

КАТРИН БАРРИ

МЕДИТАЦИИ

Все секреты и техники

52 совета Далай-ламы



Практический курс
для начинающих

УДК 133.4
ББК 86.42
Б25

Печатается с разрешения
FLEARUS EDITIONS, under its imprint Mango.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*



Catherine Barry
MON ANNÉE MÉDITATION:
**52 semaines de méditation pour être heureux
et ouvert au monde**



Барри, Катрин.

Б25 Медитации. Все секреты и техники / Катрин Барри. — Москва : Изда-
тельство АСТ, 2017. — 239, [1] с. : ил. — (Чтение будущего).

ISBN 978-5-17-101215-1

Вы хотите обрести спокойствие, равновесие, внутреннюю силу? Хотите об-
рести способность быстро справляться со стрессом? Хотите стать радостней
и счастливее? Эта книга научит вас с помощью медитации не только видеть
«суть вещей», но и мыслить позитивно.

Пятьдесят две недели — это год медитативных практик, где каждая неде-
ля посвящена определенной теме, причем начинать медитации можно в любое
время. В книге дается множество упражнений, конкретных рекомендаций, вдох-
новляющих цитат, таблиц для заполнения — воспользовавшись всеми этими воз-
можностями, вы сумеете изменить мир вокруг себя одной только силой мысли!

12+

Издание для досуга

Катрин Барри

МЕДИТАЦИИ. ВСЕ СЕКРЕТЫ И ТЕХНИКИ

Подписано в печать 06.02.2017. Формат 70×90/16. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 17,55. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2-953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

© Barry C., 2015
© Mango, Paris, 2015
© Черноситова Т.,
перевод на русский язык, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-2-317-01711-7 (фр.)
ISBN 978-5-17-101215-1

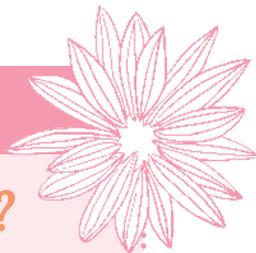
Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 5 |
| 1. Что я делаю, когда медитирую? Я познаю самого себя! | 13 |
| 2. Во что я воплощаюсь во время медитации? В собственное сознание? В ментальную сущность? В чувства или в тело? | 18 |
| 3. Я медитирую и утверждаюсь в своем нынешнем теле | 22 |
| 4. Я создаю хорошие условия для медитации | 26 |
| 5. Я выбираю мотивацию, которой руководствуюсь: я в ответе за свою жизнь | 30 |
| 6. Я формирую бесконечную уверенность в себе и в своих силах | 34 |
| 7. Я страдаю, значит, я не живу: я следую за своей болью, чтобы быть самим собой | 38 |
| 8. Я учусь мыслить здраво | 42 |
| 9. Я не жертва обстоятельств, и мой стакан наполовину полон | 46 |
| 10. Я медитирую между Небом и Землей, ведя себя достойно при любых обстоятельствах | 52 |
| 11. Я выбираю позу для медитации с учетом семи признаков правильной позиции | 56 |
| 12. Я дышу осознанно, я нахожусь в связи с самим собой, с другими людьми и всем миром | 62 |
| 13. Мое сознание бодрствует, я полностью осознаю происходящее | 65 |
| 14. Полностью присутствуя в том, что я есть, я испытываю силу своего сознания | 68 |
| 15. Мои мысли блуждают, переключаясь с предмета на предмет: я успокаиваю свой ментал | 72 |
| 16. Мой разум светлый и ясный, я расширяю глубокое и четкое видение вещей | 77 |

