

СОДЕРЖАНИЕ

Введение от Четана Паркина	7
Предисловие от автора: О чем эта книга?	10
Глава 1 Медитация и Техники Осознанности: Развенчивание мифов.	15
Глава 2 Осознанность в повседневной реальности: для чего она нужна?	23
Глава 3 Медитация в Движении.	47
Глава 4 Осознанное Письмо.	62
Глава 5 Голосовые Медитации.	87
Глава 6 Дыхательные медитации.	111
Глава 7 Прогулка в Прошлые Жизни	125
Глава 8 Самогипноз	145
Глава 9 Осознанность с Картами	165
Глава 10 «Звездные» медитации: Практики осознанности от знаменитостей.	180
Глава 11 «Глазные» Медитации.	209
Глава 12 Смех как Медитация	224
Глава 13 Другие практики	232
Послесловие	261
Приложение 1. Клад Люси	263
Приложение 2. Знаменитые Мантры Мира	267
Приложение 3. 50 фактов обо мне.	269
Приложение 4. Список Духовных Лидеров.	274
Приложение 5. Маленький Ти	278
Приложение 6, «Работа» Кейти Байрон.	281
Приложение 7. 50 Фильмов, расширяющих сознание.	285
Полный список медитаций, практик, систем в алфавитном порядке	288
Полный список Духовных Учителей в алфавитном порядке	291
Дизайн Человека: Указатель рисунков.	292
Благодарность	293
Об Авторе	294

ВВЕДЕНИЕ

ОТ ЧЕТАНА ПАРКИНА

Периодически жизнь ввергает нас в шок. Это может быть буксующая машина, громкий звук, падение, неожиданные новости, заразительная шутка или мимолетное, мгновенное осознание, что жизнь направляет нас не туда, куда бы мы хотели прийти ... И, вдруг, в какое-то мгновение наш ум останавливается, наши эмоции утихомириваются. Ум не сразу понимает, что ему делать, что думать, как оценить то, что произошло. Эмоциональная волна как будто замерзает в неподвижности.

В такой момент мы все становимся присутствующими.

На короткий промежуток времени... Перед тем, как наш ум включится вновь и перекроет все, перед тем, как наши эмоции вернуться на круги своя... В этот короткий промежуток времени мы находимся в реальности. Мы являемся присутствующими, мы в ясности, в «промежутке».

После паузы, после этого спокойного мгновения, наш ум и эмоции возвращаются к тому, чем они занимаются постоянно: оценивают то, что только что произошло, просматривают выборку знаний и предыдущих жизненных опытов, пытаясь обнаружить что-то, что «подходит по размеру» тому, что произошло.

В большинстве случаев в нашей жизни мы неуклюже двигаемся от одной мысли к другой, и двигаемся по спирали—от одной эмоции к другой, осознавая, очень приблизительно, свое настоящее и то, что происходит в нем. Но чаще всего мы находимся совершенно в другом мире, проживая жизнь в некотором состоянии «невменяемости».

Поскольку каждый из нас в большинстве своем проживает жизнь в своей собственной реальности, разве удивительно, что жизнь является такой хаотичной? Как в этом мире все может работать, если каждый живет в своих собственных верованиях, пониманиях о том, что из себя представляет жизнь, решает свою жизнь, исходя из

собственных предрассудков и суждений, которые имеют мало общего с истинной реальностью, а иногда и совсем не имеют?

В мире, который находится в подобном состоянии, рано или поздно, как минимум, происходят недопонимания. Но чаще всего это катастрофы, когда два или более «мира» сталкиваются между собой.

Остановитесь на мгновение, и задайте себе один простой вопрос: «Что я знаю?»
Действительно знаю.

И, если вы остановитесь на достаточно долгое время, то обнаружите, что все, о чем вы думали, все, что вы думали, что вы знаете, проистекает из тех знаний, которые вы приняли за «правду» тем или иным образом, а также из чувств, которые возникли из-за людей, чье влияние было на вас очень сильным. Каждый из нас был тщательно обусловлен видеть жизнь через позаимствованные знания и опыты. И, до тех пор пока мы будем продолжать жить через позаимствованные опыты и знания, мы никогда не будем жить в реальности настоящего времени.

Медитация является ключом к настоящему, ключом к нашей реальности.

