

просто и ясно



МЕДИТАЦИЯ

Линн Лорен

Просто и ясно

Линн Лорен

Медитация

«Азбука-Аттикус»

2017

УДК 159.961/962+133.2
ББК 88.6

Лорен Л.

Медитация / Л. Лорен — «Азбука-Аттикус», 2017 — (Просто и ясно)

ISBN 978-5-389-18300-1

Медитация – это практика, которая естественным образом успокаивает душу и тело. Эти психологические упражнения помогут вам сфокусироваться, избавиться от стресса, поднять настроение, восстановиться, отпустить обиды, усилить интуицию, достичь гармонии и баланса во всех делах. Медитация позволит вам осознать, какие препятствия сдерживают вас и мешают на пути к счастью, и избавиться от них. В этой простой и практичной книге Линн Лорен доступным языком описывает больше пятидесяти видов медитаций и визуализаций для самых разных целей. Каждая медитация предлагается в виде пошагового руководства – так, что даже новичок сможет их выполнять и буквально с первого раза ощущать эффект. Сбавьте скорость, сбросьте напряжение и откройте для себя всю полноту жизни!

УДК 159.961/962+133.2

ББК 88.6

ISBN 978-5-389-18300-1

© Лорен Л., 2017
© Азбука-Аттикус, 2017

Содержание

Введение	6
Часть первая. О медитации	7
1. Что такое медитация?	8
2. Как подготовиться к медитации	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Линн Лорен

Медитация

Lynne Lauren
Meditation, Plain & Simple

© Lynne Lauren, текст, 2010, 2017

© Ключарева Д. Э., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

КоЛибри®

* * *

Введение

Появление медитации в вашей жизни – важный шаг на пути к счастью и принятию себя. Медитация поможет вам легче справляться с жизнью и мириться с ее взлетами и падениями. Это также и способ расслабления. Если у вас высокое кровяное давление, медитация может поспособствовать его снижению. Медитация пригодится вам, если вы хотите наладить контакт с духовным миром. Словом, регулярная медитация – ваша дополнительная опора, которая помогает крепко стоять на ногах.

Когда вы попробуете некоторые медитации из этой книги, то, возможно, захотите медитировать в группе или пройти тренинг по отдельным разновидностям медитации. Есть школы, которые специализируются на таких практиках, как дзадзен, випассана, медитация осознанности, йога, – и это только некоторые из них. Медитация стремительно обретает популярность в западном мире, и центры медитации открываются во многих больших и маленьких городах.

Если вас заинтересует любой из означенных видов медитации, обратитесь в местные буддистские, каббалистические, дзен- или духовные центры, где вам подскажут, каким образом можно углубить познания в этой области. Многие виды медитации связаны с религиозными верованиями (к примеру, христианские группы медитации), некоторые – нет (йога). Перед практикой вам предстоит определиться с тем, какое направление отвечает вашему мировоззрению.

Эта простая и понятная книга познакомит вас с основными видами медитации: буддистской, даосской, трансцендентальной и дзен-медитацией. Большинство медитаций в этой книге рассортировано в соответствии с целительным и развивающим действием, которое они оказывают – на тело, эмоции, экстрасенсорные или духовные способности. Кому-то медитация кажется всего лишь способом расслабиться, но ее практическая ценность гораздо выше. Даже если вы просто хотите избавиться от напряжения, медитация все равно приведет к исцелению сразу на нескольких уровнях.

Я разделила эту книгу на три части. Первая часть подготовит вас к медитации и познакомит с тремя базовыми медитациями, за которыми последуют все остальные. Вторая часть расскажет о различных исцеляющих медитациях – тех, что помогают при эмоциональном и физическом утомлении. В третьей части описаны более продвинутые техники медитации, которые направлены на укрепление связи с духовным миром.

Да, медитация способна помогать при эмоциональном выгорании и физиологических проблемах вроде высокого давления. Но помните, что медитации в этой книге не заменят медицинскую консультацию и назначения вашего лечащего врача.

Часть первая. О медитации



1. Что такое медитация?



Медитация – это практика, которая успокаивает душу и тело естественным образом. Ее цель – замедлить или приостановить ваш разум и, как результат, привести к спокойной осознанности без помех в виде роящихся мыслей.

Практиковать медитацию можно в собственном ритме в удобное время. Не страшно, если вы медитируете нерегулярно: медитации все равно окажут благоприятный эффект. Чем чаще вы медитируете, тем проще вам это дается.

Медитация приносит расслабление, но считать ее исключительно методом релаксации ошибочно – хотя бы потому, что расслабиться нужно еще до того, как начать медитировать. Вы не просто грезите наяву, отпускаете мысли на волю или опустошаете свой разум. Медитация – это практика, которая проясняет ваш разум и держит под контролем ваши мысли и эмоции, благодаря чему вы живете в согласии со своим истинным «я». Вы не впадаете в гипнотическое состояние, потому что продолжаете осознавать, что происходит с вами здесь и сейчас. В обычной жизни мы тратим массу энергии, чтобы решить, как стоит поступать и к чему стремиться. Но когда в нашу жизнь входит медитация, мы вдыхаем полной грудью и ломаем привычные шаблоны мыслей и действий. Мы устремляем энергию не на деяния, а на бытие, на самих себя и возвращение к своему первоначальному «я» – нашей истинной природе.

