

МЕДИТАЦИЯ

Инструкция
к пробуждению



Оглавление

1. Предисловие	4
2. Медитация и успех.....	6
3. Человек и общество, деньги и насилие	9
4. В деньгах ли счастье? (Системный подход).....	13
5. Как ужиться с насильственной системой и быть счастливым, блаженствующим человеком?.....	17
6. Зачем медитировать, какая в этом польза?	21
7. Как медитация поможет избежать цифрового слабоумия?.....	24
8. Медитация как фундаментальное исследование. Главная преграда блаженству.	33
9. Лучший способ успокоить ум.....	48
10. Великолепный Ум.....	50
11. Что не является медитацией.....	61
12. Всё-таки, как правильно медитировать?	67
12.1 Нужно ли что-то делать до медитации?	69
12.2 Нужно ли учиться медитации?	69
12.3 Что такое динамическая медитация?	71
12.4 Что, если страшно медитировать?	72
12.5 Нужно ли применять практики?.....	75
12.6 Нужны ли для медитации какие-то специальные приспособления?	76
12.7 Как не бросить практиковать медитацию?	77
13. По шагам: что делать во время медитации?	78
14. Резюме.....	83



Внимание — наш способ восприятия жизни. Когда внимание становится умом, жизнь становится кошмаром. Правильное внимание не пускает ум на трон. Способность осознанно управлять своим вниманием — это навык, приносящий блаженство.



1. Предисловие

Вам в руки попала книга, информация в которой может изменить вашу жизнь так же, как она изменила мою.

Конечно, почти все мысли в книге заимствованы, но не потому, что нет своих, а потому, что своих и быть не может. Всё самое важное уже оформили, и медитация в их числе.

Однако, пропускание через себя таких мыслей будет полезно для любого живущего как сейчас, так и через тысячи лет.

Всегда будут те, кого не устраивает всё как есть. Они ищут выход. Они чувствуют, что с Миром что-то не так. Они не хотят жить как все. Они догадываются, что живут, как во сне, поэтому страдают. Они уже у последней черты. Им нужно только немножко помочь.

Кто я такой и на каком основании осмелился учить медитации? Никто. Если нужны регалии, то их нет. Все мои победы внутренние, ими я поделюсь в этой книге. Расскажу вам историю, как я внезапно понял, что всё понял про медитацию.

Однажды, после празднования получения капитана силового подразделения, я возвращался на автомобиле домой и уснул за рулем. В результате автомобиль выехал за пределы проезжей части и каким-то чудом не рухнул в пропасть, зацепившись за камни.

Это ДТП меня научило, что грань между жизнью и смертью внезапная и в любой момент может случиться переход. Поэтому не стоит заниматься тем, что не нравится, а сфокусироваться на своём пути.



Я уволился из органов и начал искать свой путь. В результате обнаружил ясное понимание медитации и ответ на вопрос «Как быть счастливым?» Донесение этого способа стало моим путём. Пока это лучшее, что я нашёл. Объяснить медитацию на самом деле просто — достаточно её практиковать и понимать.

Многим людям для счастья не хватает понимания ценности настоящего момента своей жизни, который происходит не в уме, а вне мышления — там, где мы бываем крайне редко, только в моменты смертельной опасности или сильных душевных переживаний.

У нас есть понимание необходимости личностного роста, увеличения своей эффективности, достижения успеха, продвижения по карьерной лестнице, но нет понимания, зачем это делать и как по пути чувствовать себя кайфово от самого процесса проживания моментов жизни.

Медитация ответит на этот вопрос. Но не ждите здесь серьезного научного обоснования, потому что медитация — это самое несерьезное и простое занятие, как детская игра.

Поиграем?

Я объясню правила.

Перво-наперво отбросьте все правила. Где правила — там серьезность. Играя по правилам, всё думаемое и делаемое становится серьёзным, напряженным. Тогда страшно ошибиться, сделать что-то «не по правилам», ведь тогда — точно накажут.

Расслабьтесь. Судей нет.



2. Медитация и успех

Существует много курсов по «успешному успеху» в бизнесе и жизни, по личной эффективности, «сбыче мечт» и т.д. При этом все коучи знают, что успех — это внешнее проявление энергии, неотделимой от внутренней энергии человека.

Поэтому без проработки внутреннего напряжения, внешний успех не налаживается.

Напряжение создаётся умом, неудовлетворенным своими ожиданиями. Ум рисует себе картинки, как всё, по его мнению, должно быть, но реальность им не соответствует. Ум это не устраивает, и он бунтует, расходуя жизненные силы человека на внутреннюю борьбу.

Но энергия ведь нужна внешнему действию!

И как быть?

Учиться искусству расслабления и нейтрализации ума. И тут на помощь спешит медитация. Только правильная, а не где, мол, сядьте в позу лотоса, (что, кстати сказать, не у каждого-то и получается), и думайте мысль... определенную.

Если не уметь расслабляться самостоятельно, то ум постепенно создаст такое напряжение, что сил наслаждаться жизнью и быть счастливым не останется.

Большинство людей так и живут недовольные тем, что есть. Психологи даже дали этому имя — «отложенная жизнь». Это когда «счастье наступит после выпускных экзаменов, окончания ВУЗа, построения карьеры, когда разбогатею...»



Кто осознал угрозу напряженного ума, так жить больше не хочет и ищет, как можно по-другому.

Можно! Выйти из жизни «как все», чтобы чувствовать себя безусловно счастливым всегда: и на пути к цели, и при её достижении, и если вообще нет никакой цели — тоже чтобы было хорошо.

Первый навык, который для этого потребуется — научиться искусству внутреннего расслабления.

На поверхности моря может бушевать буря, а в его глубинах всегда спокойно. Если человек сам не нарушает тишину внутреннего спокойствия своим беспокойным умом, то совершенно безразлично, что происходит снаружи во внешнем проявлении жизни.

В умении расслабляться кроется секрет счастья современного человека, практически постоянно пребывающего в стрессе.

Мастерство медитации — это мастерство расслабления.

Если этот аргумент для вас не аргумент, то дальше читать нет смысла, потому что других причин овладеть навыком медитации, нет: только желание передать навыки расслабления и поддержать мистическое знание великих учителей прошлого, утверждавших, что медитация — самый быстрый путь к осознанности, пробуждению и блаженству бытия.

Давайте вместе исследуем эту область! Надеюсь, я буду хорошим попутчиком. Мы выясним, какие преимущества и выгоды можно получить от медитации.

В любом случае, вы ничего не теряете, а приобрести можете самую большую ценность —



понимание, как достичь гармонии и счастья в Мире стресса. ☺



Я практикую медитацию, уже больше 10 лет. В частности свою авторскую методику — медитацию с ритмом.

Медитация стала для меня не просто увлечением, а регулярной практикой, развивающей навык быть осознанным и плавно приближаться к блаженству — к чему в действительности тяготеет каждый человек всю сознательную жизнь.

Внимание! Самой простой метафорой медитации является капля, погружающаяся в океан.

Чтобы начать плавное погружение в океан медитации, давайте рассмотрим структуру нашего общества, в котором

мы с рождения находимся и из которого наблюдаем окружающую реальность и себя в ней.

Это поможет очертить круг психологических ограничений, с которыми рано или поздно придется столкнуться в процессе нашего путешествия.



3. Человек и общество, деньги и насилие

Крайне важно определить, в какой среде находится исследователь, чтобы по возможности исключить её воздействие. Именно поэтому самый чёткий телескоп Хаббл находится вне атмосферы Земли на её орбите.

Итак, если упростить, мир людей состоит из государств, а государства — это большие общества. Общества состоят из двух неравных групп — рабочих и господ. У господ — власть и ресурсы, у рабочих — ничего, кроме права работать и обязанности слушаться закона. Метод «саморегуляции» общества — насилие. Клей общества — деньги.

Деньги являются большой болью для многих людей. Без денег человек умирает от голода, холода и болезней.

Многие согласятся, что жить богато, в изобилии, ни в чём себе не отказывая — это естественная человеческая потребность, основанная на избегании страдания и тяготении к счастью.

В нашем изобильном Мире, способном удовлетворить потребность каждого, людям удалось при помощи ума создать систему неравномерного распределения благ, сконцентрировав большую их часть в руках небольшой группы людей.

(Хочу оговориться, далее ни слова о политике, тайных обществах и заговорах. Привожу это только в целях объективной демонстрации общественной модели без оценки и суждений.)

Итак, человеческая система сожительства основана на насилии, оформленном в общественный договор.



Она создаёт большое напряжение, дефицит, конкуренцию и не способна существовать без силовой поддержки.

Созданному таким образом напряжению, иногда нужен выход. И он случается периодическими кризисами, войнами и революциями.

Государственная система пресекает появление свободомыслящих индивидуумов, создавая среду обитания, искривляющую восприятие реальности с самого начала. Человек видит насильственный мир, где каждый каждому конкурент, соперник или враг.

И пока «нормальность» насилия легко и просто помещается в детские умы в процессе воспитания и образования — такая система будет существовать.

Можно сделать вывод, что большое повторяет малое: общество состоит из напряженных индивидов — напряжены умы индивидов, напряжено и общество.

Многие могут возразить, что в живой природе тоже много насилия. Да. Но животные не проявляют насилие друг к другу просто так, а только когда есть потребность, например — они голодные.

Люди же любят изощренное хитроумное насилие. Особенно — экономическое.

Давайте поразмышляем о деньгах, что это такое, и какую роль они играют в обществе.

Деньги — это связующее звено. Абсолютно все ими пользуются и в них скрыто очень много смысла.

Нет необходимости доказывать, что деньги не обладают собственной ценностью. Деньги — это бумага,



металл и абстрактные цифры на счетах в банках. Ценность деньгам придают люди, соглашаясь с идеей денег.

Деньги — это иллюзия. Просто мысль, допущение, что бумага, монеты и цифры имеют номинальную ценность и на них можно обменивать товары и услуги.

Но обычный спящий человек принимает идею денег очень близко к уму и считает деньги эквивалентом счастья, потому что они могут удовлетворить любую его потребность.

Ничего удивительного, что люди вынуждены желать денег, отождествляя их с благосостоянием, отсутствием напряжения, счастьем.

Счастье становится деньгами, и человек усердно работает за деньги — борется за своё счастье. Ради денег часто приходится делать то, что не нравится, когда за это больше платят.

В нашем мире все замешано на деньгах. Всё продаётся и покупается, имеет свою цену. Деньги стали культом, богом, объектом поклонения.

Конечно, деньги — это замечательное изобретение, очень удобный инструмент обмена и меры стоимости. Но если нет понимания, чем они в действительности являются, они тут же приобретают форму боли и страдания.

Многими поколениями рабочего класса доказано, что усердно работая, больших денег не заработаешь. Большие деньги придумываются, как **идеи и системы**, помогающие людям решить их проблемы или упрощающие жизнь.



Например: кареты и автомобили, компьютеры и карманные гаджеты, рестораны и рестораны быстрого питания.

Кто будет более расслабленным и счастливым: у кого вдруг ни с того ни с сего, появилась куча денег или кто воплотил свою идею и решил боль большого количества людей и за это в благодарность получил много денег?

