

# 8 МИНУТ МЕДИТАЦИИ

*Восемь  
минут в день  
для начала  
новой жизни*

ВИКТОР ДЭВИЧ

СОФРИЯ

# 8 МИНУТ МЕДИТАЦИИ

*Восемь минут в день  
для начала новой жизни*

---

ВИКТОР ДЭВИЧ

---



«СОФУЯ»

2 0 1 1

УДК 615.85  
ББК 53.57  
Д94

*Перевод с английского В. Ковальчук*

### **Дэвич Виктор**

Д94 8 минут медитации: Восемь минут в день для начала новой жизни / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00242-2

Немного есть на свете людей, которые не слышали бы о пользе медитации. Ученые-медики давно доказали, что удивительное состояние, которого можно достичь только в медитации, невероятно полезно для здоровья, для улучшения памяти и способности сосредоточиваться.

Но ведь медитация — это так сложно и нужно так много времени! А вот и нет.

И автор убедительно показывает, что 8 минут медитации в день абсолютно достаточно, чтобы получить все те блага, которые дает нам медитация. Так же просты и предлагаемые им техники. Начните прямо сегодня!

УДК 615.85  
ББК 53.57

Copyright © 2004 by Victor Davich  
Author photo by R. Bonham

8 Minute Meditation. Quiet Your Mind. Change Your Life

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Perigee, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00242-2

© «София», 2011  
© ООО Издательство «София», 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы.....	6
Предисловие.....	8
Введение.....	9
Часть 1. С чего начать.....	25
Часть 2. 8-недельная программа медитации.....	73
Первая Неделя. Только Дыхание.....	76
Вторая Неделя. Обнаженный Звук.....	89
Третья Неделя. Обращаем Внимание на Телесные Ощущения.....	101
Четвертая Неделя. Этот Волшебный Миг.....	113
Пятая Неделя. Вежливый Отказ.....	121
Шестая Неделя. Личная Экранизация.....	129
Седьмая Неделя. Медитация Любящей Доброты.....	140
Восьмая Неделя. Смешанная Форма.....	148
Часть 3. Обновления.....	165
Об авторе.....	191

## ВВЕДЕНИЕ

**Е**сли вам когда-либо случалось думать о том, что *неплохо бы заняться медитацией, но это слишком трудно и занимает слишком много времени*, то, возможно, попадавшие вам на глаза книги и программы медитаций были слишком сложны, запутанны и требовали слишком больших затрат времени.

*Так было до сегодняшнего дня.*

Книга «8 минут медитации» — это современный подход к медитации, при котором восточные инструменты помогают получить западный результат. Она будет полезна как тем, кто никогда не медитировал, так и тем, кто уже занимался медитацией, но по каким-то причинам прекратил занятия. Эта техника разработана с учетом того, кто мы и в каком темпе мы живем.

Программа «8 Минут Медитации» не только эффективна — в ней есть то, чего нет в большинстве других книг по медитации: изучать практику медитации по этой программе приятно и даже забавно. Следуя моей программе, вы не только вполне овладеете медитацией — она заставит вас улыбаться, хихикать, а может, и хохотать. Все это ничуть не противоречит духу медитации. К тому же это лучший способ научиться медитировать.

И не тревожьтесь — я никогда не поступлюсь медитацией ради смеха. Медитацией я занимаюсь четверть

века, моя книга стала «Книгой месяца» на конкурсе тематических текстов. Таким образом, я — живой (и очень благодарный!) пример того, как практика медитации может изменить жизнь человека.

Каждое написанное в этой книге слово призвано помочь вам сделать то же самое.

Поэтому прошу вас составить мне компанию в путешествии, которое умиротворяет разум, изменяет жизнь — и просто делает вас счастливее. В этом странствии я буду рядом с вами, не отойду ни на шаг. И увидите — *вы будете очень рады, что стали на этот путь.*

В современном мире у людей меньше времени, чем у людей прошлых эпох. Нужно, чтобы любое действие, от полировки полов до обучения медитации,

- было легко понять;
- легко выполнить;
- а потраченное время должно приносить реальную пользу.

Не удивительно, что, когда дело доходит до медитации, у нас не хватает времени (или терпения) на сложные и запутанные инструкции — как и на загадочные указания вроде *«Просто ничего не делайте»*. И, разумеется, мы не можем позволить себе медитировать по часу в день.

«8 Минут Медитации» все меняют. Самой традиции медитации около трех тысяч лет, но «8 Минут Медитации» — абсолютно новый современный взгляд на медитацию; это восьминедельная программа — про-

стая, легкая, ясная и необычайно эффективная с точки зрения затрат времени.