8

Медитация предоставляет многочисленные пути, при помощи которых мы можем натренировать свой ум, сделать его более спокойным, успокоить свои эмоции и быть присутствующими в нашей реальности. Медитация—это процесс наблюдения. Это процесс бесстрастного наблюдения за тем, что происходит в вашей жизни. Это включает в себя состояние непричастности или, по меньшей мере, состояние, когда мы не отождествляем себя с тем, что мы думаем и чувствуем.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Один путь для начинания—это обнаружить то, кем вы *не* являетесь, сравнить свою жизнь с жизнью людей, которые находятся вокруг вас и попытаться выяснить, в чем между вами разница. Да, конечно, подобный процесс может давать некую обратную реакцию, и, возможно, даже осуждение, но он предоставит вам несколько интересных идей.

Более целенаправленным местом, с которого вы могли бы начать—это обнаружить, кто вы есть *на самом деле*, будучи уникальной личностью в этом мире. Да, вы глубоко индивидуальны! И нет другой такой личности во всей Вселенной. Вы находитесь в центре своего самого великого приключения, которое только возможно, и единственным ограничением является то, что вы принимаете за правду в данный

момент сами для себя! Обнаружьте, кем вы являетесь. И в процессе обнаружьте, как жизнь поддерживает вас в качестве бесценной личности, особенно когда вы проживаете свою жизнь в настоящем времени—не вчера, и не завтра.

В эти турбулентные времена нам несказанно повезло получить этот удивительный инструмент для самопознания: Дизайн Человека. Он с точностью показывает то, кем вы являетесь, рассказывая, как проживать свою жизнь по полной—от начала до конца. Он описывает с точностью, как использовать свою энергию наилучшим образом, кто люди, которые взаимодействуют с вами наилучшим образом, кто является вашей поддержкой, а кто—нет, и как принимать решения, которые работают для вас согласно вашей собственной идеальной природе, каждый раз.

Если вы знаете, кем вы являетесь, и как наслаждаться своей собственной уникальностью через Дизайн Человека, тогда наблюдение за происходящим предоставит вам кратчайший путь к тому, чтобы проживать свою жизнь в настоящем времени, в истинной реальности. Человечество приняло бесчисленное количество способов самопознания, начиная от временного голодания заканчивая полным голодом, от паломничества до полной изоляции, от повторения мантр до полной тишины. И все они на каком-то уровне требуют немалой жертвы с нашей стороны.

В книге Амары вы обнаружите призыв узнать свой Дизайн Человека, а также взглянуть на многочисленные, удивительные и простые пути привести медитацию и техники осознанности в свою жизнь в качестве основного, важного компонента.

Благодаря инструментам, собранным в этой книге, вы увидите, что жизнь—не так серьезна, как, возможно, вы до этого думали. Амара расскажет вам, например, о том, что осознанное дыхание является самым близким и самым простым способом оставаться присутствующим когда бы то ни было; о том, как танец соединяет наши ум и тело в экстатичном присутствии; о том, как смех и катарсис открывают новые области возможностей в нас... Все многочисленные техники осознанности, собранные в этой замечательной книге, вы сможете с легкостью адаптировать в своей жизни.

Медитация даст вам совершенно другой опыт проживания своего жизненного пути. Поэтому нырните поглубже, чтобы найти себя и свою настоящую реальность!

ЧЕТАН ПАРКИН,

*Автор, спикер, учитель.
Сан Диего, Калифорния, США
12 апрель, 2018 год.*

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА: **О ЧЕМ ЭТА КНИГА?**

Когда-то я хотела держать подобную книгу в руках. Книгу, в которой собраны медитации, техники осознанности, духовные практики мастеров и учителей прошлого и настоящего. Книгу, которая бы открыла дверь в мир ответов на все мои вопросы. Я искала—среди сотен прочитанных книг, 15 лет медитационных практик, семинаров, мастерских, путешествий и жизни в разных странах, проживании в индийских ашрамах различных направлений... И каждый раз я находила. А недавно решила собрать если и не все, то многое из того, о чем я узнала в своем духовном поиске, ставшим работой моей жизни. А духовный поиск—он такой, никогда не заканчивается.

