долларов для изучения ее воздействия на посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) у ветеранов, вернувшихся из зон боевых действий в Ираке и Афганистане.

Конечно, для изменений потребовалось время. Техника трансцендентальной медитации признана эффективным методом лечения и профилактики многих стрессовых расстройств нашего времени, а также чрезвычайно практичным инструментом, позволяющим заметно

улучшить состояние здоровья и работоспособность человека. Как все мы сегодня осознаем необходимость физических упражнений и здорового питания, так и мир прошел долгий путь в понимании чрезвычайной важности медитации в целом и трансцендентальной медитации в частности.

Разумеется, все происходило постепенно. Когда я еще только начинал свою работу, для того чтобы быстро завершить неприятный разговор, достаточно было сказать, что я учитель медитации. Теперь же, узнав, что я управляю благотворительной организацией, которая преподает трансцендентальную медитацию в 35 странах по всему миру, практически все выказывают мне глубокое уважение. Как правило, глаза человека расширяются, и он или она говорит: «О, это действительно могло бы мне пригодиться». Так что же произошло? Откуда такой интерес к медитации?

Я связываю это с тремя факторами.

Во-первых, все мы живем в условиях эпидемии стресса. Причем в настоящее время мы подвергаемся более токсичному стрессу, чем когда-либо в истории. Он подрывает иммунную систему, тормозит когнитивное и эмоциональное развитие, а также повышает кровяное давление, что подвергает десятки миллионов людей риску заболеваний сердечно-сосудистой системы – главного убийцы нашего времени. По данным Британского фонда кардиологии, от заболеваний сердца и системы кровообращения сегодня умирает фактически каждый четвертый человек в Великобритании. Такая же статистика и в Австралии. Кроме того, стресс приводит к возникновению целого ряда заболеваний: нарушению питания, сна и способности к обучению, обсессивно-компульсивным и биполярным расстройствам и многим другим. Стресс ускоряет процесс старения и сокращает продолжительность жизни. День ото дня он наполняет нас таким внутренним напряжением и тревогой, что мы уже не можем наслаждаться сотнями мелочей, которые раньше делали нас счастливыми.

Я много путешествую по работе и вижу этот стресс на лицах людей, которых встречаю. Неважно, кто они, чем занимаются и где находятся. При общении все они говорят мне, что слишком часто и остро реагируют на мелкие раздражители, не говоря уже о более серьезных жизненных проблемах; признаются, что хотят убежать от непрерывно звонящего мобильного телефона и готовы заблокировать папку «Входящие» электронной почты, которая зачастую приводит их в ужас. И это не выдумки: стресс на самом деле повышает нашу чувствительность к новым стрессовым ситуациям. Другими словами, стресс порождает еще больший стресс. Без всякого преувеличения, если говорить прямо, стресс убивает.

Сегодня все мы постоянно находимся онлайн, живем круглосуточно «подключенными» ко всему миру, и это никогда не кончается. Мы пресыщены информацией, различными претензиями и сенсорным вводом. Мы находимся в бесконечном цикле запросов, что бы такое прочитать, просмотреть, сохранить, удалить, ответить и к какому перейти следующему запросу. Чем большего успеха мы добиваемся, тем более ответственные решения вынуждены принимать.

Да, многие люди серьезно перегружены работой, и – да, многим не нравится их работа. Но я постоянно встречаю людей, которые любят свое дело и наслаждаются нагрузкой. Им бы хотелось, чтобы в сутках было больше часов, чтобы все успеть. На вершине своей жизни люди любят, когда им бросают вызов. Но независимо от того, любите вы свою работу или ненавидите, все равно вы можете испытывать физическое и эмоциональное недомогание, вызванное стрессом. Вы можете получать удовольствие от своей работы, но при этом с трудом справляться с ней, потому что просыпаетесь утром, чувствуя себя измотанным постоянными скрытыми переживаниями. Или вы можете просыпаться вполне энергичным, но ваша активность ослабевает еще до полудня, и даже многочисленные чашки кофе не дают необходимой бодрости, чтобы до вечера оставаться в форме. То, что не беспокоило вас раньше, начинает волновать. Вы не запоминаете все, как прежде, и вам становится гораздо сложнее сосредоточиться на чем-то в

течение продолжительного времени. Периодически вы чувствуете головную боль от напряжения или принимаете снотворное, чтобы спать по ночам.

