

# ЎОГАНУ



## ГЛУБОКАЯ МЕДИТАЦИЯ

*Путь к личной свободе*



СОМЯ

# ЎОГАНУ



## ГЛУБОКАЯ МЕДИТАЦИЯ

*Путь к личной свободе*



«СОФУЯ»

2011

УДК 615.851.1

ББК 88.2

Й

*Перевод с английского Е. Мирошниченко*

## **Йогани**

Й      Глубокая медитация: Путь к личной свободе /  
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София»,  
2011. — 128 с.

ISBN 978-5-399-00259-0

В этой книге описывается практика глубокой медитации, которую можно считать фундаментом личностной и духовной трансформации. Данная практика сосредоточена на культивировании жизненной энергии в безмолвии ума и ведет на высшие уровни осознанности.

Книга адресована тем, кто стремится познать себя, ищет способы изменить свои отношения с миром и не хочет быть жертвой обстоятельств и стрессов.

УДК 615.851.1

ББК 88.2

Copyright © 2005 by Yogani  
Deep Meditation. Pathway to Personal Freedom

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

ISBN 978-5-399-00259-0

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
ГЛАВА 1. КТО Я? .....	10
ГЛАВА 2. ГЛУБОКАЯ МЕДИТАЦИЯ .....	17
Как медитировать .....	18
Где и когда заниматься медитацией .....	23
Вопросы по поводу вашей первой медитации... ..	26
Возможности .....	32
ГЛАВА 3. ШАГ ЗА ШАГОМ .....	37
Движение по пути внутреннего очищения .....	38
Видения и энергетические ощущения .....	89
Усиление внутренней тишины — свидетель .....	103
Деятельная неподвижность .....	108
ГЛАВА 4. СВОБОДА .....	112
Неколебимая внутренняя тишина и экстаз .....	114
Очищение до уровня экстатического блаженства .....	118
Распространение божественной любви в мире .....	120
ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ .....	124
ОБ АВТОРЕ .....	126

## ВВЕДЕНИЕ



Серия «Продвинутые йогические практики: просветление» (*The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series*) представляет собой попытку изложить наиболее эффективные йогические практики простым языком, чтобы каждый человек мог получить как краткосрочные, так и долгосрочные практические результаты. На протяжении многих столетий эти мощные практики преподавались втайне — главным образом для того, чтобы сохранить их. Ныне мы живем в *информационную эру*, и у нас есть невиданные прежде возможности сохранения знания для нынешнего и будущих поколений. Однако перед нами встает вопрос: «Насколько эффективна передача духовных знаний через письменные источники?»

С самого своего создания в 2003 году серия «Продвинутые йогические практики» («ПЙП») представляла собой эксперимент, направленный

на то, чтобы понять, насколько много мы в действительности можем передать читателю через текст. При этом мы намного больше внимания уделяли практикам, чем духовным писаниям прошлого. Могут ли книги указать человеку путь к просветлению, или для спасения непременно нужно смиренно склониться к ногам *гуру*? Что ж, для обретения свободы и счастья в жизни нам в любом случае необходимо смирение перед чем-то — пусть даже перед собственным внутренним потенциалом. Если нам удастся обрести смирение и ежедневно выполнять практики, тогда такие книги, как эта, оживают и обретают способность обучать нас путям к трансформации человеческого духа. Если читатель подготовлен, а книга хороша, она ведет к удивительным результатам.

Хотя в качестве автора обозначен только один человек, в действительности данная книга стала результатом работы тысяч практикующих на протяжении тысяч лет. Это попытка одного человека представить в максимально простой и доступной форме духовные методы, которые многие и многие люди развивали на протяжении всей нашей истории. Я хочу выразить свою глубочайшую благодарность всем, кто был до меня, а также всем тем, кого мне посчастливилось знать в наше время, — людям, упорно занимающимся

духовной практикой и добивающимся отличных результатов.

Тема данной книги — *глубокая медитация*. Глубокая медитация играет особую роль в общем арсенале йогических практик. Никакая другая практика не может сравниться с ней, когда речь идет об обеспечении личной свободы в повседневной жизни. Культивация непреходящей и неколебимой внутренней тишины посредством ежедневных сеансов глубокой медитации оказывает фантастический эффект — уже одна только эта практика может необычайно расширить наш жизненный опыт, наполнив нас не иссякающим счастьем и творческой энергией. Вот почему я называю глубокую медитацию *сердцем йоги*.

