



## ЗВУК И МЕДИТАЦИЯ.

### Слушание

пространства.

Медитативное упражнение проводится сидя в любой удобной позе. Закройте глаза, расслабьтесь, сосредоточьтесь на точках касания тела с поверхностью, затем расширьте внимание на все звуки окружающего мира – далекие и близкие, – слушайте их без интерпретации, слушайте расстояния и пространство.

Это упражнение – не полноценная медитация, а скорее вступление к ней, но и оно само по себе уже действует пробуждающе на "тело сновидений".

Звуки, которые не интерпретируются, становятся целостным орнаментом, они перестают быть отдельными друг от друга. За ними не стоят отдельные вещи, это все – одно пространство, воспринимаемого через звук.

Звуки не отделены и от ощущений тела, от ощущений касания. Вы замечали прежде, как при сильном расслаблении смешиваются, сливаются ощущения от разных рук. Здесь в этот процесс вовлечены и внешние звуки. Пространство внутри едино с пространством снаружи, нет интерпретации – нет и границы.

Если внимание не смогло уйти от интерпретаций – сфокусируйте его на дыхании.

При вдохе Вы вбираете в себя внешнее пространство, делаете все внешнее –

внутренним. При выдохе вы даете ему пройти сквозь Вас и угаснуть.

Перенесите внимание со звуков на то, что они делают с Вашим сознанием, во что превращаются внутри Вас. Если какой-то резкий звук "выдернет" Вас из внутреннего молчания - позвольте ему войти в Вас полностью, проследите за ним, за его угасанием внутри Вас. Этот прием похож на хорошо знакомый медитирующим способ борьбы со всякими досаждающими ощущениями: новички часто не знают, что делать, если, например, нос зачесался? Терпеть как Чингачгук или лучше уж почесать? А чем глубже расслабление и внутренняя тишина - тем сильнее и навязчивее такие помехи. Опытный медитатор просто делает их объектом медитации - и они угасают.

После некоторого опыта Вы сможете медитировать даже при включенном телевизоре с его навязчивой рекламой - голоса будут угасать внутри Вас, как внутри огромного пространства, преображаясь или превращаясь в цвета, - это не важно, просто позвольте им свободно входить и следите за их угасанием.

Если быть настойчивым в таком внимании, то это станет полноценной медитацией с сильным эффектом. Как Вы используете эту силу - зависит от Ваших навыков и предрасположенностей. Но и в "кратком" варианте, как введение к любой другой медитации - это необходимое условие, которое часто, к сожалению, не соблюдается. И это очень суживает возможности медитирующего. Так,

инструктора ТМ предупреждают, что дома не должно быть никаких животных. В самом деле, они даже молча оттягивают наше внимание, а что будет с мантрой во внутренней тишине, если, как у меня, попугай неожиданно раскричится:  
"Кризис реальности, кризис реальности! ".

Вместо делания внутренней тишины предлагаю неделание.

Кроме того, Вы освоите способ медитативного восприятия любой музыки. Совершенно любой. Хотя у каждой будут свои эффекты внутри Вас, свое угасание. Угасание звуков индийской классической раги совсем не то, что у японского гагаку. Но искусство такого восприятия даст Вам много больше неожиданно нового опыта применительно к восприятию мира вообще.