Руководствуясь программой «8 Минут Медитации», вы сможете медитировать легко и быстро, причем с самого Первого Дня обучения. Помимо всего прочего у вас сформируются устойчивые навыки медитации, которые сохранятся на всю жизнь. *И все это за каких-то восемь минут в день — это промежуток между двумя выпусками телерекламы.*

Более того, вы начнете заниматься основными вопросами и проблемами, которые побудили вас обратиться к медитации, — и решать эти проблемы. Вот некоторые из таких проблем:

- «Я чувствую постоянный стресс».
- «Я не в силах управлять своими мыслями».
- «Я словно просто плыву по течению».
- «Я постоянно срываюсь и вымещаю злость на своей семье и сотрудниках».
- «Мне нужно хоть немного покоя!»
- «Не могу сосредоточиться».
- «Мне чего-то не хватает. Не пойму, чего именно».
- «Кажется, все в порядке, но все-таки жаль, что...»

«8 Минут Медитации» — простая и легкая практика, доступная каждому человеку независимо от возраста, образования и уровня доходов. Она доступна, даже если вам кажется, будто вы и одной минуты не высидите, не говоря о целых восьми. Может, вы молодой родитель, мать-одиночка, готовящийся к экзамену школьник

или молодой руководитель, приступающий к любимой и желанной работе. В любом случае, будьте уверены: «8 Минут Медитации» пойдут вам на пользу. Сейчас вы читаете эти строки, а уже через несколько минут начнется ваш первый сеанс медитации. Без путаницы. Без потерянного времени. И это действительно так.

Вы легко начнете медитировать — и вот как это произойдет:

1. Все начнется с короткого «обзора» медитации, из которого вы узнаете главное, но не запутаетесь и не заскучаете при этом. Вы узнаете значение слова «медитация» и увидите, что медитировать очень просто. Я кратко расскажу о том, как действует на человека эта выполняемая единожды в день программа «8 Минут Медитации» — и почему она так действует.
2. Затем вы подготовитесь к первому сеансу. Освойте простую и эффективную позу для медитации — ее можно выполнять, сидя на обыкновенном стуле. Затем прочтете несколько технических инструкций по медитации, которыми будете пользоваться на протяжении следующих восьми недель — и в дельнейшем, я надеюсь, тоже.
3. Затем, руководствуясь простыми, эффективными и не имеющими ничего общего с профессиональным жаргоном инструкциями, вы приступите к первому сеансу медитации. Медитировать вы будете по восемь минут в день — не больше и не меньше. Вторая часть книги состоит из восьми разделов — по одному на каждую неделю заявленной программы. Каждую технику вы отработываете в течение одной



недели, затем двигаетесь дальше. В каждом разделе содержится материал, который облегчит переход из одной недели в другую, а также обстоятельные ответы на самые распространенные вопросы.

4. После завершения восьминедельной программы у вас будет возможность «обновить» и углубить наработанную практику медитации. Все необходимое для этого содержится в части 3 — в том числе «расписание занятий» и особая *Модель Медитации в Действии*; все это поможет вам внедрить медитацию во все области своей жизни. Заканчивается часть 3 «сливками», собранными в звуковых записях, книгах по медитации и в медитационных центрах.

С программой «8 Минут Медитации» сущность медитации понять просто — гораздо проще, чем вам кажется. Конечно, в первые дни и даже недели вам, вероятно, будет трудно. Но не отступайте, пробирайтесь вместе со мной дальше. Через две недели медитация перестанет представлять для вас какую-либо сложность. К концу Восьмой Недели вы станете зрелым мастером медитации, готовым погружаться в самые потаенные глубины этой практики. А важнее всего то, что с самого начала вам будут доступны такие плоды медитации, как:

- окрепшее чувство покоя и благополучия;
- простое немедикаментозное снижение уровня стресса;
- более глубокая сосредоточенность и фокусировка внимания.

Медитация может с легкостью преобразить вашу жизнь. Я не говорю о странствии в Страну Вечного Блаженства, я имею в виду нечто гораздо лучшее — как раз то, что нужно всем нам: умение жить в этом сложном мире ясно, благополучно, спокойно и счастливо.

Если учесть все эти бонусы, становится непонятно, почему далеко не все люди занимаются медитацией.

Итак, почему не занимаетесь медитацией вы?

Ответ — и решение — в следующих частях книги.

## ПОЧЕМУ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПРИСТУПИТЬ К МЕДИТАЦИИ.

### ПОЧЕМУ ВЫ НАЧИНАЛИ И БРОСАЛИ.

### ПОЧЕМУ ПРОГРАММА «8 МИНУТ МЕДИТАЦИИ» ВСЁ ЭТО ИЗМЕНИТ

Как только человек узнаёт о том, что я занимаюсь медитацией, или о том, что написал книгу о медитации, то непременно сообщает одно из двух: «Я хотел бы научиться медитировать, но не могу» или «Я пытался медитировать, но бросил».