Эта книга—ответ на вопрос, который вы задавали сами себе, это ваша личная энциклопедия практик, что вели и ведут меня из года в год, и которыми мне очень хотелось поделиться с вами, дорогие читатели. В ней вы познакомитесь с практиками великих духовных мастеров, просветленных учителей и гуру, чья работа всегда сводилась к одному—распространять любовь по всему миру, и показать, что, по сути, любовь—это и есть единственный ответ на любой наш вопрос. Я также поделюсь техниками осознанности, которые принадлежат миру, поскольку никто не знает, кто первым подарил их нам. Они пришли ко мне в моменты прозрения и медитаций.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

С недавних пор я являюсь сторонником идеи читать книгу от начала до конца. «От начала»—значит с самого первого листа. Именно это, в конечном итоге, привело меня к тому, что я консультирую людей по всему миру в системах Дизайна Человека и Генных Ключей, обучаю медитациям и техникам осознанности, распространяя знания, которые мне были даны многочисленными и любимыми учителями. Долгое время я носила с собой книгу своего будущего учителя Четана Паркина. Я читала по

много раз все, что было в ней написано, помимо предисловия к книге,— до тех пор, пока, наконец, не прочитала его и не узнала содержащуюся в ней важную для меня информацию. Она и стала началом событий, благодаря которым вы держите в руках эту книгу.

Еще недавно, четыре года назад, я была путешествующим преподавателем английского языка и международным журналистом. Мне нравилось учиться, видеть мир, знакомиться с интересными людьми, писать об этом, обучать иностранному языку, к тому моменту ставшему мне почти родным. Я любила свою профессию и не искала другую. Но в моей жизни всегда была медитация, в том или ином виде. И чем бы я ни занималась, куда бы ни ездила, где бы ни жила, она была путеводной нитью, которая вела меня за собой, открываясь с различных сторон, открывая меня миру, а мир—мне. Таким образом, случайно (хотя кто верит в подобные случайности) я попала в Индию, и все изменилось. Жизнь и работа в Международном Медитационном Курорте Ошо в Пуне, знакомство с моим учителем Четаном Паркиным, смена профессиональной деятельности и многое другое—все произошло поочередно, потому что я следовала за тем, что мы называем в системе Дизайна Человека «откликом».

И здесь я раскрою другую важную составляющую этой книги.

ДИЗАЙН ЧЕЛОВЕКА

Система Дизайн Человека пришла в мою жизнь в один прекрасный день, когда я еще работала журналисткой. В поисках интересных собеседников для своей еженедельной рубрики в местной газете я пригласила на интервью музыканта. В первые же пять минут по непонятной причине он спросил меня: «А вы что, никогда не слышали про Дизайн Человека?» Я призналась, что этот термин мне незнаком. Таким образом, вместо интервью у нас состоялась страстная беседа именно о том, о чем далее пойдет речь в этой главе. Когда музыкант ушел, я начала исследовать в Интернете все, что можно, по этой теме. Нашла много. Но ничего не поняла. Только сейчас, много лет спустя, я понимаю, что информация, поданная неправильно, не вовремя и неподготовленному человеку, может принести разочарование, а может быть, даже вред. Это был как раз мой случай.

Я оставила эту тему на год, чтобы потом к ней вернуться, также «случайно». Обнаружив книгу Четана Паркина, я тогда еще не знала, что в дальнейшем переводе его книги с английского для российского читателя, что этот человек станет моим

учителем, и что Дизайн Человека станет делом моей жизни. Я просто погрузилась в изучение себя и своих близких с таким энтузиазмом, что многие вокруг пытались его остудить. Но все произошло так, как произошло, да и эта книга родилась благодаря моему знакомству с Дизайном Человека, несмотря на то, что медитационными практиками я занимаюсь намного дольше.

Что же это такое—Дизайн Человека, и как он связан с осознанностью, медитациями, жизнью в «здесь и сейчас», о чем я буду часто упоминать на протяжении всей книги? А связь самая что ни на есть непосредственная. Дизайн Человека пришел в этот мир благодаря Ра Уру Ху, канадцу, у которого на тот момент не было никаких знаний и авторитета в области эзотерики. Эта система—учение для нового поколения, поэтому в первую очередь она пришла для родителей, желающих взаимодействовать с детьми наилучшим образом, развивать их способности так, чтобы это было созвучно с их интересами, а не с тем, что «надо» и «кажется правильным». Если ребенок развивается согласно своей природе с самого рождения, то его жизнь складывается наилучшим для него образом.

