

# Поговорим о медитации



Timeless  
Lifeskills



SELF GROWTH .RU

E-mail: [atul.pant@timelesslifeskills.co.uk](mailto:atul.pant@timelesslifeskills.co.uk)  
[info@selfgrowth.ru](mailto:info@selfgrowth.ru)

<http://www.TimelessLifeskills.co.uk>  
<http://selfgrowth.ru>

**Поговорим  
о медитации**

Перевод с английского и адаптация  
*Мария Лескова*  
*Илья Нефедов*

Оформление  
*Илья Нефедов*

Translation SelfGrowth.ru, 2011  
(с разрешения Атула Панта)  
Thanks to Atul Pant

*Будем благодарны за  
распространение*

*Feel free to distribute*

В чем смысл жизни?



Спроси Google!



Что древняя мудрость и  
современная наука говорят о  
**Медитации**

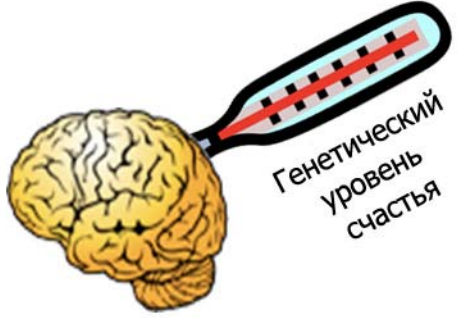
В предыдущей презентации



**Научитесь просто жить**

Что говорят древняя мудрость и современная наука о счастье и благополучии

Мы отметили:



Счастье – это аспект личности, который наиболее часто передается генетически

**Человек (Ч)** обладает **генетической** предрасположенностью к счастью



## Мы также узнали:

По словам социального психолога Джонатана Хайдта, независимо от того, какова наша генетическая предрасположенность к тому, чтобы быть счастливым, мы можем изменить ее в лучшую сторону **посредством:**



i) Медитации и/или



ii) Когнитивной  
терапии и/или



iii) Лекарств



i) Медитация и/или

В этом модуле мы подробнее  
рассмотрим древнее искусство

**медитации**

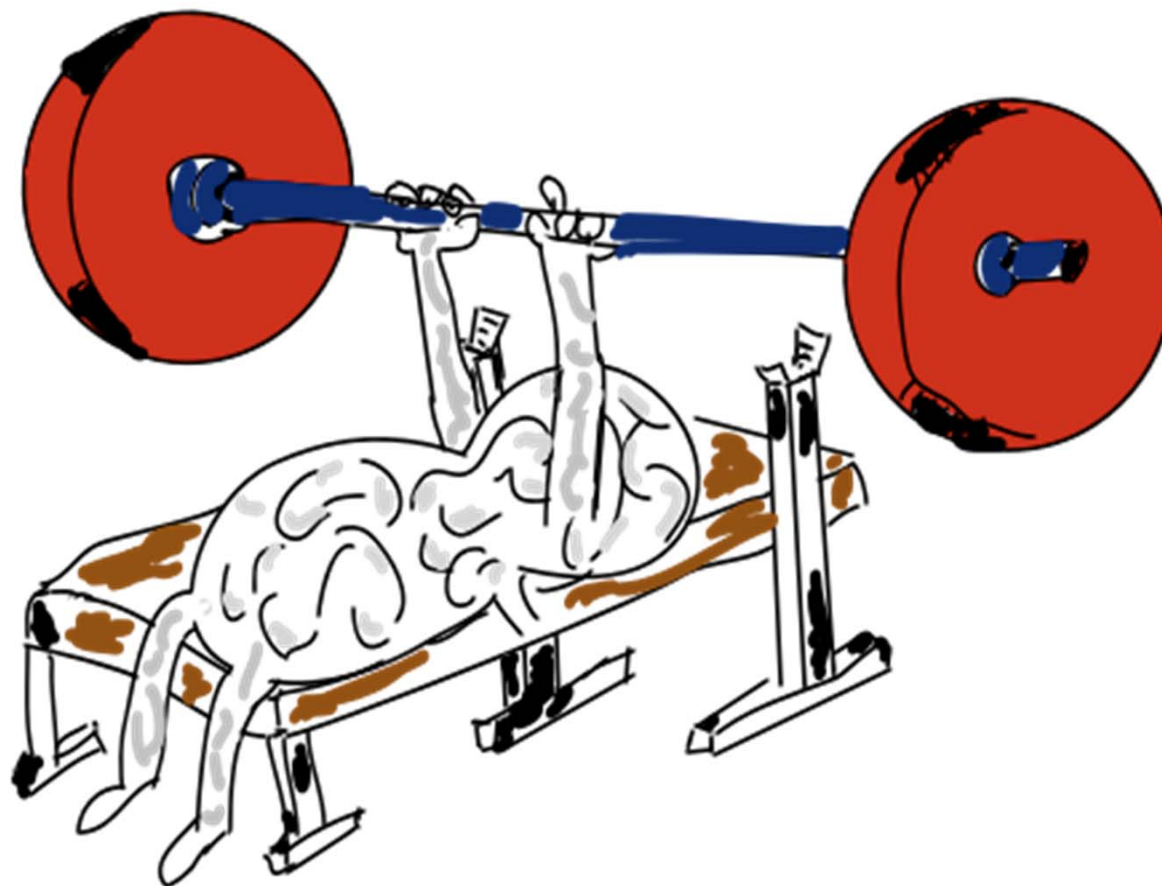
СКОРО!



Нейробиолог Ричард Дэвидсон (Richard Davidson) со своей командой провели масштабное исследование медитации или, как они сами называют ее, **созерцательная нейробиология\***

т.е. как древняя практика медитации способствует нейропластичности, которая помогает изменить сознание и эмоции

*\*На основе беседы в Google под названием, 'Измени свое сознание и работу мозга (Transform your Mind, Change your Brain)'*



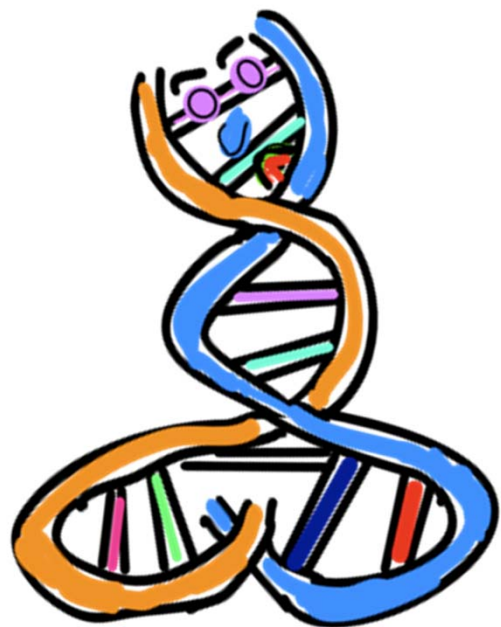
**Нейропластичность** – это способность человеческого мозга изменяться в результате получаемого опыта (мозг – это орган, который меняется, главным образом, по причине получения опыта)

Сейчас исследования показывают, что новые связи между нейронами формируются и уничтожаются во всех областях мозга в течение всей жизни



Ранние представления о нашей генетической базе

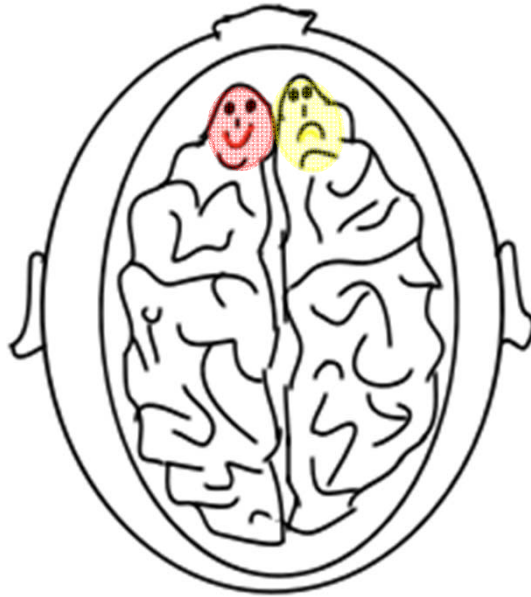
Генетическая база неизменна, и наши гены влияют на наше поведение