Понятное дело.

Итак, чтобы познать медитацию и стать счастливым, нужно уяснить для себя, действительно ли счастье зависит от денег, ведь как утверждают бедные и богатые: «Все беды от денег» и «Все беды от отсутствия денег».



4. В деньгах ли счастье? (Системный подход)

Как сказал Бернард Шоу, «В жизни есть две трагедии. Одна — не удовлетворить желания. Другая — удовлетворить».

По статистике, после «быть здоровым» самое распространенное желание — быть богатым. Однако под богатством имеются в виду вовсе не деньги.

Богатство — это количество времени, которое человек можете не работать, поддерживая комфортный для себя уровень жизни.

Богатый человек — это тот, кто имеет возможность не работать за деньги, а владеет активами и получает с них пассивный доход в достаточном для себя количестве. То есть доход, который не зависит от его трудовых усилий. Таких людей еще называют «рантье» — это человек, живущий на проценты от своего капитала.

Рантье могли бы ничего не делать днями напролет, наслаждаясь безмятежностью и бездельем. Но они так не поступают, напротив — что-то заставляет их работать ещё усерднее и обогащаться все больше и больше.

И вот что удивительно: сами они не считают себя счастливыми и довольными жизнью людьми. Многие признаются, что богатство и преуспевание никак не связаны со счастьем.

Стоит к ним прислушаться, потому что они уже получили опыт. Возможно, вы уже слышали, как успешные богатые люди отзываются о деньгах.



Стив Джобс, например, говорил: *«Я достиг вершины успеха в деловом мире. В глазах других моя жизнь является воплощением успеха. Однако помимо работы у меня мало радостей. В конце концов, богатство — это только факт жизни, к которому я привык».*

Илон Маск: *«Я не особо рассчитывал на большие заработки. Если честно, я бы был совершенно доволен, если б мне хватало денег заплатить за квартиру и купить немного еды. Но в итоге оказалось, что деньги имеют большое значение, особенно если вы ставите перед собой огромные цели».*

Ричард Бренсон, основатель Virgin: *«Не стоит идти в бизнес только ради денег. Если это ваша главная цель, лучше займитесь чем-нибудь другим».*

Основатель и глава Amazon Джефф Безос, который на данный момент является самым богатым человеком в мире, рассказал, что ему сложнее потратить деньги, чем заработать. И это не удивительно, ведь у него их 150 млрд.

Ну, вы поняли... очень многие богатые люди, (если не сказать все), в какой-то момент жизни пересмотрели своё отношение к деньгам. Именно это позволило им не разочароваться в них и найти другую мотивацию.

Они усердно работают, порой, ради совершенно безумных идей. Например, Илон Маск, цель которого — спасти человечество, переселив его на Марс. Да и сам он туда намеревается отправиться в числе первых колонистов.

Это странно и нелогично. Цель бизнеса — заработать деньги. А самые успешные бизнесмены



планеты говорят, что деньги — не цель и счастливыми сделать не могут, успеха в жизни не сулят. Хм...

Конечно, пока денег нет, человек думает, что они могут удовлетворить потребность в счастье, но когда это случается, то оказывается, нет — не могут.

Почему так? Опять же, потому что деньги — это иллюзия, только идея, сопутствующий атрибут.

А счастье — реальное состояние, когда хорошо, спокойно и расслаблено.

А как можно быть расслабленным, когда у тебя много денег? Уж слишком много беспокойства от страха их лишиться.

Так вот. У нас две системы.

1. Деньги — это система распределения ценностей, продуктов и услуг в обществе и государстве.
2. Счастье — это система человеческих ценностей, таких, как свобода, любовь, безопасность, отношения, общение, творчество.

Богатые богатеют, потому что умеют создать системы из неопределенности и неочевидности, а бедные — беднеют, потому что не умеют.

Вся разница в навыках.

Подавляющее большинство людей несчастны, творчески не реализованы, и у них нет возможности разочароваться в денежном счастье. Поэтому им приходится жить в иллюзии, что деньги могли бы сделать их счастливыми.

Подтверждают это внезапно ставшие миллионерами победители лотерей, судьбы которых



сложились в основном трагически: они или всё потеряли, или сошли с ума, или погибли.

Без приобретения навыка создания системы своего личного счастья, счастье не светит.

Так или иначе, всё сводится к системе. Счастье — это навык построения своей системы ценностей: осознанности, определения что нравится, что не нравится, выбора своего пути, творчества, отношений с людьми, самореализации своей индивидуальности...

Человек — сам система. Он состоит из огромного количества взаимодействующих между собой органов, тканей, клеток и микроорганизмов.

Также он действует во внешнем мире, как отдельный элемент общественной системы, в которой ему приходится общаться с другими людьми, подчиняться правилам, как физического мира, так и межличностного общения, контактировать с предметами и явлениями системы.

Если нет понимания самого себя, как системы, то нет понимания и навыка создания других систем.

И в этом причина несчастья большинства людей — они чувствуют свою оторванность от системы Мира.

Поэтому хотелось бы выразить благодарность нашей замечательной общественной системе. Какая бы она проблемная ни была, всё же она обеспечивает относительный мир, и спасибо всем нам, что бережно и насильственно поддерживаем её.



5. Как ужиться с насильственной системой и быть счастливым, блаженствующим человеком?

Чтобы преодолеть горизонт событий искривленного пространства своего личного страдания, нужно перестать играть по чужим правилам, выпасть из навязанной насильственной системы, как Нео из матрицы.

Помните тот момент осознания, когда Морфеус объясняет Нео в белой пустоте, что все люди в матрице — просто батарейки. Это трудно осознать, и Нео потом даже вырубился, но без этого понимания в познании реального мира ему дальше было не продвинуться.

Прийти к состоянию присутствия в системе, но неподчинению её правилам можно лишь одним способом: наблюдением и самопознанием. Наблюдение поможет увидеть, самопознание — понять.

Когда осознаешь, что находишься в матрице, в которой ты батарейка — можно предпринять только один верный шаг: приспособиться играть тут по своим правилам.

К таким правилам в нашем мире, можно отнести: отбросить чувство вины, ограничивающие убеждения, мнения окружающих, конформизм, избавиться от синдрома выученной беспомощности, начать думать самостоятельно — в общем, любым удобным способом отобрать у системы и вернуть себе ответственность за свою жизнь.

Нужно исключить любое проявление «коллективного бессознательного» в себе, создать себя заново, как единую систему, как индивидуальность.



Можно вполне себе комфортно находиться в системе и играть по-своему, не нарушая при этом правил системы.

Человеку, ведь, не так много нужно: чтобы были закрыты все физиологические потребности, было безопасно, спокойно, чтобы рядом были любимые люди, была возможность заниматься тем, чем нравится и, конечно, свобода.

Это реализуемо и вполне достаточно для проявления самого главного неотчуждаемого, что обычно прячется за умом — осознанности, блаженства, радости, счастья, любви.

Благодаря воздействию искривления системы подлинная ценность скрыта за напряжением и ложными целями.

Вот так это работает: богатство создаёт напряжение страха утраты. Бедность создаёт напряжение нужды. Рабство создаёт напряжение зависимости.

И лишь медитация способна создать расслабление, блаженство и принятие себя и мира такими, какие есть.

Чтобы обнаружить блаженство в себе сквозь искривленное пространство системы, будучи погруженным в токсичную среду этой системы, достаточно перестать создавать напряжение самому, понять, что происходит и начать свою игру.

Тотально принять себя и всё сущее — это лучшая возможность восстановить свой титул Императора внутреннего мира.

Расслабление, объединение и принятие — вот необходимые условия для наступления блаженства.



Блаженство — это ощущение бессмертия (если кратко). А если длительно — это философский камень, Грааль, то, что искали все мистики и алхимики; высший экстаз, самое большое наслаждение доступное человеку; состояние, когда супер-хорошо, полное растворение себя в реальности, восстановление связи с реальностью; знание о себе и принятие себя, как бессмертной вечности, как части целого; чистое сознание, познание себя и через связь всего вокруг, растворение своего эго, совершенная безмятежность, игривость, свобода, влюбленность.

Как расслабиться, объединить и принять? — Наблюдать. Как восстановить чувствительность блаженства?

Без карты и необходимых инструментов не обойтись.

Хорошая новость в том, что инструменты и карта уже есть — вы изучаете их сейчас.

А нехорошая новость — придется рискнуть по крупному и поставить на кон вообще всё, в том числе свою жизнь и начать ничего при этом не делать.

Серьезно. Бездействовать. Это многих останавливает, потому что мы слишком привыкли получать результаты от действий.

Это очень страшно, потому что отождествленный со своим умом человек привык опираться на причинно-



следственную связь. Сам для себя он становится самым большим препятствием.

Но для счастья и блаженства бытия важно, в каком качестве ты действуешь, как причина или как следствие. Чтобы быть счастливым, нужно просто быть и осознавать это, а для этого нужно начать практиковать ничегонеделанье и правильное внимание. Быть бытием — это значит быть причиной.

Если человек — «делатель», постоянно в уме — то он — не он, его ещё нет. Есть только его ум — делатель, следствие.

Чтобы стать причиной, нужно пройти свой путь бездействия (медитации) и перенаправить энергию наблюдателю (не-уму), который оставался не у дел, покуда внимание было отождествлено с умом.



6. Зачем медитировать, какая в этом польза?

К текущему образу жизни: материальным показателям, ментальным состояниям, социальным отношениям — привели какие-то ваши действия. Действия в свою очередь были следствием неких решений. Решения в свою очередь были приняты исходя из понимания ситуации той текущей реальности, которая была оценена в тот момент времени, когда это происходило тем, кто это наблюдал.

Способность оценивать ситуацию — это свойство ума накладывать свои интерпретации исходя из прошлого опыта, убеждений и привычек. То есть, то, что существует и происходит в объективном мире и то, что интерпретирует ум — это разные реальности.

Чем осознаннее человек, тем меньше отличий в этих двух реальностях.

Осознанность — восприятие реальности в чистом виде без интерпретаций, максимальная чувствительность к бытию, без влияний мыслей со стороны ума.

Степень чистоты виденья реальности влияет на оценку ситуации, адекватность принятых решений, характер действий и, конечно, те результаты, которые мы получаем.

Например, мнительный человек с замутненной осознанностью видит вокруг себя опасность,



недоброжелательность, в то время как окружающим чаще всего до него нет никакого дела — все заняты своими проблемами.

Он вынужден жить в жуткой реальности своего больного восприятия, принимать решения и действовать, исходя из страха осуждения, порицания, наказания. Вероятно, результаты в жизни его тоже не особо радуют. Ему очень трудно расслабиться, а для блаженства вообще нет места.

Как величайшую радость, так и глубочайшее горе способен переживать только совершенно осознанный человек. Его чувствительность к реальности максимальна. Он способен принимать адекватные обстоятельствам решения и действовать в соответствии с ними. Он чаще достигает успеха, потому что более чуткий и проницательный.

Напротив, не отыщет блаженства тот, кто действует исходя из предсказуемого, обусловленного, неосознанного поведения, то есть ре-акции — ожидаемого действия на предшествующую акцию.