12

Дизайн Человека—это гибрид науки и четырех древних традиций: *астрологии* и ее планет, мистического течения в иудаизме *Каббалы* и ее архетипов, нового вида индуистской *чакровой системы* и древнекитайской *Книги Перемен И-Цзин* с ее гексаграммами, которая насчитывает более 5000 лет. Дизайн Человека говорит о том, что **каждый из нас** пришел в этот мир с определенным набором талантов, умений, знаний. Каждый из нас **уникален** и обладает удивительными способностями. И если мы живем по своему Дизайну, мы самореализовываемся в каждой области своей жизни, будь то карьера, личная жизнь или здоровье. Но так сложилось, что мы все родились в определенной стране, в определенной семье, ходили в определенную школу, общались с определенными людьми, росли в определенной культуре, и, грубо говоря, превратились в свое окружение. А некоторые из нас стали «паршивой овцой», отличающейся от стада. Так родилась наша обусловленность. Познание своего Дизайна, Дизайна своих близких помогает вернуться к своей природе и делает это очень экспериментальным, я бы даже сказала, развлекательным образом.

КАКИМ ОБРАЗОМ ДИЗАЙН ЧЕЛОВЕКА СВЯЗАН С ОСОЗНАННОСТЬЮ?

Все очень просто: для того, чтобы проживать свою жизнь, свой Дизайн, необходима осознанность, иначе никак. А медитации повышают уровень осознанности как

нельзя лучше. Вот и получается, что они идут рука об руку. Существует множество способов пробудиться, проснуться, наконец, от спячки, чтобы взять ответственность за то, что происходит в нашей жизни и изменить реальность, если она не совпадает с проявлением нашей уникальности. И этот способ вместе с медитационными практиками подошел мне. Возможно, это и ваш путь. В любом случае, как говорил любимый Ошо, и как я часто убеждаюсь на своем опыте, не надо верить на слово — поэкспериментируйте сами и проверьте, как это работает. С собственным опытом не сравнится ничего!

Для того чтобы сделать свой опыт более полным, интересным и осмысленным, перед тем как вы окунетесь в прочтение этой книги, зайдите в Интернет, найдите любой сайт, на котором можно совершенно бесплатно за пару минут создать свою Карту Жизни (ее еще называют бодиграф, рейв-карта). Распечатайте ее и держите при себе, потому что я часто буду на нее ссылаться. Благодаря этому вы сможете выбрать ту практику, которая подходит именно вам в этот момент — по той или иной причине. На этом этапе вам не нужно знать ничего о том, что именно содержится в этой карте и как она расшифровывается. Пусть ваша Карта Жизни будет рядом в то время, как вы будете исследовать практики, а вместе с ними — и себя.

«Дизайн безоблачной жизни: 84 медитации для всего и от всего» — это встреча с самим собой посредством многочисленных практик, это около 100 техник осознанности, которые, с одной стороны, просты в своем исполнении, а с другой — их постоянное использование меняет вашу жизнь кардинальным образом. Если говорить очень коротко, практика медитаций, повышение осознанности в жизни выводит нас из статуса жертвы, в котором мы привыкли пребывать, сами того не осознавая, и который нам мешает быть реализованным во всех областях нашей жизни. Практически каждую из техник можно выполнять как в группе, так и индивидуально. Они безопасны в своей эксплуатации, но каждая из них требует вашей осознанности, что звучит логично и иронично, поскольку каждая техника является сама по себе «техникой осознанности». Подробнее о том, что такое осознанность, вы прочитаете в **Главе 2**.

Вы познакомитесь с активными, дыхательными, голосовыми, «глазными», письменными медитационными техниками, получите возможность окунуться в свои прошлые жизни, познаете вкус самогипноза для избавления от многочисленных проблем, и многое другое. Не забывайте читать внимательно инструкции перед началом

практики, чтобы получить максимум пользы, а также обратить внимание на технику безопасности в некоторых практиках.

Испробуйте каждую из техник, и если не получается с первого раза (что бывает довольно редко), дайте ей шанс, и сделайте ее еще несколько раз в течение следующих дней. Если чувствуете, что данная практика вам не подходит, переходите к следующей. Впоследствии вы можете выбрать технику, которая нужна вам именно для определенного периода или определенной цели в вашей жизни. Не побоюсь этого слова, в данной книге содержатся техники осознанности на все случаи жизни.