## Современный взгляд - **внешнее влияние**

На гены влияет внешняя среда, в которой живет человек; гены, влияющие на наш мозг, очень сильно поддаются **влиянию умственного окружения**

Мы можем поддаваться посредством нервной системы **бихевиоральному вмешательству**, чтобы **изменить свой мозг** (нашу предрасположенность к счастью)



Исследование Дэвидсона показало, что электрическая активность, известная как **гамма**, в левой фронтальной области мозга является ключевым местом, отвечающим за **положительные эмоции** (счастье, энтузиазм, радость, энергичность и живость)

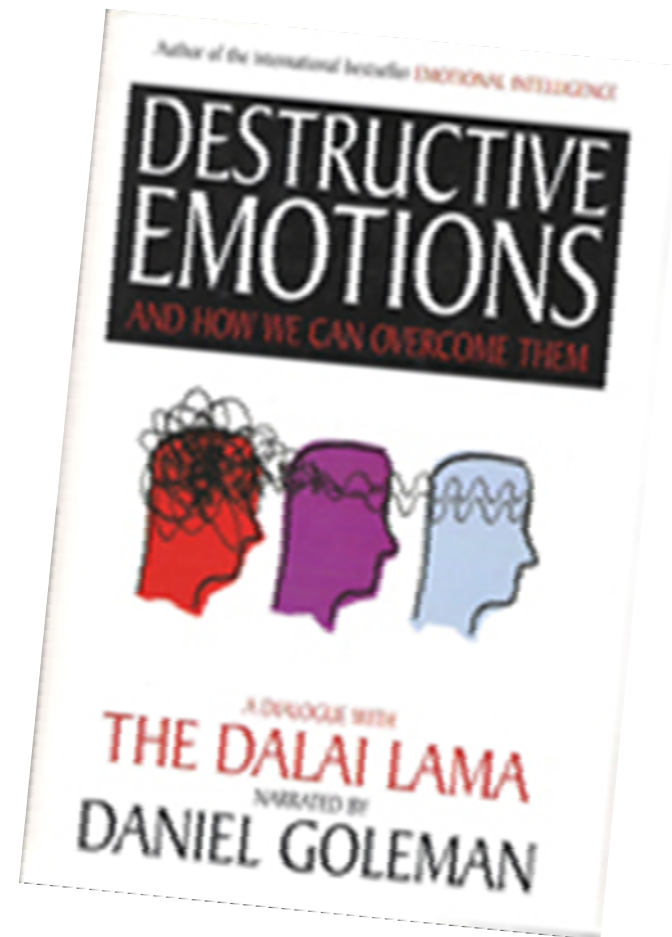
Высокий уровень активности мозга с другой стороны, правой фронтальной области, соотносится с **негативными эмоциями** (грусть, беспокойство, тревожность)



Об этих областях мозга **Даниель Големан (Daniel Goleman)** пишет в своей книге «Разрушительные эмоции» ('Destructive Emotions') -

«Каждый имеет разное соотношение активности в правых и левых префронтальных областях, которое представляет собой **барометр настроения**, которое мы, вероятно, будем испытывать изо дня в день.

Данное соотношение приравнивается к эмоциональной предрасположенности, отправная точка колебаний нашего настроения в течение дня. Каждый способен изменить свое настроение, по крайней мере, хоть немного, и тем самым изменить отправную точку... Хотя обычно такие изменения основной предрасположенности не бывают внушительными.»







Где уединиться сегодня?

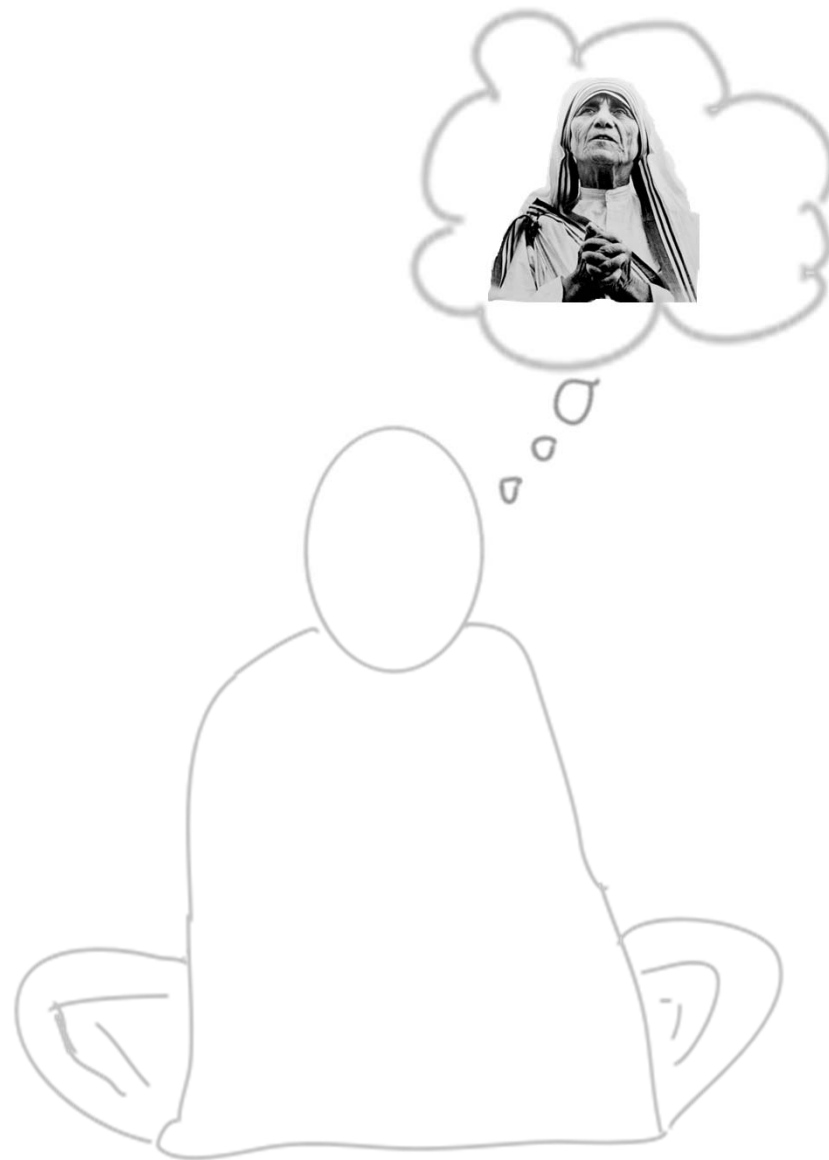
Do Do Do Do

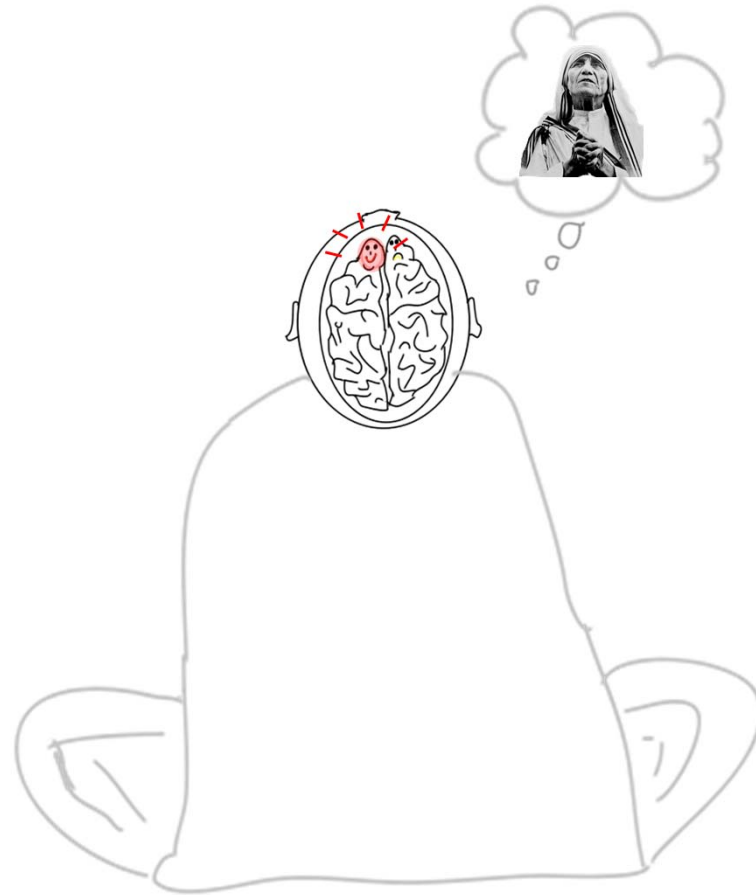


Дэвидсон и его команда провели множество **магнитно-резонансных томографий** с участием буддистских монахов с состоянием медитации и отметили изменения в и функционировании мозга.