Техники медитации варьируются от напевов и мягких дыхательных упражнений, опустошения разума, концентрации на объекте (например, на одной точке), одном движении или одном из пяти чувств до глубокого внутреннего созерцания. Медитация является центральной частью разных религий на Востоке, где ее практикуют больше 5000 лет, чтобы обрести умиротворение, осознанность и мудрость. Некоторые ее разновидности сочетаются в следующих практиках.

Буддистская медитация

Медитация в буддизме состоит из нескольких техник, включая контроль за дыханием и концентрацию на работе разума (вы осознаете свои мысли, действия и поступки и пребывание в моменте «здесь и сейчас»). Другая разновидность медитации – визуализация, или представление образов в уме. Иными словами, вы «видите» место, человека или ситуацию оком вашего разума. Эти техники направлены на развитие интеллекта и улучшение концентрации, они приносят озарение, мир и покой.



Даосская медитация

У даосской медитации нет религиозной основы, она являет собой способ бытия, который осуществляется через медитацию. Тело в дао считают священным и используют для того, чтобы превращать его природную энергию в силу, известную как ци, а затем запускать циркуляцию этой энергии изнутри. Когда ци струится и внутри вашего тела, и снаружи, вы чувствуете гармонию со своим истинным «я», спокойствие и заряд бодрости. Когда вы откроете свою ци, то сможете направить ее на самосовершенствование или достижение жизненных целей. Считается, что с обретением ци ваша жизнь становится значительно легче, потому что все образуется само собой.

Трансцендентальная медитация

В 1958 году Махариши Махеш Йоги положил начало основанной на мантрах трансцендентальной медитации. Мантры – это слова, фразы или предложения, которые при повторении обладают силой и энергией. Они оказывают положительный эффект на того, кто их произносит. По сути, эта практика выглядит как мысленное повторение мантр, сидя с закрытыми глазами – дважды в день по 15–20 минут. Долговременная цель – продвинуться за пределы трех базовых уровней сознания (пробуждения, сна, глубокого сна без сновидений) к четвертому – состоянию трансцендентного сознания. Эта техника поможет избавить ваши тело и разум и от ментального, и от физического стресса.

Дзен-медитация

Дзен-медитация – это вид буддистской медитации, ее название значит «сидячая медитация». У дзен-медитации есть разновидность дзадзен – что означает «просто сидение». Это очень личная форма практики. Она направлена на поиск просветления, которое приходит с ответом на вопрос «В чем смысл жизни?». Здесь тоже есть несколько разновидностей медитации. Одна из них – усмирение разума, при котором поток ваших мыслей о повседневных заботах приостанавливается. При дзен-медитации используются коаны (притчи, вопросы или утверждения, смысл которых уходит за пределы рационального мышления), и запускается интуиция. Вот пример: есть факт – хлопок в ладоши производит звук. Из понимания этого факта вытекает известный коан «Как звучит хлопок одной ладонью?».



В чем польза медитации?

Медитация может помочь сфокусироваться, избавиться от стресса, поднять настроение, восстановиться, отпустить обиды, усилить интуицию и удержать жизнь в равновесии. Это единственный доступный нам способ постоянно сохранять покой и умиротворение. Другие способы расслабиться – такие как наркотики и алкоголь – дают только кратковременное облегчение и ощущение побега от реальности.

Ваш разум – отправная точка для понимания, кто вы и что представляет собой ваша жизнь. Вы сами создаете свой мир, и ваш интеллект – это мастерская, где происходит его сотворение. Это вы выбираете, кем хотите быть, кого пустить в вашу жизнь и как сложатся ваши отношения. Это вы выбираете свою работу, свое жилище и свой внешний облик. Именно вы

контролируете свою жизнь, и окружающие не могут решать за вас – только если вы сами им это не позволяете. Когда вы по-настоящему счастливы, ваш разум спокоен и не перегружен заботами. Если вы считаете, что недостаточно хороши и ничего хорошего вам не светит, то так и будет – потому что вы сами не даете себе жить. Страхи и фобии, мысли, что вы не можете жить без чего-то или что никогда не дотянетесь до желаемой планки – все это изобретения вашего разума. За пределами вашего образа мыслей почти ничто не мешает вам жить так, как вы мечтаете, и быть тем, кем вы хотите. Медитация – это бережная работа с расширением границ вашего разума, она позволит вам увидеть и осознать препятствия, которые сдерживают вас или мешают вам на пути к счастью, – и избавиться от них. Она также поможет вам познать свое истинное «я» и запустить в жизнь изменения, которые улучшат ваши навыки в общении и делах. Медитация научит вас справляться с тяготами повседневности и возноситься над ними.