И, самое главное, доверьтесь себе. Раз эта энциклопедия духовных практик попала в ваши руки, значит, пришло время некоторым знаниям открыться для вас. И, как говорит мой любимый духовный учитель Ошо, если медитация не приносит удовольствия, значит, вы что-то упустили. Важно наслаждаться процессом! Желаю вам невероятных открытий на этом пути, которые, несомненно, с вами произойдут.

С любовью,

АМАРА (МАРИНА МАРШЕНКУЛОВА),

*международный специалист в системах Дизайн Человека и Генные Ключи, писатель,
учитель медитаций.*

ГЛАВА 1

МЕДИТАЦИЯ И ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ: РАЗВЕНЧИВАНИЕ МИФОВ.

- Давай помедитируем.
- Давай.
- Только я не умею. Научишь?
- Конечно. Как хочешь помедитировать?
- В смысле, как? Как надо, как правильно
- в позе какого-то лотоса,
пальцы сложить как-то
необычно...
- Что там еще надо?

Из разговора с подругой

15

Этот диалог в моей жизни повторяется с завидным постоянством. Что уж скрывать, когда-то я тоже была в числе тех, кто думал о медитации исключительно как о незаменимой позе лотоса, мудре из пальцев, закрытых глазах и остановке мысли и практически дыхания. Когда я узнала о сути медитации, выяснилось, что занималась этим практически всегда, просто не называла это «медитацией».

Пришло время разобраться с этим вопросом раз и навсегда, чтобы уже не прятаться за словами «я не умею», «у меня нет времени медитировать», «это только для просветленных, а я земной человек» и прочая. Следующие вопросы и мнения—самые распространенные расхожие понятия, на которые мне приходится отвечать как в устном, так и в письменном виде, развеивая различные мифы о медитациях. Надеюсь, они окажутся полезными и для вас.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

В широком смысле этого слова, медитация—это пребывание в моменте, в «здесь и сейчас». Если моешь чашку—мой чашку. Если пьешь чай—пей чай. Если общаешь-

ся с человеком, присутствуй в разговоре, не думай о том, что надо купить хлеб и позвонить домой. Медитация—это качество, с которым мы можем подойти к любому действию. Конечно же, медитация—это еще и сама техника осознанности, которых тысячи. Да-да, поза лотоса—это всего лишь стереотип и всего лишь одна из многочисленных техник.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ? И НАДО ЛИ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ ВООБЩЕ?

Часть ответа на этот вопрос содержится в предыдущем. Если мы подразумеваем медитационную технику, то их большое количество. В контексте этой книги я познакомлю вас со многими из них, и вы с легкостью сможете адаптировать их к своей повседневной жизни. Если же мы подразумеваем медитацию в общем, то любое действие может стать медитацией, когда мы пребываем в моменте, не отвлекаемся на другие мысли во время выполнения действия, если мы тотальны в том, чем занимаемся, что бы это ни было.

ДЛЯ ЧЕГО МНЕ НУЖНО МЕДИТИРОВАТЬ?

Если вы хотите привести гармонию в свою жизнь, если вы хотите улучшить свое здоровье, если вы хотите повысить качество своей жизни, если вы хотите наполнить свою жизнь особым смыслом, если вы хотите быть стрессоустойчивым, если вы хотите иметь благополучные взаимоотношения с близкими, если вы хотите наслаждаться жизнью просто так, если вы хотите избавиться от депрессии, ... список можно продолжать до бесконечности.

Для того чтобы медитировать, не нужно менять религию, бросать налаженную жизнь и укрываться в пещерах на несколько лет. Медитация именно в виде техник осознанности в моей жизни появилась задолго до того, как я уехала в Индию. В 2003 году в Нальчик приехала ученица Мирзакарима Санакуловича Норбекова, обучившая нас первым азам. Долгое время я вешала на свою комнату табличку с надписью «Медитация, шшшш...», и я безмерно благодарна своим родителям, которые, несмотря на то, что выросли в традиционной вере и сообществе, не мешали моим поискам себя. Сказать, что практика перевернула все в моей жизни в лучшую сторону, не сказать ничего. И, самое главное, все было практически «без отрыва от производства». Как говорит мастер Ошо, легко быть медитирующим, сидя на Гималаях, а ты попробуй быть таким в своей повседневной жизни. С тех пор именно это я и пропагандирую.