| | |
|---|-----|
| 17. Я опираюсь на звуки, чтобы стать более терпимым. | 80 |
| 18. Я изменяю взгляд на все живые существа: я медитирую на любовь и доброжелательность | 84 |
| 19. Я не существую отдельно от других: я живу во взаимозависимости | 90 |
| 20. Я стремлюсь сделать других счастливыми: я ставлю себя на место другого | 94 |
| 21. Другой мне не враг, а зеркало, которое отражает меня таким, каков я есть на самом деле | 98 |
| 22. Мир таков, каким я его делаю: я направляю мысли на добро | 102 |
| 23. Я принимаю все свои эмоции: они становятся моими союзниками | 106 |
| 24. Я ежеминутно прилагаю все усилия для того, чтобы принять границы своей личности | 110 |
| 25. Подобно алхимику, я преобразую отрицательные энергии в положительные с помощью противоядий | 114 |
| 26. Я страдаю, я изгоняю отрицательные эмоции | 118 |
| 27. Я прощаю себя, чтобы суметь простить других | 122 |
| 28. Я прощаю того, кто заставил меня страдать | 126 |
| 29. Я не поддаюсь страху, который лежит в основе всех моих отрицательных поступков. | 130 |
| 30. Каждое событие и каждый человек побуждают меня действовать внимательно и воодушевленно | 136 |
| 31. Я принимаю любые обстоятельства смиренно и терпеливо | 141 |
| 32. Я медитирую на субтильных энергетических каналах тела и преобразую свои эмоции | 146 |
| 33. Я преобразую свои негативные эмоции, принимая широкий взгляд на жизнь | 151 |
| 34. К каждому живому существу я отношусь со смирением и доброжелательностью | 156 |

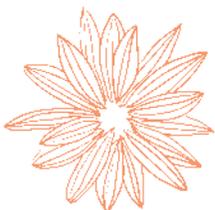
| | |
|---|-----|
| 35. Я смотрю на себя беспристрастно: истина освещает мне путь | 160 |
| 36. Я медитирую с опорой на пять чувств | 164 |
| 37. Я принимаю себя и настоящее: я не трачу время впустую! | 168 |
| 38. Я медитирую о жизни выдающихся людей, чтобы ежедневно вдохновляться их примером | 172 |
| 39. Я учусь на своей уязвимости: в ней моя сила | 176 |
| 40. Я примиряюсь с ребенком, который живет внутри меня | 181 |
| 41. Я есть то, что я делаю: я несу ответственность за свои мысли, эмоции и действия | 185 |
| 42. Я учусь смотреть на реальные причины моих страданий и отказываюсь от них | 190 |
| 43. Я нахожусь на своем месте, я строю свою мандалу | 193 |
| 44. Я медитирую стоя и при ходьбе, я открываюсь для познания текущего момента | 198 |
| 45. Я медитирую во время приема пищи | 203 |
| 46. Я отпускаю ситуацию, синхронизирую сердце и разум с информацией, которую мне дает жизнь | 208 |
| 47. Я испытываю благодарность, я доволен тем, что имею, и радуюсь тому, что живу | 212 |
| 48. Я отдаю: сила добрых поступков. | 215 |
| 49. Я медитирую на бренность и непостоянство всего сущего и обретаю вкус к жизни | 220 |
| 50. Я медитирую взаимозависимость и становлюсь смиреннее | 224 |
| 51. Я с радостью говорю “да” всему что есть в настоящем | 228 |
| 52. Я медитирую на движение, я делаю выбор в пользу полного ощущения жизни | 232 |
| Заключение | 236 |

НЕДЕЛЯ 1



*Что я делаю, когда медитирую?
Я познаю самого себя!*

Основная мысль недели



Целью медитации является освобождение разума от страдания и неведения. Она состоит в систематическом применении способа, который позволяет освободить разум от заблуждений.

Матье Рикар



Жить в настоящем

Мой друг-писатель спросил меня однажды: «Откуда это увлечение медитацией? Разве медитация и размышление — это не одно и то же?»

Конечно же, нет. В процессе размышления задействована только ментальная сущность, которая, прежде чем принять решение, долго изучает и анализирует ту или иную тему, точку зрения или предложение.

В отличие от размышления, в процесс медитации в могучем внутреннем порыве вовлекаются сначала тело, затем ментальность, психика, сердце, сознание, разум и дух, которые помогают медитирующему

постепенно раскрыть свой истинный характер, познать свою природу. Осознание того, чем действительно является реальность, и ее основного принципа «человек как воплощение свободы и спокойствия», помогает практикующему понять всю меру своей ответственности и бесстрашно открыть себя для любых проявлений жизни и других людей.

