

A woman is shown in silhouette, sitting in a meditative lotus position on the edge of a dark, rocky cliff. She is facing away from the viewer towards a bright, glowing sunset or sunrise. The sky is filled with warm, golden light and a large, ethereal, glowing orb that resembles a planet or a large sun, dominating the upper half of the frame. The overall atmosphere is serene and spiritual.

# ДЗЕНМАСТЕРСТВО за недельку

пособие по медитации  
Дмитрий Гаун

# Дмитрий Гаун

## Дзенмастерство за недельку

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68675725](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68675725)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

«Дзенмастерство за недельку» – это пособие по самостоятельному развитию навыка «стабильно пребывать в состоянии умственного и эмоционального покоя». Данный курс прост в освоении, реализуем в достаточно короткие сроки и эффективно освобождает от стрессов даже в сложных критических ситуациях.

# Содержание

Пособие по медитации.	4
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	17
Глава 4	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Дмитрий Гаун** **Дзенмастерство** **за недельку**

## **Пособие по медитации.** **Предисловие.**

Данное издание является пособием для самостоятельного освоения медитации в короткие сроки, и для стабилизации ментально-эмоциональной успокоенности, сохраняющейся даже в критических ситуациях.

Я бы назвал эффективность и простоту этого курса – самой лучшей из существующих, да кто ж мне поверит, пока не попробует. Теперь, для способности стабильно пребывать в умиротворённом состоянии, на достижение которого обычно затрачиваются годы и даже десятилетия практик, – достаточно одной недели.

Всего за несколько дней, читатель данного пособия может научиться – сразу входить в медитативное состояние и легко оставаться в таковом. Здесь под термином «входить в медитативное состояние», подразумевается навык – «мгновенного завершения» – даже от очень навязчивых мыслей. Самое

ценное в этом пособии, это «уклон на закрепление» обретенной способности пребывать в умственной успокоенности – до естественно преобладающего состояния.

Заявленный в названии – достаточно короткий срок обретения столь полезного навыка, вполне реален, так как данная методика – очень проста в освоении, и действительно эффективна. Если в течении недели позаниматься два – три раза в день, по двадцать – сорок минут, то ментальный покой успеет «прописаться» до привычного состояния.

Вследствие снижения количества энергозатратных – беспокойных мыслей, высвобождается значительный объём энергии внимания, естественным образом перенаправляющийся на улучшения во всех сферах жизни, таких как: здоровье, отношения, творчество и другие. Умение сохранять ментальный покой, так же необходимо для значительного повышения возможностей – в любой профессиональной или любительской деятельности, так как «тонкое мастерство», или иными словами «высокая эффективность» – не совместима с «хаотично функционирующим умом».

Думаю ни для кого не секрет, что значительный объём звучащих в голове слов, можно смело отнести в такие категории: «пустые самотекущие» мысли, бессмысленное анализирование из разряда – «что вижу, то и думаю», сочинение беспокойств, имитация понимания или контроля, заикленность на беспокоящих темах – не разрешающая проблему. Исходя из этого, не буду излишне отвлекаться на убежде-

ние читателя в том, что «безмысленное состояние» не только – не опасно, но и даже имеет явные преимущества перед часто заиклившимся на ограниченном спектре решений – непрерывном умственном комментировании воспринимаемой реальности. Данное пособие больше ориентировано на прикладной аспект реализации, нежели на «маркетинговое завлечение в глубины сознания». Этот курс написан для тех, кто уже точно знает, что – хотят освоить навык приостановки «мыслительного монолога». Чаще всего, это либо те, кто просто желают гармонизировать жизнь сразу во всех сферах – «одним инструментом» (медитация). Либо те, кто стремятся значительно трансформировать – возможности или состояние сознания, так как чистое от информационных и чувственно эмоциональных сигналов – состояние, является самым стабильным фундаментом – как для трансформации в любом направлении, так и для – развития и реализации возможностей любого порядка. Иными словами: данный практикум, позволит значительно улучшить качество жизни и расширить возможности самому широкому кругу лиц, от – учащихся, спортсменов, политиков, «эзотериков различных мастей», до – домохозяйек, сотрудников подразделений «специальных операций», и «деятелей различных творческих направлений».