Моя реакция неизменна: «Что же, по вашему мнению, вам мешает?» И вот что мне отвечают. Узнаёте?

### ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ НАУЧИТЬСЯ МЕДИТИРОВАТЬ

- Это слишком сложно.
- Это занимает слишком много времени.
- Я не очень способный.
- Я слишком стар.

- Я слишком молод.
- Я нетерпелив.
- Меня нельзя назвать духовным человеком.
- Во мне нет ничего особенного.
- У меня нет времени.

### ПОЧЕМУ Я НАЧИНАЛ ЗАНИМАТЬСЯ МЕДИТАЦИЕЙ И ПЕРЕСТАЛ

- Я не мог остановить мышление.
- Это занимало слишком много времени.
- Я уехал в отпуск, потом приехал и не смог возобновить занятия.
- Мои ожидания не сбылись.
- Я не достиг просветления.
- Я был недостаточно развит духовно.
- Я обычный человек.
- Видимо, у меня плохая карма.

Этот список обширен, но все логические обоснования для того, чтобы не медитировать, сводятся к двум основным заблуждениям:

- Медитация — это что-то непонятное, запутанное и сложное.
- Для обучения медитации и занятий медитацией требуется слишком много времени.

Посмотрим, как в «8 минутах медитации» освещены — и решены — обе эти проблемы.

## Медитация слишком запутанна, сложна и туманна

На современном книжном рынке представлено более четырех с половиной тысяч книг по медитации — вполне понятно, почему медитацию ошибочно считают некоей загадочной, потаенной системой, предназначенной для редких избранных.

На самом деле все *наоборот*: практикой медитации легко может овладеть каждый, причем совершенно независимо от того, что говорится в мудреных книгах, заполненных санскритом. Главная задача книги «8 минут медитации» состоит в том, чтобы развеять миф о медитации и облегчить ее изучение и практику.

Восьминедельная программа разделена на три части:

- Часть 1 ознакомит вас с основами медитации и подготовит к тому, чтобы безотлагательно приступить к первому сеансу медитации.
- Часть 2 — сердцевина всего курса. В ней изложена специально разработанная подробная программа медитации: ежедневные 8-минутные сеансы, длящиеся в течение восьми недель.
- Часть 3 — раздел «обновлений», в котором описаны те способы, что помогают углубить практику медитации и сделать ее частью повседневной жизни.

Звучит просто? Еще бы. Потому что так оно и есть.

## Медитация занимает слишком много времени — и обучение, и практика

Дайте честный ответ на такой вопрос:

*Вы так заняты, что вечером перед сном или утром не можете выкроить восемь минут для себя лично?*

Конечно, у каждого из нас масса дел, у каждого ритм жизни зашкаливает. Но то, что у вас нет восьми минут для занятий тем, чем хочется заниматься, не очень-то убедительно, правда? Есть же у вас восемь минут, чтобы посмотреть «Симпсонов»? Вот и славно — время для 8-минутной медитации нашлось.

Но, говорите вы, «я мать-одиночка», «я отец-путешественник», «у меня новорожденный ребенок»! Я занят, занят, занят. Где взять время на медитацию?!

Ответ: время у вас уже есть. Просто расслабьтесь и позвольте себе его заметить.

Мать-одиночка? Может, попробуете медитировать, когда дети заснут? Или перед тем, как они проснутся?

Отец-путешественник? В следующий раз во время двухчасового перелета в Сан-Антонио отложите журнал о гольфе и посвятите восемь восхитительных минут медитации в воздухе.

Родители новорожденного? В пять часов утра, как обычно, покормите малыша, потом он задремлет, а вы восемь минут помедитируете.

И, кстати, если вам кажется, что для получения ощутимого результата этих коротких восьмиминутных медитаций недостаточно, снова подумайте вот о чем: не кто иной, как Альберт Эйнштейн, называл слож-

ные проценты величайшим феноменом Вселенной. Каждые восемь минут медитации — депозит на ваш счет в Первом Национальном банке медитации, где накапливаются огромные проценты. Через некоторое время ваши маленькие вклады сливаются воедино и формируют грандиозную выплату: умение жить в мире и спокойствии.

Где возможна более серьезная прибыль при столь незначительных вложениях?

## КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА: ПОЧЕМУ ИМЕННО «ВОСЕМЬ МИНУТ» И ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Вероятно, теперь у вас появилось два вопроса:

- «Почему восемь минут?»
- «И кто ты такой, чтобы уверять меня в эффективности своей программы?»

