

Р  
И  
Ч  
А  
Р  
Д  
  
Х  
Е  
Й  
Т



和

ЯПОНСКИЙ  
СЕКРЕТ  
СПОКОЙСТВИЯ



Сам себе психолог (Питер)

Ричард Л. Хайт

# **Японский секрет спокойствия**

«Питер»

2020

УДК 615.851  
ББК 53.57

**Хайт Р.**

Японский секрет спокойствия / Р. Хайт — «Питер»,  
2020 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2284-4

Эта книга для тех, кто хочет сохранять душевный покой и ясный ум даже в критических ситуациях. Изучив японский секрет спокойствия, вы обретете осознанность и станете лучше в любой из своих ролей: учитель, ученик, родитель, ребенок, супруг, друг, работник или руководитель. Автор этой книги, мастер четырех самурайских искусств, разработал медитацию, которая позволяет погружаться в состояние покоя почти мгновенно и не требует того, чтобы вы отрывались от повседневных дел. Вы сможете медитировать гуляя, разговаривая и даже работая. Если ваша цель — сделать свою жизнь более здоровой, насыщенной, полной вдохновения и стать спокойным и внимательным человеком, то практики из этой книги точно вам пригодятся. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-2284-4

© Хайт Р., 2020

© Питер, 2020

# Содержание

Ричард Л. Хайт	5
Благодарность	6
Предисловие	7
Вступление	8
Часть I	15
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

## **Ричард Л. Хайт** **Японский секрет спокойствия**

The  
Warrior's  
Meditation

Richard L. Haight

#

Права на издание получены по соглашению с Hershman Rights Management LLC. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.



© 2020 by Richard L. Haight

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

### **Дисклеймер**

1. Некоторые имена и детали повествования были изменены с целью защиты личной жизни отдельных людей.

2. Данная книга не является заменой медицинских или психологических консультаций. Читателю рекомендуется регулярно обращаться к своему терапевту в вопросах, касающихся физического, умственного и эмоционального здоровья, а также серьезно относиться к симптомам, которые могут потребовать постановки диагноза и медицинского лечения.

## Благодарность

Прежде всего хочу поблагодарить своего инструктора по боевым искусствам Шизена Осаки за помощь и поддержку которые он оказывал мне во время моих исследований в области медитаций. Я уверен, что без его содействия у меня не получилось бы найти описанный здесь современный подход к медитации и осознанности.

Также я хочу выразить искреннюю признательность своему ученику Крису Кокею, который вдохновил меня на написание этой книги. Я благодарю своих учениц Линду ЛаТорес и Барбару Бекер за невероятно полезный отзыв, который они дали мне после прочтения рукописи.

Хочу сказать спасибо всем моим ученикам за их интерес к медитации и за множество вопросов, которые помогли мне сделать содержание этой книги понятнее.

Я выражаю самую искреннюю признательность своим редакторам Эдварду Остину Холлу и Эстер Ли Фьюри за то, что помогли мне обрести собственный голос! Художника Натаниэля Даско, работавшего над обложкой, я благодарю за потрясающий дизайн.

Хочу сказать спасибо своей жене Теруко Хайт, которая проявляла терпение и самоотверженность, поддерживала меня во время проверки моей ежедневной осознанности.

Я бесконечно благодарен спонсорам, которые оказывали финансовую поддержку при издании и без которых эта книга никогда не вышла бы в свет. Барбара Бекер, Линда ЛаТорес, Нил Джепсон, Дэн Смит, Рона Беннетт, Тони Холленбек, Майкл Эллиотт, Гагандип Синх, Скотт Хьюз, Джеффри Мейер, Ирина Пушкина, Джон Бишоп, Диана Райт, Спенсер Удельсон, Джун Тьертес, Масая Хигума, Рой Гэри, спасибо вам всем от всего сердца!

## Предисловие

Я занимаюсь медитацией вот уже более тридцати лет, а преподавать ее начал десять лет назад. Когда подростком я только начал медитировать, то видел в этом процессе исключительно духовную практику. В прошлом году я обсуждал этот вопрос со своим классом, и один из моих старших учеников по имени Крис предложил, чтобы я добавил в книгу и внедуховный подход, чтобы Метод полной телесности (МПТ) стал понятен большему количеству читателей.

