

Валерий Михайлов

Медитация. Книга заблудшей овцы



Валерий Михайлов

Медитация. Книга заблудшей овцы

«Издательские решения»

Михайлов В.

Медитация. Книга заблудшей овцы / В. Михайлов —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-744812-7

Начинающим и более опытным искателям Пути порой трудно ориентироваться в обрушившейся на них «информации на тему», так как она нередко носит фрагментарный характер или оказывается неприменимой из-за неадекватности. Эта книга позволит вам стратегически подойти к вопросу трансформации собственного сознания, научиться отделять «семена от плевел» в других источниках информации и отличать настоящих учителей от выдающих себя за таковых шарлатанов и сумасшедших.

ISBN 978-5-44-744812-7

© Михайлов В.
© Издательские решения

Содержание

Общая стратегия Пути	6
Мои основания написать эту книгу	8
С чего начинается практика	9
Как выбрать медитацию	10
Учитель и посвящение	11
Вся королевская рать	13
Мистические переживания	14
Проверка верности пути	15
Где взять время?	16
Уход за телом	17
Медитация еда	19
Прогулка	20
Физические упражнения	21
Телесный перепросмотр	23
Знакомство с телом	24
Курение	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Медитация. Книга заблудшей овцы

Валерий Михайлов

*Он сказал им следующую притчу: кто из вас, имея сто овец
и потеряв одну из них, не оставит девяноста девяти в пустыне
и не пойдет за пропавшею, пока не найдет ее?
(Евангелие от Луки 15:3—7)*

*Я уже отдал себя Силе, что правит моей судьбой.
И я ни за что не цепляюсь – мне нечего защищать.
У меня нет мыслей, поэтому я буду видеть.
Я ничего не боюсь – я буду помнить себя.
Отрешенный и легкий,
Я проскочу мимо орла, чтобы снова стать свободным.
Карлос Кастанеда. «Дар Орла».*

*«Друзья во Дхарме, довольствуйтесь своей головой.
Не приставляйте фальшивых поверх собственной. И еще: минута
за минутой внимательно следите за каждым своим шагом. Это вам –
мое последнее слово».
Негэн Сэндзаки.*

Дизайнер обложки @user_cgi

© Валерий Михайлов, 2022

© @user_cgi, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-4474-4812-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Общая стратегия Пути

Интересующихся «духовным поиском» людей можно разделить на 3 группы. Первая из них – пожиратели духовного фастфуда. Это те, кто готов удовлетвориться готовыми ответами на «духовные» вопросы. Подобная деятельность тоже преобразовывает сознание человека, заставляя его деградировать до примитивного уровня. Вторая группа – эзотерические туристы, для которых мистицизм служит источником развлечения. Сюда входит то, о чем любит писать Пелевин, чье творчество вполне можно назвать одним из главных символов такого туризма. Как вид развлечения этот род деятельности имеет право на жизнь, но не стоит требовать от него чего-то большего. И только третья, крайне малочисленная группа занимается реальным поиском и обретением Пути.

Чаще всего поиск начинают не сами искатели, а некая, выдергивающая человека из обыденной жизни сила. Он может либо сопротивляться ей, усугубляя свое положение, либо позволить вести его по жизни. В этом случае жизнь превращается в Путь.

У одних «зов Пути» проявляется в виде непонятного томления, ощущения искусственности жизни с одновременной уверенностью в том, что «где-то там» ждет нечто настоящее. Вторых захватывает чей-то пример. Третьи приходят к нему через стремление развить в себе экстрасенсорные способности, четвертых приводит необходимость заниматься здоровьем, пятых вдохновляют книги, шестые приходят через туризм, седьмые перерастают фастфудную стадию...

Появление «зова» сопровождается возникновением потребности в чем-то настоящем, «чего нет и не может быть в обыденной жизни». Эта потребность заставляет человека, подобно Нео из «Матрицы» искать то, о чем невозможно говорить словами, как заявляют те, кто обрел понимание.

Перед тем, как начать движение в сторону Пути, искателю предстоит правильно сориентироваться в духовно-мистическом пространстве. Нередко, предполагая, что он находится в начале Пути, искатель ожидает обнаружить себя на беговой дорожке рядом с отметкой «старт». Однако Путь не имеет начала, так как, если даже отбросить спорные гипотезы вроде теории реинкарнации, у искателя за спиной миллиарды лет эволюции и годы его собственной жизни, сделавшие его таким, каков он есть. В результате он оказывается выброшенным в незнакомом месте с набором мифов в голове в качестве «знания» о себе и мире. В этих условиях он должен суметь найти правильное направление.

Не так давно любые указатели держались в строжайшем секрете, и искателю надо было не только найти нужных людей, но и заслужить их доверие, чтобы узнать верное направление движения. Сегодня «путеводители» продаются на каждом углу, а от «знающих кратчайшую дорогу» «проводников» отбоя нет. Вот только за редчайшим исключением такие «проводники» оказываются сумасшедшими и проходимцами, а их «путеводители» – собранием бреда и небылиц.