Реагируя, человек всегда отзывается на боль. На этом принципе построена вся реклама, бьющая сначала по больным местам, а затем предлагающая готовое решение проблемы.

Играя в эту игру, людям приходится постоянно бежать от боли и прятаться за толстой кожей неосознанности.



В конце концов, они вовсе утрачивают всякую чувствительность к реальности.

Потеря чувствительности приводит к еще большей боли, как если бы человек скрывал свою болезнь и избегал встречи с врачом, пока его состояние не ухудшилось настолько, что стало бы угрозой жизни.

Текущий образ жизни каждого человека может быть показателем уровня его осознанности. Это неприятный вывод, свидетельствующий о полной ответственности каждого человека за всё, что происходит в его жизни.

Быть осознанным — значит принять всю полноту ответственности за свою жизнь целиком: за здоровье, финансы, отношения — за всё.

Как повысить осознанность, чтобы выбраться из кругов страдания, нищеты, болезней и одиночества?

— Практикуя медитацию.

Это ответ на вопрос: «Зачем медитировать, какая в этом польза?»

Медитация — это путь для тех, кто хочет найти самое ценное сокровище, что дороже золота.

Медитация поможет обрести покой, расслабить ум и принять себя, других людей и окружающий Мир такими, какие они есть. Расслабление высвободит энергию, что позволит вам изменить свою жизнь, как вы того пожелаете.



7. Как медитация поможет избежать цифрового слабоумия?

Вы уже, наверняка, заметили, что в этой книге очень много «воды». Спешу вас уверить, скоро её станет еще больше. Медитация сама очень напоминает воду, а вода всегда принимает форму сосуда. Поэтому попадая в вас, информация становится вами. Не так важно, что тут написано, важно то, как вы это понимаете.

По сути, это самое простое дело из всех. Медитация — это деланье неделанья. Не безделье от лени, а осознанное деланье ничего — только присутствие и наблюдение того факта, что ты просто есть.

Легко? Это только на словах. В результате социализации ум разучился быть молчаливым и теперь заполняет собой 100% эфира, поэтому медитация стала недоступной опцией для большинства.

Ничего неделанье, присутствие, бытие — это просто для ребенка, но невероятно сложно для взрослого. Чтобы лично в этом убедиться, давайте проведем мысленный эксперимент.

Прямо сейчас, прервите чтение на минуту и попытайтесь в эту минуту вообще ни о чём не думать. Чтобы стрелка мышления показала абсолютный ноль. Ни одной мыслишки чтобы не проскочило на экране сознания, в том числе мысли «я ни о чём не думаю».

Поехали, три, два, раз...



...

...



Получилось?

Не стоит расстраиваться, если нет. Это действительно трудно в силу наработанной привычки постоянно о чём-то думать, и мало кому удаётся вот так запросто взять и остановить мышление, как свет выключить.

Зато теперь ясно, в каком нужно двигаться направлении! Когда мышление успокоится и отодвинется на второй план, следом за этим неизбежно наступит медитация.

Медитация — это самое сложное простое занятие для современного человека, ведь он привык находиться в среде своего мышления, удерживать оборону внешнего агрессивного мира, стремящегося подавить, подчинить, обмануть.

Нас с детства приучили много думать; до тошноты пичкали информацией на уроках и ум стал таким сильным, что смог захватить власть внутри нас и создал командира — личность.

Чтобы постоянно поддерживать наше внимание на себе, уму приходится мобилизовать все ресурсы, создавать защитную оболочку — эго, чтобы как-то справляться со всеми потоками информации.

Дело в том, что мышление — единственный способ существования ума.



Подходящая метафора человека-ума, приведена в буддизме. Он представлен в виде конного экипажа или кареты: эмоции — кони, кучер — ум, тело — повозка, а в повозке Император. Император спит. И пока он не управляет кучером, тот правит коней, куда ему вздумается.

Как помочь Императору проснуться?

В эру до электронных технологий у человека было больше возможностей для спонтанной медитации. Когда не было гаджетов и компьютеров, большую часть времени ничего не происходило. Вокруг была тишина и покой, было больше возможности наблюдать реальность непосредственно и быть наедине с собой.

А когда нет суеты и инфоперегрузки, когда нет расфокусировки внимания на тысячу и одно дело, — уму проще расслабиться, успокоиться, «отойти от дел», слезть с трона и занять своё почетное место главного советника его Императорского величества.



С приходом цифровых технологий и Интернета, человек совершенно утратил возможность присутствовать в тишине без мыслей. Гаджет лишает этой возможности напрочь, атакуя внимание звонками, электронными письмами, СМС, мессенджерами, социальными сетями,



различными обновлениями, уведомлениями от браузеров и приложений и гигабайтами контента.

Согласно актуальной гипотезе, с этим связан рост числа людей с **цифровым слабоумием** — это когда при всём имеющемся массиве доступной информации, всех знаний человечества в одном маленьком карманном устройстве, глупых людей становится всё больше и больше. Этот феномен сейчас тщательно изучается и выводы пока очень печальные. Погуглите сами.

Люди с синдромом цифрового слабоумия (или информационной превдодебильностью) расфокусированы, запоминают плохо, не умеют думать, не видят логических связей и не в состоянии сопоставить одно с другим, а затем сделать элементарные выводы.

Это связано с тем, что наш мозг может выполнять три главные познавательные функции: получать (воспринимать) информацию, обдумывать её (обрабатывать, анализировать, примерять на своём опыте) и запоминать (создавать новые нейронные связи). Эти функции друг по отношению к другу являются антагонистами, то есть они не могут происходить одновременно и должны быть разделены по времени.



И так случилось, что из-за свободного доступа к информации, большую часть времени мозг занят исключительно потреблением. Пауз на



обдумывание и запоминание уже не остаётся, да и в целом, при прочих равных условиях, заменяется «гуглением» — ведь это гораздо проще.

В результате можно весь день «просидеть» в соцсетях, Ютубе, а в конце дня ничего не помнить из просмотренного.

Так развивается цифровое слабоумие.

А когда нужно найти оригинальное решение возникшей задачи, «креативнуть» что-то прикольное — ничего не выходит, нет идей, и человек идет в сеть искать, как это сделали другие.

Цифровое (информационное) слабоумие или информационная псевдодебильность, как синдром расстройства интеллекта человека, развивается впечатляющими темпами, не уступающими опасной вирусной инфекции.

И хоть этот недуг поражает в основном родившихся в пост-цифровую эпоху, всё же есть примеры и из более старшего поколения. Все зависит от степени информационной интеграции и степени передачи прав доступа на собственное мышление цифровому уму.



Получили информацию? Задумайтесь!

Например, если при любом затруднении человек достаёт из кармана гаджет и начинает «гуглить», не желая даже слегка пораскинуть собственными мозгами — это уже нехороший знак.

Понятно, что в мозге всё устроено гораздо сложнее, но если представить себе простую схему, то ум здорового человека, с тремя гармонично развитыми познавательными системами интеллекта, при появлении задачи, требующей решения, работает примерно так.

Получая какую-то информацию, он соотносит её с объектом изучения на предмет применимости, проверяет её достоверность, осмысляет в своей интерпретации, сравнивает со своим опытом, ищет связи с тем, что ему уже известно по данному вопросу из других источников, на основании этого делает выводы, после чего запоминает.

Затем, если есть необходимость, преступает к следующему шагу познания — получает информацию с учетом нового понимания предмета исследования и новыми, более детальными, вопросами.

Когда же ум не нужен и никакой интеллектуальной работы нет — он просто молчит, отдыхает, набирается сил для решения следующей задачи, ведь качество отдыха будет определять его дальнейшую эффективность.



Напротив, когда мозг становится основным источником развлечения, «информационной помойкой», и не используется в связи со своим предназначением — это грозит ментальной катастрофой для его носителя.

Слабоумие, пусть даже и цифровое — это не тот подарок, который хочешь получить в награду за движение в ногу со временем и умение за минуту найти ответ в смартфоне.

Любой человек, узнавший об этом, должен поступить следующим образом: взять 100% ответственности за свою жизнь в свои руки и принять волевое решение пересмотреть своё отношение к инфо-доступности, инфо-перегрузу и с этого дня начать действовать по-другому.

Эрудиция была хороша, когда свободного доступа к информации не было. Сейчас это уже бесполезный хлам и совсем не круто. Ну, разве что помочь бабушкам в разгадывании кроссвордов в поезде.

Сейчас гораздо важнее навык управляемого мышления и свободная оперативная память для скорости принятия решений.

Каша в голове никогда не станет пищей для ума, не отложится в личный опыт, в память, не научит думать, создавать системы и не поможет сделать жизнь комфортной, организовать свой бизнес или хотя бы самого себя. Ведь есть столько умных, но бедных людей.





Как вы считаете, может ли случиться медитация и блаженство с человеком с синдромом цифрового слабоумия?

Что нужно понять, чтобы избежать слабоумия?

1. Что-то не знать — это нормально.
2. Нужны паузы на «подумать» и «запомнить» между потреблением инфы.
3. Делать дни оф-лайн, например, выходные.
4. В течение дня на пару часов включать у гаджета режим полета и быть офф-лайн.
5. Не сидеть в Интернете за пару часов перед сном, как бы невозможно это не показалось.
6. Помнить: это вы хозяин своим устройствам, а не они вам.
7. Медитировать. Медитация поможет расслабить ум, восстановит силы, достичь баланса ума и не-ума, уменьшит инвестиции времени и энергии в ум.

Ум считает себя сильным, но в действительности от постоянного перенапряжения стал слабым, что и проявляется в симптомах цифрового слабоумия.

Благодаря медитации вы научитесь осознанному присутствию с расслабленным умом, дадите ему отдохнуть, стать сильнее, «включать» мышление при необходимости, а под мышлением быть спокойным.



8. Медитация как фундаментальное исследование. Главная преграда блаженству.

Можно ли что-то делать правильно, если нет чёткого понимания, что делаешь? Обычно нет — если речь об обычных делах, но всегда — да, если речь о медитации.



Для медитации не важно, что делаешь, и какой будет результат. Важно насколько качественно ты присутствуешь в деланье, насколько глубоко находишься в процессе.

Но мы по природе своей существа ленивые, поэтому делаем что-либо для результата — достижения какой-то определенной вещи или состояния.

Вернер фон Браун называл «фундаментальными исследованиями» то, чем он занимался, когда он понятие не имел о том, чем занимался.

Медитация как раз и является таким «фундаментальным исследованием». То есть, что бы ты ни делал, если цель не важна, а важен сам процесс – это она и есть.

Как в детстве — какая-то игра происходит, а цели и результата нет и не нужно. Важен сам процесс. Игра может в любой момент прекратиться или трансформироваться в другую. При этом ты полностью увлечен, а правильно или не правильно делаешь — не важно.



Медитацию достаточно понять и неправильно делать её уже не получится. Все дети – великие медитаторы. Взрослые – только думают, что понимают.

Что точно «не медитация», согласно [Википедии](#).

[Медитация](#) (от лат. Meditation — размышление) — род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определенную позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Из прочитанного следует, что медитация — это размышление. А размышление — это работающий ум.