Исследование эффекта регулярных медитаций подтвердило, что они хорошо влияют на психику и организм в самом широком смысле. Незамедлительные эффекты медитации – это снижение тревожности и напряжения, а также облегчение физиологических проблем, связанных со стрессом (к таким относятся учащенное сердцебиение, высокое давление, головные боли, бессонница и даже заикание). Медитация придает чувство покоя, оптимистичный взгляд на жизнь и веру в себя. Медитация приносит пользу творческим личностям – писателям, художникам, музыкантам, – так как открывает дорогу свежим идеям, новым взглядам и вдохновению. Лучше всего для этого медитации с визуализациями. Тем, кто зашел в жизненный тупик, медитации помогут отбросить препятствия и дать второе дыхание мотивации, продуктивности и энергии. Эмоции можно усмирить, исцелить и возвысить, всего лишь выполняя буддистские дыхательные упражнения.

2. Как подготовиться к медитации



По мере практики вы обнаружите, что способны выполнять многие простые упражнения за несколько минут в любом месте и в любое время. Вам станет проще дистанцироваться от окружающего мира и обращать внимание внутрь себя. Чем активнее вы будете внедрять медитацию в свою повседневную жизнь, тем более позитивные результаты увидите и тем спокойнее будете себя чувствовать.

Где лучше медитировать

Если вы планируете медитировать часто или регулярно, выберите тихое местечко, где вас не отвлекут и где вам приятно находиться и удобно сидеть. Прогресс придет быстрее, если место, которое вы выберете, будет использоваться только для медитаций. Это пространство накопит положительные вибрации и будет ассоциироваться у вас с пользой от медитаций. Такое место может найтись в вашей спальне или гостиной. Чем лаконичнее обстановка пространства для медитации, тем выше шанс, что вы не будете отвлекаться в процессе. Многие считают, что медитируется лучше в местах, где преобладают пастельные (сиреневый, голубой, зеленый) или нейтральные (белый, кремовый) оттенки. Летом можно медитировать в саду среди зелени, на балконе, веранде или дачном крыльце. Эти варианты особенно уместны, если в процессе медитации вы концентрируетесь на предметах природного происхождения.

Найдите что-то, на чем вам удобно сидеть. Подойдет обычное кресло, либо стул с высокой мягкой спинкой, если вашей спине требуется поддержка. Если вы хотите медитировать на восточный манер, сядьте на подушку, скрестив ноги. Другой вариант – сядьте на согнутые в коленях ноги и разместите подушку под ягодицами и между ногами.



Правильная осанка очень важна, особенно если вы практикуете буддистскую, даосскую или дзен-медитацию. Эти медитации более продолжительные, и вам нужно будет дольше сидеть в одном положении. Чтобы вам было удобно, следует держать спину прямо. Представьте, что невидимая нить тянет вас вверх за макушку головы, вытягивая всю вашу спину – такую осанку комфортно держать в любой сидячей медитации. Выбирайте удобную одежду, которая не ограничивает движения. Если вы хотите использовать ароматические палочки, отдайте предпочтение тем, что горят дольше, чтобы их хватило на все время медитации.

Медитируйте в то время, которое больше вам подходит, например с утра на свежую голову. Утро подходит не всем (особенно если вы сова), некоторым больше нравится медитировать в вечерней тишине. Если вы часто просыпаетесь в предрассветные часы и больше не можете уснуть, попробуйте использовать эти моменты для медитации – это позволит собрать мысли и успокоиться. Выбрав регулярное время для медитации, вы вскоре обнаружите, что с нетерпением дожидаетесь этой возможности переключиться от ежедневного стресса и дел.

Как работать с визуализацией

Большинство медитаций в этой книге быстрые и эффективные. Часть из них вы можете выполнять, не отрываясь от рутины, – например в метро или автобусе или во время ожидания в очереди. Важно: никогда не медитируйте за рулем! Если вас снедает тревога, попробуйте помедитировать – вполне вероятно, что вам станет легче.

Многие медитации в этой книге основаны на технике визуализации – то есть представлении в уме картинок или образов. Вы «увидите» человека или проблему оком своего разума, а дальнейшая визуализация поможет разрешить волнующий вас вопрос. Используя воображение, вы станете режиссером собственного внутреннего кино.

Визуализация при медитации действенна в трех аспектах нашего бытия: на уровне физического тела, на уровне эмоций и на духовном (или душевном) уровне. Ваше тело верит образам, которые вы представляете, и вот почему. Ваш разум использует те же образы, которые вы видите физическим зрением в процессе жизни. Поэтому он узнает картинку, которую покажет ему ваше внутреннее око, а затем скомандует телу, как себя вести. (Важно отметить, что незрячие люди также могут практиковать визуализацию. Их внутреннее око увидит то, что «видят» остальные органы чувств.) Подобно тому, как ваш мозг группирует тело, когда вы садитесь в кресло, приспособляясь к его форме и размеру, сработает и ваш разум: он исцелит орган в теле, если вы представите, как тот исцеляется. Верьте – и ваше тело откликнется.

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.