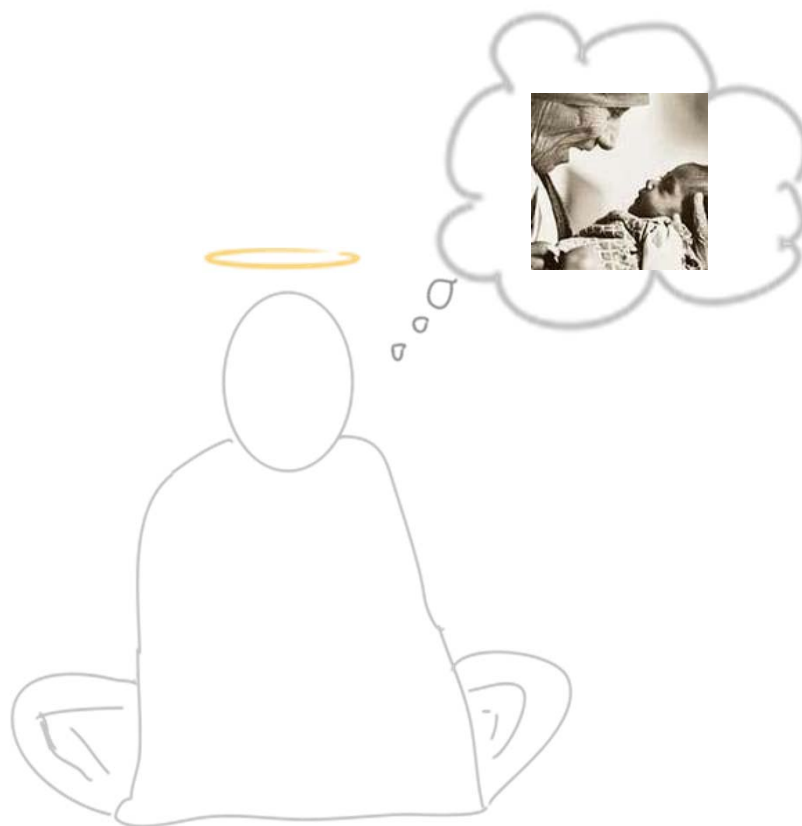
По мнению Дэвидсона, нет более эффективного способа добиться локализованных и конкретных изменений в мозгу, чем поведенческие и умственные вмешательства

**Намеренная культивация сострадания** является одним из таких вмешательств (также называется сострадательная медитация)





В исследовании Дэвидсона те медитирующие, которые вызывали у себя чувство **сострадания** в ходе медитации, демонстрировали значительный сдвиг активности **в левую часть префронтальной коры** (область положительных эмоций)

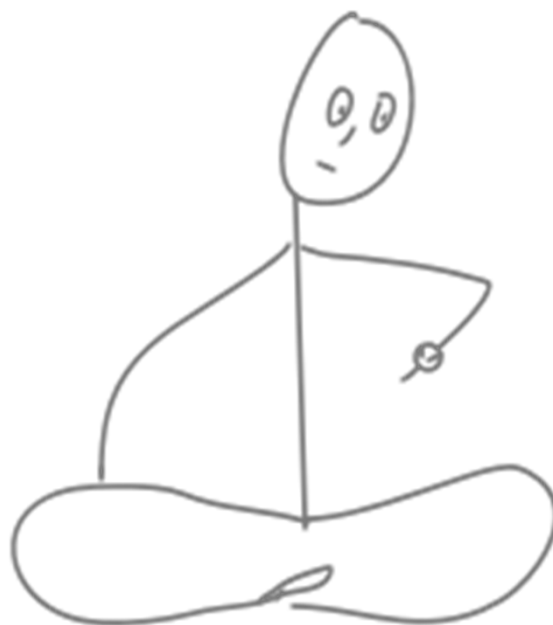


Это означает, что одно лишь чувство **беспокойства о чужом благополучии** создает более сильное ощущение **собственного благополучия**



Но работает ли сострадательная медитация, которая создает ощущение благополучия, **только для опытных медитирующих людей?**

(в исследовании Дэвидсона люди медитировали от 10 000 до 30 000 часов в период проведения магнитно-резонансных томографий)



Команда Дэвидсона также провела исследование того, как **краткосрочные сострадательные медитации** влияют на мозг



Люди, не искушенные в медитации, прошли **2-недельные тренинг** по сострадательной медитации (они медитировали 30 минут в день в течение двух недель под руководством эксперта через Интернет)

Другая группа прошла двухнедельную когнитивную терапию с сеансами по 30 минут в день



Магнитно-ядерная томография проводилась до и после двухнедельного периода в обеих группах, а также они играли в экономические игры по окончании двух недель, чтобы выявить их просоциальное поведение





Люди, которые занимались сострадательной медитацией, вели себя более **альтруистично**

Систематические изменения произошли в их мозгу всего лишь за две недели

- в **префронтальной коре** проявилась усиленная активность
- **мозжечковая миндалина** (часть мозга, которая реагирует на угрозы) проявляла сниженную активность

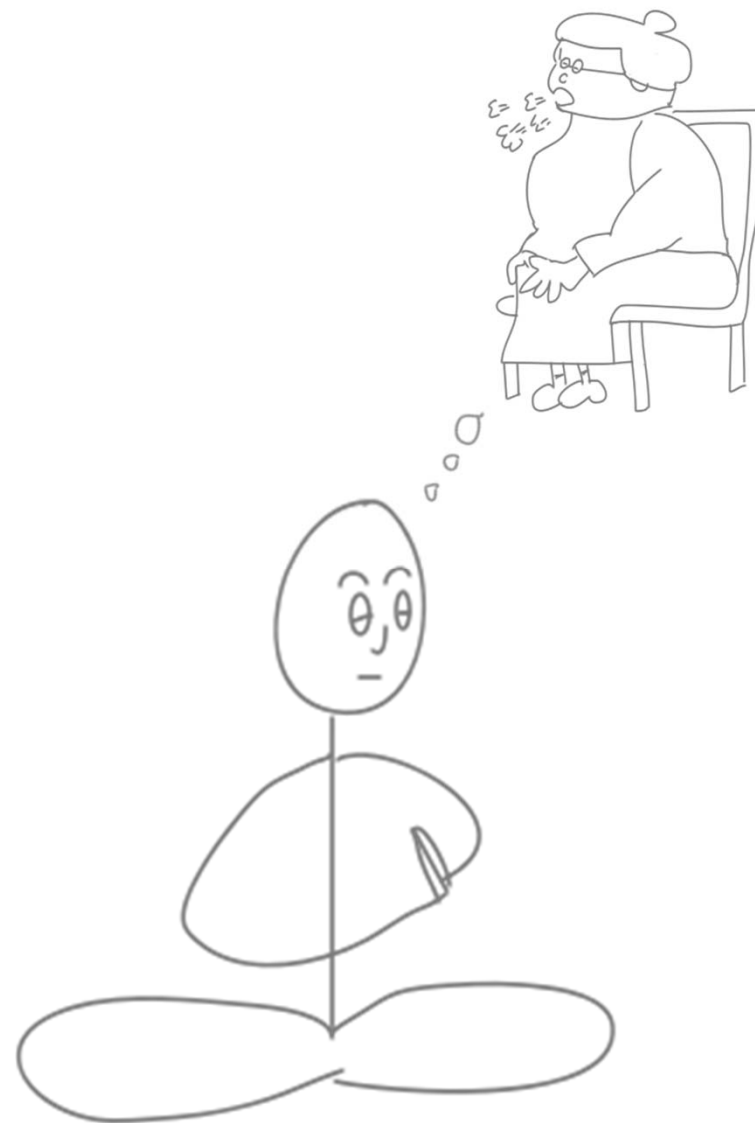


Дэвидсон полагает, в отличие от рекламы, которая просит вас не пытаться сделать что-то самостоятельно дома, **сострадательная медитация** – это как раз то, что нужно попробовать дома, но не ждите чудес, просто регулярно медитируйте