Поэтому прежде, чем «отправляться в дорогу», необходимо научиться хотя бы в общих чертах «ориентироваться на местности». Для этого нужно обзавестись здоровым скептицизмом, заставляющим проверять на прочность каждое кажущееся истиной утверждение. Также следует постоянно пополнять багаж естественно научных знаний, которые являются наиболее эффективной защитой от шизотерических учений и прочих «тайных знаний». Понятно, что учебники по той же физике мало кому покажутся интересными, но есть множество документальных фильмов и захватывающих научно-популярных книг. Развитый интеллект позволит отделить семена от плевел и обзавестись багажом действительно стоящих знаний о продвижении по Пути.

Также не стоит упускать возможность проработать психологически свои проблемы и стратегии поведения, так как способность искателя определяться с приоритетами, выбирать наилучшую жизненную стратегию и наилучшие практики и консультантов (учителей) напрямую зависит от эффективности ума, а настройкой ума у нас занимается психология¹.

Кроме этого ум является инструментом настройки намерения, задача которого сделать жизнь искателя направленной на Поиск. Более подробно расскажу об этом позднее. Еще одним необходимым шагом искателя является накопление жизненной силы, которую нередко называют энергией. Это осуществляется путем ведения энергосберегающей жизни и регулярной работой с энергетическими структурами. А главным блюдом в нашем меню по праву будет развитие осознанности или медитация. При этом не стоит забывать о том, что мы – существа из плоти и крови, и от качества работы тела искателя напрямую зависит качество всех остальных составляющих его работы, поэтому забота о теле является еще одним необходимым условием продвижения по Пути.

Каждое из перечисленных направлений является самодостаточным, но без учителя трудно понять, в каком из них лучше всего двигаться, поэтому работать надо во всех.

¹ В данном случае этот термин используется в самом широком смысле и включает в себя консультирование, психотерапию, коучинг и т.д.

Мои основания написать эту книгу

Прежде чем более подробно остановиться на перечисленных направлениях работы над собой, думаю, нужно сказать несколько слов о себе и о том, каковы мои основания для написания этой книги.

Мое духовное детство прошло в открытом космосе. Я был воплощен в теле метеорита, который миллионы лет мотался в космическом пространстве, пока не встретил одну из комет. Увидев в ней учителя, я решил дальше следовать за ней, и через несколько миллионов лет благополучно сгорел в атмосфере Земли. Так я прибыл на нашу планету, где как раз начинала зарождаться жизнь.

Путешествуя от тела к телу, я, как и все здесь собравшиеся, возвращал сознание, пока, наконец, не воплотился в тело индейского яка. Как известно, эти животные обладают врожденной склонностью к магии и учительству. Не удивительно, что в теле этого животного я заболел тем отвратительным типом учительства, которым «белые братья» наделяют чуть ли не всех индейцев, когда-либо в жизни попробовавших пейот или иную подобную хрень.

Поэтому следующую жизнь я провел в теле стоматологической бормашины в сельском стоматологическом кабинете. День за днем я вгрызался в сознание граждан через оголенные корни зубов, создавая (как я тогда думал) все условия для их скорейшего просветления. Потом старого зубосадиста сменил принесший с собой веяния анестезии и новое оборудование стоматолог. Меня же сдали в металлолом.

После того, как мое стальное тело окунулось в возрождающее пламя плавильной печи, я вернулся в наш мир в теле двуногого существа по имени Валерий Николаевич Михайлов. В этом качестве я жил, учился (окончил 2 института), работал слесарем, инженером, экстрасенсом, психологом. В настоящее время занимаюсь собой, пишу книги и делюсь своим опытом с другими отягощенными телами сознаниями. Короче говоря, творю себя по своему образу и подобию, что делает меня моим персональным господом.

А если серьезно... Я не просветленный и не «Учитель». Меня не консультируют телепатически из Шамбалы или откуда еще. Все, что у меня есть – это мой более чем 25-летний опыт поиска Пути. За это время я достаточно многое успел понять, перелопатил кучу литературы, регулярно работаю над собой. В результате я сумел обойти целый ряд поджидающих искателя ловушек, начиная с лжеистин, заканчивая «цветами на обочине» в виде так называемых сверх-или экстрасенсорных способностей. Плюс к этому способность трезво мыслить позволяет мне достаточно адекватно оценивать ситуацию в «околомистическом» пространстве, куда искателя, хочет он того или нет, приведет «зов Пути». Все перечисленное делает меня неплохим «попутчиком», а мои знания – полезными и интересными.

Главное, не принимайте меня за того, чьим последователем можно стать!

С чего начинается практика

В идеале Сила сталкивает искателя с Учителем, в результате ставшему учеником искателю необходимо и достаточно выполнять рекомендации Учителя, одновременно с этим напиваясь его внутренней тишиной. Так везет не всем, и большинству искателей приходится искать Путь самостоятельно. И раз ты читаешь эту книгу, у тебя нет Учителя, а иначе, зачем бы тебе тратить на нее время?