Надеюсь, что эта книга принесет вам пользу в путешествии по избранному пути.

Практикуйте разумно и получайте удовольствие!

## КАК МЕДИТИРОВАТЬ

Глубокая медитация представляет собой умственную процедуру, когда мы задействуем природу своего ума для его же систематического успокоения. Если уму дать такую возможность, он будет обретать покой без всяких усилий. Ибо так работает ум. В действительности, усилия, направленные на успокоение ума, противоречат естественному процессу глубокой медитации. Ум всегда стремится проявить себя, двигаясь путем наименьшего сопротивления. В большинстве случаев это происходит посредством генерирования все большего и большего количества мыслей. Однако мы можем создать в уме ситуацию, когда путь наименьшего сопротивления означает создание все меньшего и меньшего количества мыслей — и очень скоро дело доходит до их полного отсутствия. Мы осуществляем эту задачу, определенным образом используя определенную мысль. Такая мысль называется *мантрой*.

В ходе нашей практики глубокой медитации мы используем мысль «АЙ ЭМ»\*. Это и будет нашей мантрой.

---

\* В оригинале «IAM», что в переводе на русский означает «Я есть». — Прим. перев.



Данные слова мы используем ради их звучания, а не ради смысла. Между тем в английском языке у них есть совершенно очевидный смысл. Кроме того, у словосочетания *АЙ ЭМ (I AM)* имеется определенное религиозное значение — Библейское\*. Однако мы используем слова *АЙ ЭМ* не из-за смысла, а исключительно из-за звучания. Мы даже по-английски можем записать их не по правилам — *AУAM*, вместо *I AM*. Бессмыслица получается, верно? Просто звук. Именно это нам и нужно. Если ваш родной язык не английский, тогда вы можете передать эти звуки фонетическими средствами своего языка\*\*. Не имеет значения, какими буквами мы их записываем, главное — звучание. Мысленное произнесение этих звуков (*АЙ ЭМ*) несет в себе огромную силу — но лишь в том случае, если мы используем определенную процедуру. Знание этой процедуры — ключ к успешной медитации. Она очень проста. Настолько проста, что мы посвятим много страниц исключительно разговору о том, как сбересть эту простоту, — ибо люди имеют склонность

---

\* Очевидно, автор имеет в виду слова из ветхозаветной книги Исход (3:14): «I Am Who I Am», что можно дословно перевести на русский как «Я есть тот, кто Я есть». В русском синодальном переводе эти слова переведены так: «Я есмь Сущий». — *Прим. перев.*

\*\* Что мы и делаем. — *Прим. перев.*

чудовищно все усложнять. А ключ к правильной медитации — в сохранении простоты.

Итак, приступим к описанию процедуры глубокой медитации.

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Вы будете замечать мысли — вереницы мыслей. Это нормально. Просто не обращайтесь на них внимания. Приблизительно через минуту начните произносить мантру... АЙ ЭМ...

Снова и снова мысленно повторяйте эту мантру — без малейшего напряжения. Скорость повторения может варьироваться — не уделяйте этому внимания. Не нужно произносить мантру вслух или целенаправленно локализовать ее в определенной части тела. Если обнаружите, что перестали внутренне повторять эти слоги, просто непринужденно вернитесь к ним. Такое может произойти много раз за сеанс медитации — или же всего один-два раза. Не имеет значения. Просто в течение отведенного на сеанс времени неизменно, со спокойной настойчивостью возвращайтесь к мантре всякий раз, когда обнаружите, что перестали произносить ее внутри себя. Вот и все. Очень просто.

Обычно мы замечаем, что отступили от мантры, когда обнаруживаем себя в потоке других мыслей. Это нормально. Ум — мыслительная

машина, помните? Производить мысли — его задача. Но во время медитации, едва заметив, что вас уносит поток мыслей — независимо от того, насколько они глубоки или поверхностны, — сразу же непринужденно возвращайтесь к мантре. Только и всего. И не нужно делать из этого проблему. Идея не в том, чтобы поддерживать мантру постоянно. Цель в другом. Цель состоит в том, чтобы легко возвращаться к мантре всякий раз, когда вы поймаете себя на том, что отвлеклись. Просто снова переключайте свое внимание на мантру, когда заметите, что перестали думать о ней. И если пять секунд спустя вы снова вернетесь в поток мыслей, не нужно прилагать какие-то усилия, чтобы насовсем прогнать мысли из своей головы. Мысли — нормальная составляющая процесса глубокой медитации. Вам нужно просто вернуться к мантре. Отдать ей предпочтение. Глубокая медитация — движение к, а не отталкивание от. Именно это мы и делаем всякий раз, когда замечаем, что отвлеклись от мантры, — просто непринужденно отдаем ей предпочтение. Никакой борьбы. Никакого шума. Для выполнения этой практики не требуется железная воля или героизм. Усилия не просто не нужны в процессе глубокой медитации — они сводят ее эффективность на нет.