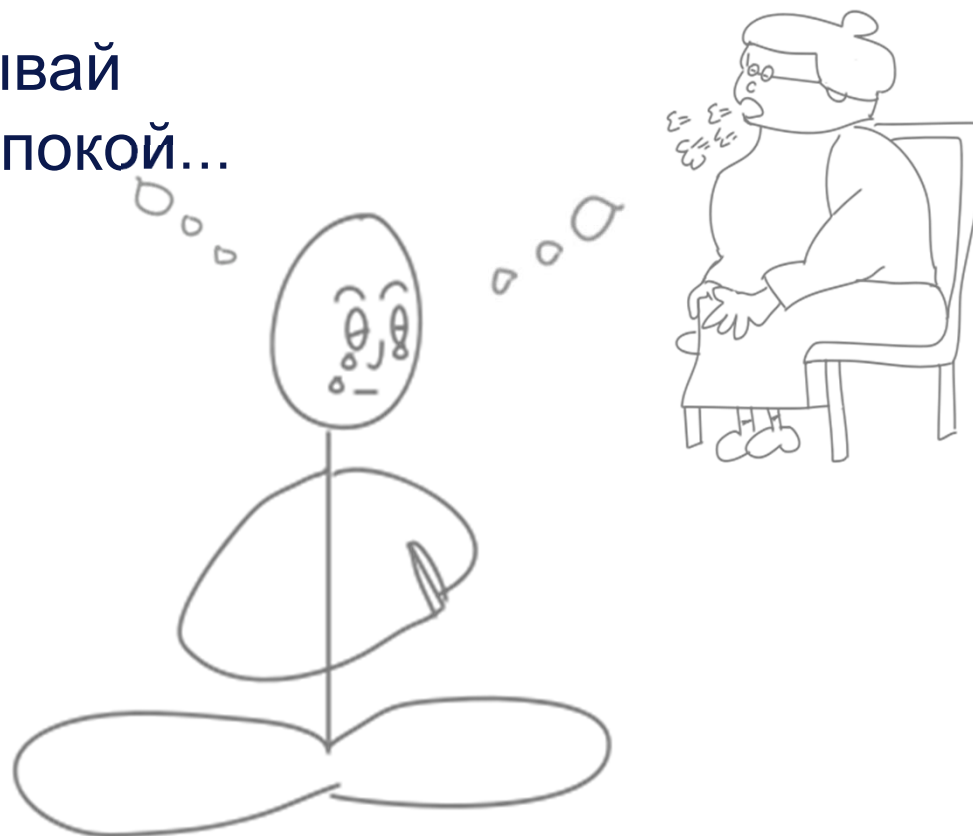
# Компоненты сострадательной медитации

**Представляйте** момент, когда перечисленные люди испытывают некие присущие им страдания (например, болезнь), а затем пожелайте, чтобы они освободились от них

1. Тот, **кого вы любите** (супруг, ребенок, родители)
2. **Вы сами**
3. **Незнакомец** (водитель автобуса, вахтер... Те, кого вы видите каждый день, но не знаете лично)
4. **Человек со сложным характером**
5. Все сознательные (разумные) существа



Испытай  
радость и покой...



Визуализируя, про себя **повторяйте фразу** наподобие этой –  
«Освободись от страданий. Испытывая радость и покой»

**Почувствуйте сострадание** всем сердцем, а не просто  
монотонно повторяйте фразу

Также обратите внимание на **внутренние ощущения**

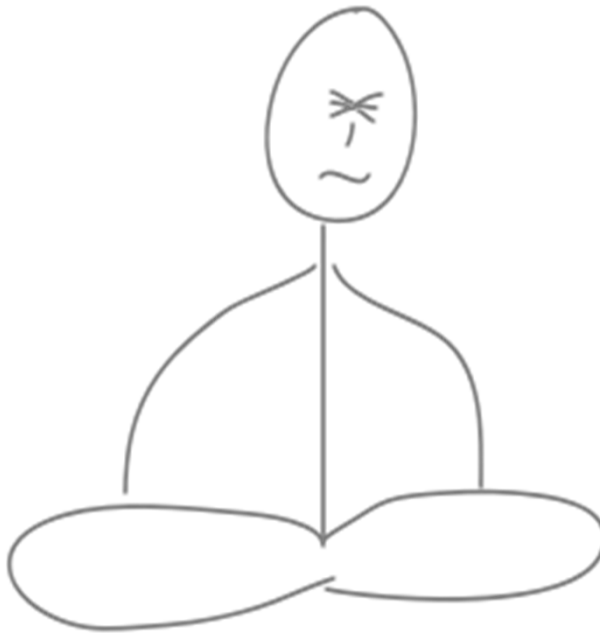
В чем смысл жизни?



Спроси Google!

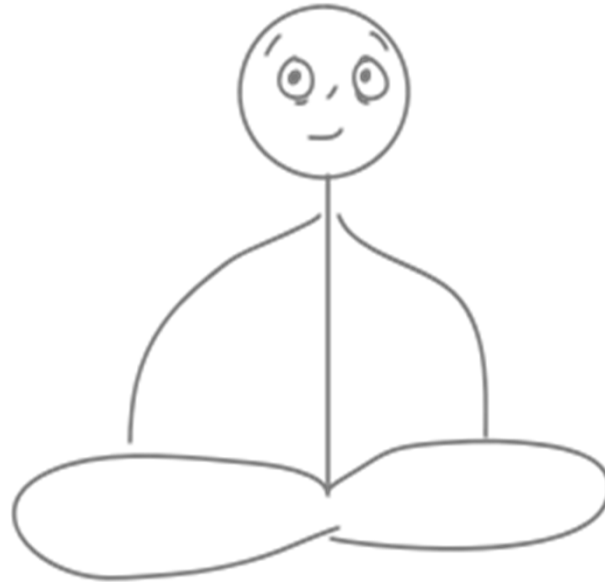


Если сострадательная медитация вам не подходит, есть и **другие формы медитации**, которые вы можете опробовать...



## **Сосредоточенное внимание** (культивирование концентрации)

Выберите точку, смотрите и удерживайте взгляд на ней, возвращаясь к ней, если отвлеклись



## Созерцание

Осознанность без конкретных мыслей, когда сознание открыто, вы осознаете все происходящее без какой-либо намеренной умственной активности

Ум ни на чем не сосредоточен, но вы полностью в настоящем моменте

Мысли могут возникать, но не должны составляться в длинные размышления, они просто уходят



Мне ничего не  
нужно получать...