Крис объяснил это так: в основе нашей техники медитации лежат очень простые принципы, благодаря чему практики могут быть полезны абсолютно всем независимо от того, есть у них какой-то опыт или нет. Даже люди, которым духовное пробуждение не интересно, смогут извлечь из них пользу. Для меня медитация всегда была способом духовного пробуждения, поэтому я даже не думал о том, чтобы сделать ее достоянием широкой общественности.

Многие из тех, кто практикует МПТ, в итоге обретают ощущение единения со всем мирозданием. Кроме того, Метод полной телесности может улучшить и качество жизни конкретного человека в определенных обстоятельствах. В конце концов, стремление к лучшей, более насыщенной жизни свойственно каждому из нас.

Среди всех доступных человеку способов обогатить свою действительность медитация может стать лучшим вариантом. Благодаря ей в мозгу происходят долговременные положительные изменения, которые помогают в позитивном ключе воспринимать тот опыт, который предлагает нам жизнь.

Каждый начинает практику со своими особенностями, интересами и собственным прошлым, поэтому кто-то назовет внутренние перемены духовными, а у кого-то и мысли об этом не возникнут. Я не думаю, что так уж важны слова, которыми мы описываем произошедшие в ходе медитации изменения, куда важнее, что они есть – те новые стороны, которые открываются перед нами в жизни. В конце концов, разве вы будете против, если, осваивая медитацию, начнете поступать более осознанно, дарить окружающим больше любви, обретете возможности, о которых и не думали?

Идея Криса запала мне в душу, поэтому я написал эту книгу в помощь тем, кто хочет обогатить свою реальность через большую осознанность. Неважно, какие у вас прошлое и убеждения, – если вы станете следовать принципам медитации, о которых я расскажу, ваша жизнь от этого станет только лучше.

Усердно выполняя практики, вы сможете обрести те осознанность и внутреннюю ясность, которые, я уверен, помогут вам стать лучше в любой из ваших ролей: учитель, ученик, родитель, ребенок, супруг, друг, работник или руководитель. Если ваша цель – сделать свою жизнь более здоровой, наполненной, ясной, вдохновленной и настоящей, а самим превратиться в вовлеченного и способного человека, то практики из этой книги сослужат вам хорошую службу.

И наконец, я хочу выразить свою глубочайшую надежду на то, что медитативные упражнения из книги помогут вам увидеть красоту внутри себя и во всем, что вас окружает.

## Вступление

Когда я только начинал заниматься в Японии боевыми искусствами под руководством моего учителя Шизена Осаки, то был удивлен, что на медитацию он выделял лишь несколько секунд в начале и в конце тренировки. Я проходил обучение у множества учителей. Некоторые из них не включали в занятие сеансы медитации, другие делали это до и после тренировки, однако никто из них не уделял этому процессу лишь несколько секунд, ведь на первый взгляд обрести нужное состояние за такой короткий промежуток времени кажется совершенно невозможным. И хотя к тому моменту, как я присоединился к додзё<sup>1</sup> Осаки-сэнсэя, я уже был довольно опытным практиком, двухсекундная медитация оставалась чем-то за пределами моих возможностей.

Прошло несколько лет, я ни о чем не спрашивал и просто привык выполнять определенные действия. Никто не задавал вопросов о медитации, поэтому я решил, что это просто ритуал, который не несет в себе никакой практической ценности. За все время я ни разу так и не испытал какого-то особого состояния.

Шли годы, я достиг более высокого ранга, и начались частные тренировки с моим учителем. Во время одного из таких занятий я спросил о медитации. Шизен Осаки немного помолчал, а затем ответил:

Это очень хороший вопрос. Во время обучения японским боевым искусствам мы не пользуемся теми методиками, к которым прибегают учителя начальных классов. Школьное образование пассивно. Ученик ждет, что учитель все ему даст и обо всем расскажет.

Если такое обучение длится годами, то разум теряет свою остроту. А для боевых искусств необходимо, чтобы сознание не становилось тупым, поэтому я считаю, что такой подход в обучении нам не подходит. В наших тренировках важно, чтобы ученики сами проводили исследования, учились сверх того, что я им показываю, сами раскрывали какие-то внутренние секреты.

И хотя может показаться, что такой подход очень усложняет обучение, я чувствую, что ученики достигают большего, если им приходится прикладывать собственные усилия и проводить изыскания, а не следовать чьим-то четким указаниям. Их разум не начинает лениться. Если ты сам пытаешься докопаться до сути, то это развивает твое сознание, а оно, в свою очередь, делает из тебя хорошего мастера боевых искусств и более сильного человека.