Обязан предупредить: пребывание в состоянии ментального покоя, может привести к опыту «разотождествления с ограниченным состоянием», после которого мировоззрение

значительно изменяется, вплоть – до осознания иллюзорности проявленной реальности. Впрочем, уверен, что многие из читателей данного пособия, осознанно стремятся к стабилизации ментальной успокоенности, именно для возможности реализовать «таковую» освобождающую трансформацию.

Практики «за недельку реализующие дзенмастерскую успокоенность», уместились в первой половине данного курса. Во второй половине данного пособия описаны занятия, способствующие улучшению качества текущей жизни, и повышающие возможности сознания.

Особая благодарность Пеганову В.Н. за значительный вклад в развитие писательской деятельности, и спасибо Константину Подшивалову за помощь в орфографической коррекции.

# Глава 1

## Немного теории.

Активность нашего ума часто заикливается на беспокойных или дискомфортных темах, и поэтому периодически нуждается в приостановке. В паузах от активности, наши потоки самосознания получают доступ к «бесконечной энергии покоя». Сон, как прекращение активности в воспринимаемой реальности – для «энергетической подзарядки», это предусмотренная природой – необходимая функция «перезагрузки наших процессоров». Но в текущем динамичном мире напряженный ритм жизни часто переходит в хронический характер, и даже во сне, ум не всегда успевает расслабиться – настроившись на успокоенность. В результате отсутствия «регулярного возвращения в отдохнувшее состояние», энергетическая разряженность сказывается – и на ухудшении физического состояния человека, и на затруднении когнитивных функций, также, снижается качество духовно-эмоционального состояния.

В итоге, очевидно то, что как и в «подзависшем компьютере», активность «напряженного потока сознания», как минимум – стоит приостанавливать, и ещё лучше – преимущественное время жизни пребывать в спокойном состоянии. Привычка «оставаться на ментальном уровне восприятия – в

умиротворённом состоянии», не делает человека равнодушным. Из «преимущественного состояния покоя», часто происходит – естественная удовлетворённость или восхищение текущим переживанием.

Для естественного снижения эмоционального сопротивления происходящей реальности, стоит честно признаться себе в том, что – мы не можем выбирать происходящую действительность. И при этом, существует возможность осознанной регуляции своего отношения – к большинству текущих событий. Реализация такой возможности превращает «ровно ту же свою жизнь», в преимущественно – удовлетворительную реальность. Это действительно востребованная для многих людей – способность.

Чтобы преимущественное время жизни находиться в желаемых состояниях, необходимо уметь легко и быстро – «выходить из нежелаемых». Для реализации таковой возможности, необходимо – освоить и довести до естественной – способность приостанавливать поток даже очень навязчивых и беспокоящих мыслей. Активность эмоционально-негативных переживаний, продлевается – «информационной стимуляцией», чем являются – «неприятно-тематические мысли». Когда ум не заиклен на «негативной информации», тогда, в текущем состоянии, происходит – либо удовлетворяющий покой, либо – возникает воодушевление «на ту или иную творческую активность». Под термином «творческая активность» здесь подразумевается – как лёгкое исполнение «со-

циально необходимых» действий, так и –реализация персональных стремлений.

# Глава 2

## Переходим к практике

Осваивать навык приостановки умственной активности стоит

начать в спокойной обстановке. На самом деле приостанавливать мысли достаточно просто, некоторую сложность представляет – «непривычность возникшего покоя». Такое, якобы неестественное состояние спокойствия, сразу активизирует ум на формулировку объясняющих пониманий. Поэтому, для быстрого освоения навыка пребывания в умственном покое очень важно – привыкнуть к «ментальной тишине». Дальнейший опыт, обязательно подтвердит преимущества «безмыслия» над мышлением – при пребывании «в режиме» – когда не нужно принимать конкретное решение, так как те реакции на события, которые возникают из «не думающего состояния», позднее, обычно оцениваются как – верно принятые решения.

Итак, начнём. Для начала нужно понять и запомнить основное свойство – медитативного состояния. И это – лёгкость. Лёгкость, как – безусильное пребывание в текущем состоянии. Постарайтесь всегда придерживаться этого – ценного нюанса, и тогда, возникновение любого усилия или концентрации, сразу станет сигнализировать о неверности теку-

щей настройки.