Медитация позволяет заранее подготовиться к ситуациям, с которыми предстоит столкнуться, и помогает увидеть события с иной точки зрения — сквозь призму таких душевных качеств, как доброта, альтруизм, понимание, терпимость, сострадание и милосердие.

Смелость и настойчивость

Медитация, направленная на развитие мудрости и любви в самом широком смысле этих слов, не только учит, но и требует мужества и настойчивости. Ведь если бы для обретения душевного покоя и счастья было достаточно время от времени медитировать несколько минут, то все мы давно были бы спокойны и счастливы!

Далай-лама, учителя и приверженцы буддизма, католики, евреи, мусульмане

(ведь медитацией занимаются представители всех конфессий!) медитируют ежедневно.

А то, что истинно для них, чье созерцание ежесекундно подпитывается молитвами, обрядами и религиозными учениями, гораздо важнее для нас, непосвященных, которые сталкиваются с полным отсутствием трансцендентного и сакрального в современной жизни.



Жить в своем теле

Чтобы медитировать и приучать свой разум к новому мышлению, вам необходимо использовать энергии собственного тела. Это позволит научиться ощущать, мыслить и осмысливать, действовать и воспринимать мир иначе.

Работа с телом является одним из компонентов медитации. Тело это основание, а строительство нового дома всегда начинается с крепкого фундамента. Так же и в медитации. Только опираясь на способ-

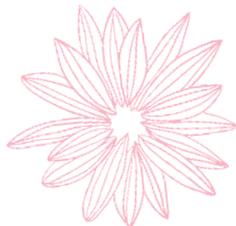
ности своего тела, вы сможете, выполнять действия, необходимые для вашего существования, и не пасовать при малейших трудностях. Через тело мы познаем мир, а через разум — познаем душу.

Только владея собственным телом, вы сумеете его перестроить и изменить доведенные до автоматизма реакции собственного эго, которые формируют ваши представления о мире, ваши страхи и условные рефлексy.

Время медитации

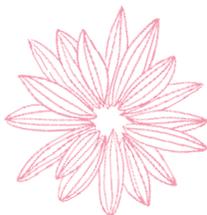
Медитация, прочно связанная с телом и дыханием, со временем поможет вам отказаться от иллюзорного и далекого от истины восприятия того, что было или будет, позволит без страха взглянуть в лицо окружающей действительности, увидеть ее в полном объеме и без прикрас.

Реальность и истина пребывают в настоящем. Время медитации это ни прошлое и ни будущее. Это всегда «здесь и сейчас». Именно в данный момент, при любых обстоятельствах медитация делает из вас человека перевоплощенного, свободного, достойного, живущего в мире с самим собой и окружающей действительностью.



Практическое упражнение

- Расположитесь в удобном и спокойном месте.
- Прислушайтесь к тому, что происходит в той или иной точке вашего тела. Избегайте оценок, воспринимайте происходящее по-деловому и со стороны, словно речь идет о цветке или предмете. Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях, на звуках, которые слышите, на запахах, которые чувствуете.
- Запомните, что вы ощущали в тот или иной момент и двигайтесь дальше.
- Ваши разум и тело это потрясающие материалы, которыми можно воспользоваться в любое время дня и ночи. Именно они становятся объектом медитации. Изучите их самым тщательным образом, не пытайтесь обойти вниманием достоинства, дефекты и недостатки. Изучите себя сначала снаружи, а затем изнутри.
- Будьте честны с самой собой. Мысленно фиксируйте все, что вы испытываете. Скрупулезно проанализируйте все процессы, связанные с вашими чувствами, мыслями и эмоциями. Проникнитесь этим так, чтобы процесс познания самого себя стал привычкой.
- Закончив упражнение, запишите в книге все, что вспомните.



Вот что говорит Далай-лама

Наш разум создает тот мир, в котором мы живем. Он источник нашего счастья и наших бед. Ключ к любым преобразованиям это умение прислушиваться к движениям нашего разума. Добрый поступок порождает добро. Зло порождает зло. Счастье и спокойствие в гораздо большей мере зависят не от обстоятельств, а от того, что происходит в нашем сознании.



