

УДК 159.96
ББК 88.6
Ч-75

Deepak Chopra, MD

TOTAL MEDITATION: Practices in Living the Awakened Life

Copyright © 2020 by Deepak Chopra, MD

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division
of Penguin Random House LLC

Чопра, Дипак.

Ч-75 Абсолютная медитация : путь к осознанной и полной жизни / Дипак Чопра ; [перевод с английского М. Борисовой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с. — (Духовные законы здоровья).

ISBN 978-5-04-120785-4

«Абсолютная медитация» Дипака Чопры — плод многолетних исследований и подробнейшее описание феномена медитации и ее положительного воздействия на наше физическое, ментальное и эмоциональное состояние, а также на отношения с другими людьми и миром. В своей новой книге автор мировых бестселлеров, специалист по интегративной медицине и самопознанию Дипак Чопра не только делится новейшими сведениями и научными данными о медитации, но и рассказывает, как сделать ее привычной повседневной практикой и сразу же ощутить ее целительное воздействие. Здесь вы найдете десять упражнений-медитаций, меняющих восприятие мира и развивающих осознанность, 7-дневный курс медитаций для определения жизненных целей, а также полезное приложение — 52 мантры для медитации с описаниями и пояснениями. С «Абсолютной медитацией» вас ждет полная трансформация, цель которой — пробудить тело, разум и дух, чтобы научиться открыто, свободно, творчески и осознанно проживать каждый день своей жизни.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-120785-4

© М. Борисова, перевод, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ДУХОВНЫЕ ЗАКОНЫ ЗДОРОВЬЯ

Чопра Дипак

**АБСОЛЮТНАЯ МЕДИТАЦИЯ
ПУТЬ К ОСОЗНАННОЙ И ПОЛНОЙ ЖИЗНИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *В. Кутырева*
Редактор *И. Львова*
Литературный редактор *Н. Калиниченко*
Младший редактор *Е. Евфимовская-Мировицкая*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *О. Гаманек, Л. Снеговая*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована фотография:
Dmitriy Rybin / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-96.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ембарат, 20 қабат, офис: 2013 қ.
Тел.: 8 (495) 411-68-96.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-ғ., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC@almaty.eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мералы шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 30.07.2021.
Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,64.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-120785-4



9 785041 207854 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- [eksmolive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmolive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo_live](#)
- [eksmo_live](#)

**ЧИТАЙ
ГОРОД**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
<i>Сигнал к пробуждению</i>	6
<i>Что нужно сделать</i>	13

АБСОЛЮТНАЯ МЕДИТАЦИЯ НОВЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ ПОДХОД

Глава 1. Почему «абсолютная» медитация?	16
<i>Медитация – уникальный опыт</i>	18
<i>Абсолютная медитация</i>	24
<i>Разделенная личность</i>	29
<i>Пробудиться здесь и сейчас</i>	31
<i>Абсолютная осознанность и вы</i>	38
<i>Обратный путь</i>	41
Глава 2. Ваша жизнь – это ваша медитация	55
<i>Как сохранить равновесие</i>	57
<i>Как войти в состояние медитации</i>	63
<i>Сознание – это «всё или всё»</i>	74
<i>Медитация – не то же, что мышление</i>	81
Глава 3. Пусть ваше тело ведет вас	88
<i>Как заживить разрыв</i>	91
<i>Мудрость тела</i>	101
<i>Кто кем управляет?</i>	114
Глава 4. Синдром несвободы	124
<i>Привычка ко злу</i>	126
<i>Намерение и сопротивление</i>	138

Глава 5. Как победить несвободу	145
Глава 6. Самоутверждение	161
<i>Человеческая матрица</i>	171
<i>Скрытые силы</i>	183
Глава 7. Пробуждение каждый день	187
<i>Что же мне делать?</i>	196
<i>Простые способы пробудиться</i>	198
<i>Нет никакого плана</i>	209

КАК ОБОГАТИТЬ СВОЮ ПРАКТИКУ ПОЧУВСТВУЙТЕ ЧУДО

10 простых упражнений	219
<i>Чудо первое. Свет</i>	221
<i>Чудо второе. Превращение</i>	222
<i>Чудо третье. Красота</i>	223
<i>Чудо четвертое. Любовь</i>	224
<i>Чудо пятое. Связь</i>	227
<i>Чудо шестое. Осознанность</i>	229
<i>Чудо седьмое. Откровение</i>	230
<i>Чудо восьмое. Выход за пределы</i>	231
<i>Чудо девятое. Блаженство</i>	233
<i>Чудо десятое. Бытие</i>	235
Курс медитации на семь дней. Жизненные прозрения	236
<i>Прозрения и семь целей в жизни</i>	236
<i>Чего хочет каждый из нас?</i>	237
<i>Прозрение – вот как это происходит</i>	238
<i>Неделя прозрений</i>	240