тации, так и вне ее. У многих возникает вопрос: «Что представляют собой эти переживания и как они связаны с моей медитативной практикой и со мной?»»

Мы рассмотрим различные разновидности этого опыта и разберемся, как работать с ним в ходе своих ежедневных занятий глубокой медитацией.

### *Внутренние видения и звуки*

Наше чувственное восприятие многомерно. Для нас само собой разумеется, что мы можем при помощи пяти органов чувств воспринимать электромагнитные волны в диапазоне видимого света, колебания воздуха в звуковом диапазоне, а также некоторые другие энергетические и химические воздействия. Однако если мы вдруг ощущаем нечто выходящее за пределы нормальных чувственных переживаний, это может нас озадачить — по меньшей мере поначалу. Хотя, возможно, со временем мы даже перестанем замечать, что стали воспринимать грани мира, о которых раньше и не догадывались. Человек быстро привыкает к расширению восприятия — точно так же, как к внутренней тишине и к ощущению счастья, которое она несет.

По мере того как в нашей нервной системе укрепляется внутренняя тишина, нам могут открыться некоторые новые чувственные ощущения — внутренний свет, внутренние звуки, прикосновения, вкусы и запахи. Они могут быть едва различимыми или очень отчетливыми.

Если такого рода чувственные ощущения имеют место во время медитации, к ним следует относиться точно так же, как и ко всем другим раздражителям: просто непринужденно возвращаться к мантре. Важно понимать, что любые переживания во время медитации — сколь бы глубокими они ни были — являются всего лишь побочными продуктами внутреннего очищения. Они всего лишь *ландшафт*, окружающий нас во время путешествия. Стоит нам осознанно погрузиться в эти переживания, и медитация прекратится. Сами по себе переживания — не есть практика. Они — результаты практики. Между тем если мы последовательны в своей глубокой медитации — то есть следуем простой процедуре непринужденного возврата к мантре всякий раз, когда замечем, что отвлеклись от нее, — внутренняя тишина будет постоянно крепнуть и наше восприятие внутреннего и внешнего измерений станет постепенно расширяться.

Если подобные переживания случаются вне сеанса медитации, то мы можем свободно исследовать и использовать их в соответствии со своими склонностями. В итоге мы будем видеть мир таким, каков он есть — бесконечный поток лучистой единой энергии и проявление нашей внутренней природы, которая есть блаженная тишина. Таким образом, расширение нашего внутреннего чувственного диапазона одновременно означает расширение мировосприятия.

До тех пор пока мы в ходе своих сеансов исправно отдаем предпочтение процессу глубокой медитации, наше восприятие себя и мира продолжает углубляться и расширяться. Внутренние чувственные переживания являются естественными проявлениями роста, и во время сеансов медитации нам следует относиться к ним точно так же, как ко всем остальным раздражителям.

### *Ощущение течения энергии внутри нас*

Существует два базовых уровня внутреннего опыта. Первый — *внутренняя тишина*, наиболее фундаментальная форма осознания, являющаяся основой всего, чем мы являемся, и всего, что есть вокруг нас. Второй уровень — *энергия*; это все,

что проявлено, — все, что дано нам в опыте и чувственных переживаниях.

Когда внутренняя тишина пробуждена, пробуждается и текущая из нее энергия. Парадоксально, что внутренняя тишина (глубочайшая неподвижность) ведет к более активной деятельности. Однако именно это и происходит на многих уровнях, когда мы продвигаемся в практике глубокой медитации.

Вот почему вполне вероятно, что вы будете ощущать протекание энергии внутри вас. Это — часть процесса очищения, который фактически стоит за всеми мыслями, чувствами и ощущениями, возникающими у нас в ходе глубокой медитации.