НЕДЕЛЯ 2

*Во что я воплощаюсь во время медитации?
В собственное сознание? В ментальную
сущность? В чувства или в тело?*

Основная мысль недели

Однажды философу Чжуан-цзы приснилось, что он стал бабочкой. Счастливым и довольным судьбой, он беспечно порхал в лучах солнца, не осознавая, что он Чжуан-цзы. Просто наслаждался жизнью, ни о чем не думая. А проснувшись увидел, что снова стал простым монахом. В первые мгновения после пробуждения Чжуан-цзы не понимал: то ли это он мечтал стать бабочкой, то ли бабочка мечтала стать человеком. Так и мы, подобно Чжуан-цзы, лишь пробудившись, поймем, что наша жизнь была всего лишь долгим сном.

Чжуан-цзы



Раскрыть виртуальную реальность своего разума

Этой притчей Чжуан-цзы дает нам понять, что чаще всего мы пребываем в иллюзорном мире, целиком состоящем из наших страстных желаний, страхов и фантазий.

Незнание того, что на самом деле есть реальность, заставляет нас действовать так, чтобы избежать страданий, которые неизбежны в жизни любого человека. От этого наши страдания только усиливаются, потому что все, от чего мы бежим, однажды вернется и, подобно бумерангу, поразит нас с еще большей силой, доказав тем самым банальность реальной жизни. Как гласит народная мудрость, «страх от беды не спасет». Каждый из нас на личном опыте знает, что всякий раз, когда мы, подобно страусу, «прячем голову в песок», проблемы не только не исчезают, как по мановению волшебной палочки, а усугубляются, так как не были решены вовремя.

Вот почему все духовные практики подчеркивают необходимость безоговорочного принятия ситуации и согласия с тем,

что происходит в данный момент. Только тогда можно двигаться вперед.

Такой подход способствует развитию светлого, беспристрастного, всеобъемлющего и спокойного разума, который осознает, как важно уметь противостоять реальности, чтобы жить, а не выживать. Разум есть суть всего сущего и живого. Наше восприятие мира коренным образом меняется в зависимости от того, затуманен он заблуждениями или ясен и светел, возбужден или умиротворен, утратил или сохранил единство с телом.

Медитация позволяет очистить разум от мешающих ему эмоций, размышлений, воспоминаний и ложных представлений, которые заставляют нас действовать в том или ином направлении. С самого детства мы почти автоматически реагируем на те или иные слова, поступки или ситуации, порождающие определенные эмоции, которые вызывают у нас «запрограммированный» ответ. Медитация и когнитивная терапия помогают нам избежать таких стереотипов.



Практическое упражнение

- Чтобы выполнить это упражнение, возьмите несколько разноцветных карандашей и постарайтесь с их помощью визуализировать то, что в данный момент происходит в вашем мозгу, ассоциируя его с разумом. Это не реальность, а всего лишь рабочий постулат.
- Подробно опишите в прилагаемой таблице, какие мысли и эмоции вы испытываете в данный момент, а также действия, которые они вызывают. Например, если вас кто-то расстроил, то вас могут охватить такие чувства, как огорчение, гнев, непонимание, навязчивые мысли или сильное желание поспорить с этим человеком. Внесите в таблицу все, что происходит с вами в данный момент.
- Повторите данное упражнение многократно, каждый раз используя карандаш другого цвета.

Что вы видите после выполнения этого упражнения?

Вы видите, что ваши эмоции и мысли ежеминутно меняются и каждое новое наблюдение вносит информацию, отличающуюся от предыдущей. Это означает, что во время каждого описания вы, сами того не осознавая, пребываете в различных состояниях. Чем больше времени вы затратите на их анализ и описание, тем меньшее воздействие они окажут на вас.

Эти ощущения скрывают реальную природу вашего разума. Если вы хотите знать, кем вы являетесь на самом деле, вам нужно сделать их видимыми, то есть визуализировать. На это и направлено данное упражнение. Оно позволяет постепенно освободиться от выработанных стереотипов, превратить заблуждения в просветление, сделать мышление более упорядоченным и покончить с теми эмоциями, которые заставляют вас страдать. Это упражнение позволяет вам быть всегда в выигрыше. Достижение внутренней свободы не имеет цены!