<i>День 1. Надежность и безопасность</i>	246
<i>День 2. Успех и достижения</i>	251
<i>День 3. Любовь и близость</i>	256
<i>День 4. Личностная ценность и смысл</i>	263
<i>День 5. Творчество и открытия</i>	269
<i>День 6. Высшая цель и духовность</i>	275
<i>День 7. Целостность и единство</i>	280

ВИБРАЦИИ ТИШИНЫ

52 МАНТРЫ

Как использовать мантры	287
Подробнее о мантрах	289
Эпилог. Мастер-медитация	308
Благодарности	317
Об авторе	318
Алфавитный указатель	319

ВВЕДЕНИЕ

СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ

Дорогой читатель, есть много веских причин для медитации, которые существуют уже тысячи лет. Но эта книга написана не для того, чтобы оглядываться назад, а чтобы смотреть вперед. Я называю это пробуждением. Это означает пребывать в свете, обрести благодать, освободиться от боли и страданий. Пробуждение — это воплощение истинного счастья, а абсолютная медитация — ключ ко всем этим сокровищам.

Если я сумею убедить вас, что вам подходит такая жизнь, вы получите невероятный опыт. Отныне все, что будет происходить в вашей жизни сегодня, завтра и в любой другой день, больше не будет предсказуемым. Если вы позволите счастью раскрыться, то каждый день наполнится новизной и творчеством.

Для начала зададим самый обычный вопрос: что делает человека поистине счастливым? Взаимная любовь? Стабильная семейная жизнь? Успешная карьера? Пожалуй, каждый человек на свете ответит по-своему. Хотя мы ищем счастья старыми способами, мир постоянно меняется. Происходит что-то новое, неудержимое и волнующее. Вы сможете стать частью этих перемен, только если заглянете в глубь своей привычной жизни.

Мы выстраиваем счастье в рамках своего образа жизни. День ото дня принимаем решения о том, чем хотим заняться. Например, хотите китайскую еду на ужин? Может, да, а может, и нет. Проверить почту? Еще нет, но проверю позже. Все эти мелкие ежедневные решения ограничены чем-то большим — основными решениями, принятыми нами в отношении своего образа жизни. Всего несколько десятилетий назад общество начало обращать внимание на тот факт, что благополучие человека во многом определяется его образом жизни.

Вы вольны выбрать нездоровый образ жизни, включающий алкоголь, курение, малоподвижность и избыток продуктов, подвергнутых обработке. Вы действительно хотите жить именно так? Вокруг достаточно информации о последствиях таких необдуманных решений. Поэтому вы можете сделать разумный выбор, который подразумевает здоровое питание, полезные физические упражнения и уважение к окружающей среде. У вас может возникнуть вопрос: какой же образ жизни будет наилучшим? Такой вопрос может изменить жизнь, а если отнестись к нему серьезно, то он изменит и само понимание счастья.

Все больше людей делают осознанный выбор в вопросах питания, упражнений, отказа от вредных привычек и так далее. Но ключ к *наилучшему* образу жизни пока не найден. Не стоит винить себя. Современное общество подвержено тенденциям, которые противоречат подлинному и долгосрочному благу человека. Почти каждый из нас на протяжении всей жизни испытывает тревогу. В числе тенденций, которые создают непрерывно растущий стресс:

- постоянно ускоряющийся темп жизни;
- множество отвлекающих факторов, таких как интернет и видеоигры;
- растущие показатели старения и деменции;
- чрезмерное потребление, которое охватывает все больше стран;
- изменение и распад традиционных семей;
- эпидемия тревоги и депрессий;
- глобальные проблемы: изменение климата, терроризм, пандемии и миграция;
- кризис доверия к общественным институтам и политике;
- непропорциональный разрыв между уровнями жизни бедных и богатых, а также расовое неравенство и несправедливость.

