

Дж. С. Эверли, Р. Розенфельд

## МЕДИТАЦИЯ

-----

Перевод с английского

В.В.Храмелашвили

### ПРЕДИСЛОВИЕ

В западной культуре понятие "медитация" относится к актам размышления, планирования, обдумывания или рефлексии. Западные определения, однако, не отображают сущности восточного представления о медитации. По восточным преданиям медитация представляет собой процесс, посредством которого достигается "просветление". Это процесс роста, дающий человеку новый опыт в интеллектуальной, философской и, что важнее всего, в экзистенциальной сфере. В контексте этой книги мы будем употреблять термин "медитация" просто для обозначения методики аутогенного типа, обладающей потенциалом для индуцирования у занимающегося ею трофотропного состояния путем концентрации внимания на объекте, предназначенном для сосредоточения. При высоком уровне овладения этими методиками возможно достижения психического состояния, характеризующегося неэгоцентрическим и интуитивным типом мышления.

### ИСТОРИЯ МЕДИТАЦИИ

Некоторые из самых ранних письменных источников, посвященных медитации, восходят к старым индийским обычаям и относятся примерно к 1500 году до н.э. Эти источники включают в себя религиозные писания, известные под названием Вед, в которых рассматриваются медитативные традиции древней Индии.

В шестом веке до н.э. началось развитие различных форм медитации - таоистской в Китае, буддистской в Индии, даже греки занимались медитацией.

Первыми христианами, начавшими пользоваться медитацией, были отшельники, жившие в египетских пустынях в четвертом веке нашей эры. Их медитативная практика в своих чертах напоминала традиционную индуистскую и буддистскую медитацию.

В 11 и 12 веках н.э. дзенская форма медитации, называемая "дзадзен", распространилась в Японии.

Наконец, в 60-х годах нашего столетия волна медитативной практики охватила США в форме, представляющей западный вариант индуистской традиции. Она была завезена в эту страну Махариши Махеш Йоги и получила название "трансцендентальной медитации" (ТМ).

## ТИПЫ МЕДИТАЦИИ

Медитационная практика представляет собой использование определенной методики или процедуры, способной вызвать у бодрствующего человека трофотропное состояние, о котором говорилось выше. Хотя существует много видов медитации, общим для всех ее форм является наличие стимула или предмета, на котором концентрирует свое внимание медитирующий. Согласно Наранджано и Орнстейну, этот

предмет предназначен для "сосредоточения", т.е. он является в сущности объектом для концентрации внимания.

Медитативные методы можно, следовательно классифицировать в соответствии с природой объекта сосредоточения. Согласно этому критерию, существует четыре вида медитации.

1. ПОВТОРЕНИЕ В УМЕ. В этом случае объектом для сосредоточения является какой-либо психический стимул. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является "мантра". Мантра - это слово или фраза, повторяемая вновь и вновь, обычно про себя. Мы включили бы в эту категорию также и пение. В методике ТМ также используется мантра. Эта мантра выбирается из нескольких санскритских слов. Герберт Бекон использовал слово "раз" ("one") в качестве мантры для больных артериальной гипертонией. Повторение стихотворных отрывков также можно рассматривать как вид мантры. В качестве мантры иногда используют и текст народных песен.

2. ПОВТОРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ. Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. В древнем йоговском (индуистском) способе медитации внимание сосредотачивается на повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля подсчета вдохов и выдохов (так называемая пранаяма) лежат в основе одной из форм Хатха-йоги. Широкой публике лучше известен другой вариант Хатха-йоги, использующий различные позы (так называемые асаны). Некоторые народы Востока используют в практике продолжительные хороводные танцы с повторяющимися движениями. Древние исполнители этого танца получили название "танцующих дервишей". Наконец, распространение бега трусцой в США дало импульс изучению этой деятельности. Одним из эффектов, о которых сообщали некоторые из таких бегунов, являются переживания, подобные медитативным. Причиной этого может быть устанавливающееся во время бега регулярное дыхание или однообразные звуки от

соприкосновения ног с землей.

3.СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПРОБЛЕМЕ. Этот объект для концентрации представляет собой попытки решения проблемы, включающей парадоксальные компоненты. Классическим примером являются дзенские "коаны". В этом случае для размышления дается парадоксальная на вид задача. Одним из наиболее известных коанов является такой: "Как звучит хлопок одной ладони?"