Теперь к переходим к практике. Быстро сформировать привычку – пребывать в умственной успокоенности нам поможет музыка. Включите приятную вам, спокойную и «протяжную» мелодию. Желательно без вокального сопровождения, так как слова, на начальном этапе, могут провоцировать «подпевающую или вспоминающую» активность ума. Удобно сядьте или лягте, закройте глаза. Прочувствуйте своё физическое состояние и, по возможности, расслабьте – тело, конечности, шею, мышцы лица и всей головы. Если некая напряженность или дискомфорт не проходят, то просто игнорируйте «это направление внимания», настраиваясь на описанное далее.

Расслабившись физически, переводим внимание на свои мысли. Как правило, «слушание как бы со стороны» – звучащих в голове слов, приводит к возникновению мыслительного затишья, но, в связи с вышеупомянутой «непривычностью тишины в голове», этот покой – очень нестабилен. Поэтому, мы переводим внимание на диапазон звучания мыслей – с определённой задачей. Итак, музыка играет в комнате или наушниках, и конечно же – мы слышим её звучание «как бы внутри головы». И сейчас наша цель – просто наблюдать за тем, чтобы красоту слушаемой музыки, случайно не заглушали возникающие мысли. Мы как бы хотим не пропустить ни одну «текущую ноту» – отвлечением внимания на возникающие в голове слова. Иными словами, усло-

вие такое: думать можно, но – немного потише звука музыки. Понимаю, как насколько странно сформулирована такая рекомендация, и разумеется, описанная условность не является задачей для реализации в буквальном смысле. При настройке на наблюдение за соотношением громкости музыки и мыслей, мелодия становится более стабильным ориентиром, поглощающим значительный объём текущего внимания. «Остального внимания», становится недостаточно – для развития привычной активности на ментальном уровне, в результате чего: не происходит вовлеченности в «поток обдумывания», и... – умственный покой стабильно продолжается.

Подытожим: мы НЕ боремся с мыслями, и никак НЕ сопротивляемся их течению, мы легко наблюдаем за тем, чтобы громкость возникших в голове слов – не заглушала звучание музыки. Поначалу, можете представить, что музыканту или музыкантам исполняющим данный мотив, – слышны и очень мешают ваши мысли.

Первые разы, вместе с непривычно продолжающейся тишиной в голове, у некоторых людей может нарастать некая «непонятная эмоциональная или даже физическая напряженность», которая будет провоцировать возвращение ума в комментирующую активность. Это «срабатывает привычка» постоянно пытаться – контролировать и понимать текущую ситуацию, так как реальность многим кажется более опасной – если расслабиться. И вот здесь, важно помнить и придержи-

живаться – состоянием, нашего основного «принципа медитативности» – «лёгкость и безусилие».

Приятность и «протяжность» играющей мелодии, способствуют достаточно комфортному оставлению внимания на текущем – безмысленном пребывании, и мы, достаточно быстро привыкаем к «нормальности бездумья». Добавлю каламбур: не путайте термин «безмысленность» с «бессмысленностью», так как смысл безмыслия в освобождении от бессмысленной обеспокоенности.

В большинстве «дзенских традиций» переживание «приятных оттенков состояния» запрещается, так же, как и «ментально-эмоциональная напряженность». И это – совершенно оправдано в связи с тем, что именно – покой является ориентиром для реализации трансформации сознания, до так называемого «просветления». И всё же, для того чтобы стремление к способности «пребывать в разумном успокоении», смогло сохраниться до формирования стойкой привычки к таковому состоянию, на начальном этапе стоит оставлять текущее состояние – немного смещённым в удовлетворённость. Иначе, практики проходящие без «позитивного подкрепления» – быстро потеряют привлекательность, и прекратятся. Поэтому, рекомендую приступать к занятиям – в несколько позитивно-воодушевлённом настроении, и практиковать – «с неким оттенком удовлетворённости от достигнутого спокойствия».

Подытожим: НЕ сопротивляясь возникновению и тече-

нию мыслей, мы просто наблюдаем за тем, чтобы «звук текущих или будущих слов в голове» – не превышал громкости играющей музыки. Очень легко возвращайте внимание, от попыток начать привычно комментировать – на наблюдение за «уровнем громкости» имеющихся или перспективных мыслей.