Основываясь на известных тебе принципах освоения знаний, ты, скорее всего, решишь, что начинать практику надо с азов, постепенно продвигаясь от простого к сложному. В данном случае это правило не работает, как минимум, по двум причинам:

1. Ты находишься не в начале пути, а где-то в его окрестностях «на неизвестном расстоянии» от той трансформации сознания, которую будем называть просветлением, и ради которой искатели отправляются в Путь.

2. Тебе незачем становиться просветленным, так как мы все и так просветленные, только не знаем этого из-за загораживающего от нас свет просветления ума.

Поэтому, если ты стоишь на пороге просветления, тебе достаточно тотально (всем своим существом, а не только умом) понять, что ты уже просветлен, чтобы ощутить полноту собственной самореализации. К сожалению, этот метод применим лишь для тех, кто готов к просветлению, и кому хватит легкого толчка для трансформации сознания. Такому искателю достаточно мимолетной встречи с мастером, чтобы обрести просветление, о чем рассказывают многочисленные дзенские и даосские истории. Для подавляющего большинства это слишком просто, из-за чего невыполнимо сложно, поэтому мастерам пришлось изобретать более сложные методы осознания собственного просветления.

Если ты находишься лишь в нескольких шагах от просветления, тебе следует сделать медитацией саму жизнь. Суть этого метода заключается в медитативном делании абсолютно всех своих действий. То есть, делая, что угодно ты должен делать это предельно осознанно, не позволяя уму отвлекаться на что-либо еще.

И если, как говорил Негэн Сэндзаки, ты будешь довольствоваться своей головой, не приставляя фальшивых поверх собственной и минута за минутой внимательно следить за каждым своим шагом, этого будет достаточно.

Если ты не способен еще к столь долгому пребыванию в состоянии осознанности, но уже понял, что медитация – это не нечто запредельное, требующее особого времени, отношения и условий, а некий подход к любому занятию, тебе рекомендуется использование житейских дел и ситуаций для достижения просветления.

Если ты не способен на это, следует выполнять в специально отведенное для этого время те или иные медитативные практики.

Для тех, кому еще рано работать непосредственно с сознанием, существуют телесно ориентированные техники. Например, пранаяма и асана.

Тем, кто не готов и к этому, необходимо начинать свой путь с освоения этических и эстетических принципов. Например, ямы и ниямы.

Так как ты не в состоянии оценить свой уровень развития, тебе следует начинать работу над собой по методу Маши из сказки о трех медведях, то есть пробовать себя, начиная с высшей ступени. При этом не стоит, переоценивая себя, продолжать биться над слишком высоким для твоего нынешнего состояния уровнем. Нет ничего ужасного или постыдного в том, чтобы начать постижение Пути с самых азов. Гораздо хуже, возомнив себя суперзвездой, пытаться перескакивать через ступеньки. В этом случае можно порвать не только штаны.

Как выбрать медитацию

Вот, что об этом говорил Ошо:

«Выберите один метод и играйте с ним не менее трех дней. Если он дает вам некоторое ощущение близости, если он дает вам некоторое ощущение благополучия, если он дает вам некоторое ощущение, что он для вас, то будьте с ним серьезными. Тогда забудьте все другие методы, не играйте с другими методами. Задержитесь на нем – как минимум на три месяца. Чудеса возможны. Единственное, что необходимо, так это чтобы метод подходил вам. Если метод не для вас, то ничего не случится. Тогда вы можете продолжать с ним работать в течение всей жизни, но ничего не случится. Если же метод для вас, то достаточно будет даже трех минут».

«Вигьяна бхайрава тантра». Том 1

То есть выбираете метод, практикуете минимум 3 дня, а лучше неделю. Если почувствуете, что это ваше – продолжайте еще минимум 3 месяца. Если через неделю ваш «роман» с техникой не состоится (не почувствуете никакого эффекта), переходите к следующему методу.

Учитель и посвящение

В эзотерических кругах бытует мнение, что нельзя добиться просветления без Учителя и его посвящения или принятия в ученики. Прежде чем продолжить об этом разговор, необходимо заметить, что не все искатели достаточно активны в поисках Пути. Одни ограничиваются желанием просветления, другие готовы что-то делать от случая к случаю, и лишь немногие не только правильно понимают стоящую перед ними задачу, но и готовы сделать все необходимое для ее решения.

Внимания Учителя или мастера заслуживает только последняя категория искателей, поэтому его задача состоит в том, чтобы выхватить таких искателей из общей массы и дать им все необходимое для скорейшей самореализации. Беда в том, что найти Учителя не просто, к тому же не факт, что ты созрел для того, чтобы учителю тратить на тебя время и силы. К счастью, сегодня существует масса пособий с описанием действующих медитативных упражнений практически на любой вкус, и на начальном этапе работы над собой такое пособие может сыграть роль Учителя.

Что же до посвящения в ученики...