Мне нечего  
терять



## **Тренинг положительных эмоций**

Сострадательная медитация

Медитация доброты

Медитация бесстрашия (сосредоточьтесь на мысли «Мне нечего получать, нечего терять»)



## **Тренинг сострадательности на когнитивной основе**

Разработанный факультетом в Университете Эмери, США

Также будет полезно для детей

Помогает понять взаимосвязь между всеми существами  
на планете Земля

Важно понять **фундаментальную идею,**  
лежащую в основе **медитации**



В тибетском языке слово «медитация» пишется как «gom», что точнее означает «знакомство»

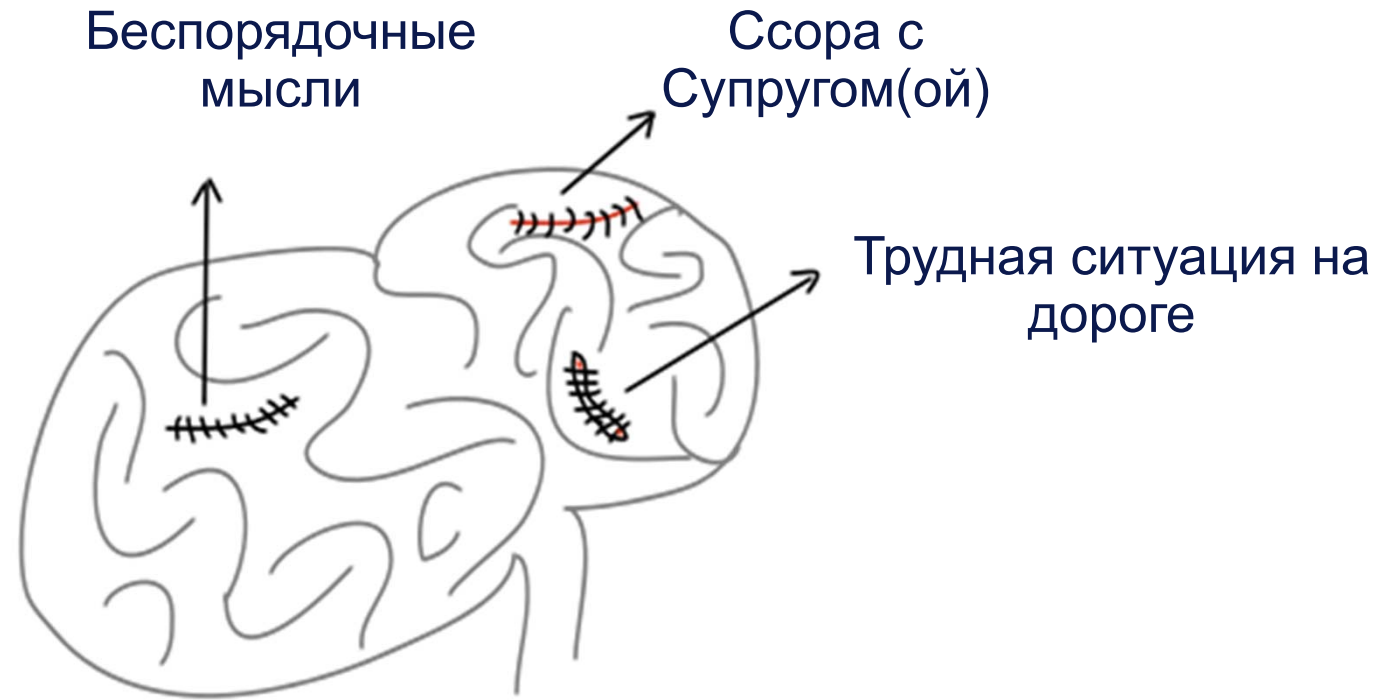
Целью медитации является **знакомство со своим разумом**



На санскрите слово «медитация» звучит как «dhyana» или «manan», что в точном переводе означает «самонаблюдение»

Медитация – это **постоянное наблюдение за своим внутренним миром**

Медитация – это техника для достижения **высшего состояния сознания**

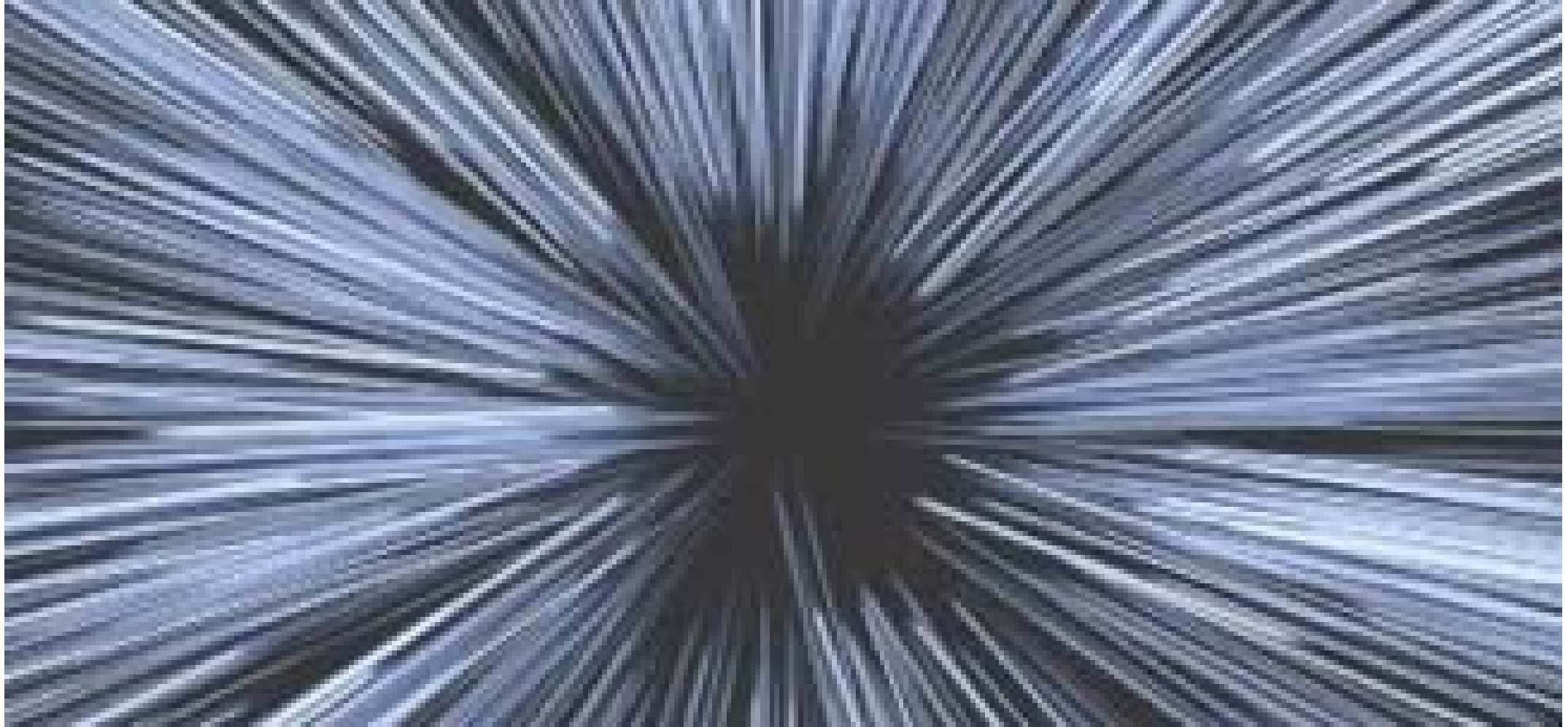


Согласно философской мысли Индии, наши мысли и действия **оставляют следы** (называемые «vasana» или «sanskara») в нашем **подсознании**, которые могут иметь как положительные, так и отрицательные психологические последствия

Зеркало, зеркало  
моей души...



Медитация ведет к спокойствию мышления, позволяет вам **осознавать** глубинные проблемы и дает возможность установить внутреннюю гармонию



Целью медитации является сохранение ума в спокойном состоянии и **возможность разобратся в своем подсознании**



С Радхакришнан (ученый и президент Индии в 1961-67 гг.), видит целью медитации следующее:

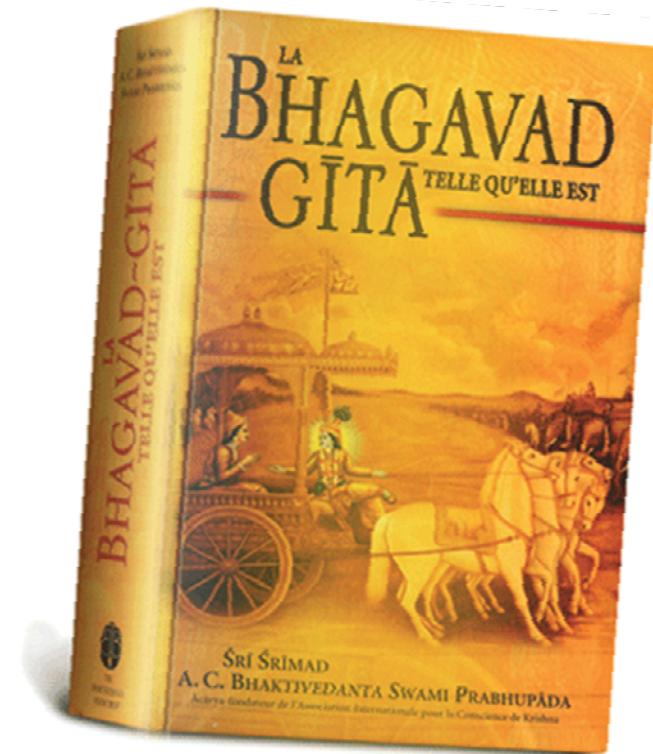
“Йога (медитация)  
делает попытку  
исследовать внутренний  
мир сознания и помогает  
**объединить сознание и  
подсознание.**”

*- В его переводе индийской рукописи  
'Bhagawadgita'*



С Радхакришнан

Глава 6 индийской  
рукописи, **Bhagavad-**  
**Gita**, расшифровывает  
'Йога Дхьяны' (йога  
медитация) так...