Эти трудности тяжело победить, и они постоянно нарастают. Вы ежедневно слышите о них или сталкиваетесь с ними. Проблемы такого масштаба неизбежны, и отдельный человек, каким бы добросердечным он ни был, бессилен их решить. Одной проблемы из этого списка достаточно, чтобы лишить вас сил, если вы столкнетесь с ней вплотную. Малярия в странах Африки, опиумная зависимость в Ржавом поясе¹, самоубийства среди ветеранов войны, высокая

¹ Ржавый пояс (the Rust Belt) — часть Среднего Запада и восточного побережья США, где до 1970-х годов были сосредоточены предприятия тяжелой промышленности и сталелитейного производства. — *Здесь и далее прим. пер.*

угроза болезни Альцгеймера в поколении бэби-бума — стоит заняться любой из этих проблем, и вы посвятите ее решению каждый час своей жизни. Многие люди так и поступают, и, несмотря на внушительные успехи, извечные проблемы никуда не исчезают.

Впрочем, для обычного человека эти угрозы создают только пугающий беспорядочный фон. От него никуда не спрятаться. Даже самое грамотное питание, занятия спортом, медитация и йога не решают эту проблему.

Мир постоянно меняется. Происходит что-то новое, неудержимое и волнующее. Вы сможете стать частью этих перемен, только если заглянете в глубь своей привычной жизни.

Помня об этом, я решил найти лучший образ жизни, который обеспечивает благополучие, несмотря на хаос современного мира. Его можно описать словом «пробудиться». Или, другими словами, осознать все, что происходит вокруг. Пробудиться — значит посвятить себя освобождению от рутины, подчинившей людей, от чужих мнений и общепринятых убеждений, от ожиданий, за которые мы цепляемся, и требований собственного эго. Пробуждение связано с более высоким уровнем сознания или, иначе говоря, более глубоким осознанием. Пробуждение — не какая-то далекая цель; оно может войти в вашу жизнь здесь и сейчас.

Многие не понимают, насколько важно жить осознанно. Ведь осознавать — значит замечать то, чего вы не замечали раньше. Вы обращаете внимание, что в комнате стало жарко, и выключаете обогреватель. Вы замечаете, что друг звонит реже обычного, поэтому звоните сами, чтобы узнать, как у него дела. Эти простые примеры указывают на важный момент. Ни одну проблему нельзя решить, пока вы ее не осознаете. На словах это утверждение кажется очевидным, но в осознанности есть сила, глубина и возможности, о которых люди могут даже не догадываться. Благодаря осознанности можно изменить буквально каждую сторону своей жизни.

Мы утверждаем окружающий мир с помощью разума. Если ваш разум по-настоящему открыт и свободен от заблуждений и противоречий, он воспринимает реальность как безграничное поле возможностей. Вам может показаться, что это преувеличение — но нет, мы просто научились жить с серьезно заниженными ожиданиями. Мы угодили в ловушку на том уровне сознания, который подпитывает хаос и заблуждения, какой бы хорошей нам ни казалась наша жизнь. Постепенно прививая себе плохие привычки — физические, умственные, психологические и духовные — мы окружаем себя стеной. Стены, возведенные разумом, невидимы, но прочны, а иногда и неприступны.

В качестве иллюстрации давайте представим, что всеведущий и ясновидящий незнакомец, изучающий

человеческую природу, проведет с вами один день. Вам это ничем не угрожает: разве что наблюдатель может прочесть ваши мысли. Вот что он запишет за день.

7:30. Субъект проснулся, встал с кровати, начал размышлять и планировать. Умственная активность 90%, как и вчера.

8:30. Разговор за завтраком на привычные темы. Субъект вышел из дома и отправился на работу. Умственная активность — нейтральная.

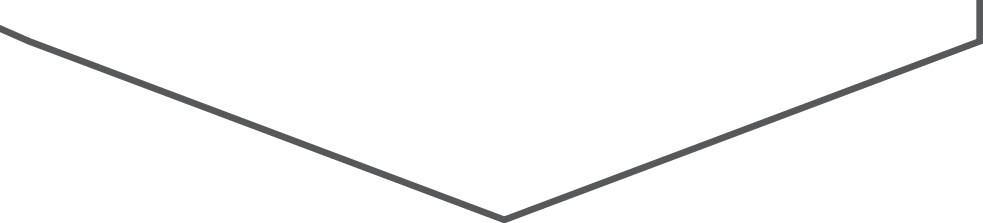
9:00. Субъект пришел на работу. Умственная активность входит в привычное русло. Субъект надеется, что сегодня будет интереснее, чем вчера.

11:00. Субъект погрузился в работу, он испытывает стресс из-за сотрудников, начальства, общего окружения.