Если ты примешь идею о необходимости проведения собственного исследования, то твой вопрос о медитации откроет перед тобой огромное поле для изучения. Я буду рад узнать, что тебе в итоге удастся обнаружить.

Я размышлял об этом несколько недель, и мне в голову пришла мысль, что обязанности и стиль жизни у самурая и монаха очень отличаются, а значит, разными должны быть и подходы к медитации.

Самураю важно иметь мгновенный доступ к глубокому внутреннему покою, который будет противостоять хаосу и напряжению на поле битвы или во время схватки с другим опытным воином. Если самурай будет часами сидеть и медитировать, то не сможет выполнять свои обязанности. Такая практика не поможет ему мгновенно получить доступ к спокойной осознанности, которая нужна ему в случае внезапной и неожиданной атаки, к которой самурай

---

<sup>1</sup> Додзё – школа, зал, где проводятся тренировки и аттестации по боевым искусствам. Изначально в буддизме так называли место для медитаций. – *Примеч. пер.*



должен быть постоянно готов. Практика медитации воина должна быть простой и эффективной.

Конечно, многие древние искусства со временем угасали, становились все менее востребованными и в результате, потеряв свою изначальную практичность, превращались в формальную дань традициям. Тем не менее за пустой оболочкой, напоминающей о былой славе, мы все еще можем найти отголоски былого значения. И двухсекундная медитация – яркий тому пример.

Искусство, которому учит Осаки-сэнсэй, все еще очень эффективно, но на протяжении столетий сложно было избежать упадка. Чтобы структура сохраняла жизнеспособность, каждое поколение должно смотреть на нее свежим взглядом, вдыхая в нее новую жизнь. Я не уверен, что мой ответ на загадку о двухсекундной медитации верен, но он кажется мне не лишенным смысла. Я с радостью погрузился в это исследование и принял брошенный вызов.

Когда я пришел к выводу, что мое мнение имеет право на существование, то обсудил его с Осаки-сэнсэем. Он внимательно меня выслушал и помолчал некоторое время, прежде чем сказать:

Я думаю, что ты нашел правильный ответ. Теперь ты должен отыскать такой способ медитации, который будет мгновенно погружать тебя в состояние спокойной ясности. А оно, в свою очередь, поможет тебе без лишних размышлений находить верные движения в условиях экстремального напряжения во время схватки. Не забывай, что эти две секунды – лишь подсказка, а не ответ на вопрос «что же для этого нужно». Если твой соперник достаточно умел, то две секунды – это очень долго. Я буду рад узнать, что тебе в итоге удастся обнаружить.

Вскоре после этого разговора я увидел нечто такое, что дало мне отличную подсказку. Я осознал, что нужно будет сочетать тренировку по боевому искусству с сотай-хо<sup>2</sup>, сертифицированным мастером которого я являюсь.

Я понял, что, связав два этих искусства, смогу достичь более глубокой осознанности, которая трансформирует оба направления и поможет мне найти тот особенный способ медитации, который я ищу. Я боялся, что сэнсэй сочтет мое «прозрение» безумной идеей, и все же при нашей следующей встрече поделился с ним своим осознанием.

Осаки-сэнсэй рассказал мне, что, по легенде, Камиидзуми Исэ-но-ками Нобуцуне, основателю нашего искусства меча, было видение, которое и привело его к созданию собственной боевой школы синкагэ-рю. В отличие от учений того времени, искусство синкагэ-рю позволяло сохранить противнику жизнь.

Камиидзуми-сэнсэй считал, что недостойно убивать соперника, если в этом нет нужды. Он понимал ценность личности самурая. Камиидзуми-сэнсэй чувствовал, что каждый воин – важный член общества, а значит, по возможности сохраняя жизнь самурая, он делает шаг на пути к лучшему миру.

Благодаря этому взгляду Камиидзуми Исэ-но-ками Нобуцуны и тому, что его боевое искусство оказалось очень эффективным, сёгун (военачальник тех времен) выбрал синкагэ-рю своим официальным боевым искусством. Оно оставалось таковым на протяжении 400 лет, пока не произошло падение японской феодальной системы. Благодаря своей невероятной эффективности и позитивному подходу, синкагэ-рю остается самым глубоко почитаемым и элитным самурайским искусством в истории Японии.

