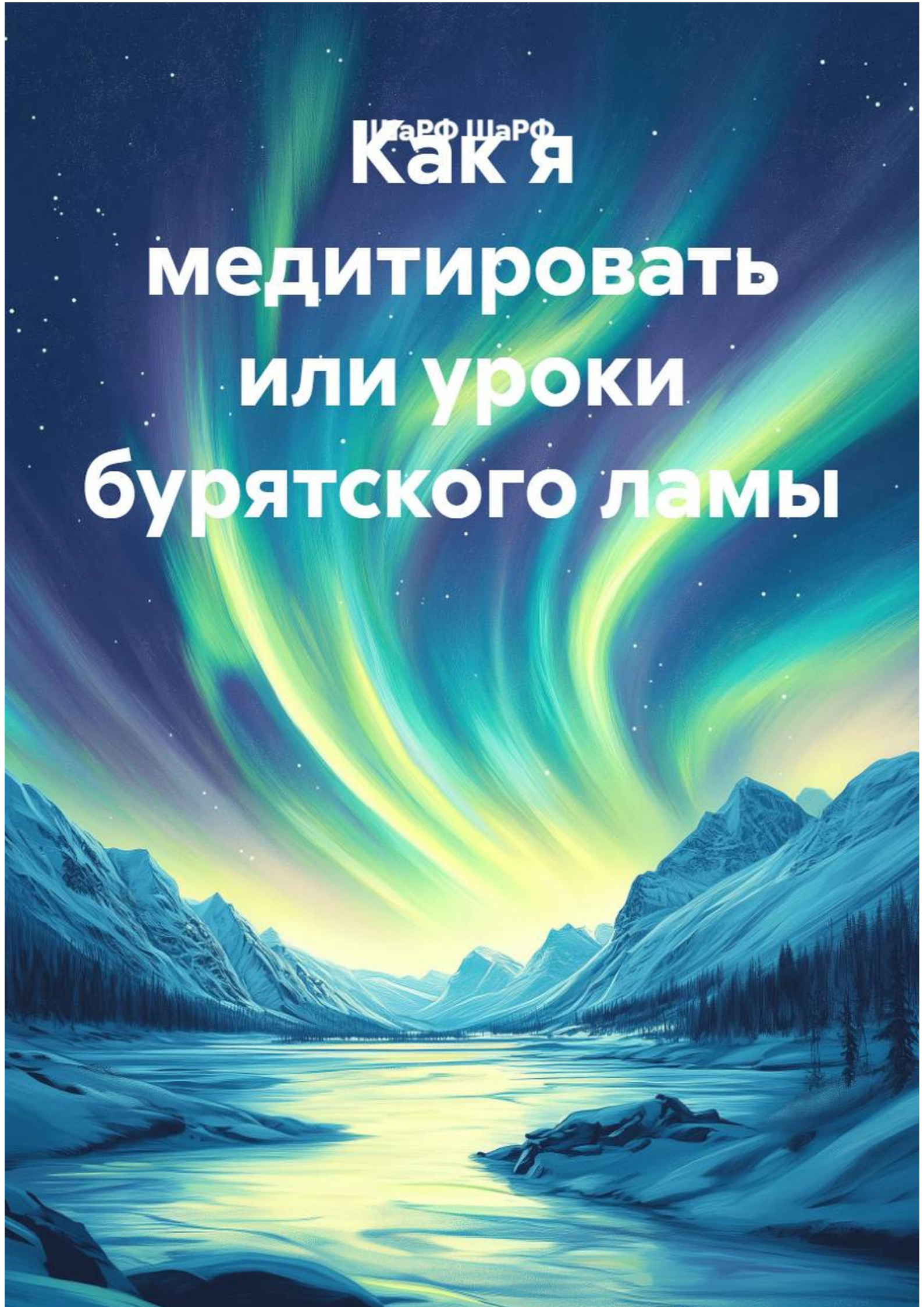


Шарф Шарф
Как я

**медитировать
или уроки
бурятского ламы**



ШаРФ ШаРФ

**Как я медитировать или
уроки бурятского ламы**

«Автор»

2026

ШаРФ Ш.

Как я медитировать или уроки бурятского ламы / Ш. ШаРФ —
«Автор», 2026

Всё началось с желания остановить мысли. А закончилось — двумя годами практик, провалами в пустоту, встречей с бурятским монахом, зависимостью от транса, разбором собственной кармы и выходом за пределы тела. Это честный дневник ученика, который не стал просветлённым, но пришёл к своим выводам. О страхе смерти, иллюзорности «я» и о том, почему религия — это бизнес

© ШаРФ Ш., 2026

© Автор, 2026

ШаРФ ШаРФ

Как я медитировать или уроки бурятского ламы

КАК Я МЕДИТИРОВАЛ

Записки самоучки, который встретил бурята

Глава 1. Как всё началось

Всё вышло спонтанно. Ни с того ни с сего пришло понимание: мне это надо. Я начал читать литературу, искать в интернете, пробовать. Мне казалось, я иду верно, но когда встретил наставника — понял, что шёл совсем не в ту сторону.

Первое, что он спросил: «Что ты понимаешь под медитацией?» Я чётко, почти под козырёк: «Прекращение внутреннего монолога и отсутствие мыслей». Он усмехнулся: «Тогда тебе легче выстрелить себе в голову. Не думать может только труп. Это как запретить желудку переваривать пищу».

Так началось моё обучение.