Потоки внутренней энергии через нервную систему могут также ощущаться более экзотическим способом и более интенсивно. Как мы уже говорили выше, они могут оформиться в виде чувственных ощущений (зрительные образы, звуки и так далее). Такие внутренние чувственные ощущения отличаются от непосредственного опыта течения энергии своей интенсивностью. Когда речь идет о более простых проявлениях течения энергии, мы физически ощущаем, как она курсирует по нашей нервной системе. Это может

Помимо этого, в ходе медитации мы сеем семена собственной эволюции в направлении нескончаемого экстатического блаженства и божественной любви, переполняющей нас и прорывающейся наружу. Эти процессы составляют полное цветение просветления, распространяющееся далеко за пределы нашего физического тела.

### НЕКОЛЕБИМАЯ ВНУТРЕННЯЯ ТИШИНА И ЭКСТАЗ

Мы уже не раз говорили о том, что наши ежедневные занятия глубокой медитацией ведут к усилению внутренней тишины, и о том, что эта тишина обретает стабильность в ходе обычной повседневной деятельности. Когда внутренняя тишина достаточно глубоко пропитывает нашу нервную систему, мы в какой-то момент обнаруживаем присутствие свидетеля. Он — часть нас, не подверженная воздействию событий — ни тех, что происходят во внешнем мире, ни тех, что происходят в мире внутреннем. Когда внутренняя тишина превращается в стабильное состояние, мы обретаем личную свободу. И тогда нашу природу — наше самоощущение — можно описать как постоянную *неколебимую внутреннюю тишину*.



Качествами такого состояния являются покой, творчество, гибкость, сила, стойкость и любовь. И все эти качества пронизаны тем, что мы называем *блаженством* — спокойным счастьем, которое не исчезает никогда. И оно тоже непоколебимо — как и все, что мы естественным образом излучаем из недр своей непоколебимой внутренней тишины.

Даже если бы в результате длительных занятий глубокой медитацией мы обретали одно только это состояние, можно было бы сказать, что мы практиковали не зря, верно? Однако есть нечто большее — намного большее.

Непоколебимая внутренняя тишина во всем своем великолепии является только вехой на пути духовной трансформации человека. Есть и другие вехи развития, которые естественным образом проявляются в нашей нервной системе и в повседневном опыте.

На каком-то этапе занятий глубокой медитацией, в результате процесса очищения и раскрытия, протекающего внутри нас, мы ощущаем то, что можно назвать *экстазом*. В отличие от блаженства, которое является неотъемлемой составляющей нашей внутренней тишины, экстаз — признак течения внутренней энергии через очищающуюся нервную систему. Эта энергия

называется *праной*, или *жизненной силой*. Именно прана внутри нас приводит в движение все наши физические, ментальные и эмоциональные процессы, а также весь окружающий мир.

Глубокая медитация воздействует на прану, стимулируя ее на уровне внутренней тишины. И именно движение праны мы воспринимаем в виде различных мыслей, чувств и физических ощущений, возникающих по мере того, как наша нервная система проходит циклы очищения во время сеансов медитации. Когда очищение достигает определенного уровня, движение праны в нашем теле создает усиливающееся удовольствие, или экстатические ощущения. Это — нормальное следствие очищения нервной системы.

Существует ряд дополнительных средств, помогающих увеличить интенсивность протекания праны через нервную систему, что сопровождается усилением божественного экстаза. Эти дополнительные средства включают в себя особые практики для ума (самьяма), дыхания (пранаяма), тела (асаны, мудры и бандхи) и сексуальности (тантра). Мы подробно рассматриваем их в других книгах, которые перечислены в списке на последней странице данной книги.

Может возникнуть вопрос: для чего нам нужно достигать еще и экстаза помимо внутренней

тишины? Неужели внутренней тишины недостаточно? Возможно, лично для нас тишины и достаточно — однако для самой внутренней тишины одного только пребывания в безмятежности и покое мало!

Как только внутренняя тишина утверждается внутри нас, она естественным образом побуждает прану к более высокому проявлению в нашей нервной системе. Вначале это ощущается в виде обсуждавшихся выше симптомов. Затем естественным развитием движения праны внутри нас становятся экстатические переживания. Перечисленные выше дополнительные практики призваны развить и сбалансировать описываемый процесс — хотя, скорее всего, для его осуществления достаточно одной только глубокой медитации. Итак, все эти дополнительные практики являются вспомогательными — они призваны обеспечить плавные и сбалансированные проявления праны.

Сам по себе экстаз — промежуточный шаг к чему-то намного большему. Культивируя проявления внутренней тишины и благотворное течение праны через свою нервную систему, мы создаем предпосылки для еще более полной реализации присутствующего в нас потенциала счастья и добра.