4.ЗРИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ. Здесь объектом для концентрации является зрительный образ. Это может быть картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или что-то другое. "Мандала" - это геометрическая фигура, квадрат внутри круга, символизирующая единство человека и вселенной. В восточных культурах она часто используется для зрительной концентрации.

#### МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ

Никто точно не знает, как именно действуют медитационные методики. Тем не менее достаточно глубокое понимание этой проблемы было достигнуто посредством изучения общего звена, присущего всем формам медитации - объекта, предназначенного для концентрации

внимания. Такой стимул, предназначенный для "сосредоточения, видимо, является принципиальной характеристикой медитативного процесса.

Роль объекта для концентрации заключается, по-видимому, в том, чтобы дать возможность интуитивному, неэгоцентрическому типу мышления (который соотносят с активностью неокортекста правого полушария) занять в сознании доминирующее место - место, которое обычно занимает аналитический эгоцентрический тип мышления (соотносимый с активностью левого полушария). Объект для концентрации обеспечивает, очевидно, возможность такого сдвига путем монополизации нервной активности левого полушария, что позволяет правому полушарию стать доминантным. Объект для концентрации может монополизировать активность левого полушария, вовлекая его в какую-либо монотонную деятельность (например сосредоточение на мантре, дыхании или на определенных позах). Кроме того, объект для концентрации может приводить в состояние перегруженности и фрустрации левого полушария. Это происходит в том случае, когда медитирующий размышляет над внешне парадоксальной проблемой (как в Дзене) или когда он занят интенсивной физической деятельностью, как это практикуется суфистами ("танцующими дервишами"), последователями тантризма или, возможно, американскими энтузиастами бега трусцой.

Когда объект для концентрации используется эффективно, характер процесса обработки информации мозгом изменяется. "Когда рациональный (аналитический) ум затихает, интуитивный путь приводит к исключительному познанию". Это познание является целью всех медитативных методик, практикуемых их приверженцами.

Это состояние "исключительного познания" называли по-разному. На Востоке оно называется "нирваной" или "сатори". В вольном переводе эти слова звучат как "просветление". Можно перевести их

также как "истинное сознание" или "осознание Бытия". В прежние времена те немногие люди на Западе, которые были хорошо знакомы с этим состоянием, называли его "сверхсознанием" или "космическим сознанием".

Все больше современных исследований содержат попытки изучения нейрофизиологии при состоянии сверхсознания. Пока результаты этих нейрофизиологических исследований не являются вполне определенными. Данные более ранних работ свидетельствуют в пользу того, что в состоянии сверхсознания на электроэнцефалограмме уменьшается частота волн с одновременным увеличением их амплитуды. Недавние нейрофизиологические исследования медитационного процесса указывают, как это уже упоминалось, на переход при медитации доминирующей роли от левого мозгового полушария к правому. При окончательном анализе, возможно, мы обнаружим, что это состояние является результатом понижения активности неокортекса в доминирующем правом полушарии.

Важно подчеркнуть, что медитация и достижение состояния сверхсознания не всегда являются одним и тем же!

Пациент должен понять, что медитация представляет собой процесс, или набор методик, которые используются медитирующим для достижения желаемой цели - состояния сверхсознания.

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СОСТОЯНИЯ СВЕРХСОЗНАНИЯ

Как упоминалось недавно, присущее состоянию сверхсознания "исключительное познание" является желаемой целью для посвященных в любые типы медитации. Однако как клиницист, так и пациент должны понимать, что никогда нельзя быть уверенным в достижении этого состояния и что оно не каждый раз достигается даже человеком с большим опытом медитации. Поэтому возникает вопрос: если медитирующий не может достигнуть состояния сверхсознания, не является ли время, посвященное медитационной практике, затраченным впустую? Ответ на этот вопрос только один - нет! Положительный терапевтический эффект может быть получен без достижения конечного состояния сверхсознания. Основанием для этого утверждения является существование нескольких "терапевтических критериев", присущих процессу медитации и указывающих на приближение к состоянию сверхсознания. Хотя Шапиро рассматривает пять этапов медитации, а именно: 1) затрудненное дыхание, 2) спутанное мышление, 3) релаксация, 4) отстраненное наблюдение и 5) высшее состояние сознания - мы хотели бы расширить представление о стадиях, наблюдаемых в медитационном процессе.