При активизации мышления, не начинаем думать о неправильности текущей ситуации, и не размышляем над исправлением, а сразу – легонько соотносим громкость мыслей со звучащей мелодией, и тогда, в голове – снова происходит тишина. Советую не практиковать дольше, чем продолжается комфортное состояние. От небольших занятий – с удовольствием, эффект лучше, чем от длительных и напряженных.

Как упоминалось выше, у некоторых людей медитативное ничегонеделание и ничего не контролирование, может вызывать непонятное беспокойство. Для постепенного преодоления привычки «постоянно чем-то заниматься», пару первых занятий можно например – вращать пальцами ручку или карандаш. Умственной концентрации это не потребует, но, возможно поможет имитировать иллюзию некой деятельности, пока – сознание привыкает к спокойному состоянию. Ну и в завершении описания данной практики – «десерт». Умение слушать мелодии – без мыслей, раскрывает новый – «тонкий вид наслаждения музыкой», это постижение потока акустических колебаний – состоянием. Если у Вас есть любимые – музыка или те или иные звуки природ-

ных явлений, то при прослушивании их в «состоянии бездумья», усиливается удовольствие от их звучания. Уверен, благодаря слушанию и наблюдению – без «параллельной активности пониманий», многие раскроют для себя – новые спектры красоты происходящей жизни.

По возможности, уделите несколько занятий на закрепление данной способности.

# Глава 3

## «Не спать»

Многие из пытающихся научиться медитировать, сталкиваются с ненамеренным засыпанием. В расслабленном состоянии такое развитие событий вполне естественно. Чтобы провести практику без засыпания, стоит либо – предварительно выспаться, либо создать – «настрой на не засыпание». Это можно сделать, добавив в чай – выпитый перед занятием, пару капель настойки какого-либо «бодрящего растения», например: «Радиолы розовой», «Лимонника», «Женьшеня». Кого бодрит кофе, могут использовать этот напиток. Данный «ритуал» создаст в сознании программу – «несваливания в сон», что приостановит или отложит засыпание, продлив возможность осознанного пребывания в состоянии ментального покоя.

# Глава 4

## Думать шепотом

После того, как вы научились – стабильно не думать под звучащую музыку, приступайте к следующей практике.

Так же как и ранее, расслабьтесь в спокойной, тихой обстановке. Включите любой телевизионный канал или какой-нибудь – художественный, документальный, мультипликационный фильм. Сделайте звук – немного громче обычного и посмотрите пару минут. Далее, полностью выключите звук и слушайте как «звучит тишина». При этом, «зрительное внимание» пусть спокойно продолжает – не вовлекаясь наблюдать происходящее на экране, бо́льшая часть восприятия – внимает тишину. Теперь, так же, как и в предыдущей практике – НЕ запрещаете себе думать, только в этот раз, наша задача: легко и без усилий наблюдать за тем, чтобы наши мысли – не нарушали окружающее безмолвие. То есть – думать позволяется, но сейчас следите, чтобы «слова мыслей произносились» – немного потише, чем «звучат обычно», **как бы – шепотом.**

Что бы ни происходило на экране, и что бы сейчас ни вспомнилось, главное условие: не шуметь мыслями – громче окружающей тишины.

При настройке на такую условность, внимания сознания

почти не остаётся на мышление, так как его основной объём сейчас рассредоточен на наблюдении за уровнем громкости будущих слов в голове. Будущих – потому, что при направлении внимания на ограничение громкости слов в голове, продолжение текущей мысли – шепотом, требует значительной концентрации. Поэтому, при данной настройке значительно проще – не думать, чем думать – потише. И... – наступает умственная тишина.

Возможно, вас даже позабавит такое бездумное созерцание просматриваемого видео. Тишина в помещении синхронизируется с тишиной в голове, это способствует значительному снижению колебательной активности внимания, и наступает – «всё гармонизирующий покой». При этом, вырабатывается привычка – «не комментировать мысленно – всё подряд».

После того, как научитесь не шуметь мыслями в тишине, пару раз посмотрите телевидение или иное видео – со звуком. Только теперь, не нарушайте думанием – тишину в голове, – тот недвижимый покой, который всегда есть – между словами мыслей. Правильность исполнения настройки на умственную тишину, будет подтверждаться сопутствующим состоянием – освобождённости от напряженностей. Уверен, на этом этапе у вас уже получится стабильно наслаждаться внутренним покоем.

# 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.