Отлично! Как утверждает Большая Американская Наклейка на Бампер: «Не верь авторитетам». Поэтому позвольте представиться без подробных описаний моего личного увлекательного (для автора) духовного путешествия.

Я рассказываю о себе, чтобы вы увидели, как моя жизнь похожа на вашу.

Такие люди, как вы и я, не восседают на вершинах гор, а живут трудной и насыщенной стрессами жизнью, заставляющей изо дня в день окунаться в глубины

реальности. И во время этой гонки многое меняет способность погружаться в медитацию.

Прежде всего, мне хотелось бы сообщить, что я написал книгу, которая называется «Самый лучший учебник медитации». Это очень популярное пособие по медитации, ставшее «Книгой месяца» в одноименном Клубе. Заниматься медитацией я начал в 1975 году и за минувшие десятилетия посвятил ей не одну тысячу часов, посетил десятки Центров медитации, учился в Америке у нескольких выдающихся наставников-мастеров медитации, которых считал и считаю своими друзьями.

Медитировать я начал в Нью-Йорке, когда учился в юридической школе. И руководствовался тогда не духовными, а вполне практическими целями: один из выпускников этой школы сказал мне, что год назад начал заниматься медитацией, благодаря чему у него заметно улучшилась память — и оценки тоже.

В то время я изучал прецедентное право и среди прочего должен был вы зубрить «Налоговый кодекс США» — фолиант пятнадцатисантиметровой толщины. Решив, что терять мне нечего, я два вечера посвятил изучению основ медитации; инструктор посоветовал медитировать дважды в день.

На первом сеансе медитации я почувствовал то, что прежде ощущал очень редко, а в юридической школе и вовсе не ощущал. Я почувствовал *покой*. А если занятие оставляет приятные впечатления, его обычно не бросают. Вот и я не бросил.

Я продолжал медитировать дважды в день. Прошло несколько месяцев, и я почувствовал, что стал более

расслабленным, но и — парадокс! — более собранным человеком, причем и на занятиях, и в свободное от учебы время. Я стал лучше концентрироваться, значительно улучшилась память. Естественным образом это привело к тому, что я стал лучше понимать даже самый сложный материал — к примеру, те же запутанные налоговые правила. И самое удивительное: я обнаружил, что с удовольствием предвкушаю ежедневный спарринг с этими правилами.

На итоговом экзамене по налоговой системе я к немалому своему удивлению (и к удивлению профессора) получил наивысший бал. И даже не важно, было это связано с медитациями или нет. Я знал, что и дальше буду медитировать. Я продолжал заниматься медитацией все двенадцать лет моей нью-йоркской практики в должности юриста по коммерческим делам в «*Paramount Pictures*» и в двух рекламных агентствах из списка «*Fortune 500*».

В 1975 году я переехал в Лос-Анджелес, вознамерившись серьезно заняться шоу-бизнесом. Я был продюсером, сценаристом, романистом и писателем-документалистом. И я углублял свою практику медитации — сначала увлекся дзэн-медитацией, а потом *випассаной*, или «медитацией прозрения».

В тот период мне посчастливилось встретиться с несколькими выдающимися наставниками медитации, благодаря которым я еще больше углубил свою практику. Я говорю о таких мастерах, как Шэрон Зальцберг, Джозеф Гольдштейн и Шинзэн Янг — последний стал моим главным учителем и тем знатоком медитации,



к которому я обращался со всеми своими вопросами. Знания, польза, инсайты, обретенные мною с помощью этих и некоторых других наставников, были и остаются бесценными. Весь этот массив информации я тоже постарался передать в своей книге.

«8 минут медитации» я решил написать после того, как кто-то в сотый раз заявил мне, что он «и рад бы медитировать, но...». Честно говоря, я устал от всяких отговорок, которыми меня потчуют. И решил создать безотказную программу медитации, которая устраняла бы все «но» и подходила под такие критерии:

- Соответствие любому образу жизни, какой бы занятой эта жизнь ни была.
- Безотлагательное начало медитации — и гарантия того, что человек не прекратит медитировать.
- Простая и надежная инструкция по медитации, которой мог бы воспользоваться каждый, кто приступает к ней впервые.
- Предвосхищение наиболее распространенных вопросов, сомнений, тревог и четкие ответы на них.
- Доступная всем желающим возможность более глубокого погружения в медитацию.
- Поддержка, ободрение и возможность ощутить мое присутствие на каждом этапе этого пути.

«8 Минут Медитации» — программа, которую я создал для достижения этих целей. И, самое главное, для помощи в достижении ваших собственных целей.