В книге «Дар Орла» Карлоса Кастанеды есть замечательное стихотворение:

Я уже отдан силе,
Что правит моей судьбой.
Я ни за что не держусь,
Поэтому мне нечего защищать.
У меня нет мыслей,
Поэтому я увижу.
Я ничего не боюсь,
Поэтому я буду помнить себя.
Отрепанный, с легкой душой,
Я проскочу мимо Орла,
Чтобы стать свободным.

Акт самоотдачи этой силе и есть посвящение, для которого не нужен ритуал или чье-либо благословение. Достаточно решимости сделать этот шаг и внутреннего принятия того, что он сделан. Результатом посвящения должно стать несгибаемое намерение трансформировать сознание, а именно безэмоциональная, непреклонная и непоколебимая сопровождаемая готовностью действовать уверенность в том, что стратегическое направление твоей жизни – трансформация твоего существа. Несмотря на небольшие остановки, отклонения от правильного пути, каждый твой шаг – это шаг навстречу глобальному преобразованию.

Проще говоря, посвящая, Учитель сжигает за учеником мосты, и если у тебя нет учителя, мосты ты должен сжечь сам. Причем сжечь исключительно на уровне глубинных слоев сознания, так как для этого не нужно бросать работу, раздавать деньги бедным, уходить в Гималаи или делать еще что-нибудь в этом роде. Более того, для правильной работы над собой нужно уметь оставаться разумным и трезво мыслящим. А иначе можно прийти разве что к идиотизму, но никак не к медитации.

Теперь следует сказать несколько слов о тех, кто оказывает преднамеренное влияние на искателей. Таких (влияющих) людей можно разделить на три категории:

Первая – (духовные) «учителя». Это нагруженные всевозможными «знаниями» люди, которые считают своей задачей засирать мозги «ученикам» всяким менталлоломом. В случае «духовных знаний» они расскажут все о чакрах, карме, морально-этических «космических»

принципах, энергетике и многом другом. И если при этом «учитель» является только «учителем», он сможет научить «учеников» разве что свободно болтать на заданные темы. «Учителя» притягивают к себе «учеников», то есть тех, чей кайф прямо пропорционален степени засранности мозга.

Категория «учителя» имеет подкатегорию «критики» или «борцы с ересью». Сюда входят те, кто стремится засирать мозги ближним, но не обладает необходимыми знаниями и умениями, в результате они находят себя в обсирании тех, кем так и не смогли стать.

Вторая категория – «тренеры». Это люди, которые создают оптимальные условия для работы и показывают подопечным наиболее эффективную для них последовательность действий. «Тренеры» подразделяются на три подкатегории:

Первая из них – «понимающие». Это люди, которые достигли уровня понимания «механики пути» и «состояния подопечного», в результате чего они как бы творчески изобретают индивидуальную программу действий.

Вторая подкатегория – «последователи». Это люди, которые хорошо разобрались в той или иной достаточно общей технологии работы с подопечными, которой тех и обучают.

Третья подкатегория – «имитаторы». Это те, кто, совершенно не понимая «механики пути», пытаются имитировать действия первых двух подкатегорий, создавая и множа всевозможные духовные карго-культы.

Третья категория – «вдохновители». Это люди, которые вызывают у других потребность поиска «пути».

Думаю, не стоит объяснять, что Учителем (с большой буквы) или мастером можно считать лишь «понимающих» тренеров. Желательно, чтобы они были еще и «вдохновителями». При этом не стоит пренебрегать тренерами «последователями» так как нередко они бывают полезными.

Вся королевская рать

Нередко искатель сталкивается с курьезным необъяснимым явлением. Как только он решит заниматься, все вокруг, словно сговорившись, начинают ему мешать. Чуть ли не каждый раз, когда он приступает к медитации, обязательно кому-то приспичивает припереться в гости или позвонить по телефону, причем «вредители» так подгадывают время, словно следят за ним.

Нечто подобное вытворяет тело, когда пытаешься работать с расслаблением: Полежав спокойно несколько минут, оно начинает чесаться или чувствовать себя неудобно. В голову начинают лезть «гениальные» мысли, которые надо немедленно проверить или записать. Или же появляется нестерпимое желание заняться чем-то другим. Так лишенный привычной информационной нагрузки мозг пытается заставить искателя вернуться к привычному функционированию, и стоит тому пойти у него на поводу, как он обязательно сядет искателю на шею. Поэтому единственный выход – игнорировать и терпеть. Благо, через какое-то время зуд и прочие неприятные ощущения уходят, и тело вместе с сознанием погружается в трансовое состояние.

Внешние препятствия необходимо тоже игнорировать: не подходить к телефону, не открывать дверь, не давать родственникам или тем, с кем живешь, тревожить тебя во время занятий, и если ты будешь непреклонным, через какое-то время это наваждение тоже пройдет.