Глава 6, Стих (shloka) 10 гласит:

*yogi yunjita satatam atmanam rahasi sthitah*

*ekaki yata-cittatma nirasir aparigrahaah*

*satatam*: означает «постоянно» и подчеркивает, что медитацию нужно практиковать постоянно

*rahasi*: означает «в одиночестве»

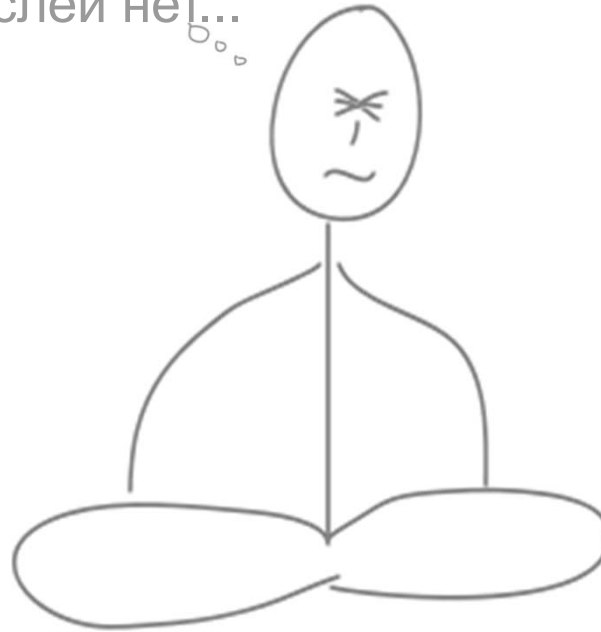
*ekaki*: означает «один»

*yatacittatma*: означает «сам контролирующий себя», не взволнованный, не беспокойный

*nirasi*: означает «не желающий ничего»

*aparigraha*: свободный от обладания

Мыслей нет,  
Мыслей нет,  
Мыслей нет...



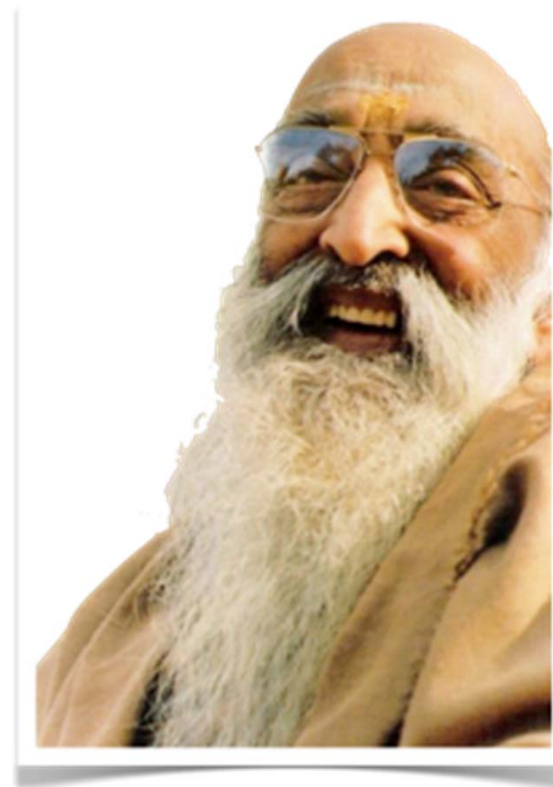
Йог (медитирующий) старается постоянно держать **ум сосредоточенным, изучающим** себя, оставаться в одиночестве, контролировать себя, **быть свободным от желаний** и от обладания чем-либо

В контексте **апариграхи** Свами Чимаянанда разделяет желания и желание желать...

*“Желания сами по себе не являются чем-то нездоровым, а также они не могут принести нам страдания. Но **чрезмерное цепляние за желания** – это поражение ума, которое несет в нашу жизнь все смертельные страдания.*

*Желание само по себе не может и не приносит смятение в ум, в отличие от нашего желания цепляться за них.”*

- В комментарии о Гите



Свами Чинмаянанда

## Другие отрывки из Главы 6 о Бхагават-Гите рассказывают, как нужно медитировать

- Не ешь слишком много или слишком мало, не спи слишком много или слишком мало (**умеренность**)
- Сиди в чистом месте на твердом сиденье
- Держи тело, голову и шею прямо и спокойно (**положение**)
- Сосредоточьтесь на чем-то одном (на объекте, на себе)
- **Контролируйте мысли и ощущения** (если ум блуждает, возвращайтесь к себе или к объекту концентрации)



Кому-то медитация может напомнить занятие,  
которым мы **полностью поглощены** -

Мы полностью сосредоточены на занятии, в  
голове **нет никаких отвлеченных мыслей**, и  
ум перестает вести себя как машина  
времени для мыслей





В медитации целью является **изучение своей  
внутренней природы**

Что значит **внутренний мир**, который нужно  
изучить?




Согласно to философии Санкхья, одной из шести школ древней индийской философии, у вселенной есть два аспекта -



**Пракрити** (природа, материя, явления), которое может быть одушевленным и неодушевленным

Пракрити – первопричина всего во вселенной, кроме Пурушы



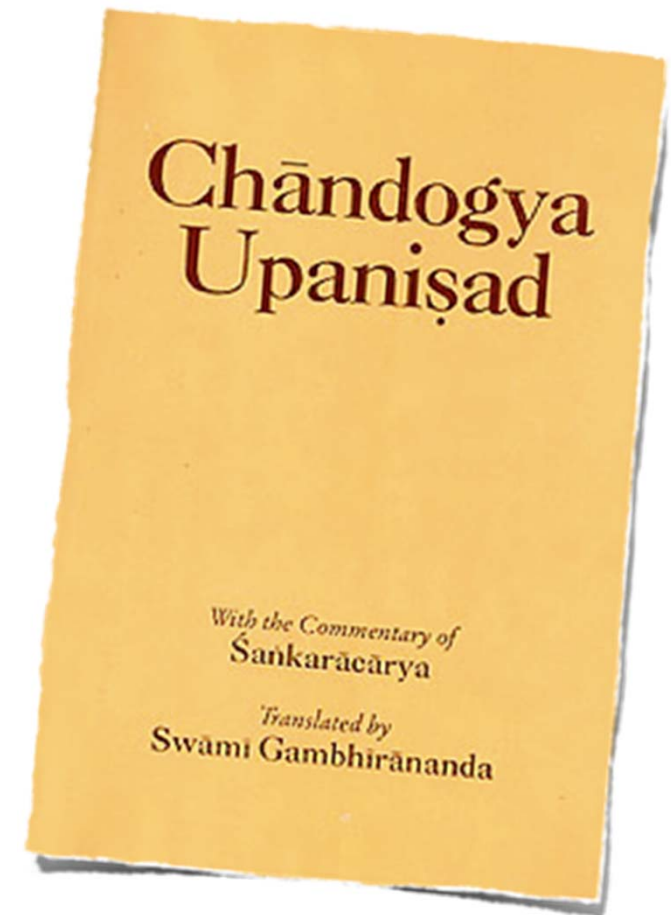
**Пуруша** (чистое сознание) независима и стоит выше любого опыта

Пуруша делится на бесчисленное множество отдельных разумов (дживы) и соединяется с одушевленной частью Пракрити

**Чхандогья-Упанишада** рассказывает эту историю, чтобы объяснить идею 'Пуруши'...

Жил мальчик по имени Светакету. Он гордился своим знанием Вед.