Вот что говорит Далай-лама

Положительные качества разума и отрицательные эмоции взаимозависимы, как сообщающиеся сосуды. Они пропорционально увеличиваются и исчезают.



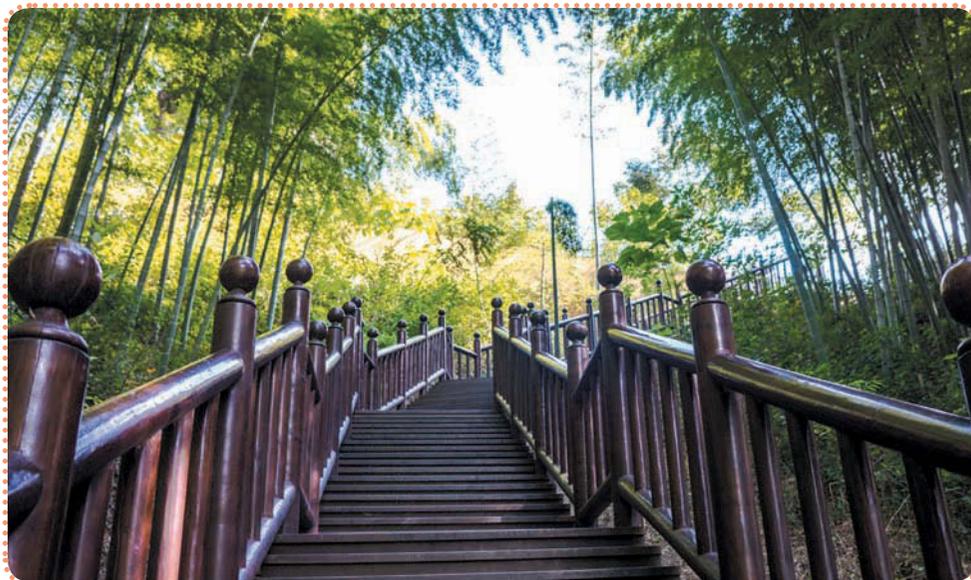
НЕДЕЛЯ 3

*Я медитирую и утверждаюсь
в своем нынешнем теле*

Основная мысль недели

Когда мы начинаем медитировать, то первой трудностью, возникающей на нашем пути, является мысль о том, что мы ничего не можем изменить. Подобная суровая оценка нашего разума пресекает любую попытку себя перестроить. Однако, как утверждают ученые, наш мозг организован таким образом, что позволяет человеку меняться ежедневно. Именно этому нас учит медитация.

Йонге Мингьюр Ринпоче



Объединить тело и разум

Медитация — это установление связи между разумом и телом и их примирение с помощью духовной практики, которая объединяет сущность.

Обычный разум, который включает в себя эго и ментальность, не всегда бывает ясным и не может существовать независимо от тела и от других людей. Медитация направляет разум и руководит им, помогая ему сконцентрироваться и утвердиться в реальности настоящего.

Для этого необходимо научиться «жить» в своем теле, то есть не только знать способы, позволяющие нашему эго манипулировать нами, но и осознавать, что наша личность — это не автономно существующее прочное и неизменяющееся Я. Надо понять, что мы — всего лишь сиюминутный результат развития взаимодействия физической оболочки с эмоциями, мыслями, понятиями и привычками, которые сформировались в нас с самого рождения.

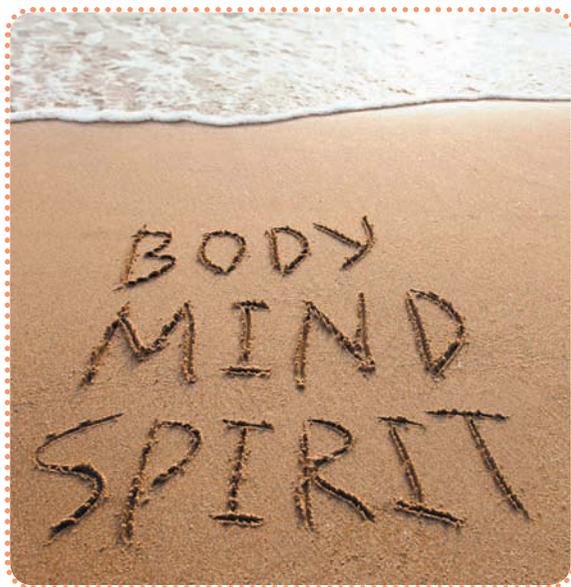
Медитация позволяет понять связь, которая объединяет в нас эти два аспекта — тело и разум — и «поставить» собственное эго на то место, которого оно заслуживает.