Рассказывая мне о видении Камиидзуми-сэнсэя, Осаки-сэнсэй выглядел заметно вдохновленным. Он напомнил мне, что однажды я применил техники сотай-хо на его колене, и

---

<sup>2</sup> Сотай-хо – японская лечебно-терапевтическая практика, направленная на восстановление правильного положения и движения мышц, суставов и связок. – *Примеч. пер.*

после этого боль в ноге стала меньше. Он сказал, что был бы рад научиться этому терапевтическому методу и посмотреть, что получится, если соединить лечебную практику и боевое искусство. Осаки-сэнсэй предложил ежедневно уделять нашей совместной работе пару часов.

Мы практиковались на протяжении нескольких лет и, оттачивая наше понимание этих искусств, начали все глубже погружаться в медитативное состояние, почти не прилагая к этому усилий. Метод, который мы выбрали для медитации, основывался на чистом чувствовании, намерении, расслабленной осознанности, которые стали результатом упорных, ежедневных и долгих практик, проводимых в условиях значительных физических и психологических нагрузок.

Приближался конец моего обучения, я уже получил сертификаты мастера по всем четырём искусствам самурая, которым обучал Осаки-сэнсэй. И тогда, исполняя свои новые обязанности учителя, я задумался, как можно объяснить наш метод медитации другим людям. Я понимал, что не каждому подойдет тот путь, которым шли мы с сэнсэем, ведь не все обладают таким уровнем натренированности.

Я обсудил этот вопрос с Осаки-сэнсэем. Мы сошлись с ним во мнении, что эта медитация глубочайшим образом повлияла на нашу жизнь в различных аспектах и благодаря ей мы стали гораздо лучшими людьми. Мы оба пришли к выводу, что если наша медитация будет доступна широкой общественности, то это станет хорошим вкладом в развитие общества.

Сэнсэй сказал, что будет рад, если я найду способ преподавать эту медитацию даже начинающим. Я посетовал, что не знаю пошагового метода, который помог бы любому новичку погрузиться на ту глубину осознанности, которой достигаем мы с ним. Осаки-сэнсэй спросил, какую именно медитацию я практиковал до того, как начал посещать его додзё.

Я объяснил ему, что никогда не проходил какого-то формального обучения практике, но с шестнадцати лет ежедневно занимался ей самостоятельно. Я начал с базовой медитации, про которую мне рассказала моя девушка. С двенадцати лет меня интересовали боевые искусства, поэтому, радуясь возможности отыскать способ медитировать во время занятий, я постепенно начал менять тот метод, которому меня научила возлюбленная. К тому времени, как я попал в додзё Осаки-сэнсэя, мой подход к медитации изменился до неузнаваемости по сравнению с тем, с чего я начинал подростком.

До момента вступления в додзё Осаки-сэнсэя я уже научился одновременно медитировать и заниматься другими делами: ходить, говорить и так далее, но у меня не получалось погружаться в нужное состояние мгновенно или поддерживать его во время интенсивных атак моего учителя.

Сэнсэй попросил меня рассказать ему о том методе. Он опробовал его и сообщил, что его легко будет превратить в пошаговую инструкцию, которая приведет к той функциональной, почти мгновенной осознанности, к которой мы стремимся. Я уволился с работы и посвятил остаток времени в Японии интенсивным тренировкам с сэнсэем. До самого моего отъезда каждый день, кроме выходных, мы по шесть часов занимались вместе. Мы быстро продвигались в изучении тех искусств, которые оттачивали, и совершенствовали наши преподавательские навыки.

В этой книге я поделюсь с вами базовым Методом полной телесности, который, скорее всего, будет не похож на те медитации, о которых вы слышали. Сначала мы разберемся с основами, а затем будем исследовать возможности для внедрения практики в вашу повседневную жизнь, чтобы вам больше не нужно было искать тихое местечко, принимать особую позу или повторять какие-то специальные фразы.

Вы удивитесь, насколько простым и эффективным окажется этот метод. Всего несколько занятий, и вы сумеете достаточно просто переключаться в состояние медитации, даже не закрывая для этого глаз. А попрактиковавшись подольше, сможете гулять, водить машину и выполнять множество дел, не прекращая при этом практиковаться.

Короткие ежедневные медитации во многом изменят вашу повседневную жизнь к лучшему. Со временем практика станет вашей неотъемлемой частью, чем-то из разряда «быть», а не «делать». Это состояние я называю полной телесностью.

Совершая этот путь в глубины медитации, вы зарядите свое тело и разум, поможете им стать здоровее и способнее. Ваше сознание станет гибче, свой жизненный опыт вы сумеете воспринимать со спокойной ясностью и вдохновением.