Наблюдая за его высокомерием, отец спросил мальчика: «Узнал ли ты о том, что неслышимое слышно, немислимое является мыслью, неизведанное – известно?»



Светакету был озадачен. «Что это за знание?» – просил он.

Его отец ответил: «Принеси мне плод с того фигового дерева.»

«Вот он, отец.»

«Разломи его.»

«Разломал, отец.»

«Что ты видишь?»

«Очень маленькие семена, отец.»

«Разломи одно из них, сын мой.»

«Разломил, отец.»

«Что ты видишь в нем?»

«Ничего, отец.»

«Сын мой, из сердца семени, которые ты видишь, исходит сущность этого раскидистого дерева.»

«Верь мне, сын, невидимая и тонкая сущность – это дух всей вселенной. Это действительность. Это сущность (атман). **Это и есть ты.**»



«Это и есть ты» или **Tat Tvam Asi** – одно из махавакья (великие изречения) Упанишад

Смысл данной фразы заключается в том, что сущность – в своем подлинном, чистом, первоизданном виде- полностью или частично совпадает или идентична подлинной реальности (Брахман или высший разум)

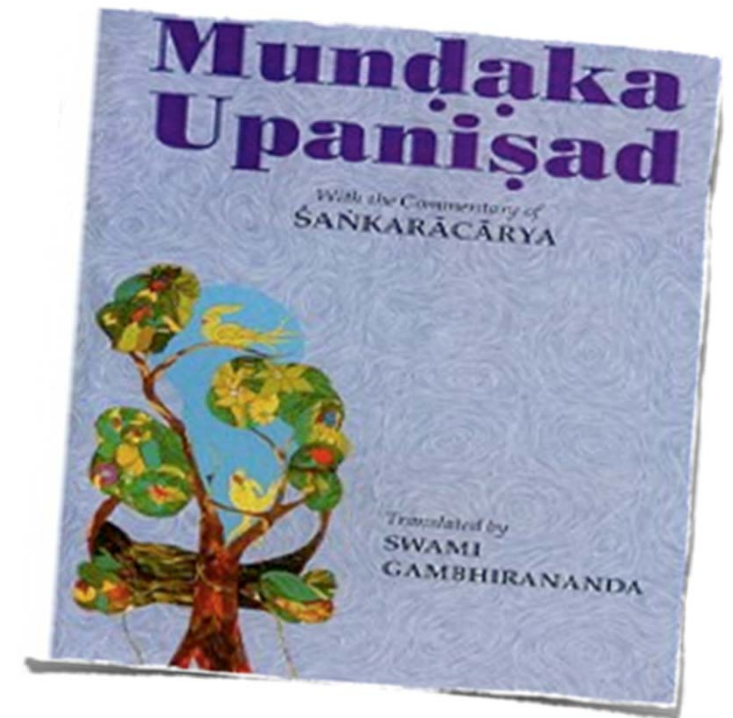
В упанишадах есть четыре **махавакьи** (великих изречений), которые подтверждают реальное единство индивида (личность или атман) с чистым сознанием (Брахман):

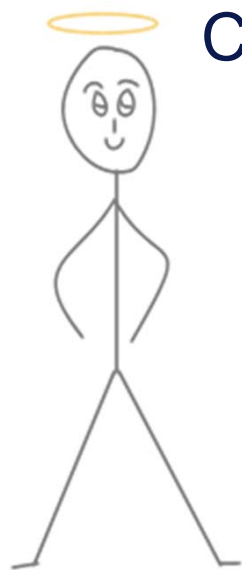
- **Prajnanam Brahman** – Сознание это Брахман  
(Айтарея-упанишада)
- **Ayam Atma Brahman** – Личность и есть Брахман  
(Мандукья-упанишада)
- **Aham Brahmasmi** – Я есть Брахман  
(Брихадараньяка-упанишада)
- **Tat Tvam Asi** – Это и есть ты  
(Чхандогья-упанишада)

**Мундака-упанишада** рассказывает эту историю, чтобы объяснить разницу между «Пуруша» и «Пракрिति»...

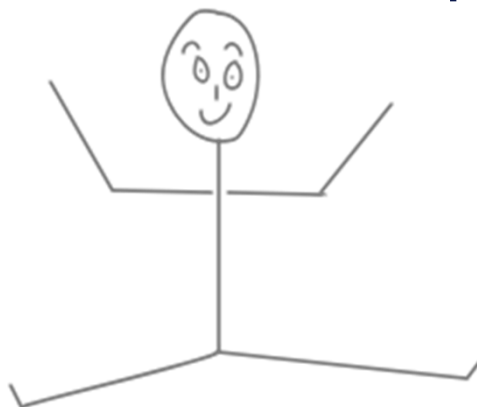
“Две птицы, неразлучные товарищи, сели на одно и то же дерево. Одна ест сладкие и горькие плоды дерева, а вторая молчаливо наблюдает за ней.”

Птица, которая ела сладкие и горькие плоды – это личность, «я» (одушевленная часть Пракрिति), а птица наблюдающая – бессмертная сущность (или Пуруша)





Саттва



Раджо



Тамо

У Пракрити есть три особых характеристики (**гуны**)

- **Саттва** (благо, радость, спокойствие)
- **Раджо** (активность, возбуждение, страсть)
- **Тамо** (грубость, невежество, лень)

Ты лжец!



Присутствие гун (умственных состояний) в разной пропорции создает опыт

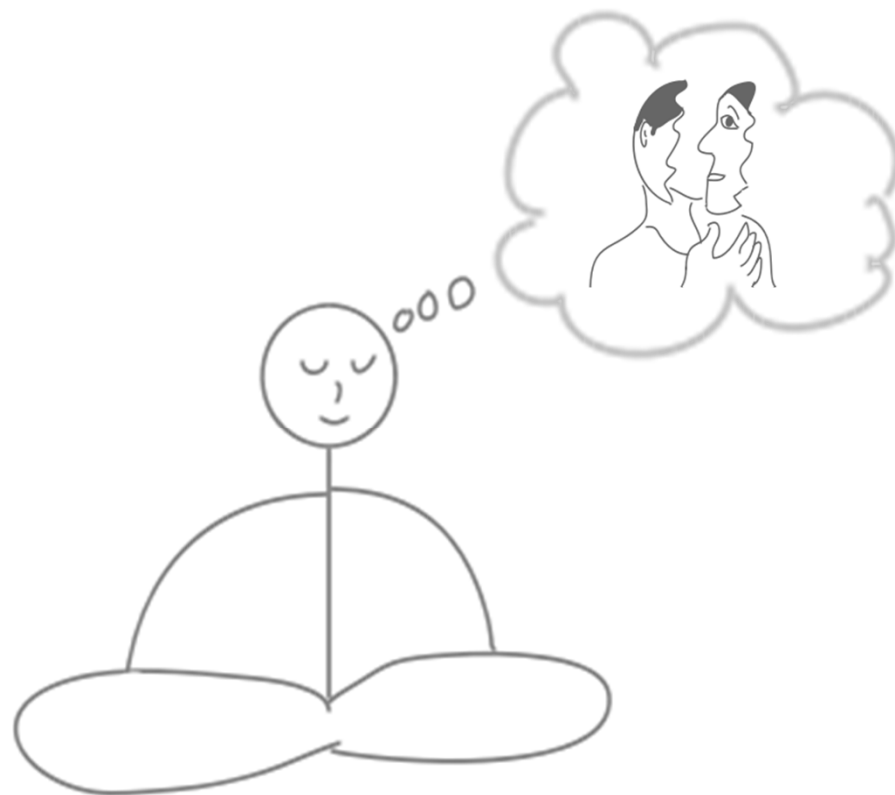
**Аханкара (эго)** или собственное «я» в живом существе также является одним из следствий данных умственных состояний, формирующих Пракрити