Речь идет не о разрушении эго, а о том, чтобы заставить его воплотиться в нашем теле, о котором мы так часто забываем, определить место и значимость эго вне тела, разума и сознания и тем самым дать возможность естественному проявлению нашей природы. Только человек, свободный от диктата собственного эго, может жить

в сияющем пространстве, где при любых обстоятельствах мы чувствуем свое совершенство, умиротворение, сосредоточенность и счастье!

Тело, соединенное с разумом, играет основную роль в этом процессе, который заключается в том, чтобы жить в существующих условиях, а не пытаться выжить, стремясь любой ценой ускользнуть от реальности.

Во время медитации сознание, которое контролирует все наши движения и чувства, осуществляет связь между разумом и телом. Каждый миг оно со всей беспристрастностью обеспечивает контакт с тем, что происходит внутри нас, активизируя тем самым процесс преобразования, который и является сутью любой медитации.

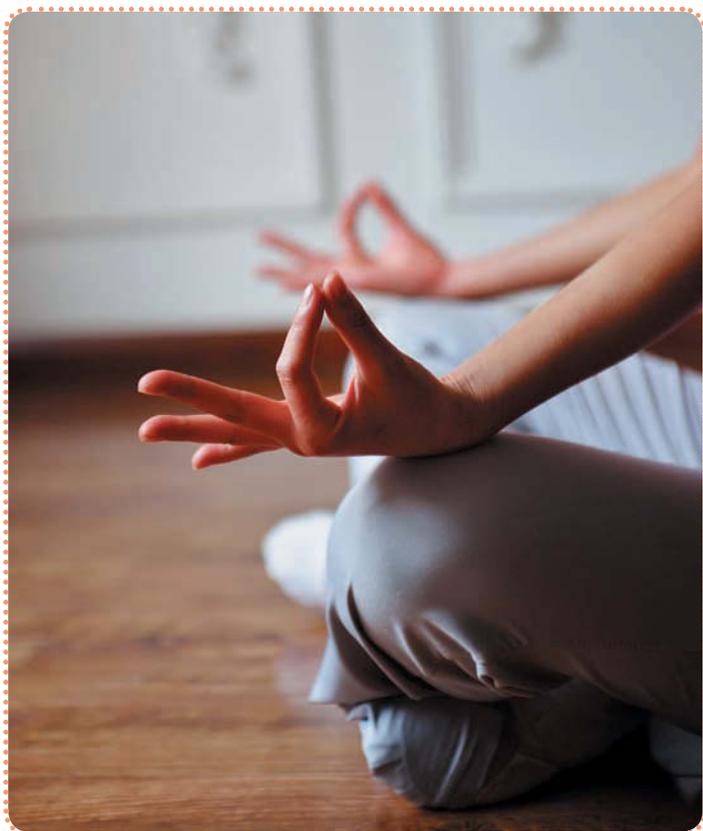


Практическое упражнение

- Расположитесь максимально комфортно.
- Дышите глубоко.
- Постарайтесь проанализировать свои физические ощущения: как напрягаются и сжимаются мышцы, как возникают те или иные болевые ощущения.
- Затем откройтесь собственному внутреннему пространству. Вообразите, что вы сидите на облаке и оттуда наблюдаете за тем, что происходит внутри вас. Вы чувствуете себя свободно и легко, вы парите в воздухе.
- Визуализируйте внутренне устройство своего тела. Стенки грудной клетки и желудка разграничены ярко-золотым светом. Каждый орган символически окрашен сверкающим и прозрачным светом различного оттенка: легкие белые, печень зеленая, почки черные, сердце красное. Подобная визуализация меняет ваше отношение к своему телу. Если раньше ваше тело казалось вам тесным, маленьким, плотным и тяжелым, то сейчас вы постепенно начинаете чувствовать, как оно становится просторным, наполняется светом и свободно циркулирующей огромной энергией.
- Выполняя это упражнение, постарайтесь осознать, что каждый ваш вдох и выдох связывает вас со всей Вселенной и всем, что ее населяет. Это позволяет расширять внутреннее пространство до бесконечности.
- Постарайтесь как можно дольше оставаться в этом состоянии сосредоточенности, осознания, открытости и способности воспринимать себя и все, что происходит внутри вас.