О пользе медитации для здоровья написано множество научных трудов. Если обобщить выводы из них, то она укрепляет здоровье, улучшает иммунитет, а также снижает воспалительные процессы и боль. Это состояние повышает уровень счастья, культивируя положительные эмоции и снижая отрицательные: тревожность, депрессию, стресс.

Конечно, медитация помогает нам глубже заглядывать в суть вещей, позволяя получить более целостный и обоснованный взгляд на жизнь. Регулярные практики улучшат вашу социальную жизнь, повысят эмоциональный интеллект и способность к состраданию и снизят при этом ощущения неуверенности и небезопасности.

Вы удивитесь, узнав, что регулярные практики медитации положительно влияют и на ваш мозг, способствуя увеличению объема серого вещества. Особенно сильное влияние оказывается на те зоны, которые отвечают за внимание, связаны с переживанием положительных эмоций и самоконтролем. Все эти перемены помогают усилить ощущение психологического благополучия и снизить эмоциональную заикленность.

Согласно исследованиям Эммы Сеппалы, опубликованным в журнале *Psychology Today*, медитация также способствует улучшению памяти, творческого и абстрактного мышления.

Да, все это очень впечатляет, но, честно говоря, понадобится приложить немало усилий, прежде чем вы действительно сможете оценить произошедшие в вас перемены. А так как большинство из нас не готовы выделять время для формальных ежедневных занятий медитацией, то и бонусов от них мы не получаем...

А это снова возвращает нас к разнице между Методом полной телесности и другими способами медитации. С помощью МПТ вы сможете достичь положительного результата быстрее и проще, погружение в практику будет настолько глубоким, что вы с трудом в это поверите, ведь ваши глаза останутся открытыми, а сами вы продолжите заниматься повседневными делами.

Теперь ради практики вам не придется ставить жизнь на паузу, потому что вы будете готовы встречать любые ее повороты, не прерывая медитации. Вы больше не станете тратить время на непрожитые эмоции и фрустрацию, потому что сама жизнь будет помогать вам избавиться от них и быть по-настоящему собой.

Мне кажется, что МПТ – это самый хороший секретный способ усовершенствовать свое мышление и избавиться от стресса. Я почти на сто процентов уверен, что такой динамической медитацией когда-то владели только лучшие из самураев, потому что намек на нее скрыт в ритуале двухсекундной практики.

Я сомневаюсь, что когда-то этому методу формально обучали, но те, кто упорно и долго тренировался, мог самостоятельно дойти до понимания данного способа медитации. В своей книге я максимально подробно разобрал эту гибкую и эффективную технику, чтобы как можно большее количество людей смогло ее освоить.

Уделяйте практике немного времени каждый день, и скоро вы научитесь медитировать, гуляя или разговаривая, а может быть, даже и работая!

Представьте, что вы получите всю научно доказанную пользу от длительных ежедневных практик, не останавливаясь ради того, чтобы войти в состояние медитации (хотя никто не мешает вам делать это время от времени).

Со временем регулярные занятия МПТ помогут вам мгновенно, лишь усилием мысли, подключаться к преобразующей силе медитации.

Самурай стремится к эффективности. В рамках обучения боевому искусству длительные сидячие медитации не представляют для него интереса (хотя многие воины, безусловно, прибегали к таким медитациям в рамках религиозных практик). Дело в том, что сидячая медитация будет бесполезна в условиях реальной битвы, где нужно уметь мгновенно переключаться в состояние спокойной, ясной и деятельной осознанности, ведь иначе самурая ожидают увечья или даже смерть.

Удерживая эту мысль об эффективности в голове, мы будем четко различать методы медитации, рожденные для религиозных практик, и те, которые появились с практической целью. Это разграничение сэкономит вам массу времени и сил.

Тем не менее даже те практики медитации, которые я преподаю, могут привести к духовному пробуждению. Этот опыт пережили многие из тех, кто пришел учиться ко мне. Признавая, что МПТ корнями уходит в боевые искусства, самую базовую технику в этой методике я назвал Медитацией воина.

Практикуйтесь, и вскоре вы сможете в повседневной жизни погружаться в медитацию за пару минут, секунд или даже мгновений, в зависимости от того, насколько ваш мозг настроился на нужное состояние. Это действительно удивительно!

Продвигаясь по пути медитации, вы заметите, как мысли, чувства и модели поведения, которые раньше мешали, начинают исчезать из вашей жизни, а им на смену приходят внутренний покой и ощущение наполненности. Вы будете легко погружаться в состояние потока, который ведет к успеху в любом вашем начинании, включая отношения и отдых. Вас наполняют желания творить и вдохновение, процесс обучения станет легче, а память улучшится. Ваш мозг будет естественным образом формировать биохимический баланс, который улучшит ваше здоровье и поднимет жизненный тонус в сравнении с тем, какими они были бы без ежедневных практик медитации. Снизится уровень стресса и тревожности, вы забудете о чувстве одиночества даже в те минуты, когда вокруг вас никого не будет. Вы почувствуете приятную расслабленность, а ваши старые нерешенные заботы и тревоги рассеются.

Более того, ваше питание, сон и образ жизни станут полноценнее. Практикуйтесь, и ваша жизнь наполнится деятельной осознанностью и чувством общности, а это значит, что вы станете более мудрым и способным человеком.

Да, вы действительно освоите технику медитации, которой владели лучшие из самураев. И более того – вы сможете практиковаться, не закрывая глаза, поддерживая разговор, гуляя и даже работая.

Шаг за шагом вы освоите тот подход, который я открыл и отработал в Японии вместе со своим учителем по боевым искусствам Шизеном Осаки. В качестве бонуса к этой книге я предоставляю вам доступ на бесплатный пробный тридцатидневный курс онлайн-медитаций. Каждый день я лично буду сопровождать вас на каждом этапе работы над Медитацией воина. Ссылку на курс вы найдете в конце этой книги.

На мой взгляд, целью выполнения практики является возможность поддерживать деятельную осознанность во время повседневных забот и работы. А сверхцелью я бы назвал ее сохранение в каждый момент вашего бодрствования. Как бы то ни было, эта техника откроет перед вами возможности, о которых вы и подумать не могли.

Вот как это произойдет: каждый день во время короткой практики медитации ваш разум будет переключаться с привычного, застывшего, погрязшего в стрессе и тревогах состояния, в котором вы живете «по умолчанию» всю свою жизнь, на состояние медитативного потока.

По мере того как вы будете расслабленно расширять состояние осознанности, ваш мозг перейдет на альфа-, тета-, дельта-, а может, и гамма-волны, которые позволят внести в его структуру долгосрочные положительные изменения.

Вы не просто будете время от времени медитировать, вы станете делать это легко и с удовольствием! А еще вам больше не придется подолгу сидеть в неудобной позе, закрыв глаза, хотя, безусловно, если вам хочется, то можете медитировать и так.

Продолжайте практиковаться, и вы сможете погружаться в осознанность и ясность за долю секунды. Представьте, что вам предстоит важное собеседование, и вы в мгновение ока переключаетесь в деятельное и спокойное состояние, которое поможет вам проявить себя с лучшей стороны. Благодаря бонусам, которые несет с собой осознанность, вы с большей вероятностью успешно пройдете собеседование и получите работу, если она вам подходит.

Со временем вы сможете гораздо быстрее достигать более глубокого состояния, чем вам удавалось раньше, даже если вы годами практиковали длительные неподвижные медитации.

Почему?

Если вы ограничиваете себя неподвижными практиками, то укрепляете в себе убежденность в том, что для медитации обязательно нужно находиться в идеальных внешних условиях, и вера в это затем создает пропасть между повседневной жизнью и осознанностью, потому что реальность никогда не будет соответствовать представлениям мозга об определенных обстоятельствах для практики. Но стоит изменить свое отношение, подойти к медитации более гибко, и эта пропасть исчезнет.

Вы действительно можете поддерживать состояние осознанности и целостности, не прерывая своих повседневных дел. Не удивляйтесь, если поймете, что некоторые из следующих состояний, которые обычно связывают с глубоким погружением в себя, вам проще даются во время движения:

моменты совершенной ясности;

спонтанные озарения и варианты решения проблем, которые раньше не приходили на ум;

ощущение расслабленности, когда решаются давние эмоциональные проблемы или преодолеваются умственные преграды, а связанные с ними травмы начинают отступать;

прочная связь с текущим моментом, когда часы кажутся минутами, но при этом время может и замедлиться, если вы попадаете в сложную ситуацию, позволяя вам осознанно разобратся со всеми нюансами проблемы;

усиленные физические ощущения, когда, например, вы чувствуете биение пульса или направленный на вас взгляд всем своим телом или ощущаете единение с окружающим вас миром;

уровень близости или сексуального удовольствия, которого до этого вам никогда не удавалось достичь;

невероятные совпадения;

детальные картины, созданные воображением;

трансцендентальное состояние единства со всем сущим.