Это нисходящая спираль. Вы читаете диагностику и прогноз, но ни то ни другое не выглядит привлекательно. Стресс обходится американскому бизнесу в 300 миллиардов долларов в год из-за того, что переутомленные сотрудники увольняются, истощаются, становятся рассеянными и «выгорают»². В Великобритании стресс является самой распространенной причиной, по которой сотрудники берут долгосрочный отпуск по болезни, – чаще, чем из-за травм, болезней сердца и рака³. Правительством Японии токсический стресс официально классифицирован фатальным явлением, а министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения ведет сбор статистических данных по *karoshi* (смерть от переутомления) с 1987 года⁴.

Наши дети встают на этот путь во все более раннем возрасте. Недавно я посетил класс с учениками семи-восьми лет. Я смотрел на их детские лица, объясняя суть своей работы. В мягкой форме рассказал о взрослых, которые ощущают стресс, и спросил: «Кто из вас чувствует стресс?»

Все до единого подняли руки. Дети! Я был ошеломлен.

Стресс затрагивает не только тех детей, которые знают, что такое бедность, насилие и сложные жизненные обстоятельства. Педиатры все чаще сталкиваются со стрессом у детей из вполне благополучных семей, где высокий уровень тревоги у взрослых связан с напряжением на работе.

Итак, мы знаем, что существует проблема и что нам необходимо ее решение. Вторая причина всплеска интереса к медитации заключается в том, что нет никакой волшебной таблетки, которая могла бы спасти нас от стресса. Обычно при недомогании мы обращаемся за помощью в аптеку. Конечно, существует миллион лекарств, чтобы справиться с разрушительными болезнями, вызванными стрессом. Мы принимаем таблетки, чтобы заснуть, еще больше таблеток – чтобы успокоить нервы или повысить эффективность работы. Либо вливаем в себя несколько чашек кофе, чтобы замаскировать симптомы усталости и продержаться на ногах весь день. А вечером, чтобы сбавить обороты, можем выпить несколько бокалов вина. Итог – наши дети становятся зависимыми от антидепрессантов и средств для снижения тревожности во все более раннем возрасте.

По правде говоря, мы мало что получаем от фармацевтических компаний, чтобы на самом деле предотвратить или вылечить токсический стресс. Лекарства часто оказываются неэффективными, а те из них, которые действительно работают, часто имеют опасные побочные эффекты. По мере того как ставки повышаются, все больше людей начинают искать другие, более продуктивные решения.

Это подводит нас к третьей причине всплеска интереса к медитации: наука, наука и еще раз наука. Существует так много доказательств, подтверждающих эффективность медитации, что даже самые скептические из нас должны (возможно, не слишком охотно) признать: когда мы медитируем, происходит нечто значительное, важное.

Что это значит – медитировать? В современном обществе много споров по поводу медитации, «осознанности» и столько же путаницы. Так что же это такое? Говоря о медитации, я использую аналогию. Предлагаю своим ученикам представить, что они находятся в маленькой

² Jean-Pierre Brun, 'Work-Related Stress: Scientific Evidence-Base of Risk Factors, Prevention and Costs' (presentation, World Health Organization, March 2007); Judy Martin, 'Stress at Work Is Bunk for Business,' Forbes online, last modified 2 August 2012.

³ Katie Allen, 'Stress Now Commonest Cause of Long-Term Sick Leave – Report,' Guardian online, last modified 4 October 2011.