Глава 2. Первые шаги: расслабление и дыхание

Сначала — научиться расслабляться. Думал, легко. Оказалось — нет. Я даже не подозревал, сколько мышц работает, когда я просто дышу. Расслабить мышцы головы — отдельная песня: чтобы расслабить, сначала нужно научиться напрягать. Позже выяснилось: это нужно лишь для тренировки контроля и концентрации, но я утробил на это два месяца.

Дальше — контроль дыхания. Я сидел в полулотосе. Нужно было расслабить всё, кроме мышц-стабилизаторов, удерживающих прямую линию от затылка до копчика (я так и не освоил — сутулюсь, но скрываю). Начал считать выдохи, потом отдельно вдохи, затем объединил. Считал до двадцати пяти и обратно. Сбиваешься — начинай заново, не теряя контроля над телом. Это были самые долгие практики: по полтора часа я сидел и издевался над собой. Сначала с закрытыми глазами, потом с открытыми. Освоил и даже начал получать удовольствие: сознание как бы раздваивается — одна часть считает, вторая мониторит тело, а мысли проплывают ленивыми сомами.

Прошло несколько месяцев. И тут наставник обрадовал: «Подготовка окончена, приступаем к медитации».

Глава 3. Фиксация взгляда и внутренняя обезьяна

Первый этап — фиксация взгляда. Нужно яркое пятно. Он советовал свечу, но я новатор — подсвечивал фонариком хрустальную икорницу. Считал вдохи-выдохи и не отводил глаз. На третьем или четвёртом цикле я вдруг увидел свой нос — и отдёрнул голову: неожиданно. Шея сводило, если расслаблялся — терял фокус. Скучно не было.

С мыслями случилось странное: они были, но я не помнил, о чём. Как если увлечённо говорить с кем-то на улице — машины за спиной проезжают, ты их видишь, слышишь, но не вспомнишь. Позже я научился входить в это состояние и вне медитации. Помогает на ринге, в борьбе, да и просто когда нужно сосредоточиться.

На этом этапе было много необычного. Однажды икорница резко приблизилась, потом поменялось восприятие света: свет стал чёрным, а окружение — серым, разных оттенков. После практики несколько часов всё казалось кислым. Монах сказал: «Это твоя внутренняя обезьяна бунтует». Я понял это как конфликт между лимбической системой и неокортексом,

хотя, возможно, внутри мной и правда пытается рулить обезьяна — а когда получает по носу, начинает пугать.

Практика длилась около сорока минут. Циклы дыхания сократились, задержки удлинились без напряжения. Видимо, я научился по-настоящему расслабляться — кислорода требовалось меньше.

Мы общались по скайпу раз в неделю, он корректировал. Через три недели сказал: готов к новому заданию. Мы подолгу беседовали. Он бурят, в конце восьмидесятых уехал в Монголию, оттуда в Китай, потом осел в Таиланде. К спецэффектам он давал мистические объяснения, а я, воспитанный в соцреализме, пытался подвести хоть какую-то научную базу. Он не спорил, наоборот — уточнял и говорил: каждый верит в то, что ему ближе, а спорить о вере бессмысленно.

Глава 4. Провал в пустоту

Следующее задание оказалось простым и быстрым. Нужно было сменить объект на что-то твёрдое — камень, но я просто выключил фонарик. Увеличивал камень, пока не проваливался в пустоту. Интересна была двойная картинка: я видел и икорницу, и её гипертрофированное изображение, будто в 3D. Сначала трещины, потом кристаллы, потом странные комки в строгом порядке — и пустота. В моём восприятии — серое, плотное пространство, но эта плотность почему-то ощущалась пустотой.

Учитель велел поставить будильник на двадцать минут — и это спасло. Состояние пустоты я поймал с третьего раза, а потом — как занавес упал. Очнулся от звонка — мокрый, спину свело. Три дня не решался повторить, но уговорил себя, и дальше прошло гладко.

Теперь — немного теории. Провал в пустоту нужен для осознания иллюзорности реальности. Именно осознания, не понимания. Разницу показали просто: монах написал « $2+2=4$ » — понимание. Поставил два полупустых стакана и вылил их в пустой — осознание. Любая абстракция — понимание, осознание надо прочувствовать. Учитель сказал: поэтому так трудно учиться на чужих ошибках. Я и раньше знал, что реальность — это кино, смонтированное мозгом из сигналов и опыта, но прочувствовал это только в медитации.

Ощущения жутковатые, небезопасные. Мы не задержались на этом этапе. Если кто-то захочет повторить — настоятельно советую найти наставника. Не меня.

Глава 5. Внутренний взгляд и космос

Следующий этап — снова с закрытыми глазами. Разогревающей мазью я рисовал точку между бровями и концентрировал на ней внутренний взгляд. Задача — наблюдать за мыслями, сосредоточившись на паузах между ними. Эффект: если дыхание ровное, после выдоха возникает разрыв, и следующая мысль не продолжает предыдущую. Сбивался фокус — сбивалось дыхание, мысли начинали панически скакать. Время — полчаса. Счёт прекратил. Будильник вырывал меня из состояния с неохотой — была лёгкая эйфория.

А потом я улетел в космос. Сейчас смешно, тогда было страшно. Учитель дал задание: наблюдая за мыслями, попробовать провалиться в пустоту. Получилось с первого раза — мысли появлялись из серого марева и таяли. Тела не чувствовал, но себя не терял. Умиротворение — почти физический кайф.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.