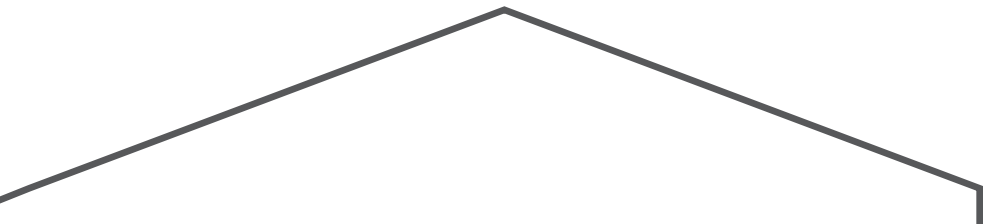
12:00. Субъект с облегчением отправился обедать. Умственная активность снизилась в предвкушении часа отдыха.

14:00. Приятные ощущения от обеда рассеялись, субъект вернулся к работе. Показатель умственной активности 80%, как и в любой рабочий день.

И так далее. Если попросить добавить подробностей, наш ясновидящий наблюдатель опишет, как часто вы повторяете одни и те же слова и мысли, обмениваетесь одинаковыми мнениями, избегаете одних и тех же неприятных ощущений и тому подобное в соответствии с неизменными паттернами, от которых вы почти не отклоняетесь. Чтобы выявить такие фиксированные шаблоны, действительно понадобится ясновидящий, ведь мы сами обычно их не замечаем.



ТО, ЧТО ВЕРНО
ДЛЯ МЕДИТАЦИИ,
ВЕРНО И ДЛЯ ПЕРЕМЕН
В ЖИЗНИ:
СЯДЬ,
ОСТАНОВИСЬ,
ПОБУДЬ СОБОЙ.



Печально, но значительную часть дня мы проводим как роботы, следуя установленному порядку, механически, по привычке.

Вы действительно хотите так жить?

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

Процесс пробуждения, отслеживания собственных паттернов и изменения своей жизни должен происходить постоянно. Нужно сделать его своим образом жизни, поскольку в жизни каждого человека преобладает бессознательное поведение, даже если кажется, что все идет своим чередом.

Меня годами озадачивало безразличие людей к состоянию своего сознания, но я наконец понял, почему так происходит. Знаем мы о том или нет, но каждый из нас очарован деятельностью разума: постоянным потоком страстей, страхов, желаний, надежд, грёз, планов, ожиданий, а у некоторых счастливиц — прозрений, догадок и творческих идей. Иначе говоря, нас соблазняют наши мысли. Они могут притягивать, отвлекать, а иногда и грозить опасностью. Осознанность же, напротив, неподвижна и безмолвна. В ней не участвует тот тип мышления, который мы применяем каждый день. Осознанность нельзя отследить в движении, нельзя уловить ее следующий шаг. Будучи однообразным и постоянным, сознание воспринимается как должное. В результате мы уделяем осознанности мало внимания и попадаем в порочный круг: чем меньше мы осознаем, тем

меньше прикладываем усилий для формирования своей личной реальности.

В прошлом людям требовалась осознанность, чтобы выжить, она становилась их спасательным жилетом в бурном море. Боль и страдания были нормой, приходилось ежедневно добывать пропитание, а риск умереть от болезни, нападения или несчастного случая был невероятно высоким. В таких условиях наблюдался подъем духовных традиций, которые процветали в ранней ведической цивилизации в Индии, а после — в буддизме, иудаизме, христианстве и исламе. Простая правда в том, что опасности подстерегали человека на каждом шагу, поэтому жрецы, гуру, святые, мудрецы и воплощения богов получали благодарную публику, которая стремилась подняться над своим полным угроз существованием.

В наши дни бегство от мира как повод для поиска осознанности потеряло свою значимость, однако желание вознестись над жизнью никуда не исчезло. Основные духовные практики стали вопросом выбора, мы выбираем личный набор ритуалов из большого списка, словно блюдо в ресторанном меню. Люди нередко обращаются к медитации или молитве, чтобы *избежать* мирских забот и найти нечто «высшее». Но меня поразило замечание известного вьетнамского буддийского монаха Тит Нат Хана: «Медитация — это не бегство, а безмятежная встреча с реальностью». Вот что нужно услышать нашим современникам. Им нужен стимул, который сделает медитацию чем-то большим, чем просто пункт в меню.

Успешный путь к осознанной жизни зависит от перемены привычек, которая многим кажется радикальной. Как точно замечает Тит Нат Хан: