

The background of the cover is a soft-focus photograph of a sunset over a calm body of water. The sun is a bright, glowing orb on the left side, partially obscured by the edge of a crystal ball. The water reflects the warm colors of the sky, and the foreground shows the textured surface of the crystal ball and the shimmering water. The overall mood is peaceful and contemplative.

РОМАН ЗЕНИН

ИСКУССТВО МЕДИТАЦИИ
для
айтишников и чайников

ТЕОРИЯ
И
ПРАКТИКА

Роман Зенин

**Искусство медитации для
айтишников и чайников**

«Автор»

2023

Зенин Р.

Искусство медитации для айтишников и чайников / Р. Зенин —
«Автор», 2023

В век токсичных соцсетей, ментального мусора и информационных войн просто необходимо соблюдать ментальную гигиену и уметь восстанавливать свое сознание и восприятие, сталкиваясь с этими явлениями. Развитый навык медитации обязательно поможет сохранить себя и восстановить гармонию и уверенность в своем сердце. Искусство медитации проведет ваш пытливый ум через научный и традиционный подход, объяснит простым языком, как она работает и что реально может дать. Станет ясно, какие условия и подход нужен для успеха. И, возможно, развеются некоторые иллюзии. Практические техники идут от простого к сложному, от дыхательных упражнений и простых медитаций к тонким и необычным практикам. Рассчитано, как на совершенно незнакомых с вопросом людей, так и на опытных медитаторов.

© Зенин Р., 2023

© Автор, 2023

Роман Зенин

Искусство медитации для айтишников и чайников

Предисловие автора

Слово «медитация» всем знакомо, им никого не удивишь, оно уверенно вошло в повседневность. Но по-прежнему мало кто может внятно сказать, как это работает, почему, для чего ее можно применять и как можно делать ее эффективнее. Задача этой книги донести широкому кругу читателей теоретический взгляд с разных сторон на это явление и последовательную методику медитаций от простого к сложному, для самых разных интересов, жизненных задач и условий. В медитации есть немного от науки, немного от искусства, немного от чего-то невыразимого и очень важного для нас. Это способ глядеть в глубину бытия, замечать и самое важное, и то, что не на поверхности. Это серьезный инструмент для того, чтобы рискнуть осознать свою суть и свое место в жизни, интегрировать разные уровни своего сознания в более целостную систему, научиться понимать себя и окружающую действительность методом прямого знания. Об этом наша книга.

Предисловие редактора

До прочтения этой книги мои познания в медитации ограничивались одноименной песней Майка Науменко и опытом применения дыхательных упражнений в трудных жизненных ситуациях (на вдохе поднимаем одну руку вверх, на выдохе резко опускаем и испытываем чувство досады). Но Вселенная решила, что этих знаний недостаточно и подбросила мне рукопись книги, посвящённой медитации, для редактуры. Благодаря этой работе, я узнала: что медитировать может каждый, было бы желание; при нашем бешеном ритме жизни без медитативных практик трудно сохранять покой; оказывается, есть люди, умеющие так описать состояния, что это может стать практически учебным пособием. Автор этой книги предпринял достаточно смелую попытку рассмотреть это непростое явление многих сторон. Упор на практическую сторону даёт возможность вывести данную тему из тени загадочности и в какой-то мере отнести её к области «ментальной физиотерапии». Очень элегантно сохранен баланс между теорией и практикой. Если вам интересно, что за «зверь» такой – медитация, эта книга для вас.

Медитация – это обращение внимания к сути того, кто вы.

(с) Садгуру

Глава 1. Базовые состояния сознания + один + еще один

Чтобы подойти к теме нашей главы, надо понять, как работают базовые состояния нашего ума. Первое базовое состояние – это **БОДРСТВОВАНИЕ**. Во время бодрствования у нас активно сознание, в нем крутится **ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ** (это непрерывный, последовательный или не очень, хоровод мыслей и чувств), подсознание пассивно (но не абсолютно бездейственно, оно тоже участвует в своем спектре процессов, что-то запоминает, обрабатывает – но, в основном, работает с малозначимыми для сознания сигналами). Т. е. на уровне ума идет фильтрация информации – все значимое для нашего ума – воспринимает **СОЗНАНИЕ** и пытается осмыслить в процессе внутреннего диалога. А все малозначимое уходит в **ПОДСОЗНАНИЕ** и там как-то тоже обрабатывается (машинально почесали затылок). Второе базовое состояние – это **СОН**. Различные тонкости процесса сна, типа его фаз, осознанный-неосознанный, – пропустим, рассмотрим просто его базовую функцию. Во время сна активно уже подсознание – оно крутит свой внутренний диалог – **СНОВИДЕНИЕ**, сознание пассивно (хотя и воспринимает сон, но, обычно, не вмешивается). Есть еще промежуточное состояние, нечто среднее между

бодрствованием и сном – это ТРАНС. Если не вдаваться в особые подробности, то транс – это когда сознание немножко «снизило обороты», но сон еще не наступил и активность сознания и подсознания более-менее сравнялись. Другими словами, во время трансa сознание почти пассивно, подсознание еще не активно. И подобных состояний, в той или иной форме, у нас проживается в течение дня очень много. Когда внезапно задумался. Что-то озадачило и на мгновение ты замер, прислушиваясь к себе. Ты покушал и слегка затупил. Все достало и вышел покурить или подышать свежим воздухом (да, да, это тоже трансoвое состояние, а вспомните как курят сосредоточенно индейцы). Мы услышали любимую музыку, и голова отключилась, а тело вошло в ритм... и т.д. и т.п. Конечно, бывают и глубокие формы трансa – тот же гипноз. Но в состоянии трансa, получается, ум находится в состоянии «безвластья» – ни подсознание, ни сознание не возглавляют процесс, а являются ведомыми. А ведущим является нечто другое – ритм музыки, ошеломившая мысль или чувство, товарищ гипнотизер, приятное прикосновение... А что же будет, если в состоянии трансa мы не будем повышать активность сознания (возвращаться в бодрствующее состояние), но, в то же время, оставшуюся мизерную частичку активности сознания мы потратим на то, чтобы вести себя через состояние трансa? Ну, вот представьте, что вы удобно сели, расслабились, закрыли глаза, успокоили ум, но не уснули, а в расслабленном состоянии, например, слушаете удары своего сердца. Это состояние не назовешь бодрствованием, но и не совсем транс, потому, что процессом управляет наше намерение – слушать сердцебиение. Мы сами «ведем» этот транс. И подобный управляемый нами транс и называется МЕДИТАЦИЕЙ. Вроде бы все просто, но почему-то медитацию называют искусством, изучают, и иногда годами. Совершенствуются. А к хорошему мастеру медитации едут иногда издалека. Далее, когда мы разберем все нюансы этого процесса, придут и ответы на эти вопросы.

Глава 2. Условия для медитации

Чтобы войти в управляемый транс – медитацию – нам надо как следует сосредоточиться. Потому что управление своим вниманием – это один из ключевых моментов медитации. Поэтому, особенно для начинающих, важны условия, в которых проводится медитация: удобное положение тела, комфортная окружающая обстановка, отсутствие посторонних и неприятных звуков, запахов, удобное не отвлекающее освещение, приятная компания, хороший инструктор медитации, а кому-то наоборот важно быть в этот момент одному. К комфортным условиям можно так же отнести то, насколько человек выспался, сыт и здоров (не зря в йоге столько внимания уделяется физическому состоянию человека). Поначалу все эти условия очень критичны, все отвлекает от сосредоточения внимания и не позволяет заглянуть вглубь себя. Но для опытного медитатора все эти факторы уже вторичны, хотя тоже как-то влияют на процесс медитации. Они скорее придают некий вкус процессу, а не являются факторами, позволяющими ее проводить. Есть легенда о восточном монахе, который изучал искусство медитации и тренировал чувство контроля. И дошел до такого уровня мастерства, что мог входить в медитацию даже сидя на краю выгребной ямы с жужжащими мухами. Или можно вспомнить про дервишей, пляска которых, по сути, динамическая медитация – и они спокойно это могут делать посреди базарной площади. Но если мы не ставим целью стать супермедитаторами, тренируясь изо дня в день, а делаем это реже и менее вовлеченно, тогда условия, в которых мы проводим медитацию будут в какой-то степени более критичны. Поэтому отслеживайте свой необходимый уровень комфорта, чтобы получать нужное вам качество медитации. Кстати, одним из вспомогательных факторов, повышающих качество вашей медитации, могут быть пранаямы – дыхательные техники, позволяющие настроить физиологию, эмоции и энергетику на следующий за ними процесс медитации. В принципе, пранаяма сама по себе может являться «подготовительной медитацией». Но про нее отдельная глава чуть дальше.

Глава 3. Польза медитации. Польза для себя

Давайте посмотрим немножко подробнее, что же происходит во время медитации. Как я уже упоминал ранее, во время бодрствования крутится непрерывный поток мыслей – внутренний диалог, и во время сна – крутится поток сновидений. Этот непрерывный поток выстраивает логику вашей жизни, описывает ее и фиксирует в определенном СОСТОЯНИИ. Якорит вашу жизнь в этом процессе, не позволяя развернуться чему-то более глубокому (для более глубоких мыслей надо свободное пространство и время, а у нас «мои мысли – мои табуны» – нет ни того, ни другого), либо не позволяет принципиально новым идеям и мыслям появляться в вашей голове. Бег по кругу делает жизнь все более плоской и серой. А то и приводит к различным нездоровым состояниям – обсессивно-компульсивному расстройству, депрессиям. Во время медитации же мы притормаживаем, а то и останавливаем этот поток. Создаем в нем бреши, которые ломают привычное состояние и позволяют заглянуть в нечто новое. Позволяем себе отдохнуть от круговерти своих мыслей. Позволяем себе исследовать свою суть. Меня иногда спрашивают религиозные люди – не грешно ли практиковать медитацию. Я, стараясь уклониться от бесполезного спора с ними о такой постановке вопроса, просто привожу пример, что вообще в разных религиях есть похожие практики. Например, в христианстве есть ИСИХАЗМ – практика безмолвной молитвы, когда человек останавливает внутренний поток мыслей и пытается в обнаружившейся глубине почувствовать, то состояние, что идет от Бога. С этим перекликается и научные исследования медитации, которые показали ее эффективность при лечении депрессивных расстройств – обретая опору в себе самом на нечто большее, человек испытывает облегчение. И останавливая непрерывный круг мыслей, фиксирующих нездоровое состояние, мы позволяем себе отдохнуть, а то и выйти из навязчивой и не всегда адекватной картины мира. Даже если с вашим эмоциональным состоянием все хорошо, можно рекомендовать практики медитации, как эффективный метод психоэмоциональной гигиены. Способ поддержания ума и чувств в хорошем тоне. Регулярные занятия медитацией способствуют нормализации физиологических процессов – происходит восстановление нормального мышечного тонуса (даже есть специальные техники с упором на это), улучшение сна, гормональных процессов, восстановление нервной системы вообще. Если говорить про психические процессы, то стресс, различные переживания закликивают наше внимание на них. А «где внимание, там и энергия» – своей сосредоточенностью на ситуации, мы как бы раздуваем ее, делая непреодолимой. Медитация позволяет отвлеченно взглянуть на себя, на свои процессы и снизить их значимость. Новый взгляд дает возможность провести ревизию и переоценку целей, что может дать новое решение. Но даже само состояние, когда ты чувствуешь себя больше, чем твоя проблема, когда она не подавляет – обладает терапевтическим эффектом. Другими словами, когда мы, в буквальном смысле, поглощены проблемой – в этом состоянии нет точки опоры, чтобы ее решить. Когда мы больше нашей проблемы – вовне мы можем найти опору для ее решения и само решение. Этот подход можно отнести и к работе над собой. Пока мы поглощены ощущением самости, поглощены собой – мы ничего не можем сделать для себя. Но некоторое отвлечение от этого процесса дает основание для реальных перемен внутри себя. Можно искать опору в других людях, в убежении от ситуации, психотерапевте, можно найти ее в себе, но расширив свои горизонты восприятия. Возможность заглянуть вглубь себя, в свои подсознательные процессы, позволяет изучать и развивать себя как личность и как духовное существо. Медитация дает не только поддержку, но и практически бесконечный простор для самопознания. Многие тонкие ощущения, тонкие мысли, которые были на грани восприятия и не улавливались в привычном режиме существования, тут становятся доступны и приносят неожиданные идеи и решения. Наш ум, привыкший ориентироваться и функционировать в трехмерном пространстве, отключаясь от привычных проприоцептивных процессов, сконцентрировавшись в медитации, начинает ориентироваться в пространстве большей мерности. Как

теперь известно, благодаря нейробиологам из проекта Blue Brain (Швейцария) даже сам мозг, благодаря особой архитектуре его нейронных связей работает в 11 мерном пространстве.

Глава 4. Ключ к медитации

Некий принципиальный момент в медитации – это контроль внимания. Вхождения в медитацию достигается благодаря управлению своим вниманием. Как же осуществляется этот контроль? Во-первых, надо сконцентрировать наше внимание в одной области, оно у нас расфокусировано на кучу посторонних мыслей, на то, что мы видим, слышим, чувствуем. Для этого мы отвлекаемся от большинства этих процессов и сосредотачиваемся на чем-то одном. Вот это очень важный момент! В основном, разные виды медитации как раз и различаются по тому, на чем мы сосредотачиваемся и каким образом. На чем можно сосредотачиваться? Совершенно на разных вещах – на своем дыхании; на ощущении в правой (или левой) пятке; на дереве, растущем на другом берегу реки; на образе, который мы представили в своей голове; на голосе ведущего медитацию; на каком-то внутреннем ощущении, на решении какой-то текущей задачи и т.д. Можно сосредотачиваться сидя в позе лотоса, можно просто сидя удобно (или не очень) на стуле, можно двигаясь в танце, улавливая ритм и т.д. и т.п. Причем, чем качественнее мы сфокусировали свое восприятие, тем качественнее будет медитация. И чем проще и меньше объект медитации, тем, скорее всего, она будет глубже и тотальнее по глубине состояния. Поэтому технически самая легкая медитация – это представлять себе какую-то сложную и эмоционально окрашенную картинку. Самая сложная – медитация на пустоту или на точку – как пустоту, свернутую и в пространстве в одно измерение... Есть еще один существенный момент, – не напрягайтесь в процессе. Не «хватайте за горло» свое погружение в медитацию. Это определенно очень непростой баланс – удерживать контроль и не напрягаться; быть концентрированным и, в то же время, легким, текучим. Не боритесь со своим внутренним диалогом, ваш круговорот мыслей – это часть вас. Пытаясь его принудительно остановить, вы делаете то же, что делает котенок, пытаясь поймать себя за хвост, – не то. Постарайтесь концентрироваться на своем предмете медитации и просто удерживайте внимание. Если оно ускользает, раз за разом возвращайте его в нужное состояние концентрации. Постепенно количественный фактор перейдет в качественный, и внутренний диалог остановится естественным образом. Кстати, часто переходя во время медитации в измененное состояние сознания, люди не замечают или забывают моменты остановки внутреннего диалога. Происходят провалы в памяти, причем сам человек может их и не замечать. Кажется, что ничего не получилось, просто так просидел, но открываешь глаза и понимаешь, что ты уже в другом состоянии и прошел через некий глубокий, пусть и неосознанный процесс. По-другому воспринимается время. Может пройти пару часов – а такое ощущение, что минут пятнадцать занимались. Или наоборот – минут десять-пятнадцать были в процессе, а пронеслось куча всего мыслей и инсайтов... Хочется еще раз подчеркнуть, что неосознанная медитация – тоже медитация. Это тоже полезный процесс. И количество постепенно переходит в качество, если заниматься регулярно. Разве что постарайтесь совсем не уснуть. Хотя и это не так страшно. Иногда, люди бывают так измотаны, что переход во время медитации к глубокому сну – это то, что им нужно в данный момент для счастья. И многие практикуют медитацию перед сном.

Глава 5. Немножко нейрофизиологии работы сознания

Доктор философии (PhD) Норманн Фарб со своими коллегами-нейрофизиологами провел исследование в 2007 году. Его интересовало, в какой последовательности человек проживает свой опыт. В своей статье «Практика внимательности обнаруживает явные нейрональные модели самосоотнесения» («Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference», Norman Farb) он разложил по полочкам процесс внимания с точки зрения неврологии. Автор обнаружил две системы нейронных сетей в мозгу человека. Первая система –

дефолт-система или сеть по умолчанию (default network или default mode network, DMN) или сеть пассивного режима работы мозга (СПРРМ), она же также нейронная сеть оперативного покоя. Эта сеть включает среднюю префронтальную кору и зоны мозга, ассоциирующиеся с памятью. Эта система работает, когда вы последовательно планируете что то, думаете, фантазируете. Также Фарб назвал ее «нарративным контуром» (нарратив – это некая последовательность событий, складывающихся в одну историю). Эта система постоянно разбирает и связывает события в единую логику, пытается дать системный анализ информации (так, если вы вышли на улицу и увидели, что выпал первый снег, вы тут же подумали, что неплохо бы «переобуть машину» потому, что уже наступают холода). Можно также сопоставить ее работу с тем, что называется «внутренний диалог». По сути, им она и заведует. Вторая система – сеть прямого опыта (direct experience network) или сеть исполнительного управления (executive-control network, ECN), она же центральная исполнительская сеть (Central Executive Network), включает островок Рейля (восприятие телесных ощущений) и переднюю поясную кору (переключение внимания). Ее задача – удержание в нашей «оперативной памяти» необходимой информации для подготовки конкретных действий в этот момент. Когда она активизируется, вы воспринимаете уже непосредственно этот момент времени. Если обратимся к примеру с выпавшим снегом, то вы почувствуете, что ветерочек поддувает и надо получше запахнуться, но при этом внимательнее следить, куда наступаете, чтобы не поскользнуться и т.д. Если вы сосредоточены на проблеме когда и куда отвезти машину, чтобы поменять колеса, то возможно как раз не заметите всех эти тонкостей момента. В других исследованиях было выявлено, что эти два контура друг друга уравнивают, но есть еще одна система нейронных сетей. Третья система – сеть выявления значимости (Salience Network) регулирует работу первых двух систем, переключая ресурсы мозга на ту или другую в большей степени (так как работают обе постоянно, но с разной «мощностью»). Можно сказать, что она обнаруживает, интегрирует и фильтрует различные стимулы, переключая внимание между разной информацией и нейронными сетями ее обрабатывающими. Она включает в себя дорсальную переднюю поясную кору (dACC), лобно-островковую кору и лимбические структуры. Подведем небольшой итог и еще раз проговорим к чему мы пришли. Существующие три системы нейронных связей, которые работают в разных режимах:

- 1) фокусировка, режим концентрации внимания (центральная исполнительская сеть),
- 2) расфокусировка, режим деконцентрации внимания (сеть по умолчанию),
- 3) режим переключения целей (сеть выявления значимости).

Исходя из знания о работе этих систем, возникает ряд проблем у современного человека, которые можно решать, в том числе и с помощью медитаций. Например, по мнению нейрофизиологов, часто у многих людей ум загружен глобальными задачами. Люди думают о различных стратегиях, данных и системах. Обычно это деловые люди и «айтишники». При этом им очень трудно думать о других людях и о себе. Потому что за эти задачи отвечает средняя префронтальная кора. А она у них недостаточно развита. Но, занимаясь техниками медитаций, связанными с управлением концентрацией, мы учимся с помощью сети выявления значимости переключаться между дефолт-системой и системой прямого опыта, выбирая их баланс соответственно задаче. Другими словами, учась лучше концентрироваться на внешнем или внутреннем, соотносить задачу. Другая проблема связана с современными потоками информации – новостями, социальными сетями. Все это постоянно задействует сеть выявления значимости, постоянное переключение между дефолт-системой и системой прямого восприятия снижает способность вообще хоть на чем-то долго концентрироваться, мыслить. Можно, конечно, отказаться от таких потоков информации. Удалиться из соцсетей, например. Но в современном мире это такое же суровое и кардинальное действие, как удалиться в монастырь когда то. Но опять же, практикуя хотя бы раз в неделю медитацию, мы восстанавливаем способность ума концентрироваться и глубоко мыслить. Еще одна частая проблема – тревожные и навяз-

чивые состояния связаны с работой дефолт-системы, поэтому если мы начинаем концентрироваться в ходе медитации, мы снижаем активность дефолт-системы и «выгружаем» из нее «заевшую пластинку». Этот принцип используется для преодоления обсессивно-компульсивных расстройств и депрессий.

Глава 6. Медитация и визуализация

От более общих статей мы постепенно переходим к более конкретным и практичным. В данной главе мы разберем, как связаны медитация и визуализация. Для начала, что такое визуализация? Это когда мы представляем себе какой-то образ, ощущение, состояние и удерживаем на нем внимание. По предыдущим главам понятно, что визуализация часто используется в медитации для создания некоей «мишени» – образа, на котором концентрируем внимание. Но дальше уже идет разделение. В практике визуализации целью является удержание и работа с представлением. Ну, например, мы удерживаем какую-то радостную картинку и внушаем себе с помощью ее позитивный настрой, программируем себя. Но этим мы можем отказывать своим неосознаваемым процессам в нужности и полезности. Мы просто закидываем в свое подсознание, то, что нам кажется нужным и правильным, но спросить у него – что оно само хочет сделать или показать нам, мы не удосуживаемся или, часто, боимся. Работа с подсознанием в таком ключе идет в приказном порядке. Страх и неверие в свое же подсознание – это тоже страх и неверие в себя. Потому что человек больше своей сознательной, осознаваемой части. Но если преодолеть страх перед своей глубиной, перед глубиной своего подсознания, довериться ему – в качестве награды мы получаем опору на свое подсознание. Оно начинает помогать нам на порядок эффективнее, чем когда мы с ним работаем «приказным тоном». Поэтому, если мы решились довериться своему подсознанию, мы не будем во время практики делать акцент на визуализацию. Наша цель – выйти за пределы нашего внутреннего диалога, за пределы представлений (а это тоже форма внутреннего диалога, но более тонкая), заглянуть в свою глубину и, несомненно, что-то получить оттуда. Всякий раз, когда мы занимаемся глубокой медитацией – мы получаем нечто новое и нечто реальное для нас. Хотя, по началу, это могут быть очень малые зернышки новых состояний, осмыслений, которые даже не осознаются. Поэтому некоторая регулярность практик тоже важна, для получения качественного процесса и изменений.

Глава 7. Подготовка к медитации. Пранаяма

В силу особенностей современной жизни, почти никогда человек не бывает готов как следует к медитативным практикам. То на нервах, то устал, то не выспался, то прокручивает в голове какие-то беспокойные мысли, то еще что-нибудь такое. И хотя сама по себе медитация выравнивает внутреннее состояние, очень сложно из всего вышеперечисленного качественно в нее включиться сразу. Появилась необходимость предварительной подготовки к медитации. Так в многих йогостудиях медитативные практики включают после телесных практик, йогойической гимнастики (и правильно делают). Различные комплексы тайчи (тайцзицюань), цигун и т.д. позволят предварительно разгрузить наше состояние, подготовив к практике медитаций. Но есть веское мнение, которое мы разделяем, что один из наиболее эффективных подходов к подготовке к медитации это пранаяма. Пранаямы – это различные дыхательные техники. Они являются настолько же глобальным и разнообразным инструментом, как и медитации. Считается, что, осознавая процесс дыхания во время выполнения дыхательной техники, мы вместе с дыханием контролируем движение энергии, праны. Действительно, методично занимаясь пранаямой можно заметить улучшение общего физического здоровья, психоэмоциональной сферы. Научиться более тонкой регуляции состояний организма. Из всего множества дыхательных техник наибольший интерес для наших практик медитаций вызывают пранаямы с задержкой дыхания. Хотя другие техники тоже по своему хороши (холоotropное дыхание,

эндогенное и т.д.), но для технологии медитаций в настоящих условиях для большинства подходят лучше всего именно такие. Вот какие плюсы такой тип пранаям несет: Биологический плюс заключается в том, что при задержке дыхания в тканях организма начинает накапливаться углекислый газ. Практически у всех современных людей можно ставить диагноз – гипокапния, т.е. нарушенный режим дыхания, при котором в тканях организма не хватает углекислого газа. Гипокапния возникает при глубоком и частом дыхании, которое, как правило, возникает как реакция на стресс (состояние паники, истерики, страха и т.д.). При регулярных стрессовых состояниях дыхательные мышцы запоминают новый стереотип движения и гипокапния приобретает характер хронической проблемы. Чем же это грозит? Для этого надо разобраться, что нам дает углекислый газ. Хотя мы выдыхаем его и даже высокая концентрация в воздухе углекислого газа вредна – можно даже задохнуться, но, оказывается, он важный элемент регуляции процессов в организме. Во-первых, он способствует расширению капилляров и ускорению кровотока (а когда его постоянно не хватает в тканях, наоборот, – мелкие сосуды сужаются и кровообращение ухудшается). Во-вторых, углекислый газ способствует улучшению захвата молекулами гемоглобина атомов кислорода, что приводит к очень странному явлению на первый взгляд: чем больше углекислого газа, тем лучше усваивается кислород тканями организма. Поэтому хроническая гипокапния ведет к общему угнетению функций организма и является причиной ЭАГ (эссенциальная гипертензия, она же гипертоническая болезнь) и инфарктов различных органов и тканей. Таким образом, дыхательные техники с задержкой дыхания эффективный инструмент по профилактике тканевой гипоксии – повсеместной причины ослабления организма. На этом эффекте построены многие оздоровительные системы – метод Бутейко, дыхательная гимнастика Стрельниковой и т.д. Нейрофизиологический плюс в том, что мозг вообще и мышление в частности требуют много энергии для поддержания. Когда концентрация кислорода падает, его «на всех» уже не хватает, организм начинает оптимизировать процесс потребления кислорода, отключая ненужные функции. А множество навязчивых мыслей, дум, страхов, составляющих внутренний диалог, – это очень энергозатратная задача, поэтому в таком режиме он начинает затихать сам собой. Есть кратковременный момент животного страха во время пранаямы, связанный с осознанием организмом нехватки кислорода, но если его преодолеть – происходит процесс затухания, замедления излишних мыслительных процессов. Происходит что-то вроде «чистки оперативной памяти», успокоение ума. Энергетический плюс. Если во время пранаямы концентрироваться на ощущении нехватки кислорода в момент задержки дыхания и вместо вдоха мы какое-то время пытаемся дышать всей поверхностью тела (не думая о том, как это может быть, и возможно или не возможно), спустя какое-то время это начнет получаться. Вернее, мы почувствуем, что можно с теми же усилиями держать чуть большую задержку дыхания. Но при этом в теле еще идет некий более глубокий процесс. Все его чувствуют по-разному. Кто-то начинает чувствовать себя более бодро, кто-то чувствует токи в теле и за пределами его, кому-то становится без особой причины жарко и т.д. Все это предпосылки к ощущению движения того, что называется праной. Через подобную практику можно научиться более сложным процессам управления праной, но естественно эта практика возможна для тех, кто уже достаточно долго практикует пранаяму. Считается, что последовательная практика пранаям повышает общий энергетический уровень организма. При самостоятельных практиках пранаям настоятельно рекомендуем учитывать состояние вашего здоровья и проявлять осторожность и разумность. Так как техники пранаям могут быть небезопасны для вас. Лучше всего проводить их под руководством опытного инструктора.

Глава 8. Медитативность

Как сохранить все лучшее от медитации подольше

Мнение Йоги

После нескольких глав у вас должно было сложиться некоторое впечатление, почему медитация может быть практической техникой, помогающей улучшить качество жизни и работы сознания (умение осознанно переключать нейронные контуры, удерживать необходимое время концентрацию и глубину мысли, контроль эмоций и отвлеченность от них и т.д.). Но возникает резонный вопрос – а как подольше сохранить эффект и возможно ли усилить его? И можно ли для этого обходиться даже без медитаций? В одном из своих публичных выступлений индийский практик Садхгуру назвал способность удерживать эти качества медитативностью. Вот дословная его цитата про это качество: «...Эти общества стали настолько ориентированы на результат – они хотят манго, но не хотят дерево. Если вы хотите, чтобы в вашем саду цвели цветы, вам не нужно делать цветочную медитацию. Вам даже не нужно воображать цветов. Вам нужно думать о почве, о воде, о солнечном свете, – ничто из этого не похоже на цветы. Но если вы позаботитесь об этом – цветок станет следствием. Так же и медитация – является следствием. Но люди хотят следствия, процесса не хотят. Если вы будете развивать ваше тело, ваш ум, ваши эмоции, ваши энергии до определенного уровня зрелости вы станете медитативным. Это будет вашим качеством, это будет ароматом, который вы несете с собой. Но если вам нужен аромат, но не нужен процесс, что вы будете делать? Вы купите французские духи?» Поиск ответа, как достичь медитативности, можно найти в доктрине Йоги. Там есть действенные рекомендации на этот счет, про которые далее. Но сначала попробуем отвлечься от этой темы и, чтобы провести потом параллель, посмотрим на тему поддержания физического здоровья. Если мы внимательно изучим этот вопрос, то у врачей, практикующих последовательный подход к здоровью, специалистов оздоровительной медицины, у них у всех, в конечном счете, рецепт один – хотите быть здоровыми – меняйте образ жизни. Ключ к здоровью – правильные полезные привычки в повседневной жизни и некие принципы, которых человек придерживается. Причем, зачастую, там довольно доступные и по-своему простые методы с минимумом материальных затрат. Хорошими примерами такого подхода могут быть система к. м. н. Анатолия Талалакина (канал MDoctor на Youtube), метод которого – Основа Системного Биологического Центрирования (ОСБ), как раз претендует на целостность подхода к жизни и здоровью. К системному подходу и полезным привычкам пришел и автор популярного и полезного канала Freshlife28 Базилио. Подобный подход (полезные привычки, образ жизни) к идее медитативности тоже результативен и даже можно рассматривать его как продолжение системного подхода к своей жизни и здоровью. «Правильные привычки» и системный подход в Йоге описаны в труде Патанджали «Йогасутры». В частности, первые два этапа – это Яма и Нияма. По сути, Яма описывает от чего стоит стараться воздержаться. Нияма описывает, к каким качествам стоит стремиться. Вот здесь стоит остановиться и прояснить один важный момент. Подход «Йогасутр» для многих сложен. Во-первых, касательно Ямы и Ниямы – концепции, изложенные в них, с виду просты, но на деле требуют постоянно осмысления и отслеживания, вдумчивости. С другой стороны, можно считать целью методик «Йогасутры» – развитие сознания (хотя это весьма упрощенно), но для многих сознание это нечто неконкретное, неуловимое. Поэтому в Йоге появился и другой подход (в некотором смысле, адаптация) для тех, кому сложна или непонятна концепция «Йогасутр». Источником этого подхода была «Хатха-йога Прадипика». Там было решено отказаться от концепции Ямы и Ниямы. И акцент с работы с сознанием сместить на работу с телом и Праной (энергией). И действительно, сознание требует ресурса. Если привести тело в порядок, – и уму будет полноценно хватать энергии для рассудочной деятельности. Такой подход, по сути, подготавливает, делает возможным дальнейшее развитие сознания (возможным, но не обязательным). Если понаблюдать многих современных йогов – им вполне достаточно и комфортно жить просто здоровыми и энергичными. Тема раз-

вития сознания для них так и остается не актуальна. Теперь, прояснив некоторые тенденции в Йоге, вернемся и более подробно рассмотрим принципы Ямы и Ниямы.

Глава 9. Принципы Ямы

1. Ахимса – принцип ненасилия.

По сути, самый главный принцип, задающий всю логику и суть остальных принципов. Можно назвать это качество – экологичность. Давайте попробуем вдуматься в него. Когда ты стремишься к тому, чтобы каждый твой шаг в жизни был наименее травматичным для всех, обладал созидательностью для тебя и мира. Так как мы существа, обладающие физическим телом, у нас есть различные насущные потребности, нам приходится брать у мира какие-то ресурсы, энергию, знания. Но, соблюдая принцип ахимсы, мы стараемся минимизировать ущерб от нашего потребления для мира и для нас. И тут важен честный баланс, – плохо и расточительное отношение к окружающим ресурсам, и пренебрежительное отношение к себе (этим мы проявляем насилие к себе). Стремясь к практическим знаниям, развивая свой потенциал, мы повышаем свои возможности, в том числе возможность быть экологичным. Ахимса это не только про доброжелательное отношение к миру, это всегда и про доброжелательное отношение к себе, своему телу, своему сознанию, своему Высшему Я, своему внутреннему миру, изучение себя и выстраивание гармоничного существования, раскрытие своих потенциалов.

2. Сатья – принцип честности, правдивости.

Если с окружающим миром более-менее все понятно и в этом принципе можно увидеть продолжение ахимсы, но на ментальном уровне, то насчет честности перед собой – тут все интереснее. Психика человека так устроена, что она легко начинает выстраивать сложные ментальные конструкции, пытаясь защитить себя от неудобной и неприятной правды. И на защитные барьеры психики тратится огромное количество сил и здоровья. Зачастую, человек отождествляет себя со своими защитными механизмами психики и за свои ментальные конструкции часто готов даже нарушить первый принцип – ахимсы. Причем в самом непосредственном прикладном значении. Огромный последовательный труд и дисциплина – сделать свою психику и сознание готовыми воспринимать истину и правду, минимизируя влияние защитных механизмов психики.

3. Астея – неprisвоение чужого.

Принцип тоже следует понимать широко, так как он относится не только к материальным ресурсам. Астея – это не только про бережное отношение к чужому имуществу, времени, силам, успехам. Астея это про то, что свое внимание нужно обратить на собственную созидательную деятельность. Проще всего – что-то взять извне, сложнее – самому создать. И не важно, что это – предмет, идея, мысль. Очень многие люди, желая быть всеведущими или выглядеть солидно в глазах окружающих, манипулируют цитатами и информацией из разных источников, но собственного опыта и собственного мнения не имеют, они как бы проживают чужую жизнь, но не развивают собственный опыт и понимание. Астея – это так же отказ от спекуляции и паразитирования за счет других, когда взаимодействие с кем-то идет по принципу честного, оправданного обмена ресурсами. Можно даже сказать, что в широком смысле, следование астее – стремление к собственной созидательности – это качество взрослого и зрелого сознания. В то время как инфантильность – это, в широком смысле, нарушение астеи и качество сознания, не завершившего корректно детскую стадию развития. Для ребенка нормально пользоваться и чувствовать потребность в ресурсах взрослых, в ресурсах родителей. Это оправданно и разумно. Но когда подобное поведение накладывается на взрослое сознание, такое поведение становится ошутимо неэкологичным и неуместным. Так как в этом случае нет ответственности за потребление чужих ресурсов и не интересна собственная реальная созидательность.

4. Апариграха – нестяжательство, неприятие даров, свобода от накопительства.

Апариграха про то, что обладание чем-либо может исказить нашу непредвзятость, ограничивает нас, делает субъективным наше мнение и поведение, подкупает. Дело даже не в самом факте обладания или необладания вещами, а в том – насколько мы в результате такой ситуации неподкупны и честны (2 принцип – сатья) с собой и окружающими. Опять же то, чем обладаем, требует внимания к себе, это тоже ограничивает. «Не было печали, купила баба поросю» – говорят в народе. Коррупция – опять же про нарушение принципа апариграха. И проблема коррупции не в самом даре – взятке, а в том что, как правило, взятку дают за искаженное отношение к какой-либо ситуации, где чей-то ущерб может быть существенно больше приобретаемой личной выгоды.

5. Брахмачарья – внутренняя собранность, контроль желаний.

Очень тонкий принцип – потому что жесткий запрет себе каких-либо желаний – это нарушение ахимсы (насилие над собой). Чтобы выполнять принцип брахмачарьи нужна честность (сатья) осознать свои потребности и желания. Мы не запрещаем себе их, а признаем, что они есть, наблюдаем их. Позволяем им быть хотя бы в виде фантазий, но не позволяем нашим желаниям «захватить нас с головой», не вовлекаемся в них. Тем более, что какие-то желания могут быть достаточно опасными, сомнительными или непозволительными и т.д. Но принятие их – это не значит, что мы ищем способ всенепременно их осуществить, а просто признаем, что это есть в нас. Это требует многих размышлений и последовательной работы над собой. Требуется бесстрашия порой признать свои какие-то не слишком лицеприятные качества. Но признав и приняв их – можно с ними работать, наблюдать, изучать, сбалансировать и переплавить во что-то гармоничное, или научиться правильно ими пользоваться. В вытесненных желаниях может быть «замурована» энергия, которая раскроет ваш талант и вашу личность. Запрет же, вытеснение своих желаний в подсознание, ослабляет вас. Делает невротиками. Например, если вам нравится долго без спешки над чем-то размышлять, возможно, вы не тугодум, а просто обладаете более глубоким и системным умом, чем большинство. Можно махнуть рукой на себя, поставив на себе клеймо «тупой». А можно принять свой особый способ мышления и открыть теорию относительности. Да, Эйнштейн не любил торопиться и долго размышлял, из за чего в школе у него были проблемы с учебой. Но он сумел взять свою любовь долго думать под контроль и добился выдающихся результатов.

Глава 10. Принципы Ниямы

1. Шауча – принцип чистоты

Давайте задумаемся, что такое чистота, в глубоком смысле? Чистота – это отсутствие лишнего, чуждого, наносного. Чистота – это максимальное соответствие самому себе, своей глубинной природе, своему Высшему Я. И это будет проявляться и в мыслях, и в внешнем виде, и в поступках. Чистота – это состояние невинности, неомраченности. Говорят – «светлый ум». Это как раз, когда сознание чистое – оно быстро осознает и схватывает идею, оно цельное, сосредоточенное.

2. Сантоша – скромность, благодарность

Осознание, что у каждого свой темп развития, разные изначальные условия роста, своя задача в мире и свои ценности приводит к сосредоточенности на своем существовании, на своем Пути. А это, в свою очередь, позволяет жить в более устойчивых и положительных эмоциях. Когда нет особого стремления сравнивать себя с кем-то или чем-то, то и нет чрезмерных эмоций по поводу «у кого лучше или хуже». Появляется больше возможностей ценить то, что есть, и то новое, что приносит жизнь. Можно каждый прожитый день воспринимать как чудо и возможность. Умение радоваться тому, что есть, мелочам – очень важное. Есть бедные, но очень счастливые страны – посмотрите, какие радостные лица у жителей Перу (каких-нибудь

бедных горных районов), или у людей из небогатого Непала. И в то же время, сколько развитых европейских стран пугает своей статистикой по депрессиям и суицидам. Сколь не был бы человек и мир вокруг него благоустроен, всегда найдется повод для неудовлетворенности. Но не лучше ли жить счастливо и научившись ценить и радоваться тому, что есть у тебя?

3. Тапас – самодисциплина, устойчивость, целеустремленность

Очень важно в жизни выстроить свою систему ценностей, которая не от ума, а по которой мы реально живем. В концепции тонких тел это называется будхиальное тело, тело идей. Может показаться, что тяжело жить человеку с принципами, легче подстраиваться и плыть по течению. Но по прошествии какого-то срока (обычно лет 10 – 12) оказывается, что тот, кто жил согласно своим убеждениям, своим принципам – куда-то продвинулся в этом. А тот, кто всегда подстраивался – он просто обслуживает своей жизнью чужие идеи, чужие принципы (захватывается чужим будхиальным телом). Но чужая идея жизни, как бы хорошо не смотрелась со стороны, не позволит нам прожить именно свою жизнь. Удобная жизнь не подразумевает счастья. Есть еще момент, что когда мы сталкиваемся с трудностями – наши истинные убеждения дают нам ориентир и стойкость в их преодолении, дают целеустремленность. А когда их нет – нет и устойчивости. Поэтому тапас – это не про то, как держать себя в «ежовых рукавицах», а про то, что если у тебя есть настоящая цель и настоящие ценности, собственные, глубокие, – у тебя есть упорство и сила преодолеть трудности. Такой процесс можно назвать Служение Высшему.

4. Свадхья – принцип познания, самообразования, развития культуры мышления

В Йоге есть выражение «все грехи – производные от невежества». Чем более образован человек, тем больше у него возможностей поступать экологично (соблюдать ахимсу), лучше продумывать свои поступки. В то же время, осознавая, какие возможности может дать ему образование, формируется и понимание как строить свой вектор развития. Принципы Йоги позволяют с определенной практичностью подойти к вопросу самообразования. Ведь очень много людей, т.н. «книжных шкафов», которые много знают, но это не делает ни их жизнь, ни окружающих лучше и экологичнее.

5. Ишвара-пранидхана – посвящение своих действий Высшей Силе, Служение

Совершенно необязательно, чтобы посвятить свою жизнь Богу – уходить в монастырь. Но когда мы посвящаем свои действия Высшей Силе это очень сильный шаг. Потому что, с одной стороны, мы стараемся все делать безупречно, не халтурить. С другой стороны, если мы посвятили свои действия Высшему, то и за результат ответственен он. Какой бы хороший или плохой итог действия не был, – но он тот, какой должен быть. Мы отвечаем только за то, что старались все сделать подобающе. Поэтому в действии есть и личная ответственность, и избавление от эгоцентризма. Думая про принцип Ишвара-пранидхана, я вспоминаю одного удивительного человека – Андрея Кирилловича Майкопара (Камалу), который был личным учеником Бабаджи и, пожалуй, единственным русскоязычным его учеником. Очень часто люди восхищались мудростью и особым позитивным настроем, которым заряжал всех Камалу и говорили ему лестные слова об этом. На что он всегда говорил: «что Вы, я обычный человек, такой же, как и все. Это Бабаджи. Он всегда рядом со мной». Все свои действия он посвящал своему Гуру – Бабаджи. И это помогало ему быть таким светлым, легким, но очень сердечным и скромным Учителем.

Глава 11. Этапы в процессе медитации

В «Йогасутрах» Патанджали приводится алгоритм медитации, который можно использовать в практиках как базовый. В 4 главе уже упоминалась важность концентрации, как основного инструмента медитации, а сейчас мы раскроем тему несколько подробнее, описав последовательность. Дхарана – это сосредоточение, концентрация на каком-либо объекте, предмете

или образе. Мы удерживаем внимание на объекте медитации до тех пор, пока мысли не перестают уходить в сторону, и получается максимально сосредоточиться на нем. Дхиана – следующий далее процесс непрерывного наблюдения, созерцания объекта, в ходе которого мы подмечаем все грани, детали, нюансы наблюдаемого объекта, погружаемся своим вниманием в него. Самадхи – еще более глубокая концентрация на объекте, когда мы концентрируемся на его сути, смысле, состоянии, а не на формах и образах. Самьяма – удержание всех трех предыдущих процессов вместе – концентрация, созерцание, погружение в суть объекта. Практика Самьямы считается важнейшим способом получения знания в Йоге. «Когда кто-нибудь достиг умения делать Самьяму, все силы подчиняются ему» – написано в «Йогасутрах». В качестве объекта для практик Самьямы предлагается использовать сначала более грубые, простые и конкретные вещи, постепенно переходя к все более тонким и абстрактным целям. По мнению Патанджали, постоянная практика Самьямы тренирует ум таким образом, чтобы человек видел глубинную суть явлений, не только в ходе практик. Таким образом, Самьяма ключ к сверхвосприятию (значительная часть 3 главы «Йогасур» про различные возможные варианты и возможности такого сверхвосприятия).

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.