Спросите ребенка во время игры, о чем он думает. Вероятно, ответ будет либо «Ни о чем» либо «Просто так».

**JUST
BE**

Медитация — это безмыслие, ничегонеделанье в своём уме, наблюдение момента сейчас, просто бытие.



Чтобы практиковать медитацию, не нужно ничего дополнительно делать: принимать позы, особым образом дышать, размышлять, концентрироваться и выбирать определенный объект, чтобы «медитировать на него», читать, слушать или повторять мантры или молитвы, заниматься гимнастикой, дыханием или еще какой-либо активностью.

Кто утверждает обратное — не постиг медитацию.

Что такое медитация. Притча Ошо

Трое приятелей отправились на утреннюю прогулку. Они увидели буддийского монаха, стоявшего на холме, и от нечего делать стали обсуждать, чем он занимается.

Один сказал: «Насколько я отсюда вижу, он кого-то ждет. Может его друг отстал, и он его дожидается».

Второй возразил: «Глядя на него, я не могу с тобой согласиться, потому что когда кто-нибудь ждет отставшего друга, время от времени он оглядывается, чтобы посмотреть, пришел он или нет и сколько нужно еще ждать. А этот человек не оглядывается — он просто стоит. Не думаю, что он кого-то ожидает. Мне кажется, что у этих буддийских монахов есть коровы».

В Японии монахи держат корову ради молока для утреннего чая, иначе рано утром придется ходить и просить чашку чая как подаяние. А дзэнские монахи



пьют чай, по крайней мере, пять-шесть раз в день: это почти что духовная практика, потому что чай придаёт бодрости, бдительности, осознанности. Поэтому в монастыре и держат корову.

Он сказал: «Мне кажется, что его корова потерялась, наверно, ушла куда-нибудь пощипать травку, а он просто её ищет».

Третий приятель сказал: «Я не согласен тому что, когда кто-нибудь ищет корову, он не стоит, как истукан. Он ходит туда-сюда и смотрит вокруг. А этот даже голову не повернет. Да что голову, у него даже глаза полуприкрыты».

Они подошли к монаху уже настолько близко, что могли видеть его достаточно отчётливо.

Тогда третий человек сказал: «Похоже, вы не правы. Я думаю, что он медитирует. Но как мы решим, кто из нас прав?»

«Нет проблем. Мы уже близко к нему подошли. Подойдем и спросим».

Первый человек спросил монаха: «Вы ожидаете отставшего друга?»

Буддийский монах открыл глаза и произнес: «Ожидая? Я никогда ничего не ожидаю. Ожидание чего бы то ни было противоречит моей вере».

«Бог с ним, с этим ожиданием! Просто скажите мне — вы кого-нибудь ждете?»



«Моя религия учит, что нельзя быть уверенным даже в следующей секунде. Как я могу ждать? Где время на то, чтобы ждать? Я не жду».

«Ладно, не ожидаете, не ждете — просто скажите мне, от вас отстал друг?»

«Опять вы за своё. В этом мире у меня нет ни друзей, ни врагов — потому что все они неразделимы. Нельзя отделить одних от других. Разве вы не видите, что я буддийский монах? У меня нет друзей, у меня нет врагов. Так что, пожалуйста, не беспокойте меня и идите своей дорогой».

Второй приятель подумал: «Теперь есть надежда, что я прав». Он сказал: «Именно это я ему и говорил: «Ты несешь чушь! Он не ожидает и не ждет — он буддийский монах, у него нет ни друзей, ни врагов». Вы правы. Мне кажется, что потерялась ваша корова».

Монах ответил: «Вы еще глупее, чем первый. Моя корова? Буддийский монах ничем не владеет. А зачем мне искать чужую корову? У меня нет никакой коровы».

Второй приятель очень смутился и не знал, что и сказать.

Третий тогда подумал: «Теперь остаётся только то, что я сказал». Он произнес: «Я вижу, что вы медитируете».

Монах ответил: «Чепуха! Медитация — это не действие. Нельзя медитировать. Медитацией можно



только быть. Скажу вам честно, ребята, чтобы не морочить вам головы — я просто ничего не делаю. Стою и ничего не делаю — есть возражения?»

Они ответили: «Нет, возражений нет, просто в этом нет никакого смысла — стоять и ничего не делать».

«Но в этом как раз-таки и состоит медитация: сидеть и ничего не делать — ни телом, ни умом».

Ошо поясняет: «Как только вы начинаете что-нибудь делать, вы тут же впадаете либо в созерцание, либо в концентрацию, либо в действие, но при этом вы удаляетесь от центра. Когда вы совсем ничего не делаете — ни физически, ни ментально, ни на каком другом уровне — когда вся деятельность прекращается, и вы просто есть — просто бытие. Это и есть медитация. Вы не можете ею заниматься, не можете её практиковать, её необходимо просто понять.

Как только у вас появится время для того чтобы просто быть, отбрасывайте всё делание. Мышление — это тоже делание, концентрация — это тоже делание, созерцание — это тоже делание. Даже если всего одну минуту вы ничего не делаете и просто находитесь в своём центре в полном расслаблении — это медитация.

И как только вы научитесь этому, вы сможете оставаться в этом состоянии, сколько захотите; в конце концов, вы сможете пребывать в нем круглосуточно.

Как только вы узнаете, каким образом ваша сущность может оставаться безмятежной, тогда



постепенно вы сможете совершать какие-то действия, осознавая при этом, что ваша сущность остаётся невозмутимой. Это вторая часть медитации. Сначала научитесь просто быть. А затем совершать небольшие действия: мыть пол, принимать душ, оставаясь при этом центрированным. Затем можно совершать сложные действия. Например, разговаривать с людьми.

То есть, медитация не против действия, она не говорит: «Убегайте от жизни». Она просто учит вас новому образу жизни. Вы становитесь центром циклона. Ваша жизнь продолжается, но становится гораздо интенсивнее — в ней появляется больше радости, больше ясности, больше проницательности, больше творчества — тем не менее, вы сохраняете отрешенность, вы просто наблюдатель на вершине холма, видящий всё, что происходит вокруг. Вы не делатель, вы — наблюдатель.

В этом и состоит весь секрет медитации — вы становитесь наблюдателем. Делание продолжается на своём собственном уровне, это не проблема. Можно делать любые большие и маленькие дела. Не разрешается только одного: нельзя терять своей центрированности. Осознанность и внимание должны оставаться абсолютно ясными, не затуманенными.

Медитация — очень простое явление. Концентрация — очень сложна, потому что все время приходится себя принуждать, это большое напряжение. Созерцание чуть проще, потому что есть чуть больше



пространства для движения ума. Ум — бродяга. Он блуждает от мысли к мысли, странствует. В концентрации он в тюрьме. В созерцании он на прогулке в тюремном дворе. Медитация же имеет в своём распоряжении все пространство.

Медитация — это навык. Не развивая его, вы упускаете так много, невообразимо много.

Поиграйте с этой идеей ничегонеделанья. И однажды вы будете удивлены тому, что случится в процессе игры. Потому что это часть вашей природы. Никто не знает, когда этот момент произойдет, никто не может дать гарантий. Но если все условия соблюдены, это непременно рано или поздно случится. У вас есть этот момент, почему бы им не воспользоваться?

Если медитация не происходит, не надо огорчаться, ничего страшного. Нет никакой надежды, потому что это создаст в уме цель и напряжение, ум ухватится за неё, будет ждать и искать, что не так и тем самым упустит.

Думайте так: «Просто не в этот раз. Может в следующий». Все зависит от того, насколько вы пусты и игривы. Давайте ей шанс, продолжайте давать шанс.

В любой момент, когда почувствуете себя расслабленным, играйте с идеей медитации: просто будьте ничем не занятыми и центрированными в себе».



Ошо говорит, есть три способа смотреть на жизнь: 1) сконцентрироваться на чём-то одном, 2) рассеять фокус и созерцать 3) направить взор на смотрящего, пребывая в центре своего существа, внимательно наблюдая происходящее и не покидая центр.

Если смотреть на центр своего спокойствия, в какой-то момент наблюдения можно обнаружить, что до мыслей, мы уже спокойны и расслаблены.

Напряженный ум — единственная преграда между нами и нашим блаженством.

Как же расслабить и успокоить ум, если он нам не подчиняется, мысли приходят сами собой? Мы можем направлять мышление: делать выбор, сравнивать, планировать, участвовать во внутренних диалогах... но не в состоянии это прекратить.

Также мы не в состоянии удовлетворить свой ум. Он всегда не доволен тем, что есть и хочет чего-то другого. Если бы его все устроило, он бы смолк. Но этого не происходит.

Но хуже всего то, что постепенно люди привыкают к этой обезьяне в голове и отождествляют себя с ней.

Приручившие свою обезьяну пробужденные описывают это, как «самое яркое событие в жизни, волшебство, свободу, суть счастья, блаженство, любовь, вознесение в рай, возвращение в детство и второе рождение, пробуждение ото сна ума, самое желанное для человека переживание».



Единственная преграда этому случиться — ум. Но пытаться остановить мышление — всё равно, что пытаться остановить реку или поезд.

Внутренняя борьба, вызванная мышлением, может прекратиться лишь в одном случае — когда произойдет внутренняя капитуляция. Победить ум невозможно. Только сдача уму снимет напряжение, ликвидирует двойственность и противоборство. Прекратив сопротивление, мышление мало по малу успокоится, и появится возможность для пробуждения.

«Сдаться всему, что происходит — Экхарт Толле называет это «суранде».

Когда случится это расслабление, мы сможем осознать, что мы — это не только наш ум. В этом переживании станет ясно, что хозяин — истинный Я присутствует здесь, и суета ума для его поиска уже не нужна — кучер может притормозить лошадей. Ведь всё это долгое время нам не хватало именно себя в себе — Император спал в повозке.

Вспышки пробуждения уже случались со многими в моменты смертельной опасности, сильных душевных переживаний, болезни, или секса.

Детство, пока мы еще не уснули в уме, пока никакого напряжения еще нет, запоминается как самый счастливый период жизни.

Если бы был способ показать, как правильно медитировать, чтобы разотождествиться со своим умом



и снять напряжение — кто-нибудь непременно показал бы его. Но его нет.

Все мастера медитации объясняли медитацию притчами, иносказательно, их было трудно понять. Ничего удивительного, ведь там, где заканчивается ум и начинается чувствование, становится очень трудно что-то понимать. Слова путаются, вязнут и напоминают бред сумасшедшего. Очень трудно отличить мудреца от безумца.

Всё же единственным способом коммуникации для нас является обмен мыслями, оформленными в слова.

И пусть слова часто упускают суть, абстрагируя, допуская и используя все образные средства языка, но словами можно указать направление, куда следует направить своё внимание.

К сожалению, только одного внимания недостаточно. Придется ещё и практиковаться в ничегонеделанье.

Разотождествиться с умом, познать то, что находится за его пределами и сдать себя жизни без борьбы, каждому предстоит самостоятельно и в своих обстоятельствах. Не в этой жизни, так в следующей. Это неотвратимо случится с каждым, поэтому спешить некуда. Каждый развивается с доступной ему скоростью.