Философия Санкхья считает, что каждое разумное существо является Пурушей (универсальный разум)

Но когда **Пуруша, не обладающая знанием о разграничении, отождествляет себя с физическим телом** (которое является проявлением Пракрити), начинаются страдания

Эта путаница происходит из-за **отсутствия знания** (авидья) о различиях между Пуруша и Пракрити



Медитация «познания собственной природы»  
означает познание и осознание различия  
«пракрити» и «пурушы» или между **НИЗШИМ И**  
**ВЫСШИМ «Я»**



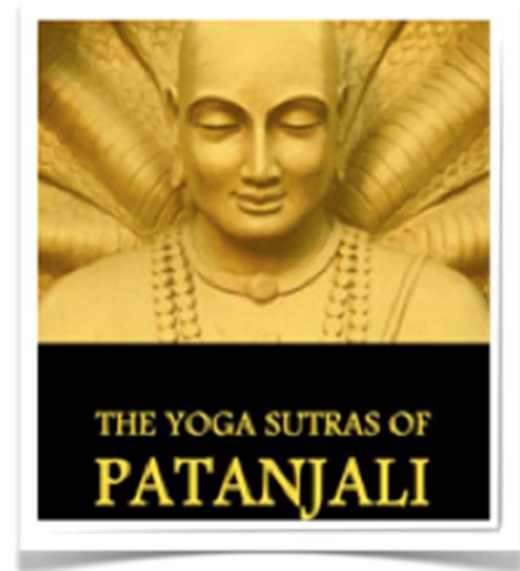
## Цели медитации

- На начальной стадии медитации целью является удержание мыслей и **взгляд в подсознание**
- На поздней стадии медитации целью является ощущение **единства с универсальным разумом**



Патанджали пишет в своем обширном трактате, «Йога-Сутры», о йога-медитации, основанной на философии Санкхья

Санкхья считает, что знание означает свободу, но «Йога-Сутры» Патанджали опираются на метафизику Санкхья (идея Пурушы и Пракрити), выступает за активное стремление и умственную дисциплину



## Аштанга-йога

- Система йоги Патанджали  
имеет 8 ступеней



Пять первых шагов называются **Бахиранга садхана** или внешние аспекты

Шаг-1: **Яма** (воздержанность)

Шаг-2: **Нияма** (дисциплина)

Шаг-3: **Асана** (поза)

Шаг-4: **Пранаяма** (контроль за дыханием)

Шаг-5: **Пратьяхара** (управление чувствами)

Этот шаг является переходом к следующему

Последние три шага называются **Антаранга Садхна** или внутренние аспекты

Шаг-6: **Дхарана**  
(концентрация)

Шаг-7: **Дхьяна** (медитация)

Шаг-8: **Самадхи**  
(освобождение, постижение)

## Шаг-1: Яма

**Ахимса:** отсутствие насилия в мыслях, на словах и на деле

**Сатья:** правдивость в словах и мыслях

**Астея:** отказ от благ (отсутствие желания даже в отношении того, что уже имеешь)

**Брахмачарья:** отсутствие отношений/моногамия (даже в мыслях)

**Арджава:** прямота

## Шаг-2: Нияма

**Шауча:** очищение тела и разума

**Сантоша:** удовлетворенность тем, что имеешь

**Тапас:** аскетизм и умственная дисциплина

**Свадхья:** постижение высших духовных истин

**Ишвара-пранихдана:** смирение перед Богом

## Шаг-3: Асана

**Поза** во время йога-медитации

**Место** для медитации

Согласно Патанджали, хорошей асаной для медитации является «сидячее положение, статичное, но расслабленное» в течение длительного периода времени

## Шаг-4: Пранаяма

**Прана** – жизненная сила или жизненная энергия,  
особенно дыхание

**Аяма** – расширять, увеличивать, сдерживать или  
контролировать

Содержит знание о трехступенчатом **процессе**  
**дыхания**



## Шаг-5: Пратьяхара

Контроль за чувствами (освобождение разума от влияния чувств)

Познание разума

путем сосредоточения на точке между бровями  
(Аджна чакра или третий глаз)

путем сосредоточения на каком-то конкретном  
чувстве

## Шаг-6: Дхарана

Сосредоточенность

**Глубокая концентрация** на одном объекте

Но объект медитации, медитирующий и акт медитации сами по себе остаются разделенными

Медитирующий осознает акт медитации и свое эго, которое сосредоточено на объекте

## Шаг-7: Дхьяна

Медитирующий становится единым с объектом медитации

Сознание акта медитации исчезает, и остается только осознание собственного существования и существования объекта концентрации (в сознании)

## Шаг-8: Самадхи

Не дуалистическое состояние сознания, в котором сознание, получающее опыт, становится сознанием, постигшим объект

«Когда ум натренирован оставаться сосредоточенным на определенном внутреннем или внешнем объекте, приходит сила непрерывного потока в перевозданном виде. Это состояние называется **дхьяна**.

Когда человек так увеличил силу дхьяны, что может отвергнуть внешнюю часть восприятия и оставаться медитирующим только внутренне, такое состояние называется **Самадхи**.»



*Свами Вивекананда*

Ключевая фраза (сутра) «Йога-сутр» Патанджали

## **CHITTA VRIDDHI NIRODHAN**

Свами Вивекананда переводит ее следующим образом

«Йога удерживает разум (читта) от  
принятия различных форм (вритти)»

# Результаты последовательной йога-практики Патанджали



## Самаяма

Процесс психологического соединения с объектом медитации, называемый Самаяма

Самаяма, Дхарана, Дхьяна и Самадхи объединяются





## Кайвалья

Конечная цель Дхьяна-йоги (йога-медитации) – достижение умственного состояния Кайвалья (освобождение, осознание высшего «я») -

**чистое сознание** имеет свое подлинное состояние

другими словами, Пуруша реализуется на фоне Пракрити

Какую форму медитации вы ни выбрали бы, **помните...**

*“Так же, как один шаг не вытопчет тропинку, так же одна мысль не оставит след в разуме. Чтобы протоптать тропинку, мы ходим по одному месту снова и снова. Чтобы изменить разум, мы должны снова и снова повторять те мысли, которые должны доминировать в нашей жизни.”*



Генри Дэвид Торо

## Дэвидсон полагает, что к 2050 году

- Умственные упражнения будут практиковаться так же, как сегодня практикуются физические
- У нас будет наука о положительных качествах человека
- Мы разработаем мирской подход к методам и практикам созерцательных традиций, чтобы лучше управлять эмоциями и вниманием и культивировать такие качества, как доброта и сострадание (как умения, которые можно тренировать)
- Увеличится осознание нашей взаимосвязи друг с другом и с планетой

Если медитация – не ваша стихия, Бхагвад Гита также подробно рассказывает о Пути действия (Карма Марга) и о Пути преданности (Бхакти Марг), которые ведут к усилению ощущения благополучия

Больше об этом в следующем модуле!

Информацию об умениях, которые нужны для процветания в 21<sup>м</sup> веке, можно найти на сайте:

[www.TimelessLifeskills.co.uk](http://www.TimelessLifeskills.co.uk)



Или  
присоединяйтесь к  
обучающим беседам  
на Facebook:

[www.facebook.com/lifeskills](http://www.facebook.com/lifeskills)





Автор и иллюстратор

Атул Пант





SELF GROWTH . RU – Сообщество, созданное для людей, которым интересно развиваться, совершенствуя свой дух, волю, тело и разум! Для Вас мы публикуем как эксклюзивные материалы в тематике сайта, так и самые интересные статьи из российского интернета и переводы иностранных авторов. В сообщество входят известные в рунете блогеры, посвятившие себя поиску эффективных средств для саморазвития личности! У нас всегда можно почитать что-то интересное и полезное, а также пообщаться и задать свои вопросы специалистам.

Добро пожаловать! Надеемся, Вам у нас понравится! В свою очередь обещаем радовать Вас новыми интересными статьями. Если есть идеи, советы, вопросы или интересно узнать про определенную тему по саморазвитию – просьба воспользоваться формой «для обратной связи».

С любовью, команда проекта SelfGrowth.ru