⁴ Etsuro Totsuka and Toshio Ueyanag, 'Prevention of Death from Overwork and Remedies for Its Victims,' National Defense Counsel for Victims of Karoshi, <http://karoshi.jp/english/-overwork1.html>; 'Case Study – Karoshi: Death from Overwork,' International Labour Organisation online, last modified 23 April 2013, www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_211571/lang-en/index.htm.

лодке посреди Атлантического океана, а вокруг простирается синяя гладь – настолько далеко, насколько можно видеть.

Но внезапно водная гладь изменяется, и нас уже окружают огромные тридцатифутовые волны. Можно подумать, что вот сейчас океан перевернется.

Весь океан? Не совсем. Потому что если бы мы могли видеть всю толщу воды на несколько уровней вниз, то отметили бы, что только поверхность находится в волнении. Атлантический океан имеет глубину в несколько миль, и на глубине он абсолютно спокоен – там царят безграничные тишина и покой, совершенно не нарушенные всеми потрясениями наверху.

Подобно волнам на поверхности океана, верхний слой нашего разума может быть активным, даже шумным и бурным. Некоторые называют этот слой обезьяньим умом. Мне же нравится называть его «должен-должен-должен». Гиперактивный ум типа А всегда думает: «Я должен сделать это... Я должен сделать то... Я должен позвонить ему... Я должен позвонить ей... Мне нужно составить список. Затем я должен найти список. Потом должен составить новый список. Я должен успокоиться. Мне нужно идти. Мне нужно поспать, мне нужно встать...»

Звучит знакомо? Практически все пережили этот опыт. И почти каждого рано или поздно посещала мысль: «Я бы хотел отдохнуть от ментального шума, от постоянной ментальной болтовни. Я хотел бы внутренней тишины, внутренней ясности, внутреннего созидания, внутреннего фокусирования, внутреннего покоя».

Ключевое слово здесь – внутреннее. Весь вопрос в том, существует ли это внутреннее. И если да, то как нам туда попасть?

«Как попасть туда» было сутью медитации с незапамятных времен. Медитация давно ассоциируется у нас с идеей внутреннего спокойствия, ясности, сосредоточенности, творчества, силы. Но, опять же, существует так много различных видов медитации. Они все одинаковые? Все ли реально работают?

Я практикую и преподаю медитацию в течение очень долгого времени. В первые дни моей практики слова «я медитирую» зачастую были равнозначны выражениям «я бегаю трусцой», «я слушаю успокаивающую музыку», «я следую за своими мыслями, когда они приходят и уходят», «я глубоко вдыхаю» или «я повторяю звук в своей голове». Все было сгруппировано под общим понятием «медитация».

Но теперь такой подход уже не поддерживается. Из исследований о функционировании мозга мы знаем, что существует три основных метода медитации. Каждый из них воздействует на мозг по-своему: ваш мозг реагирует по-разному, когда вы слушаете классическую или электронную музыку, смотрите романтическую комедию или фильм ужасов. Аналогично, ученые обнаружили существенные и важные различия в работе мозга во время различных медитативных практик. Точно так же по-разному реагируют на каждый вид медитации сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

Понимание этих трех методов очень важно, потому что для каждого из них требуется разная степень усилий, есть свои сложности на практике; каждый из методов воздействует на мозг по-своему и каждый приводит к разным результатам для здоровья ума и тела.

Этими тремя методами являются концентрация, созерцание и самотрансцендирование⁵.

Концентрация – это классическое представление о медитации: человек сидит с прямой спиной, скрестив ноги, на полу или подушке, с закрытыми глазами, погруженный в состояние непоколебимого, глубокого внутреннего покоя. Если вы когда-либо ходили на занятия йогой, то, скорее всего, сталкивались именно с таким методом. Мысли при этом рассматриваются как

⁵ Frederick Travis and Jonathan Shear, 'Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions,' *Consciousness and Cognition* 19 (December 2010): 1110–1119.