Да, мы пытаемся решить задачу на том же уровне, на котором она возникает — через ум, но другого



варианта просто нет. Поэтому самая лучшая помощь тут — понимание.

Чтобы осознать, что находишься в темнице разума, достаточно попытаться выйти из ума и ни о чём не думать. Феномен свободы в том, что пока её не ограничить, её не замечаешь. Но стоит обнаружить решётку, как тут же захочется на свободу.

«Нет рабства безнадежнее, чем рабство тех рабов, Себя кто полагает свободным от оков». (Иоганн Вольфганг Гёте, Фауст).

Поэтому, чтобы не погружаться в споры и толкования (чего бы так хотел ум), просто начните делать практику ничегонеделанья, и всё увидите сами. Быть медитативным и осознанным — это как быть влюбленным. Кто кроме тебя самого может знать это?

И сейчас я прошу вас, читая этот текст, направить своё внимание на свой не-ум — пространство, существующее до слов — место, откуда они все возникают. Сдайтесь уму и пристально всмотритесь в свой не-ум до смыслов, до интерпретаций и эмоций, в эту тишину и пустоту между импульсами ума, в которой все со всем связано и является одним целым.

Где-то здесь между мыслей обитает ваше блаженство. Оно тут было всегда, как пространство, в котором всё в нашем мире происходит.

Когда-то вы хорошо умели видеть это пространство и взаимодействовали с ним напрямую, жили в нём.



Когда были маленьким или когда были влюблены. А сейчас всё больше находитеесь в своем уме и стережете накопленные мысли-убеждения, как дракон.

Со всеми это случилось, и вашей вины в том нет.

Так устроено наше общество, что находясь в нем и развиваясь, постепенно мы принимаем правила игры, и начинаем воспринимать объективную реальность исключительно через ум.

Ум — телохранитель — всегда на страже нашей целостности. Он оберегает нас от опасности, старается предугадать, просчитать, обезопасить.

Но страж превысил свои полномочия и занял принадлежащий вам по праву трон Императора.

Также он взвалил на себя дополнительные функции законодателя, судьи и палача. Он подвергает всё цензуре, запрещает, интерпретирует, судит и карает, навешивает ярлыки, обрекает всё в слова и как матерый юрист жонглирует ими и оборачивает все так, как ему угодно.

Что же ему угодно? — Ваше внимание, ваша энергия, сами Вы.

Благодаря его титаническому усердию всё окружающее приобрело форму мысли. Мысли — это строительный материал ума. Шаг за шагом ум выстроил целый Мир из мыслей. Его так и называют — «внутренний мир», или «личность», или «ЭГО».



В его Мире все подчиняется определенным правилам. Такие правила ум создавал, основываясь на опыте, всю жизнь. Сперва он пытался защитить нас от опасностей, уготованных обществом, но затем, защитник превратился в тирана — он поместил нас самих в темницу собственного разума.



Присмотритесь! Всё это не по-настоящему! Это только в вашей голове. Революция сознания может начаться в любой момент, когда вы того захотите! Бояться нечего, в любом случае мы все когда-нибудь умрем.

Эго — это не то, с чем мы пришли в мир. Мы пришли с внутренним безмолвием, свободные от любых оков. Темницу для себя мы построили сами, по чертежам общества. Мы об этом не просили, просто так случилось.

Присмотритесь внимательно: эго — это только набор мыслей о себе и мире. Заимствованный набор.

Общество вынуждает своих членов жить, отождествившись с телом мысли, а это далеко не радужный мир. Так как основная функция ума — сохранение жизни хозяина, он руководствуется страхом, а не любовью. В уме царят разделение, отрицание, сомнение, боль и страдание. Всё это щедро сдабривается негативом из зомбоящика.



Ум на троне — это и есть основная причина страдания. Любимый метод ума — отрицание, разделение, анализ, всегда и во всем поиск различия.

Почему разделение приносит страдание? Да потому что всем знакомо, что от разделения делается плохо, например, при разлуке с любимыми, с семьёй или с вещами (если с людьми не заладилось).

Ум и его созданный маленький мир мыслей — это тюрьма, являющаяся основной преградой к свободе и блаженству. Пока это не понято, никакие другие проблемы нет смысла пытаться решать. Жизненные уроки будут повторяться раз за разом с увеличивающейся интенсивностью. **Блаженство бытия недоступно, пока сознание находится в темнице ума.**

Ум невозможно победить, можно понять причину напряжения и сдаться ей. Дальше все само завертится и, в конце концов, любовь и истина победят, если им позволить и помочь медитацией.



9. Лучший способ успокоить ум

Притча про напряженный ум.

Учитель взял стакан с водой и спросил учеников:

— Сколько, по-вашему, весит этот стакан?

— Примерно 200 граммов, — ответили ученики.

— Как видите, весит он совсем немного, — сказал учитель и спросил: — А что будет, если я подержу этот стакан в течение нескольких минут?

— Почти ничего не будет.

— Так. А если я подержу его так в течение часа?

— Ваша рука устанет.

— А если я подержу его несколько часов?

— У вас заболит рука.

— Правильно. А если я продержу стакан целый день?

— Ваша рука онемееет и вам может парализовать руку.

— Очень хорошо, — продолжал учитель, — но изменился ли вес стакана?

— Нет, — был ответ.

— Тогда откуда появилась боль в руке?

— От длительного напряжения, — ответили ученики.

— Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?

— Опустить стакан, — последовал ответ.

— Точно так же происходит и с жизненными проблемами, — воскликнул учитель. — Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них часами — начнете испытывать боль. А будете думать о них постоянно — это парализует вас. Чтобы избавиться от боли, выпустите мысли из головы.

В этой притче мастер говорит, что нужно сделать, но остается совершенно не ясно, как это сделать. Стакан



и мышцы рук материальны, с ними управляться просто, но мысли — это нечто нематериальное. Как отпустить мысли из головы? Силой мышц не получается — мы уже пробовали ранее, когда провели мысленный эксперимент не думать ни о чем.

Не получится успокоить воду в тазике на ходу. Чтобы вода успокоилась, нужно поставить тазик на что-то неподвижное и просто ждать, когда волнения сами утихнут.



С мыслями точно так же. Мысли напоминают рябь на поверхности воды. Чтобы они успокоились, нужно что-то статичное. Этим для мыслей может являться место, откуда они рождаются — тишина.

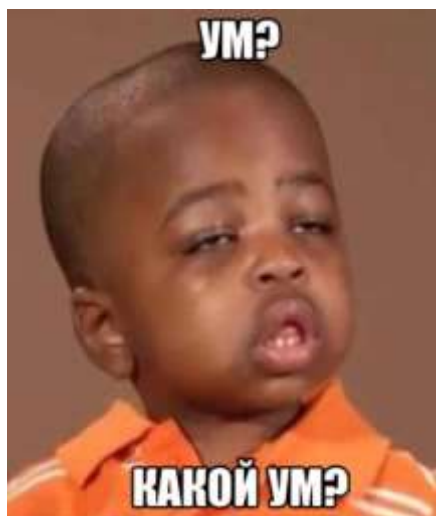
Перемещая своё внимание с думанья на наблюдение процесса думанья — «чувствование думанья», происходит магия и ум больше не в состоянии усидеть на троне — он сливается с тишиной, и постепенно успокаивается, становясь медитативным.

Медитативность — это состояние присутствия без ума, (выражаясь по-Ошовски, присутствуя в не-уме). Состояние чистого сознания без содержания. Ум — постоянная толчея; движутся мысли, движутся желания, движутся воспоминания, движутся амбиции — и этот процесс часто не контролируем.



10. Великолепный Ум

Ум — это потрясающая способность к мышлению, познанию, пониманию, запоминанию, обобщению и принятию решения, наделяющая нас невероятными супер-способностями. Наш вид выжил на протяжении тысячелетий и достиг невероятного прогресса благодаря уму.



Главное предназначение ума — обеспечение нашего выживания. Ум пластичен, наделен воображением и интеллектом для достижения поставленных целей. Способен преодолевать трудности и приспосабливаться к новым ситуациям.

Основная функция ума — память. Самая умная обезьяна бонобо вида карликовых шимпанзе, способна запомнить около 200 слов. Человеческая память вмещает 10000-30000 слов.

Это даёт нам возможность сложной коммуникации друг с другом и абстрагирования. Более ёмкая память и отличает нас от бонобо и других представителей млекопитающих.

Любопытство, целеустремленность и повторные попытки с учетом прошлых результатов — всё это элементы машины времени у нас в голове, позволяющие решать невозможные для остального



животного мира задачи, такие, как изобретение колеса, приручение огня, открытие чёрных дыр и теории относительности, создания космических аппаратов и т.д.

Но у ума есть как созидательные, так и разрушительные возможности. Он может создать оружие, причинить разрушение.

В каких случаях первое, а в каких второе — зависит от того, осознанный человек использует ум или ум использует неосознанного человека.

Осознанный поступает разумно, внимательно и бережно, исходя из любви к жизни. Неосознанный — неразумно, расточительно и опасно, из любви к себе.

И хоть оба поступают из любви, последний принимает решения из напряженного, алчущего ума, поэтому чаще заблуждается, совершает ошибки, будто спотыкается о неровные мысли.

Неосознанный думает, что ему мало любви, и он хочет получить еще больше. Это негативная мотивация из страдания, нехватки, непонимания.

Осознанный человек знает, что он и есть любовь. Поэтому, что бы он ни делал, он делает это с любовью и увеличивает её количество в мире.

Фокус на нехватке любви или достатке любви определяет качество человека: осознанный он или нет, добродетельный или нет, бдительно присутствует в моменте здесь и сейчас или находится в мире мыслей.



Отождествляясь со своим умом, человек ставит себя в рамки. Ум — это лишь небольшая часть восприятия реальности. Можно сравнить ум с органом чувств, глазом или ухом.

Ум помогает ориентироваться в реальности и принимать решения. Как глаза помогают различать дорогу на пути, ум помогает безопасно преодолевать различные преграды и приспособливаться, применяя смекалку, принимая правильные решения.

Поэтому необходимо научиться пользоваться своим умом, как инструментом, научиться быть осознанным и не дать ему возможности помыкать собой, став частью «общественного бессознания».

Это означает, что, по крайней мере, решения в своей жизни следует принимать самостоятельно. Быть тем, что ты есть, не претворяясь кем-то, делать то, что считаешь правильным и быть честным с самим собой.

Для этого ум должен быть сильным, эффективным, быстрым. Как топор лесоруба — он должен быть надежным и острым. Поэтому не стоит пренебрегать развитием своих умственных способностей: читать, решать загадки, коаны, головоломки, шарады, и т.д. Фишка в том, что когда вы это делаете, вы тренируете свой ум подчиняться вашей воле и применять интеллект тогда, когда это нужно вам.



То есть с одной стороны нужно приучить ум работать тогда, когда нужно, а с другой — отдыхать тогда, когда ум не нужен.

Цель медитации — расслабить ум, чтобы наполнить тело энергией и вернуть внимание в центр.

Ум существует в мозге, а мозг — это часть тела. Мозг — это самый большой потребитель энергии тела. В спокойном состоянии он тратит от 20% всей энергии, а в возбужденном — до 60%.

Представьте, как он опустошает вас ежедневно своими пустыми размышлениями. Как было бы круто ощущать эту силу, наполненность энергией, чтобы жизнь была ключом!

Это ресурсное состояние потенциала безграничных возможностей спокойного ума и осознанности можно вернуть благодаря медитации.

От расслабления ум не станет слабым. Напротив. Придет ли бегун первым к финишу, если будет соревноваться сразу после тренировки?

Как спортсмен перед олимпиадой должен быть отдохнувшим, так и ум должен иметь возможность расслабиться и восстановиться.

Предлагаю провести еще один мысленный эксперимент.



Припомните, как прошел ваш день? Пришлось ли поволноваться: были ли моменты, когда бесконтрольные мысли захлестывали вас?

Может, был эмоциональный внутренний диалог с реальным или воображаемым персонажем, например, с начальником, коллегой, родственником или другом?

Был ли эмоциональный всплеск и возмущения по поводу информации, полученной из новостей, скандальных телепередач, например, где все друг на друга орут? Проносились ли в голове подобные мысли: «Возмутительно! Обнаглели! Как они смеют!»

Может кто-то подрезал на дороге или косо посмотрел в толпе?

Жаловался ли вам кто-то на свою жизнь?

Жаловались ли вы кому-то сами?

Сколько раз в течение дня вы себя жалели/ругали/унижали?..

Вспомните.

А теперь ответьте себе: чувствуете ли вы себя сейчас наполненным сосудом энергии? Или само припоминание потратило большое количество энергии?

Так на какие мысли и эмоции вы ежедневно тратите свои силы, данные вам на счастье и блаженство бытия, креативность и разумность?



Как вы считаете, вы грамотно распоряжаетесь своими мыслительными ресурсами?

Ничего удивительного, что энергии ни на что не хватает, депрессия стала верным спутником, а болезни приобрели хронические формы.

Вероятно, кто-то может возразить: «Медитация — это так несерьезно, как она может мне помочь?» — Но это лишь еще одна мысль защищающегося ума, который никак не может допустить, чтобы вы начали медитировать и внесли в свою жизнь что-то новое. Для него это угроза. Всё новое для ума — это угроза.

«Зона комфорта» — название не чего-то «комфортного», с точки зрения удобства, а того, к чему вы привыкли. Это вполне может быть и страдание.

Многие привыкают, что они плохо живут, это как синдром выученной беспомощности Мартина Селигмана. В этом случае любые попытки вывести человека из зоны комфорта будут восприняты умом как опасное вторжение — нарушение привычного хода вещей. Ум сделает всё, чтобы не допустить никаких изменений. «Пусть я страдаю, но всё же я живой» — а плохо ли хорошо вы живете — это уже второстепенный вопрос.

Глядя на человеческое общество, становится ясно, что пока в Мире главенствует ум и его эгоистичные цели. Общественный ум — это самый глупый



примитивный ум. Его еще называют «стадным мышлением», он разрушитель и потребитель.

Поэтому человечество, как вид, в опасности. Если только не произойдет внутренняя революция от неосознанности к осознанности через медитацию.

Это глобальная миссия всего нашего поколения — навести порядок на своей планете. А начать нужно с уборки в своей голове, с саморазвития.

Освоение Марса и космические путешествия — всё это конечно круто, но все же меркнет перед этой суперзадачей.

Стив Джобс говорил, что создавая карманные гаджеты, он делает Мир лучше. Теперь у всех в карманах эти гаджеты, но стал ли от этого Мир лучше, если в результате их использования у людей теперь развивается цифровое слабоумие?

Любое вроде бы внешне полезное дело без осознанности превращается в хрень. И наоборот: двигаясь в осознанность, любое дело превращается в изумительную красоту.

Делая лучшими себя, мы делаем Мир лучше, потому что мы и есть Мир — с точки зрения антропного принципа. Без людей Мир — просто планета с биосферой.



А планета, я уверен, переживала времена и похуже экспансии людей. Максимум, что мы можем натворить — атомную войну.

И знаете что? Она отдыхает по сравнению с бомбардировкой мега астероидами, кометами, извержениями супервулканов, заливающих всю поверхность планеты лавой; землетрясениями, переворачивающими литосферные плиты, обледенениями, потеплениями, потопами, эпидемиями, эпизоотиями и т.д.

Планета всё выдержит и обновится. А мы нет.

Сейчас мы наблюдаем, как глупый общественный ум уничтожает наш дом, поступая с природой неразумно, занимаясь эскалацией напряжения между государствами и этническими группами, разжигая конфликты, загрязняя среду обитания, сжигая углеводороды, нарушая температурный баланс планеты.

Сейчас очень многие люди осознали необходимость что-то изменить, показать, к какой катастрофе может привести неразумные неосознанные действия не из сердца, а из ума.

Это отражается и в искусстве, и в науке и в кино. Каждый второй фильм так или иначе про апокалипсис.

Илон Маск, основатель компании SpaceX, отправивший в космос свой вишневым родстер Tesla на самой мощной в мире ракете под знаменитый хит Дэвида Боуи «Space Oddity», определил освоение



космического пространства как развитие и сохранение человеческого бытия. Маск утверждает, что охват жизнью нескольких планет может служить защитой от угрозы исчезновения человечества.

«Астероид или супервулкан может уничтожить нас, а вдобавок мы подвержены рискам, никогда и не снившимся динозаврам: искусственно созданный вирус, случайное появление микроскопической черной дыры в результате физического эксперимента, катастрофичное глобальное потепление, или какая-нибудь еще неизвестная на сегодняшний день разрушающая технология может прекратить наше существование. На развитие человечества ушли миллиона лет, но за последние шестьдесят лет атомное оружие создало потенциал самоуничтожения. Рано или поздно наша жизнь должна будет выйти за пределы этого синезеленого шарика — или мы вымрем».

Но пока этого еще не произошло, мы можем научиться смотреть в себя, наблюдать себя и стать более осознанными, чтобы не упустить тающую возможность спасти наш общий дом и всех жильцов, пока еще вторая пригодная для жизни планета не освоена. Да и будет ли? Марс — все же не такое живописное место, нашим детям и их детям вряд ли понравится жить на планете, где нельзя дышать без скафандра и нет зелени.

Каждому стоит пересмотреть свою роль во всем происходящем и перестать считать, что от него ничего



не зависит. От каждого зависит всё, потому что каждый — часть всего. Разумность возникнет в результате деятельности разумных.

Ум — отличная штука, замечательный помощник. Но пора выйти из под его контроля, потому что дальше так нельзя. Чтобы сохранить жизнь, нам нужно преодолеть ограниченность ума.

С этого самого дня, прямо сейчас начинайте медитировать. Делайте то, что всегда делали до нас наши предки для пробуждения разумности, обращения к созидающей, светлой стороне силы ума.

Направьте целиком свое внимание на мышление. Феномен ума в том, что под наблюдением он сбрасывает корону и истинный Император — вы входите на трон.

Начните познание себя и тем самым вместе мы начнем преобразовать наш Мир. Разве вы не видите — уму безразлично, что происходит. «Да — глобальное потепление — это плохо — и фиг с ним! После меня — хоть трава не расти». Уму безразлично всё, кроме его самого.

Мы были рождены не для того, чтобы знать много разных вещей, а для того, чтобы познать главное — самих себя. И там, в самой своей глубине мы — определенно, не ум, не созданное им эго, не наше тело и не наши эмоции. Мы что-то гораздо большее, нечто вселенское, вечное и божественное.



Что именно — уму непостижимо, потому что это находится за его пределами.

Однажды на своём опыте пережив тишину ума, уже точно будешь знать, кто ты и как всё вокруг устроено, больше никогда не согласишься на меньшее, чем блаженство.

Если позволишь себе начать медитировать...



11. Что не является медитацией

Обучать медитации — странное занятие. Как пытаться объяснить правила игры без правил — любые практики, техники, методики кажутся неуместными. Поэтому вместо правил к медитации я предлагаю понимание.

Если есть понимание, то запоминать никакие правила уже не нужно. Понимая можно объяснить, разобраться в возникшей сложности, а также и управлять. Например, понимая принцип работы двигателя внутреннего сгорания, можно его починить, форсировать, обслуживать, ведь ясна сама суть.

Понимание даёт ясность и уверенность, а эти качества индивида нежелательны и опасны для общества.

Многим людям не нравилось ходить в школу. Меня всегда интересовало, почему? Ведь это полезно и служит благой цели — понять, как устроен мир.

Но, как известно, есть теория и практика и последняя всегда эффективнее.

Ребенок только начинает познавать свое тело, наполненное энергией. Ему необходима практика — высвободить эту энергию: бегать, прыгать, заниматься спортом или гимнастикой.



Вместо этого он обязан сидеть за партой и внимать авторитету учителя и слушать что-то, что нужно запомнить, чтобы потом воспроизвести за оценку.

Проводя опыты над животными, считается безопасным для их жизни и широко применяется, например, для искусственного создания состояния стресса, (когда это необходимо для целей эксперимента), такое воздействие на животное, как обездвиживание.

Точно также для молодого организма высидеть по 6-7 уроков каждый день на протяжении 10 лет — настоящая дрящящая пытка. Не говоря уже про испорченное зрение, искривление осанки, нервозы и хронические заболевания.

Но зачем это насилие? Все дело в социализации, привитии послушания и беспомощности. Общество становится неуправляемым, когда люди вырастают с пониманием, сами по себе свободные, уверенные, да еще и медитативные. В таком обществе коллектив не может быть важнее индивида.

Поэтому особое внимание в системе обучения уделяется созданию конкуренции. Чтобы человек привыкал чувствовать свою самореализацию и индивидуальность, только когда он победитель и выполнил необходимые условия. А победитель обычно в меньшинстве. Олимпиады, декады, спартакиады, соревнования, секции, первенства школ, конференции, эстафеты, КВНы, брейнринги и оценки в журнал.



Поощряется напряжение, спешка и страстное желание победить несмотря ни на что. Победителю достаётся всё и его не судят.

Всем известно, что когда спешишь, непременно становишься невнимательным и многое упускаешь. Все с этим сталкивались, когда в суете что-то забывали, например, ключи. Спешка — это неосознанность.

Также спешка не даёт возможности для ясности и понимания. Как обычно все готовятся к экзаменам? — за 1-2 дня с кашей в голове.

Так дети вырастают и превращаются в запутанных неосознанных, невнимательных, поверхностных, неуверенных и неразумных людей, не знающих, чего же они хотят в жизни.

Вообще, если обратиться к истории, то массовые игрища были придуманы когда-то для низших слоев населения, чтобы отвлекать внимание от политики, и не позволить толпе решать важные вопросы, тем самым исключив борьбу за власть, бунты и революции.

«Хлеба и зрелищ!»

Общественному организму удобно, чтобы люди были глупы, зависимы и конкурировали друг другом. Так улучшается эффективность управления. Общество не может существовать, как система, состоящая из индивидуальностей. Чтобы система исправно работала, нужно непременно подавить индивидуальности еще в зародыше.



Систему интересуют только эффективность, поэтому конкуренция у нас везде и во всем. Удивительно, но даже в медитации люди умудряются конкурировать!

Они всё сводят к технике. Вместо привнесения спокойствия и расслабления в свою жизнь они стараются стать непревзойденными практиками медитации, создают напряжение и обучают создавать еще больше напряжения.

Зато теперь в этом можно соревноваться и демонстрировать своё превосходство! Истинная цель утрачена, а ложная создана: ум включился в борьбу и теперь обоснованно индуцирует высокое напряжение.

У медитации, как вы уже понимаете, с этим нет ничего общего, потому что конкуренция, борьба, напряжение — это противоположность медитации.

Здесь перечислены признаки, по которым вы сможете сами определить, что медитация, а что нет.

Не медитация:

—когда внешнему действию, атрибутике уделяется очень много внимания, а сам процесс опускается или раскрывается посредственно;

—когда есть много «как» делать, но нет понимания «что» такое медитация и «зачем» это нужно делать (дышать, например — ты и так всю жизнь дышишь! Или принимать какую-то позу);



—когда есть какие-то секретные секреты, тактики, методики мгновенной осознанности и прочие волшебные «таблетки». В действительности никакого секрета медитации нет. Медитация — это так просто, что уму кажется невероятно сложно. Он начинает хитрить и искать обходные пути. Фактически медитация означает «смерть ума». Уму медитация кажется таким скучным процессом, что он все сделает — будет отвлекать любыми способами, лишь бы Император не вернулся на трон и не начал просто наблюдать;

—когда обстановке уделяется очень много внимания: «Найдите спокойное место, уединитесь в лесу, в храме, в пещере, в пустыне; луч восходящего солнца должен едва касаться верхушки трехсотлетней сосны... этот миг великолепен... А все остальные — не очень. Всё... Вы его упустили» Хм.. *Легко быть медитативным на природе, а нужно учиться быть внутренне спокойным везде, где бы вы ни оказались;*

—когда вас внешне принуждают, например, командуют: «Слушайте и повторяйте! Повелеваю! Просто остановите свои мысли и почувствуйте, как энергия вливается в вас из центра Земли по воле Создателя всего сущего через белый свет, через тусклый свет, через семь планов бытия...». *Никто не может волевым усилием остановить поток мыслей в своей голове и тем более чужой.*

Забавно наблюдать, как у людей это не получается, они ничего не чувствуют, но им приходится



претворяться, чтобы не выглядеть глупо и говорить о своих чудесных переживаниях, описывая ощущения и эмоции, будто с ними произошло нечто волшебное, только вот они не могут точно описать, что именно;

—когда предлагают бороться со своими мыслями, подавлять их. *Но это опять же — ум. Ничего не выйдет.*

—когда предлагают убежать от своих мыслей. *Но куда? Только в ум обратно. Прятаться — где? — в чертогах разума — конечно в уме.*



12. Всё-таки, как правильно медитировать?

Если правильно уловить суть, то медитировать можно где угодно и когда угодно. В идеале — вся жизнь должна стать медитацией.

Для этого достаточно расслабиться, тотально присутствовать в жизни и уделить особое внимание своему вниманию, удерживая фокус на чувствовании текущего момента, осознавая мысль «я есть».

Мы тратим очень много энергии на ум. Стоит перенаправить её на не-ум. Для этого нужно начать наблюдать своё мышление.

Выделить в течение дня 5-10 мин вашего времени, где есть только вы, ваше внимание и пространство меж вещей и мыслей.

Если трудно удерживать фокус внимания на тонкой материи мысли, стоит начать наблюдать более грубые энергии — тело, его дыхание. Доверяя вдоху выдыхая, и уверенно ожидая естественного выдоха, пока вдыхаете. Стараться управлять своим вниманием, перенося его с тела на мысли, а затем с мыслей на наблюдающего эти мысли.

Случится пробуждение или нет — нет никаких гарантий. Но если все условия соблюдены, семя упало в благодатную почву — скорее всего, будет росток.

Люди отождествляются с умом в силу воспитания и привычки. В развитие социального обусловленного ума



вложено очень много инвестиций. Ум стал сильный, но не принадлежащий человеку.

Наблюдение ума постепенно вернет его на место. Ум очень рационален, поэтому заметив, что хозяин вернулся и наблюдает за ним, смирится, признает, что он больше не главный и уступит.

Когда это произойдет, высвободится огромный потенциал энергии, появится кристальная ясность и свобода скинуть маску и быть собой.

Ум — это не враг, которого нужно победить. Он не что-то отдельное от нас — он часть нас, часть нашего тела, где все связано воедино и это есть замечательный человек — вы.

Всем свойственно ошибаться и заблуждаться. Именно это и случилось, в результате чего ум очутился не на своём месте и ему нужно помочь вернуться обратно при помощи самого древнего известного нам искусства — медитации.

Допущенную ошибку можно исправить. Но глупо продолжать совершать её вновь, когда понимаешь, что ошибся.

Признать ошибку — значит взять на себя ответственность за свою жизнь.



12.1 Нужно ли что-то делать до медитации?

Нет. Если привнести в медитацию элемент подготовки, это станет чем-то особенным и важным. Уму захочется особенного подхода, выполнение ритуалов и правил, неисполнение которых приведет к откладыванию медитации на когда-нибудь потом — никогда.

В медитации нет ничего особенного, важного и сложного. Это самое неособенное и легкое дело из всех. Просто быть — что может быть проще? Это данность, основа, пространство реальности, нулевая точка, фундамент, откуда начинается строительство всего: мысли, эго, личности, убеждений, характера и всего прочного.

12.2 Нужно ли учиться медитации?

А разве нужно учиться ничего не делать и просто быть? Нужно ли учиться быть самим собой, если никем другим, кроме как самим собой быть не получится?

Вопрос задан неверно. Следует спросить: «Нужно ли учиться не быть не самим собой?» — Ведь даже претворяясь кем-то, вы являетесь самим собой, претворяющимся кем-то другим.



Поэтому — да, как и любому навыку в жизни, медитации нужно учиться. Ну, вернее, не учиться, а разучиться претворяться быть медитативным.

Задорнов, например, говорил, что нужно учить русских быть русскими. Звучит странно, но если знать, что русские ведут себя как нерусские, то это сразу начинает иметь смысл.

Настоящий Я всегда присутствует здесь, но он погребен под трупами непереваренных мыслей и несыгранных ролей. Нельзя «стараться» быть собой. Любое старание будет притворством и не состоянием собой.

Ум хитрый и не может ни на секунду оставить вас без себя. Ему страшно — а вдруг вы совершите революцию в его отсутствие?

Поэтому он не прекращает бомбить вас мыслями 24/7. Поэтому ему всегда скучно и «скука» — его третье имя после «эго».

Ум всегда стар. По сути, он — память, а память это прошлое, а прошлое это скучный труп.

— Медитировать? Ничего не делать? — Уже пробовал, это скучно. Это не для меня! — Я думать!

Медитация для ума — скука, безразличие, безучастность. На самом деле медитация — это тотальная вовлеченность в происходящее, буквально слияние с ней благодаря наблюдению, вниманию,



присутствию. В каждый момент что-то происходит, если быть предельно внимательным к настоящему моменту.

Напряженный ум — единственная преграда на пути к осознанности. Медитация — таран.

12.3 Что такое динамическая медитация?

Динамическая медитация — способ, подходящий для сильно сросшихся со своим умом. Чтобы на контрасте, после сильного напряжения наступило расслабление, и таким образом можно было пережить момент тишины ума.

Смысл в том, что ум, как часть тела, после тяжелых физических нагрузок должен отдохнуть.

Все прекрасно знают, какой кайф после физической работы лежать и ничего не делать. Этот приём взят за основу динамической медитации.



12.4 Что, если страшно медитировать?

Быть парализованным страхом жизни — значит постоянно искать отвлечение, чтобы избежать действия.

Леон Джакобс (Leon Jacobs)

Стоит внимательно рассмотреть страх, чтобы увидеть, что он всего лишь иллюзия. Большинство вещей, которые мы боимся, никогда не случатся. Но даже если они и происходят, то зачастую оказываются не такими плохими, как мы думали. Для многих из нас страх — это худшее, что может случиться. Реальность не так страшна.

Как можно избавиться от страха? — Никак. Любое противодействие страху лишь усилит его. Будучи иллюзией, страх сам питается энергией мыслей. Чем больше о нем думать, бороться — тем он сильнее.

Единственный вариант — принять его. Сдаться. Страх — это энергия. Растворив его в себе, мы становимся сильнее на величину потенциала страха.

Если страх существует, значит, он зачем-то нужен. Страх — это природный механизм самосохранения, вырабатывающий энергию, чтобы драться или бежать, решать проблемы, отстаивать свои права.

Когда страшно, нужно быть страхом, не бежать от него. Наблюдать пристально настолько, насколько



возможно. И он ассимилируется, сделав нас сильнее и боеспособнее.

Сделать это поможет такой прием: когда стало страшно — зафиксируйте это, отметьте для себя и примите — что вы сейчас боитесь. Не игнорируйте, не убегайте и не отрицайте страх — это может создать диссонанс и разбалансировку и тогда механизм страха не поможет вам, а наоборот, помешает, ослабит.

Будьте хитрее! Постарайтесь не продолжать развивать страшные мысли и сфокусируйте все своё внимание на этом переживании — чего именно вы боитесь.

Будьте предельно внимательны и попытайтесь рассмотреть причину возникновения страха: каких именно негативных последствий вы хотели бы избежать? А так ли страшны эти последствия на самом деле? Возможно, этому стоит позволить случиться?

Примите это мысленно, как будто это уже произошло, и посмотрите на возможный результат. Смоделируйте мысленно ситуацию. Допустим, это произошло, что дальше? Иногда негативные события запускают цепь непредсказуемых последствий и процессов, о которых мы и не подозреваем.

Конечно, речь тут не идет о ситуациях с угрозой жизни и здоровью, когда нужно действовать. Но даже в таких ситуациях страх нужно брать к себе в союзники.



Многие известные люди говорили, что самое лучшее, что с ними происходило, было тем, чего они больше всего боялись. Так утверждал Стив Джобс об увольнении из собственной компании. Создатель Микки Мауса Уолт Дисней до жути боялся мышей.

Если вашей жизни и здоровью ничего не угрожает — страхом ум просто перестраховывается, и вы это с легкостью научитесь распознавать и применять эту энергию для вашего действия, тем самым прекратив её фрустрацию во внешнюю среду.

Не бойтесь ошибиться, перехватывайте инициативу и ищите ошибки сами, тогда вы не будете чувствовать себя жертвой обстоятельств, а будете исследователем. И старайтесь не допускать одну и ту же ошибку вновь. Ведь жизнь дана нам, чтобы мы каждый миг тащились от её крутых игровых ситуаций. Так зачем надолго застревать на одном месте?

*В любых делах при
Максимуме сложностей
Подход к проблеме все-таки один:
Желание — это множество возможностей,
А нежелание — множество причин
(Эдуард Асадов)*



12.5 Нужно ли применять практики?

Не нужно, но можно, если они внесут разнообразие и помогут хотя бы начать. Практики бесполезны, если вы еще не прикоснулись к тишине медитации хотя бы на миг. Это будет просто аэробика для тела и ума. В остальном от них нет толка.