У МПТ нет никаких строгих догм или обязательных форм, потому что эта методика строится исключительно на принципах осознанности и естественных особенностях нашего тела. Именно поэтому она очень гибкая и применима практически к любой ситуации. На самом деле, многие из моих учеников долгое время практиковали или даже преподавали другие формы медитации. Они говорили мне, что одно из важнейших преимуществ МПТ заключается в том, что он прекрасно сочетается с теми практиками, которые они проводили, и даже усиливает их.

Я надеюсь, что те люди, которые выбрали иные формы медитации, все равно смогут найти что-то полезное для себя и, если им захочется, применить принципы МПТ в своих текущих практиках. Тех, кто никогда не медитировал, спешу успокоить: не стоит переживать, что вам будет сложно, вы очень быстро поймете, что Медитация воина очень простая. Раз за разом я видел, как с помощью этой практики искусство медитации постигали даже дети. Честно говоря,

им она давалась даже проще, чем взрослым, потому что у них еще нет привычки слишком много думать о процессе.

Что ж, давайте начнем!

## **Часть I**

### **Принципы медитации**



Часть I

ПРИНЦИПЫ  
МЕДИТАЦИИ

Что такое медитация? Многие люди считают, что это молчаливое сидение в позе лотоса с закрытыми глазами. Вы удивитесь, но есть много разных техник для обращения к деятельной осознанности, хоть не все из них одинаково эффективны.

Почти у каждой медитации есть особый способ, который ее определяет. Но проблема в том, что если практика привязана к какой-то конкретной форме, то приверженность традициям и необходимость выполнить все шаги и этапы становятся важнее, чем та осознанность, ради которой медитация изначально затевалась.

Чтобы избежать этой ловушки, я называю медитацией не форму, а состояние деятельной ясности, которая происходит из осознанности, глубоко укорененной в проживании текущего момента. Непосредственно момент переживания полного жизни ощущения настоящего момента гораздо важнее, чем то, каким образом мы достигаем этого состояния.

Чтобы отойти от приверженности формам и традициям, нужно выделить основные принципы осознанности. Но сначала полезно будет узнать чуть больше о том, в каком состоянии находится наш разум во время медитации, и сравнить его с ощущениями, когда мы не занимаемся практиками. Эта разница четко видна на измеряемых мозговых импульсах.

В первой части мы исследуем мозговые волны во время медитации и сравним их с мозговой активностью во время обычной мыслительной деятельности или во время выполнения повседневных дел. Мы сделаем два ключевых упражнения: вагальное дыхание и фокусирование в точке. В процессе мы обнаружим разницу между тем, как ведет себя наш мозг обычно, под влиянием всех стрессовых факторов, порождая так называемые бета-волны, и тем, как функционирует разум в процессе медитации, испуская альфа-волны.

Во время выполнения упражнений из первой части я не только покажу вам на вашем собственном опыте, в чем разница между этими двумя типами волн, но и выделю основополагающие принципы осознанности, которые помогут вам продвинуться и в той медитации, которую вы обычно практикуете. Стоит вам как следует осознать и принять эти принципы, отработать их в упражнениях, как вы поймете, что для медитации вам больше не нужны какие-то особые формы и вы можете входить в состояние деятельной осознанности в любой момент.

Как я уже писал чуть выше, бета-волны генерируются, когда наш мозг сфокусирован на какой-то мыслительной деятельности, например на предмете беседы. А во время дебатов, споров, произнесения речи интенсивность бета-волн возрастает.

Мозг большинства людей постоянно генерирует измеримые бета-волны. Исключениями являются состояния сна и отдыха, когда мозг испускает альфа-волны, которые имеют большую амплитуду и низкую скорость. Они символизируют состояние покоя, поэтому обычная успокаивающая медитация характеризуется излучением альфа-волн.

Теперь, когда мы разобрались в основной разнице между альфа- и бета-волнами и поняли, как со всем этим связана медитация, мы можем начать освоение основной практики МПТ – Медитации воина.

Я верю, что вы оцените невероятную простоту и гибкость этого подхода. Если хотите, вы можете использовать ее как самостоятельный метод или применить к любой другой практике медитации. Даже если вы всего несколько раз выполните упражнения, описанные в первой части, этого будет достаточно, чтобы закрепить основные принципы, которые помогут вам в любой медитации.