Первая и самая фундаментальная стадия относится к самому факту начала медитативной практики. Даже древние индуистские дзенские писания, посвященные медитации, указывают, что гораздо более важная попытка достижения, состояния сверхсознания, чем действительное его достижение. Для клинициста, живущего в двадцатом столетии, должно быть ясно, что пациент, затрачивая время на медитацию, предпринимает тем самым сознательное усилие, направленное на улучшение своего здоровья. Такая позиция является, по своему определению, противоположностью того поведенческого стиля, который приводит пациента к чрезмерному стрессу. Точно так же, подчеркивание важности самого акта медитации, а не достижения состояния сверхсознания

позволяет снять у больного большую часть соревновательного, ориентированного на достижение успеха компонента этого процесса.

Второй вехой на пути к сверхсознанию является возникновение состояния более выраженной релаксации. На этом этапе пациент самостоятельно вызывает у себя трофотропное состояние релаксации. Оно представляет собой состояние бодрствования, характеризующееся гипометаболическим функционированием организма, описанным в литературе. Это состояние обладает терапевтическим эффектом вследствие того, что: 1) организм достигает состояния, близкого ко сну по своему восстановительному потенциалу, или превосходит его; 2) снижается эффективная проприоцептивная импульсация, вызванная эрготропной стимуляцией.

Третьей вехой на пути к сверхсознанию является отстраненное наблюдение. В индийских священных книгах это описывается как состояние, при котором медитирующий, наблюдая окружающую его среду, остается "покоящимся в себе зрителем". Это состояние представляет собой безличное пассивное состояние наблюдения, при котором медитирующий просто "сосуществует" с окружением, а не противостоит ему, пытаясь подчинить себе. Это неаналитическое, интуитивное состояние. Похожим ощущением, которое испытывали многие, является и "автодорожный гипноз". Это состояние часто испытывают водители на



монотонных скоростных автомагистральных. В какой-то момент они замечают, что находятся на развилке *б*, а в следующий момент - уже на развилке *1б*, хотя совершенно не помнят о *10* промежуточных перекрестках. Многие называют такое состояние "сном наяву". Важно отметить, что водитель совершенно не утрачивает способности управлять автомобилем; это состояние не является сном. Если возникает критическая ситуация, водитель сможет отреагировать на нее соответствующим образом. Клиницист, следовательно, должен объяснить, что такое состояние не является ни летаргическим, ни абсолютно пассивным (что является основным поводом для беспокойства многих пациентов).

Последней ступенью медитативного опыта, является "состояние сверхсознания". Это состояние, по-видимому, включает в себя все предыдущие состояния, отличаясь, однако, большей интенсивностью переживания. Давидсон характеризует его природу следующим образом:

1. Хорошее настроение (спокойствие, умиротворенность).
2. Ощущение единства с окружением: то, что древние называли союзом микрокосма (человека) с макрокосмом (вселенная).
3. Непередаваемость ощущений.
4. Изменение пространственно-временных соотношений.
5. Обострившееся восприятие реальности и смысла окружающего.
6. Парадоксальность, т.е. принятие вещей, которые кажутся парадоксальными обыденному сознанию.

Поскольку клиницист будет засыпан вопросами относительно природы медитативных переживаний пациента, мы в целях лучшего понимания разместим все типичные переживания вдоль оси континуума (рис. 1).

Этот континуум медитативных переживаний не носит характера постепенного движения от одного дискретного состояния к другому. Медитирующий может перескочить от любого состояния к любому другому и

обратно. С другой стороны, переживания в рамках каждого из состояний могут варьироваться по степени глубины. Отметим, что скука и отвлекающие мысли часто предшествуют более положительным эффектам. Клиницист должен объяснить пациенту, что это является вполне естественным и что они должны быть терпеливыми в таких случаях и просто смещать внимание обратно к объекту концентрации.

Медитирующего необходимо отучить от оценки медитативных сеансов, так как такой подход вводит в действие парадигму успеха - неуспеха. Бывают полезны просто рассказы пациента описательного характера о его переживаниях для того, чтобы можно было проследить за его активностью в период от двух до трех недель. Пациент может вести дневник, если только он носит описательный, а не оценочный характер.

#### ИССЛЕДОВАНИЕ КЛИНИЧЕСКИХ ПОКАЗАНИЙ

Адекватно контролируемых научных исследований эффективности медитации в настоящее время существует немного (см. обсуждение этого вопроса в обзоре). Тем не менее имеющиеся работы с относительно хорошо подобранным контролем свидетельствуют о потенциально широком спектре показаний к медитации для терапии стрессогенных состояний. Конкретно, медитативные техники с использованием мантр оказались эффективными:

1. При лечении генерализованного автономного возбуждения и чрезмерного эрготропного тонуса.
2. При лечении тревожных состояний и невроза тревоги.
3. При лечении фобий.
4. Для усиления "самоактуализации" и "позитивного психического здоровья".
5. Как вспомогательное средство при лечении наркомании и алкоголизма.
6. Как вспомогательное средство при лечении эссенциальной гипертонии.

Для того, чтобы объективно определить терапевтическую эффективность медитации, нельзя допустить, чтобы низкое качество многих из ранних исследований и клинических сообщений, а также несколько коммерческий оттенок, который приобрела медитация, отрицательно повлияли на оценку этого метода. Хотя и очевидно, что клиническое применение медитации нуждается в дальнейшей валидации, мы считаем, что перечисленные выше попытки использования медитации, а также носящее предварительный характер обоснование ее терапевтического действия свидетельствует в пользу применения этого метода в клинике.

После того, как мы представим теоретическую основу для клинического применения медитации, рассмотрим вопросы ее практического использования.

## КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ МЕДИТАЦИЮ

Дальнейшее обсуждение является руководством по клиническому применению медитации.

## ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

В дополнение к общим мерам предосторожности при использовании релаксации, рассмотренным в предыдущей главе, необходимо следующее:

1. Определить, имеются ли у пациента какие-либо противопоказания к применению медитации. Например, при наличии эффективного психоза или психоза с идеаторными расстройствами состояние больного может обостриться в результате использования медитации. Клиницист должен также обратить особое внимание на больных, проявляющих тенденцию к непсихотическому фантазированию, свойственную, например, личностям шизоидного типа. Необходимо отметить, что некоторым индивидам с поведенческим типом А и импульсивностью, по-видимому, труднее обучиться релаксации по сравнению с менее импульсивными лицами. Скука и отвлекающие мысли мешают им медитировать.

2. Расспросить больного о том, есть ли у него какие-либо знания или опыт относительно медитации. Необходимо уделить особое внимание любому упоминанию культовых или религиозных аспектов медитации. Эти ошибочные представления о медитации часто беспокоят пациентов. Некоторые думают, что медитация является кощунственным актом.

3. Дать больному общее представление о медитации.

4. Рассказать пациенту о соответствующем окружении для медитации.

Необходимая информация представлена в следующем разделе.

## КОМПОНЕНТЫ МЕДИТАЦИИ

В своей книге "Реакция релаксации" Бенсон описывает четыре компонента, способствующие успешной медитации:

1. Спокойное окружение.
2. Приспособление, облегчающее концентрацию.
3. Пассивная установка.
4. Удобная поза.

Наши собственные исследования и клинический опыт в общем согласуются с этими положениями, но мы хотели бы несколько расширить положения Бенсона.

Первое условие, которое мы рекомендуем - это спокойное окружение. Спокойное окружение - это отсутствие внешних стимулов, могущих помешать медитационному процессу. Многие пациенты будут уверять, что такое место невозможно найти. Если это так, то необходимо проявить некоторую изобретательность. Пациент может использовать какую-либо музыку или имитационные записи для "маскировки" отвлекающих моментов. В наших лабораторных экспериментах мы обнаружили, что ровное гудение вентилятора или кондиционера представляет собой эффективный маскирующий шум. Ровный шум низкой или умеренной силы действительно может оказать релаксирующее воздействие. Если такой возможности нет, пациент может завязать глаза и (или) использовать затычки для ушей с целью снижения уровня внешней стимуляции.

Вторым условием (в случае физически пассивной медитации) является удобная поза. Мышечное напряжение может мешать процессу медитации. В начале обучения пациент должен находиться в таком положении, когда большая часть веса его тела имеет опору. Важным

исключением являются голова и шея. Если держать спину выпрямленной, а голову и шею без опоры, то это поддерживает мышечное напряжение, достаточное для того, чтобы предотвратить засыпание пациента. Если больной все же засыпает во время медитации, необходимо использовать позу, требующую большего мышечного напряжения.

Третьим условием является наличие объекта концентрации. Этот компонент представляет собой связующее звено между всеми формами медитации (даже физически активными методами), как упоминалось выше. Приспособление для сосредоточения, по-видимому, дает возможность мозгу изменить свой обычный способ функционирования.

Четвертым условием является пассивная установка. Эту установку некоторые называли "пассивной волей" или "пассивным вниманием". Бенсон утверждает, что такая "пассивная установка является, возможно, самым важным элементом".

Имея такую установку, пациент "позволяет" возникнуть медитативному процессу, вместо того, чтобы стремиться контролировать его. Согласно формулировке Гринслена, "Пациент может начать побеждать, лишь прекратив свое сопротивление и позволив... процессу развиваться".

Если больной не способен принять такую установку, то он будет задавать вопросы такого рода:

"Правильно ли я это делаю?" - обычно указывает на озабоченность внешним выполнением медитации.

"Сколько времени это займет?" - говорит, как правило, об озабоченности относительно времени.

"Что является показателем хорошего освоения?" - обычно свидетельствует о сосредоточенности пациента на внешних результатах, а не на самом процессе.

"Должен ли я стараться запомнить все, что чувствую?" - как правило, указывает на чрезмерно аналитический подход. Чем больше пациент размышляет над такими вопросами, тем менее успешной будет его деятельность. Отвлекающие мысли являются совершенно нормальным компонентом медитационного процесса и их появления следует ожидать. Однако принятие пассивной установки позволит пациенту распознавать отвлекающие мысли и просто возвращать внимание на объект концентрации. Прекрасное описание пассивной установки можно найти в работе Эрика Пепера.

Пятым и последним условием, которое мы ставим, является психофизиологическая восприимчивость окружающей среды. Под этим мы понимаем ряд внутренних психофизиологических условий, наличие которых дает возможность пациенту медитировать. Мы отмечали, например, что попытки медитации у больных с высоким уровнем психофизиологического возбуждения бывают крайне неэффективны. Поэтому мы сочли необходимым обучить пациентов приводить себя в более "восприимчивое состояние" для медитации (это применимо также для биообратной связи, гипноза и метода направляемого воображения). Для достижения этого состояния пациент может использовать несколько приемов нервно-мышечной релаксации для уменьшения избыточного мышечного напряжения. Мы также рекомендовали больным принять горячую ванну перед медитацией. В некоторых случаях пациенты сообщали о

достижении хорошего успеха в медитации, когда они медитировали, сидя в горячей ванне. Мы обнаружили, что это мало кем упоминаемое условие психофизиологической восприимчивости является критической переменной в нашей собственной клинической работе. Поэтому мы расширяем медитативный континуум (см. рис. 1), включив в него этот параметр. (рис 2.)

## ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА

Ниже приводится образец протокола для физически пассивной формы медитации с использованием мантры.

Изучите его, отмечая на полях, какие изменения вы внесли бы в него с учетом ваших нужд.

## ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Цель этих инструкций заключается в том, чтобы ознакомить вас с использованием медитации для снижения уровня стресса в вашей жизни. Эти инструкции включают общее введение и конкретные указания по использованию четырех медитативных методик, из которых вы можете выбрать наиболее подходящие для вас. Впоследствии вы, возможно, захотите внести частичные изменения в методику, в соответствии с



ситуацией или вашими личными наклонностями, но на начальной стадии обучения вы должны выполнять все упражнения точно по инструкции. Когда вы выберете одну из медитативных методик, пользуйтесь ею в соответствии с инструкцией и в течение *10-15* мин (не прерываясь) один или два раза в день.

Некоторые люди, незнакомые с природой и происхождением медитации, путают медитацию и конкретные формы ее использования. Приведенные здесь способы медитации представляют собой сочетание приемов, заимствованных из древневосточной философии, с современными релаксационными и снижающими стресс методиками. Хотя некоторыми из этих способов пользовались в рамках специфических религий, утверждение, что медитации представляют собой религиозный обычай, равносильно тому, что вино является религиозным средством только из-за того, что во многих религиях оно используется для церемоний. Медитация - это способ успокоения разума, являющийся, конечно, необходимой предпосылкой уменьшения тревоги и напряжения.

Как уже указывалось, спокойствие рассудка само по себе является конечной целью. То, как вы пользуетесь этим драгоценным искусством, зависит, конечно, только от вас.

Теоретические и практические основы медитации часто понимают неправильно; поскольку нелегко определить само понятие медитации. Медитация - не физиологическое состояние. Оно не является также каким-то особым психологическим состоянием. Это и не религия. В данном контексте медитация понимается скорее как определенная методика. Она носит настолько базисный характер, что встречается во все времена, во всех культурах, расах, религиях и идеологиях. Физиологические, психологические и философские цели медитации не могут быть достигнуты без тренировки, а овладеть медитативными приемами невозможно иначе, как путем постоянных упражнений.

Хотя существует множество форм медитации, наиболее популярные на Западе методы происходят от обычаев, характерных для старинной культуры Йоги и Дзен. Каждый тип медитации отличается по своим целям и методике. Те, что представлены здесь, считаются наиболее пригодными для снижения уровня стресса. Им легко научиться и они в наибольшей степени свободны от культовых, религиозных и церковных оттенков. Набор этих методик достаточно полный и может вполне удовлетворить потребность в медитации; его можно также использовать как введение к другим, более специфическим формам.

Существует несколько основных правил, которым вы должны следовать, обучаясь медитации.

Прежде всего необходимо найти спокойную обстановку, лишенную как внешних, так и внутренних раздражителей. Очень важно иметь (особенно в процессе обучения) тихую комнату, отгороженную от тех, кто в данный момент не медитирует. Снимите трубку с телефонного аппарата или, по крайней мере, выберите комнату без телефона. Вообще сделайте все, что можно для уменьшения внешних шумов. Если вы не можете совсем избавиться от шума, как это обычно бывает в многоквартирном доме, общежитии и т.д., пользуйтесь затычками для ушей. Поставьте пластинку или включите магнитофонную запись с тихой инструментальной музыкой, или же используйте любую из многочисленных имеющихся в продаже

записей, имитирующих различные природные шумы. Даже ровный гул вентилятора или кондиционера может эффективно приглушить или замаскировать внешний шум. Вы можете также уменьшить или совсем выключить освещение в комнате. Теперь, когда вы сделали внешнюю среду более спокойной, следующий важный шаг должен заключаться в обеспечении спокойствия вашей внутренней среды. Один из способов состоит в уменьшении мышечного напряжения, которое является одним из самых серьезных препятствий для успешной медитации. Затратьте некоторое время на то, чтобы расслабить ваши мышцы. Один из способов снижения мышечного напряжения заключается в том, чтобы сесть поудобнее. Возможно, что вы не ощутите себя на самом деле медитирующим, если не сядете в восточную позу лотоса (со скрещенными ногами); эта поза однако требует значительной гибкости и определенной тренировки. А сейчас сядьте удобно на пол или лучше в удобное кресло с прямой спинкой, ступни на полу, ноги не перекрещены, руки покоятся на бедрах, ладони полуоткрыты, пальцы рук не сцеплены. Вы должны сидеть спокойно; но помните, что медитация - это не транс. Если испытываете неудобство или слишком большое напряжение где нибудь - подвигайтесь. Если вы ощущаете легкий зуд, то можно это место почесать. Не следует принимать жесткую неподвижную позу. Расслабьтесь. Чтобы не заснуть, лучше не принимать положения лежа и не давать опоры голове. Держите голову, шею и спину по одной вертикальной линии. Для поддержания такой позы необходимо незначительное мышечное напряжение, достаточное в то же время для того, чтобы не заснуть, и создающее оптимальную позу для обучения медитации.

Есть много видов медитации. Некоторые из них обращены к внутренним силам, внутренней энергии, самосознанию. Другие - к внешним предметам, таким как слова, свет или звуки. Медитация - это простой естественный процесс. И хотя методология может быть различной, суть ее остается той же. Основа медитации включает пассивную концентрацию на некоторых стимулах, будь то слово, образ,

собственное дыхание или вообще ничто. Такой раздражитель действует как средство, отводящее, отвлекающее мысли из вашей головы. Однако, чем сильнее вы сосредотачиваетесь на стимуле, тем труднее медитировать. Хотя это утверждение кажется парадоксальным, оно тем не менее верно вследствие того, что медитация представляет собой "пассивную активность". Вы должны позволить себе пассивно взаимодействовать с раздражителем, каким бы он ни был. Вы должны научиться пассивно сосредотачиваться на стимуле. Искусство пассивной концентрации требует времени для своего развития, поэтому не надо отчаиваться, если Вам будет трудно в течении первых нескольких недель. Просто продолжайте заниматься.

## ИНСТРУКЦИЯ

Теперь Вы готовы к получению настоящей инструкции. Сначала закройте глаза. Обратите внимание на наступившее в результате этого успокоение. Большая часть сенсорной информации поступает к нам через зрение. Простым закрытием глаз Вы можете в значительной степени успокоить свой ум.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ НА ДЫХАНИИ

Сейчас мы займемся очищением ума. Не от всех забот, но от преходящих мыслей, которые, воздействуя на воображение, увеличивают стрессовое возбуждение. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Переключите внимание с беспокойного внешнего мира к спокойному и умиротворенному внутреннему миру.

Вдыхая, подумайте: "вдох". Выдохните. Подумайте: "выдох". Вдох, выдох. Концентрируйте внимание на своем дыхании. Думайте: "вдох, выдох". Вдохните через нос и без всякого усилия дайте воздуху выйти через рот. Просто откройте рот и дайте воздуху выйти. Не форсируйте выдох. Вы поглощены процессом дыхания. Концентрируйтесь на своем дыхании. Вдох, выдох. Теперь каждый раз, когда Вы вдыхаете, ощущайте вдыхаемый Вами холодный воздух, а каждый раз, когда выдыхаете, ощущайте какой он теплый и влажный. Начинайте, пожалуйста (пауза 60 сек).

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ "РАЗ"

Теперь мы поменяем концентрацию на дыхании на использование мантры. Мантра - это вспомогательное средство, обычно слово или фраза. Это просто вспомогательное средство, способствующее тому, чтобы Ваш разум не затерялся в собственных фантазиях. Примером мантры, предлагаемой Гербертом Бенсом в его книге "Реакция релаксации", является слово "раз" (р-а-з). Это легкое слово, без культового смысла, имеющее небольшое значение как исчисляемое. Каждый раз, когда Вы выдыхаете, произносите про себя слово "раз". Скажите: "раз", "раз". Скажите тихо: "раз". Произнесите слово, не двигая губами. Произнесите еще тише, пока оно не станет просто

мыслью (здесь пауза 75 сек).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ "ОМ"

Слово "раз" представляет собой образец мантры. Способ, помогающий очищению ума. При концентрации на слове, не обладающем значением или эмоциональным содержанием, характер деятельности Вашего мозга начинает меняться. Рассудок приходит в более спокойное, более утонченное состояние сознания. Многие люди любят использовать слова древнего санскрита, чувствуя, что они произносят мелодичные звуки, имеющие духовное содержание, которые также могут применяться при концентрации. Универсальной мантрой является слово "ом" (по буквам: о-м), что также означает "один". Каждый раз, когда Вы выдыхаете, произносите слово "ом", "ом". Дышите спокойно, как Вы дышите обычно, но теперь не концентрируйтесь на дыхании. Повторите мантру в уме. Просто произносите ее мысленно. Не надо двигать губами. Просто подумайте о ней. Не концентрируйтесь на дыхании. Дайте мантре самой повторяться в Вашем уме. Не прилагайте к этому усилий. Просто пусть она как бы "переливается". Постепенно мантра начнет стираться в Вашем уме. Рассудок станет спокойным. Время от времени это спокойствие может нарушаться отрывочными мыслями. Дайте им пройти. Ощущайте их, потом, посредством возвращения к мантре,

дайте им уйти из Вашего ума так же быстро, как они вошли в него. Давайте сейчас попробуем использовать слово "ом", "ом" (пауза 75 сек). Помните, мантра - это средство, чтобы помочь очищению разума, когда Вы не можете сделать это самостоятельно. Помните также, что Вы должны свести движения к минимуму, однако, если почувствуете неудобство, подвигайтесь. Если Вас беспокоит, который сейчас час, взгляните на часы. Чувство дискомфорта или тревоги мешает Вам достичь состояния полного расслабления.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЧЕТА

Последняя мантра , которую Вы можете взять на вооружение, если окажется, что Ваши мысли слишком блуждают, требует немного большей концентрации по сравнению с тремя предыдущими методиками,

Выдыхая, ведите обратный счет от 10 до 1. Каждый раз, когда Вы выдыхаете, произносите одно число. Когда Вы произносите это число, постарайтесь представить его "внутренним взором". Когда Вы дойдете до 1, считайте до 10, а затем начните все снова. Приступайте , пожалуйста (здесь пауза 3 мин).

### ПЕРЕХОД К БОДРСТВОВАНИЮ.

Сейчас я хочу вернуть Вам внимание к себе и к окружающему миру. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом Вы будете чувствовать, что Ваш разум все более и более пробуждается, а Ваше тело становится все более освеженным. Когда я досчитаю до 10, Вы откроете глаза и ощутите себя лучше, чем когда бы то ни было сегодня. Вы почувствуете себя бодрым, освежившимся, полным энергии и готовым к возобновлению Вашей деятельности. Итак , начнем:

1 - 2 - Вы начинаете чувствовать себя бодрее;

3 - 4 - 5 - Вы все более и более пробуждаетесь;

6 - 7 - теперь пошевелите ступнями и кистями;

8 - пошевелите руками и ногами;

9 - 10 - сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя бодрым, пробудившимся. Ваш ум ясен и тело освежилось.

Прочитав представленные материалы, можно заметить следующие особенности:

1. Пациенту было дано четыре разных мантры на выбор. Такая "свобода выбора" может увеличить клиническую эффективность методов (см. главы 8 и 15). Важно узнать у пациента, какая мантра и почему была для него самой лучшей. Задавание подобных вопросов способствует совершенствованию интроспекции и самоанализа у пациента.

2. Описание медитации содержит пункт "переход к бодрствованию", как и инструкция для нервно-мышечной релаксации.

3. Клиницист должен указать пациенту, когда ему следует медитировать. Мы установили, что достаточно заниматься один или два раза в день: продолжительность каждого сеанса 15 - 20 мин. Как и при нервно-мышечной релаксации, лучшее время для медитации - перед вторым завтраком или до обеда, но и утренние занятия могут дать заряд бодрости на весь последующий день.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе наших клинических наблюдений и исследовательской работы, дополняющих данные литературы, мы должны сделать вывод, что специфический процесс медитации может быть очень эффективным терапевтическим подходом при чрезмерном стрессе.

Здесь однако остро встает проблема: какие конкретные формы медитации лучше всего подходят для тех или иных индивидов? Этим объясняется наше желание дать, по меньшей мере, четыре различные разновидности мантр. Предлагая пациенту несколько медитативных методик, мы заметили, что наше лечение стало более эффективным по сравнению с теми случаями, когда мы обучали больных только одной форме медитации.

В целом, наилучшие результаты мы получали в тех случаях, когда пациенты применяли до начала медитации несколько приемов нервно-мышечной релаксации. Этот факт привел нас к формированию понятия "психологической восприимчивости" к медитации.

Возможно, самая трудная задача клинициста при использовании медитации как лечебного средства заключается в устранении мистических, культовых и религиозных наслоений окружающих этот чрезвычайно ценный терапевтический инструмент. В конечном счете, тем не менее именно клиницист должен оценить целесообразность применения медитации в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

Медитация            Отвлекающие  
- Скука -            -  
начинается           мысли

Глубокая            Отстраненное  
- релаксация - наблюдение - Сверхсознание  
(трофотропное  
состояние)

Рис. 1. Медитационный континуум.

(+)            (-)

Возбуждение            Медитация  
психофизиологическая - начинается - Скука -  
восприимчивость

Отвлекающие            Глубокая            Отстраненное  
- мысли            - релаксация - наблюдение -  
(трофотропное  
состояние)

- Сверхсознание

Рис. 2. Континуум "Возбуждение - медитация".

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	<i>1</i>
История медитации	<i>1</i>
Типы медитации	<i>1</i>
Механизмы действия	<i>2</i>
Терапевтические критерии состояния сверхсознания	<i>4</i>
Исследование клинических показаний и эффектов медитации	<i>5</i>
Как осуществить медитацию	<i>6</i>
Образец протокола	<i>8</i>
Заключение	<i>13</i>