Самой лучшей практикой для вас будет проверка на своём личном опыте мыслей, указывающих направление поиска, изложенных в этой инструкции.

Не отпускайте эту информацию без личной проверки. Знать и применять — разные вещи. Обязательно попробуйте медитировать. Ценно то, чему вы сами придаёте ценность своим вниманием, примерив это на себе.

Внимание! Если не примените и не проверите сами, то эта информация пойдет в копилку вашего цифрового слабоумия, и через какое-то время вы и не вспомните, о чём тут шла речь.



12.6 Нужны ли для медитации какие-то специальные приспособления?

(Типа подушечек для сидения в позе лотоса или свечей, поющих чаш, чёток, мазей, косметических средств или спецодежды).

— Нужны, просто жизненно необходимы! Без них вообще никак! 😊

Нет, конечно! К медитации это не имеет никакого отношения!

Напротив, они могут помешать, например, такой мыслью: «О! У меня нет специальной, разгружающей спину подушечки, и я не могу правильно сидеть в позе лотоса с прямой спиной, а значит, не могу и медитировать».

Нет никаких предметов, способных хоть как-то помочь медитации. Мысль о наличии каких-то предметов будет поводом для ума искать их, откладывать и не делать.



12.7 Как не бросить практиковать медитацию?

Лишь несколько выгод могут послужить достаточной мотивацией медитации.

1. Получение крутых преимуществ в виде пронизательности, чуткости, ясности, энергичности, безмятежной расслабленности и блаженства бытия.

2. Осознанности, принятии верных решений в жизни и разумных действий, избавление от токсичных ограничивающих убеждений, от стереотипов, от негативных мыслей, от «дома советов» в голове.

3. Удовлетворении внутренней жажды познания неизведанного — то в вас, что заставляет интересоваться такими вещами, как медитация, саморазвитие, поиск себя, просветление и т.д.

Любопытство способно пересилить даже страх смерти — вы знали об этом? Оно и заставило вас дочитать эту книгу почти до конца, за что вам огромная благодарность, что развиваетесь и действуете!

Вы и сами будете себя благодарить, когда займетесь практикой медитации. Вы полюбите это!

Каждый раз, сомневаясь, медитировать или нет — вспоминайте о выгодах быть осознанным.



13. По шагам: что делать во время медитации?

I Пошлите все «на» и просто начните медитировать.

«Да пошло оно все на...» — это так по-нашему!

Когда проблем накапливается слишком много, что решить их просто нереально, единственное верное решение — забить на них и будь что будет. Это хорошо знакомо студентам на сессии. Отстранится, переключится на что-то другое, отдохнуть, расслабиться и проблемы как-то сами собой разруливаются. Или нет.

Отпустите все ожидания, как все должно быть, все свои фантазии и представления. Забейте на них! Просто будьте вниманием, погрузитесь в него полностью. У вас есть право побыть наедине с самим собой. Вы для самой себя — самый близкий человек. Будет непростительным преступлением не попытаться узнать себя поближе!

Мысль будет скакать с одного объекта на другой, пытаться найти цепляющую тему, чтобы запустить в вас цепь рассуждений, мыслеформ, воспоминаний. Это нормально. Не поддавайтесь на его уловки, не начинайте мыслительный процесс. Какие бы мысли вам не приходили — не сопротивляйтесь и не пытайтесь бороться с ними. Просто наблюдайте их, как будто вы наблюдаете проплывающие в небе облака.

Порой какие-то мысли могут быть чрезмерно навязчивыми. Они могут склонять вас к беспокойству или к скуке. Это хорошо. Значит, арсенал ума уже почти исчерпан. Позвольте им тоже быть. Наблюдайте атаки



мыслеформ и не ввязывайтесь, не продолжайте и не развивайте мысли, не заглатывайте наживку.

Попробуйте сделать это прямо сейчас!

Поздравляю! Вы справились! Вы только что медитировали! Вашей целью было осознать свои мысли без всяких суждений по их поводу, без борьбы с ними. Просто быть им свидетелем. Теперь продолжайте эту практику до момента, когда блаженство бытия целиком захватит вас.

II Следите за своим вниманием и не отпускайте его в свободное плавание.

Старайтесь сознательно направлять внимание туда, где ему нужно быть — на мысль и на пространство, откуда она возникает и куда пропадает. Попробуйте уловить эту тишину между мыслями и попробовать остаться в ней хотя бы на короткий миг.

Вначале это может быть страшно. Как будто мир замер. А так как уму сравнить не с чем, ему кажется, что он умер. Может возникнуть паника, смятение, но бояться нечего. Это просто непривычное состояние, ничего опасного для вашей жизни в этом нет. Видели ли вы, что случается с курицами, если их перевернуть вверх ногами? Здесь примерно то же самое — ум замирает как перевернутая курица.

Не пытайтесь анализировать мысли и свои состояния, тем более, контролировать их. Позвольте им быть, постарайтесь не вовлекаться в процесс мышления, расслабьтесь, отстранитесь и просто наблюдайте, будто для вас это всё слишком мелко. Вы —



Император. От вас зависит все. А мышление — это лишь придворная суета. От неё ничего не зависит.

Сделайте пару глубоких вдохов и выдохов и просто наблюдайте, что происходит в теле и уме. Горшочек — не вари! Огонь убран, и каша больше не кипит, а плавно остывает.

Наблюдайте свое дыхание, как вдох доставляет извне воздух, а выдох уносит прочь, также мысль приходит неоткуда извне и не найдя никого дома уходит обратно в никуда. А наблюдатель всегда здесь — воспринимает всю эту историю.

Пусть эти тезисы будут чем-то наподобие сценария, ведь всегда проще начинать с уже известного.

III будьте бдительны к времени, чтобы не появилось отвращение и страх.

Медитируйте столько времени, сколько чувствуете возможно и достаточно. Не заставляйте себя, не насилуйте, не планируйте медитации. Потому что если это будет очень трудно и делаться «из под палки», то в следующий раз вы вообще ни за что не заставите себя начать. Тогда ум возьмет под свой особый контроль то, что ему показалось потенциально опасно для жизни.

Пусть все начнется с минуты-двух или даже с нескольких секунд. Не рекомендую вам вообще засекаать время. Пусть будет столько, сколько будет — добавьте геймификацию — игру на восприятие времени. Важно, чтобы выработалась привычка это делать легко и регулярно.



Постарайтесь относиться к этому так: «В течение этого напряженного суетного дня, у меня будет несколько моих минут спокойствия и безмятежности». Пусть они будут моим убежищем.

От одного раза медитации ничего не изменится. Вы всю жизнь вкладывали инвестиции энергии и времени в ум. Он стал сильным, а вы стали слабым. Теперь вы начинаете выравнять эту чашу весов.

Изменение в сторону большей осознанности — это плавный процесс, как рост дерева. Кажется, что он происходит медленно, но если медитировать регулярно, то всё случится достаточно быстро.

Быстро — это на самом деле медленно, но регулярно. Самое главное — держать ритм.

Изучение себя — странный процесс. Потому что вначале кажется скучным из-за обманчивого ощущения, будто уже всё про себя знаешь. Но затем открывается нечто такое, что заставляет трепетать от восторга, потому что возникает ощущение себя, как части целого с приобретением всех его свойств.

Познавая себя, ты познаёшь целое и восстанавливаешь с ним связь, как капля, впадая в океан, теряет себя прежнего, но становится всем океаном.

Более великого переживания блаженства для человека не существует. Никакие известные техники, методики или вещества с этим переживанием не сравнятся.

Это предстоит познать всем без исключения в своё время.



Медитация не слишком ускорит процесс пробуждения, но заострит инструмент познания — наблюдение, благодаря чему вы искусно овладеете способностью тотального погружения в момент сейчас.

Когда все инструменты готовы, человек способен проникнуть на этот тончайший уровень и пробудиться.



14. Резюме

Только любовь и медитация приведут к осознанности. И других путей нет. И даже если кто-то скажет, что они есть — эти пути всё равно будут проходить через любовь и медитацию. Одно без другого не обходится.

Медитация и любовь — название одного и того же явления — стремление познать неразрывную связь себя и Мира.

Пробужденные мастера сознания живут в одном общем мире, спящие — в своих собственных.

Все пробужденные шли путем медитации, даже если об этом не подозревали.

Все это можно повторить, потому что каждый под шумом своего ума является сознанием, тишиной и блаженством.

Двигайтесь в центр себя не спеша. Заостряйте свой инструмент — внимание. Медитируйте! Чтобы вода закипела, ее нужно сначала нагреть.

Центр колеса всегда неподвижен. Хотите спокойствия и ясности? Хотите принимать правильные решения и жить в комфорте без жертв и разочарований? Тогда двигайтесь в свой центр.

Другого варианта саморазвития нет, и вы это знаете (в глубине души, конечно).



И пожалуйста, сохраняйте позитивный настрой! Всё будет хорошо — в конце концов, неизбежно все вернутся в эту прекрасную тишину и пустоту пространства, откуда пришли.

Сейчас у вас есть лучшая возможность не бежать от неё, а изучить и понять, получив в награду блаженство бытия и внутреннее умиротворение.

Просто начните медитировать! Вам это необходимо!

Вы это уже много раз делали. Нужно только вспомнить, понять, что есть что, и заново открыть.

P.S. Всё в книге — это только еще одна теория, не являющаяся пока для вас истиной, но указывающая на те простые вещи, которые стоит исследовать, чтобы блаженство настоящего момента вошло в вашу жизнь.

Проверьте её на достоверность лично на своём опыте, чтобы стать осознанным и счастливым. Ну, или развивайте своё цифровое слабоумие дальше. :)

Теперь точно всё. Поздравляю! Вы могучий исследователь, раз осилили всю книгу целиком. Хочу



вам что-нибудь подарить. Послушайте, пожалуйста, [«Медитацию потока»!](#)

Перед каждой своей аудиомедитацией я обязательно предупреждаю, что это на самом деле никакая не медитация, а только аудиозапись голоса, говорящего какие-то слова. Но эти слова все же помогают нацелиться на то, на что нужно направить своё внимание во время медитации. А также даёт дополнительную мотивацию практиковать слушание таких не-медитации и начинать самостоятельно правильно медитировать.

Ум придется перехитрить и действовать по его правилам — создать увлекательный процесс, чтобы вовлечь его в интересную игру. Когда ему понравится, он стихнет сам ведь гораздо лучше быть самым ценным и нужным советником, чем самым бестолковым и никчёмным Императором.

Важно: медитацию нельзя делать вполсилы. Этому нужно посвятить всего себя иначе вы просто попусту потратите время. С другой стороны — не вагоны же разгружать придется — что может быть легче, чем делать ничего?

Успехов!

Послушайте «Медитацию потока» [по прямой ссылке без регистраций](#)



У каждого свои племенные тараканы в голове. Для индивидуальной проработки оставшихся вопросов по медитации, периодически я провожу консультации.

Записаться на консультацию можно по этой [ссылке](#).

Благодарю за внимание!

Мышление — уму, дела — рукам, решения — сердцу.