нарушители ментального спокойствия, поэтому вас просят минимизировать или, еще лучше, остановить свой блуждающий «обезьяний» ум, очиститься от мыслей.

Возвращаясь к аналогии с океаном, попытка очистить свой ум от мыслей подобна попытке остановить все волны на поверхности океана. Это требует больших усилий. Некоторые даже сдаются, утверждая: «Я не могу этого сделать. Медитация не для меня».

Как техники концентрации воздействуют на мозг? Одним из способов объяснить это является электроэнцефалограмма (ЭЭГ), которая измеряет электрическую активность мозга. Показания ЭЭГ, измеренные в то время, когда испытуемые практикуют концентрацию, показывают, что эти методы оживляют гамма-волны в левой префронтальной коре головного мозга, которая отвечает за принятие решений. Это означает, что электрическая активность в головном мозге достигает частоты примерно от 20 до 50 герц (Гц), или циклов в секунду. Подобный результат вы видите, когда студент концентрируется на математической задаче, что вполне логично, потому что гамма-волны обнаруживаются, когда человек занимается решением серьезного задания.

В отличие от попыток очистить ум от мыслей, вторая категория медитации – созерцание, также известное как *mindfulness*, – заключается в умении наблюдать мысли беспристрастно, не анализируя их, когда они просто приходят и уходят. Мысли сами по себе не рассматриваются как потенциальный нарушитель спокойствия. Считается, что спокойствие может нарушить скорее содержание или смысл мыслей. Таким образом, вы учитесь сохранять спокойствие, оставаться беспристрастным и внимательным даже тогда, когда ваш ум переполнен мыслями о неприятностях на работе или длительной ссоре с вашим партнером.

Вернемся к аналогии с океаном. Вы находитесь в своей маленькой лодке и вместо того, чтобы попытаться остановить волны, без каких-либо эмоций наблюдаете, как они поднимаются и опускаются. В этом процессе ваш мозг генерирует тета-волны с электрическими паттернами, частота которых замедляется примерно до 6–8 Гц, что близко к состоянию активности мозга во время начала сновидений.

Тета-волны связаны с творчеством, воображением и запоминанием. Несколько исследований практик *созерцания* также фиксируют альфа-2-ритмы (от 10 до 12 Гц) в задней части мозга. Эти волны связаны с отключением областей мозга (в данном случае зрительной системы) и бета-волнами (от 16 до 20 Гц), что означает, что вы активно управляете своим вниманием. Кроме того, снимки нейронной активности показывают, что практики *созерцания* активируют переднюю часть коры головного мозга, которая отвечает за эмоции, способность к обучению и память.

Созерцание может помочь вам стать более внимательным и сфокусированным во время стрессовых ситуаций. Это успокаивает вашу амигдалу – область мозга, которая управляет эмоциями и эмоциональным поведением, чтобы вы не слишком остро реагировали на ситуацию. Вы можете глубоко дышать в течение нескольких минут, оценить свою реакцию, успокоиться и снова вернуться к делам. Для многих это полезный и практичный инструмент решения проблем.

Созерцание – это когнитивный процесс, похожий на метод концентрации. По сути, он удерживает ваше внимание в настоящем моменте – на поверхностном уровне мышления.

Мне посчастливилось обучиться методам концентрации и созерцания у лучших инструкторов, поэтому я на собственном опыте знаю, что обе эти практики очень ценны. Но метод, которому я регулярно отдаю предпочтение в течение вот уже почти пятидесяти лет, который я считаю самым легким на практике и который доставляет самую конкретную и долгосрочную пользу для ума и тела, – это третий тип, самотрансцендирование.