Мистические переживания

После того, как внешние и внутренние препятствия, о которых говорилось в предыдущей главе, оказываются преодолены, искатель сталкивается с очередным испытанием. На него обрушиваются удивительные вещи. Во время медитации он может начать видеть «другие миры», «вступать с кем-то в контакт», получать различные «откровения» и так далее. Это легко может захватить его внимание, и тогда он начинает следовать за своими новыми впечатлениями или искренне верить в истинность получаемых «знаний». Если ему удастся спохватиться, он просто потеряет время, а если нет – окончательно сойдет с дистанции, пополняя ряды контактеров, медиумов, пророков, ясновидцев и прочих неизлечимых эзотериков. Эту публику сейчас любят показывать по «Бред-ТВ».

Чтобы избежать такой участи, необходимо понимать, что все это «кино» – не более чем побочка, к которой нужно относиться сдержанно и критически. И то, что ты, например, «увидел» свою прошлую жизнь, еще не значит, что прошлые жизни существуют, и твоя была именно такой. На самом деле ты просто наладил контакт со своим подсознанием, а оно говорит при помощи образов как в сновидениях или в подобных видениях. Короче говоря, не стоит верить всему, что видишь, но и не стоит все отбрасывать, а нужно проверять на здравость, находясь уже в трезвом состоянии сознания.

Проверка верности пути

Выполняя любую работу, необходимо иметь возможность проверять, насколько правильно ты ее выполняешь. Работа над собой не является исключением. Здесь мы имеем 3 проверочных фактора:

Фоновое или твое обычное состояние, когда ты не испытываешь эмоциональных или иных нагрузок. Если ты правильно работаешь над собой, оно со временем должно становиться более спокойным, уравновешенным и медитативным. При этом следует понимать, что в начале уборки своего подсознания ты, наоборот, сможешь стать нервной, раздражительной, агрессивной, плаксивой и так далее. Постепенно это должно смениться нарастающим умиротворением.

Также должен расти твой уровень энергии. При этом у тебя могут (это не обязательно) появиться новые способности. Относись к ним как к побочным эффектам работы над собой.

Третьим фактором является то, как ты используешь получаемую информацию. Дело в том, что большинство как психологических, так и мистических рекомендаций можно использовать двояко: либо для активного преодоления своих недостатков и слабостей, либо для потакания им. И если ты используешь что-либо для самооправдания, мои поздравления: ты деградируешь, так как, потакая себе, ты взращиваешь своего главного врага: чувство собственной важности.

Где взять время?

Конечно, в нашем мире встречаются чрезвычайно занятые люди, чей день расписан по секундам, но многим не хватает времени на что-либо исключительно из-за нерационального его использования. Поэтому, если у тебя нет времени на медитацию или на что-то еще, заведи дневник, в который в течение недели записывай все свои дела с учетом использованного на них времени.

Затем внимательно его прочти. Вычеркни работу (учебу), сон, пищу, спорт, проведенное с сексуальным партнером время, проведенное с детьми, потраченное на наслаждение, на прогулки на свежем воздухе.

В результате останутся пустые посиделки с друзьями, просмотр телепередач, Интернет, визиты к родственникам, тусовки и так далее. Все это можешь смело отнести к бездарному убийству времени, и вместо этого заняться медитацией или тем, на что тебе не хватает времени. При том, разумеется, условии, что это занятие для тебя важнее, чем убийство времени.

Существует еще одна «статья расхода времени»: расход времени между делом. Это все те пять, десять, пятнадцать минут между делами, которые обычно протекают сквозь пальцы. Конечно, никакое «большое дело» за пять минут не сделать, но что-нибудь маленькое полезное вполне можно успеть. В результате из сэкономленных таким образом минут можно «насобирать» не один час за сутки. Главное, руководствоваться принципом: Все, что не приносит пользы и наслаждения – тупое убийство времени, и чем меньше времени ты убиваешь, тем эффективнее твоя жизнь.

Уход за телом

Основная масса людей относится к собственному телу так, словно оно взято на пару дней напрокат. Его морят регулярным недосыпанием, травят произведенной по технологии производства химического оружия «пищей», плохим или чрезмерно обильным алкоголем, наркотиками, табаком... Когда оно начинает заявлять о себе болью, его накачивают обезболивающими препаратами, чтобы и дальше из него можно было выжимать последние силы. Спихиваются такие теловладельцы, когда тело окончательно теряет способность нормально функционировать.

Еще хуже себя ведут отравленные идеей умерщвления плоти религиозные фанатики, относясь к телу так, словно в их «священных» книгах сказано, что его создал не бог, а дьявол.

Еще две категории мазохистов – это спортсмены и модели. Большой или профессиональный спорт – один из наиболее губительных для здоровья родов занятий. Что же до моделей, то они вынуждены всячески истязать себя ради соответствия крайне противоестественным стандартам. Оправдывает эту публику лишь то, что она гробит здоровье за деньги.

Ничуть не лучше маниакальные сторонники здорового образа жизни, так как все их «очищения», системы «правильного» питания, распитие мочи, сыроедение и прочие откровения околomалаховских шизофреников еще вреднее бухла-курения. Кстати, утверждение сыроедов о том, что наше тело не предназначено для термически обработанной пищи – чушь полнейшая, так как огонь стал неотъемлемой частью человеческого обихода задолго до появления крома-ньонца (человек нашего вида), так что наши предки всегда питались приготовленной на огне пищей. Более того, термическая обработка пищи привела к увеличению продолжительности жизни человека.

Еще можно отмахиваться от тела эзотерически, повторяя как мантру: «я не мое тело». Для того чтобы понять, что это – полнейшая чушь, не обязательно пробовать медитировать или размышлять о чем-нибудь возвышенно-духовном, зажимая палец в тиски. Достаточно вспомнить, как на уровень сознания влияют ОРВИ, пищевое отравление, вчерашний перепой... Да даже обычное переедание и недосыпание.

Более того, ты на что-то способен только до тех пор, пока смерть не разлучит тебя с твоим телом.

Поэтому разумней всего относиться к нему, как к своему первейшему ресурсу, состояние которого должно удовлетворять следующим условиям:

1. Оно должно иметь достаточный срок эксплуатации для выполнения поставленных перед ним задач.
2. Состояние тела должно позволять выполнять стоящие перед ним задачи.
3. Оно не должно отнимать слишком много внимания.

Другими словами, тело должно быть активным, достаточно здоровым, чтобы не беспокоить, и забота о нем не должна становиться манией.

Для достижения оптимального состояния тела и поддержания его в наилучшей форме достаточно вовремя заниматься грамотным лечением и соблюдать условия эксплуатации тела, а именно нормально спать, нормально питаться, регулярно гулять и делать зарядку.

Спать нужно столько времени, чтобы тело просыпалось само, а не в результате настойчивого требования будильника. Для этого нужно вовремя ложиться. В идеале нужно спать, когда хочется, но семья, работа и учеба делают такой сон непозволительной роскошью. Поэтому исходить стоит из реальных возможностей, но стремиться именно к этому идеалу.

Нормальным следует считать такое питание, которое не убивает тело, но и не трахает мозг. В идеале нужно научиться «слушать тело», так как ему лучше, чем кому-либо еще известно, какую пищу, когда и в каких количествах следует есть.

Питание – это двухуровневый процесс. На первом уровне мы поглощаем пищу. А на втором – обеспечиваем наш мозг необходимой информацией. На этом же уровне мы получаем удовольствие от еды. И чем адекватней подается информационная составляющая, тем адекватней будет реакция тела на еду. Поэтому еда должна превратиться в культ в том смысле, что необходимо всегда есть внимательно. Никакой еды за болтовней или перед телевизором, никаких перекусов на ходу. Захотел есть – садись и ешь, наслаждаясь видом, запахом и вкусом еды. При этом не нужно жевать по 150 раз каждую ложку манной каши – от такого занудства любой прием пищи превратится в ад. Ешь внимательно, но без фанатизма. Такое питание позволит твоему телу правильно оценивать съедаемое, вовремя говорить стоп и создавать в желудке наиболее подходящую среду для переваривания съеденного. Когда ты ешь перед телевизором, ты набиваешь только брюхо, а информация от еды перебивается идущей из телевизора информацией. В результате ты не удовлетворяешься в должной степени едой, а твой желудок толком не знает, что и как с ней делать.

Научиться правильно есть может помочь медитация «Еда».

Медитация еда

Превращение питания в медитацию состоит из 2 этапов. Сначала необходимо научиться внимательно есть. Для этого во время еды нужно именно есть: никакой болтовни, никаких телевизоров, радио или чтения. Не обязательно пережевывать пищу по миллиону раз – для этого надо быть маньяком. Достаточно есть, сосредоточив внимание на вкусе, запахе и внешнем виде еды.

Как быть в гостях или во время праздника? Тут есть 2 варианта ответа. Самый простой – не париться, а вести себя, как все, благо, массовые застолья бывают не каждый день. Второй вариант – либо есть, либо говорить. Так, если ты хочешь что-то сказать, проглоти, что во рту, скажи, а потом вернись к еде.

Освоив первый этап медитации, следует постепенно переходить ко второму, суть которого заключается в том, чтобы есть что хочешь, когда хочешь и сколько хочешь. Постепенность здесь нужна потому, что, если начать питаться так сразу, испорченное привычным образом жизни тело станет вести себя в первое время, как российский турист за турецким шведским столом. Поэтому сначала нужно научиться слушать свое тело и есть именно то, что нужно ему в данный момент.

Опять же, все это стоит делать без лишнего фанатизма, и если, например, тебе во время управления автомобилем или на важном совещании захочется съесть яблоко, не надо все бросать и мчаться на рынок или в магазин.

Прогулка

Гулять надо регулярно, желательно каждый день в любую погоду хотя бы 1 час в сутки. Можно, например, проходить пешком наиболее подходящий для этого участок пути на работу. Идти нужно максимально комфортным быстрым шагом, то есть настолько быстро, насколько можешь при условии нормального при этом самочувствия.

Есть еще один вариант прогулки. Если ты достаточно наблюдательный, то наверняка заметил, что у каждого настроения есть свой любимый шаг. А если еще не заметил, понаблюдай за собой, позволяя себе идти так, как хочет твое настроение. Вскоре ты узнаешь, какой шаг соответствует какому настроению, и когда захочешь поменять настроение, тебе потребуется сначала настроиться на свое текущее настроение и перейти на максимально соответствующий ему шаг, затем достаточно медленно, чтобы изменение настроения поспевало за изменением шага, изменять его в сторону шага желаемого настроения. Так, благодаря обычной прогулке, ты сможешь влиять на свое настроение.

Физические упражнения

Если ты человек спортивный, регулярно ходишь в спортзал или бассейн, можешь эту главу не читать. Но если ты воспринимаешь спорт только по телевизору, тебе, хочешь ты того или нет, придется заняться чем-нибудь спортивным. При этом не обязательно изнурять себя тяжестями и тренажерами в спортивных залах или бегом по утрам. По утрам вообще лучше не бегать, так как тело еще не проснулось, и усиленные нагрузки равносильны экстремальной езде на непрогретом автомобиле. В идеале утренняя зарядка должна помогать проснуться, не больше. Я ее заменяю утренним чаем.

Кстати, о чае. Йоги категорически не рекомендуют пить чай и кофе. Про кофе не знаю, а чай в Индию завезли англичане, так что в вопросах чая индусы мало компетентны. Зато пьющие его несколько тысячелетий китайцы прекрасно совмещают употребление чая как с физическими, так и с медитативными практиками. Пьющим его более 500 лет японцам чай тоже не мешает. Думаю, также дела обстоят и с кофе. Единственно что я бы порекомендовал, так это пить только хороший, правильно приготовленный чай и кофе. Одноименные шмурдяки действуют на организм по тому же принципу, что и паленая водка.

Серьезно физическими упражнениями надо заниматься во второй половине дня. Заниматься надо регулярно, увеличивая нагрузку на организм постепенно. При этом не надо ставить перед собой задачу бить те или иные рекорды: ты занимаешься для того, чтобы чувствовать себя наилучшим образом, поэтому занимайся так, чтобы получать от занятий удовольствие и хорошее самочувствие.

Выбирая комплекс упражнений, следует учитывать его изначальное предназначение. Так многие люди отдаются спорту и отправляют детей в спортивные секции, не задумываясь о связанных со спортом умолчаниях², суть которых проистекает из соревновательной природы спорта. А спорт – это деятельность, направленная на рекорд или серию рекордов. Такая направленность ставит перед спортивными тренерами задачу отобрать потенциальных чемпионов для большого спорта и заставить прочую массовку поставить свой персональный рекорд. Точно также в нормальных армиях солдат готовят так, чтобы они за расчетные минуты жизни в бою проявили себя с максимальной эффективностью, а если это «многоразовые» представители элитных войск, то за расчетное количество операций. Если, например, человек попадает в секцию бега, его задача – пробежать дистанцию с максимально возможной скоростью. В идеале пробежать так несколько раз. При этом его здоровье, гармоничность развития тела, а также состояние организма после того, как он выйдет в тираж, имеют косвенное значение, да и то лишь в контексте их влияния на скорость во время постановки рекорда. Такая направленность тренировок приводит к скорому износу тела, что и доказывает состояние здоровья профессиональных спортсменов. В результате, идя в спорт за здоровьем, человек получает обратный результат.

С не соревновательными видами физической культуры, такими как посещение тренажерных залов и прочий фитнес тоже не все гладко, так как львиная доля этих комплексов упражнений основана на идее достижения «косметической» цели, а именно для создания более привлекательной формы тела и увеличения его возможностей. Что же до здоровья, то оно здесь тоже рассматривается постольку поскольку.

Для улучшения здоровья существуют свои комплексы упражнений, от которых тоже не стоит ждать чудес, так как в результате их выполнения ты не создашь атлетическую фигуру и не станешь самым сильным парнем на деревне.

² Умолчания – это то, что считается само собой разумеющимся и по этой причине не принимается во внимание.

Кстати, если ты занят физической работой, она не заменит полноценную зарядку, так как такая работа перегружает одни группы мышц и не затрагивает другие. В результате мышечный каркас становится похожим на картину Пикассо, и для приведения его в норму нужны не силовые гармонизирующие состояние тела комплексы упражнений вроде цигуна или ушу.

Из всего сказанного следует, что каждая система упражнений имеет свою область применения, а раз так, то нужно сначала определиться со своими потребностями, а потом уже искать подходящую спортивно-оздоровительную дисциплину.

Телесный перепросмотр

Как оказалось, хранящим информацию «жестким диском» является не только специальный отдел мозга, а все наше тело, в котором подобная информация фиксируется в виде мышечных зажимов. Не путай это с утверждениями эзотерических моралистов о том, что «порочные» мысли и эмоции являются чуть ли не основной причиной всех болезней. Не спорю, длительный негативный эмоциональный фон или регулярно подавляемые приступы страха и агрессии разрушительны для тела, но к морали это не имеет никакого отношения, так как природа вообще и человеческая природа в частности далека от какой-либо морали.

Одним из достаточно простых, но весьма эффективных вариантов проработки таких зажимов является это упражнение.

Выполнять его можно сидя в кресле или лежа. Для выполнения сидя сядь удобно, словно собираешься подремать в кресле, закрой глаза, расслабься, но не так, как во время выполнения шавасаны или аутогенного погружения, а просто сбрось напряжение.

Для выполнения лежа ляг на спину, желательно без подушки, ноги вместе или слегка расставлены, руки вдоль тела ладонями вверх или вниз, голова ровно. Закрой глаза. Расслабься.

Затем медленно просканируй внутренним взором или вниманием свое тело с ног до головы. Обнаружив напряженный участок, сосредоточь на нем внимание. Не пытайся его расслабить или еще что-нибудь с ним сделать. Просто сконцентрируй на нем внимание.

Через какое-то время ты или вспомнишь эмоционально значимую для тебя ситуацию, или наполнишься сильными эмоциями... Пусть происходит, что происходит. Просто наблюдай за собой, и позволяй событиям развиваться своим чередом. После того, как воспоминания схлынут, напряженный участок расслабится. После этого можешь закончить упражнение или перейти к другому напряженному участку.

В конце описания этой практики хочу уточнить один момент: полное сканирование тела с ног до головы в этом упражнении возможно лишь в случае отсутствия напряженных участков. На практике ты будете сканировать его лишь до обнаружения первого мышечного зажима.

Знакомство с телом

Это упражнение можно выполнять в любых не требующих пристального внимания ситуациях, то есть лежа, сидя, стоя и во время ходьбы.

Если ты лежишь, прими позу, как в предыдущем упражнении и расслабь тело. Если сидишь, прими удобную позу и расслабь тело. Если есть такая возможность, закрой глаза. Если стоишь или идешь, расслабь все свободные мышцы. Затем сосредоточь внимание на ощущениях тела. Не пытайся оценивать их как приятные или неприятные, тем паче, делить на «достойные» и «недостойные» твоего внимания. Просто наблюдай за телом. Сначала ты будешь чувствовать наиболее грубые и сильные ощущения, затем все более и более тонкие. А затем ты сможешь почувствовать нечто, повторяющее контуры тела, но немного выходящее за его границы. Это твое энергетическое тело. Когда его почувствуешь, наблюдай за ним, но не старайся почувствовать именно его. Ни в коем случае не выбирай, какие ощущения чувствовать! Просто наблюдай за телом.

Курение

Эту технику подарил нам Ошо как способ бросить курить. Но если ты куришь и не собираешься бросать, преврати курение в медитацию. Как минимум, ты начнешь получать от этого процесса больше удовольствия, а как максимум, твоя «вредная» привычка сможет стать дверью к преображению.

Прежде чем перейти непосредственно к описанию этой техники, скажу несколько слов о вреде курения. Принципиальный момент здесь в том, что вредным курение делает не только вдыхание ядовитых веществ. Кстати, дело не столько в никотине, сколько в целой куче продуктов неполного распада целлюлозы. Это та часть вреда, от которой никуда не денешься, и неизвестно еще, что вреднее, курение или «здоровый» бег вдоль автомобильных дорог с неизбежным поглощением выхлопных газов. Но есть и другая, психологическая составляющая вреда курения, основанная на эффекте плацебо: Если ты куришь и думаешь, что это вредно, ты запускаешь программу саморазрушения. Точно также, если ты принимаешь лекарство и думаешь, что оно поддельное, твое отношение значительно снизит его эффективность. Поэтому принимать лекарства нужно с уверенностью в том, что они наилучшие и самые эффективные. В этом случае и подделка сможет принести заметный положительный эффект. С курением нужно действовать принципиально: либо не курить, либо не думать, что курить вредно. Если ты будешь курить, настроившись на успокоительный эффект от сигареты и удовольствие от процесса, то значительно снизишь причиняемый здоровью вред.

Теперь переходим к медитативному курению.

Эта техника очень похожа на технику медитативной еды. Суть ее заключается в осознании процесса курения от начала до конца. Для этого преврати курение в культ. Кури только хороший табак, и кури так, словно на время курения весь прочий мир исчезает, а время останавливается. Старайся не курить на ходу, между делом, перед телевизором или во время разговоров. Кури так, словно в курении сосредоточен весь смысл твоей жизни. Поэтому, когда захочешь покурить, прекрати все остальные дела.

Затем медленно, ощущая каждое движение, достань пачку сигарет. Открой. Достань сигарету. Посмотри на нее. Пощупай, ощути, какова она на ощупь. Понюхай. Затем прикури, наблюдая, как она загорается.

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.