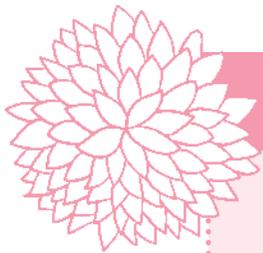
Другой вариант

- Все люди время от времени мысленно разговаривают друг с другом. Но мало кто разговаривает со своим телом. Сделайте это сейчас, поскольку ваше тело и разум тесно связаны между собой. Если задание покажется вам странным, напишите своему телу короткое письмо, в котором опишите, что вы о нем думаете, что бы вам хотелось с ним сделать для того, чтобы лучше себя чувствовать, что бы вы хотели надеть, какой макияж или прическу сделать, чтобы тело стало еще лучше и красивее...
- В жизни тело не менее важно, чем разум. Любите свое тело, относитесь к нему благожелательно и с уважением.



Вот что говорит Далай-лама

Жить настоящим — значит не позволять себе отвлекаться на чувства и воспоминания, на сожаления, желания и планы. Наши мысли подобны волнам океана: подобно приливу и отливу, они приходят и уходят. Мы не привязаны к ним. Мы свободны от них. И в нас воцаряется мир и душевное спокойствие.



НЕДЕЛЯ 4

*Я создаю хорошие условия
для медитации*

Основная мысль недели

Наш разум — как драгоценное зеркало.
А это значит, что каждый день мы должны
тщательно стирать с него пыль.

Чен Хсю



О важности соблюдения ритуала медитации

Ежедневная медитация — это ритуал, который, как и все другие обряды, успокаивает и позволяет выбрать правильный путь к цели, указывая нужное направление и способы духовного развития. Соблюдение медитативных ритуалов, как и любых других, требует определенных усилий, особенно вначале. Но когда человек осознает, что предложенная техника медитации позволяет изменить себя и сделать свою жизнь

более счастливой, гармоничной и осознанной, ежедневная медитация становится таким же естественным процессом, как дыхание.

Какие условия нужно соблюдать для того, чтобы разобраться в собственном эго, выявить причины энергетического сбоя и найти среди скопившегося мусора жемчужину, каковой является наш разум, соединенный с телом?

Полезные советы для медитирования

- Носите свободную одежду, это позволит вам чувствовать себя комфортно.
- Для медитации (особенно на начальном этапе) расположитесь максимально комфортно в спокойном месте, температура должна быть приятной для вас — это позволит не отвлекаться на внешние раздражители.
- Медитируйте регулярно.



- Оптимальная продолжительность медитации — двадцати минут, и лучше, если сразу после пробуждения.
- Не ставьте перед собой недостижимые цели.
- Не пытайтесь добиться исключительных результатов.
- Не падайте духом и не сдавайтесь.

Почему нужно медитировать именно двадцать минут?

Нейронауки, или науки о нервной системе, доказали, что заметных и устойчивых изменений можно достичь при условии ежедневной двадцатиминутной медитации в течение восьми недель. Для начала вы можете практиковать несколько минут, постепенно увеличивая продолжительность медитации, пока не достигнете рекомендованной продолжительности сеанса — двадцать минут.

Именно за двадцать минут можно переосмыслить повседневную жизнь, стать менее зависимым от мыслей, эмоций и обстоятельств, направить свое существование в более позитивное русло. Кроме того, за это время можно расширить в себе такие качества, как любовь, терпимость, доброта, понимание, щедрость, отказ от насилия, мужество, стойкость, нравственность и сострадание.