Трансцендентальная медитация относится именно к этой категории. Давайте вернемся к аналогии с океаном еще раз: на его поверхности всегда есть активные, зачастую бурные волны, но в глубине царит спокойствие. По аналогии предположим, что вместе с активным умом на

поверхности нашего сознания глубоко внутри есть уровень одновременно спокойный, но бодрствующий, тихий, но совершенно пробужденный. В древних текстах по медитации его называют «источником мысли» или «чистым сознанием» – полем безграничного творчества, разума и внутренней энергии. Ученые дают ему более научное определение: состояние бодрствующего покоя. Оно там. Глубоко внутри. Прямо сейчас и всегда. Верите вы в это или нет. Проблема лишь в том, что мы потеряли к нему доступ.

Целью ТМ является выход к этому безграничному полю. Здесь нет концентрации или контроля ума, нет управления, нет внушения или пассивного наблюдения. Вместо этого ТМ просто позволяет активно мыслящему уму погрузиться в состояние внутренней тишины на самом глубоком уровне сознания, которое в действительности превосходит все мысли и чувства, выходя за их пределы. Это ваше собственное спокойное внутреннее «я», которое существует задолго до того, как вы начинаете думать, создавать и планировать, составлять списки, принимать решения, переживать эмоции и праздновать. Оно всегда было там – внутри вас. Оно просто теряется или легко затмевается постоянным шумом и отвлекающими факторами очередного дня.

В контексте аналогии с океаном мы не пытаемся контролировать эти бушующие волны на поверхности и наблюдаем за ними безоценочно. Мы просто получаем доступ к глубинному спокойствию.

Это как спринтер, который замедляет бег, постепенно переходя на медленную трусцу, затем – на неспешную ходьбу; потом он останавливается и только после этого садится. При всем при том это все тот же самый парень, просто с разной степенью активности. Все просто.

Показания ЭЭГ и изображения волновой активности мозга свидетельствуют о том, что трансцендентальная медитация укрепляет нейронные связи между различными его участками, в том числе внутри префронтальной коры головного мозга, что способствует более эффективному усвоению знаний и принятию решений⁶. ТМ успокаивает амигдалу, чувствительный центр оповещения о стрессе в вашем мозге, что важно, поскольку в течение дня гиперактивная амигдала заставляет вас слишком остро реагировать как на небольшие затруднения, так и на серьезные проблемы. Она также может помешать вашей активности, заставляя избегать новых и очень важных задач.

Во время практики ТМ активность мозга меняется на альфа-1-ритм (от 8 до 10 Гц), что наблюдается в основном в передней части мозга (префронтальной коре). Альфа-1-ритм указывает на то, что ум глубоко отдыхает, размышляет и бодрствует. ТМ активирует обширную зону головного мозга, что способствует раскрытию творческих способностей и принятию решений. Она также воздействует на отдел мозга, который связан с ощущением счастья и даже эйфории.

Во время практики ТМ увеличивается приток крови к мозгу и он получает больше питания. Наконец (и это уникально!), тело испытывает состояние глубокого покоя и расслабления одновременно с высокой умственной пробужденностью. Это означает, что ТМ дает больше, чем просто отдых. Она способствует глубокому покою и внутренней пробужденности в одно и то же время, или, как я уже говорил, уникальному состоянию «бодрствующего покоя».

Опыт бодрствующего покоя запускает совокупность нейрофизиологических и биохимических изменений в вашем организме, в том числе снижение высокого кровяного давления, снижение гальванической реакции кожи (что является показателем глубокого физиологического расслабления), снижение уровня кортизола (гормона стресса) на 30 процентов и повышение серотонина (химического вещества мозга, регулирующего настроение и ощущение счастья). Ваше тело делает это автоматически, поскольку мозг функционирует более согла-

⁶ J. Hagelin et al., 'A Self-Referral Default Brain State: Patterns of Coherence, Power and eLORETA Sources During Eyes-Closed Rest and the Transcendental Meditation Practice', *Cognitive Processes*, 11 (1), 21–30.

сованно. А самое главное, что эти эффекты накапливаются: после двадцати минут практики положительные результаты медитации сохраняются в течение многих часов.

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.