## Глава 1

### Путь концентрации

Буддисты говорят, что любые формы медитации произошли от одного из двух базовых подходов: випассаны, медитации «ясновидения», и самадхи, медитации «очищения». Конечно, медитация уходит корнями в более далекое прошлое, чем буддизм, но если мы взглянем на основополагающие принципы випассаны и самадхи, то увидим, что их можно найти в самых различных формах как древних, так и современных практик.

Ключевой принцип випассаны можно выразить словом *осознанность*, а самадхи – словом *концентрация*.

Согласно буддистским сутрам, Будда учил сразу и випассане, и самадхи, не разделяя их. При этом он утверждал, что в них заключены те черты, которые человек приобретает, если должным образом практикует медитацию, и что оба этих качества необходимы для просветления.

Многие буддистские школы утверждают, что именно они преподают истинную медитацию Будды, но на самом деле никто не знает, какой она была, потому что до нас не дошло никаких оригинальных письменных источников. Тем не менее многие современные буддистские течения разделяют випассану и самадхи, заключая каждую из этих медитаций в особую свойственную ей форму. Многие школы практикуют тот или иной метод, и подавляющее большинство из них прибегают к самадхи, как к базовой технике, основанной на концентрации. Она легко укладывается в рамки религии, ведь точкой сосредоточения можно сделать сутру, молитву, религиозный образ или имя.

Випассана считается медитацией, требующей меньшего фокуса внимания, чем самадхи. Например, в самадхи вы пытаетесь сконцентрироваться на чем-то так сильно, чтобы исключить из восприятия все, кроме выбранного предмета, а випассана в этом плане более гибкая. Так, школы концентрации предлагают вам сосредоточить все свое внимание на пламени свечи или на каком-то слове (мантре), которое вы повторяете про себя или вслух, пока все остальное не покинет пределы вашего сознания. Во время же медитации осознанности вы фокусируетесь на дыхании, на движении ваших мыслей: смотрите, как они приходят и уходят, но сами при этом не увлекаетесь ими, наблюдаете как бы со стороны.

Если выйти за рамки буддизма, то мы обнаружим, что большинство практик медитации относятся к категории концентрации, меняются лишь предметы, традиции и культурные нюансы.

Что касается принципов випассаны, то стоит обратить внимание на медитации осознанности, которые являются нерелигиозными вариантами буддистских практик. Базовая медитация осознанности концентрирует внимание на дыхании. Так как оно путешествует по нашему телу в своем собственном ритме, подобно приливам и отливам, то и наша осознанность становится более глубокой, если сравнивать ее, например, с фокусированием внимания на мантре.

С точки зрения МПТ между медитациями самадхи (концентрации) и випассаны (осознанности) не так уж много разницы, так как обе они направлены на сосредоточение внимания путем исключения посторонних факторов. Самадхи преследует цель полного исключения из зоны внимания всего постороннего, и випассана предлагает то же самое, лишь менее строго.

Это объясняется тем, что если вы без лишнего усилия длительное время концентрируетесь на одном и том же предмете, то ваш разум успокаивается, и благодаря этому вы можете достичь более глубокой степени осознанности.

Когда в подростковом возрасте я впервые попробовал медитацию, то такой прорыв случился и у меня. Мне пришлось долгое время сосредоточивать свое внимание на определенном

объекте, но осознанность пришла. Однако тут есть одна проблема: я не смог снова дотянуться до того же уровня деятельной осознанности, практикуя подход через концентрацию.

Конечно, с помощью любой медитации можно достичь такого прорыва и просветления, но, честно говоря, это случается довольно редко даже среди людей, которые практикуют концентрацию уже давно. Бывает, что человек усердно медитирует всю жизнь, но не переживает этот опыта, а кто-то может достичь данного состояния просветления на первой же практике, однако больше этот опыт никогда не повторится.

Стоит нам пережить такой прорыв в сознании, как нами овладевает желание прикоснуться к нему снова, а если это не удастся, то нередко нас охватывает разочарование. Конечно, многие из нас вообще не ставят перед собой цели пережить момент просветления, а просто хотят улучшить качество своей жизни, способность правильно оценивать приобретаемый жизненный опыт, снизить уровень стресса и так далее. Расслабленная концентрация – это отличный способ достижения такой цели, но есть и другой путь, который не требует сосредоточиваться на чем-то одном, а вместо этого позволяет вам без проблем продолжать свою активную повседневную деятельность.

## **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.