

Татьяна Купер

# Медитации на все случаи ЖИЗНИ



**Татьяна Купер**

# **Медитации на все случаи жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25099988](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25099988)*

## **Аннотация**

Если бы панацея существовала, то это определенно была бы медитация. Потратив на такое "ничегонеделание" всего 20 минут в день, вы можете достичь очень многого: – глубоко расслабиться и снять усталость и напряжение – научиться контролировать свои мысли, чувства и эмоции – лучше преодолевать стрессы и решать проблемы – заняться оздоровлением – улучшить отношения с людьми – развить интуицию и творческие способности – познать себя и свое предназначение, достичь полной внутренней трансформации. В этой книге вы найдете более 200 простых и эффективных медитаций, которые кардинально изменят вашу жизнь. Это самый лучший подарок, который вы когда-либо сможете себе сделать!

**Татьяна Купер**

## **МЕДИТАЦИИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ**

© Copyright: Татьяна Купер, 2017

**Вступление**

Глава 1. Подготовка к занятиям

Глава 2. Релаксация, отдых, снятие усталости

Глава 3. Контроль над мыслями

Глава 4. Контроль над чувствами и эмоциями

Глава 5. Преодоление стрессов

Глава 6. Оздоровление с помощью медитации

Глава 7. Разрешение проблем

ГЛАВА 8. Медитации на улучшение отношений с людьми

ГЛАВА 9. Развитие интуиции

ГЛАВА 10. Развитие творческого потенциала

11. Самопознание и внутренняя трансформация

ГЛАВА 11. Отношения с Богом и Высшими силами

Об авторе

**Вступление**

Наверняка вашим первым вопросом при чтении этой книги будет: «Нужна ли мне медитация?» И хотя легко представить себе огромное количество людей, не готовых к этому

занятию, все же трудно представить себе человека, которому медитация была бы совершенно не нужна. Почему? Потому что люди сегодня настолько «зомбированы» средствами массовой информации, обществом и даже собственной семьей, что совершенно забыли о своей истинной природе, перестали осознавать свое собственное поведение и понимать источник своих страданий.

В связи с этим медитация – это единственное занятие, которое предлагает вам прямой и кратчайший путь к осознанности и «раззомбированию», так как моментально подключает вас к этой самой истинной природе. Несомненно, некоторые предпочтут потратить кучу денег на психотерапевта, чтобы лучше себя понять, но проблема в том, что психотерапия больше имеет дело с прошлым и его последствиями, в то время как медитация – это бесплатный ключ к вашему настоящему и будущему. Все, что вам нужно сделать, это воспользоваться этим ключом и отпереть свое неограниченное внутреннее пространство. Если же вы по-прежнему считаете, что вам не нужна медитация, это означает только одно – вы не готовы выйти из состояния зомбирования.

Трудно ли освоить медитацию? Современные духовные учителя утверждают, что сегодня она больше не является привилегией мистиков, йогов и философов – благодаря многочисленным методикам она стала доступной абсолютно всем без исключения. Чтобы начать занятия медитацией, вам не нужно даже быть глубоко религиозным человеком

(оставайтесь атеистом и скептиком, если вам это угодно) или проводить долгие часы в позе Лотоса – ею можно заниматься в любом возрасте и при любой занятости.

Ценность медитации была признана многими известными людьми и группами, которые начали ее пропагандировать на Западе еще в 60-х годах. Сегодня, благодаря своей растущей репутации как панацеи от стрессов жизни, медитация избавляется от своего аскетического образа. Неудивительно, что люди обращаются к этому древнему искусству, которое обещает так много за такую низкую цену – всего лишь 15-20 минут в день! Для тех, кто стремится к лучшей жизни и испытывает духовный голод, но в то же время не желает прикнудить ни к одной из организованных религий, медитация может стать идеальным решением проблемы.

У многих христиан слово «медитация» связано исключительно с восточными религиями, хотя на самом деле она является больше духовной, чем религиозной практикой. В то же время вы можете свободно сочетать медитацию с молитвой. Кто-то очень точно сказал, что молитва – это когда вы обращаетесь к Богу с просьбой, а медитация – когда вы внимательно прислушиваетесь к ответу.

Мы должны кормить три раза в день не только тело, но и свой дух. И тут медитация может стать вашим главным источником духовной подпитки. Подумайте, что случится, если вы откажетесь давать питание своему телу и скажете: «Мне не нужна еда!» Оно попросту начнет вас наказывать –

сначала оно заставит вас мученически страдать от голода, затем постепенно, чтобы сэкономить энергию, начнет отключать различные органы. И что самое интересное, точно также работает и душа. Вы можете сказать: «Мне не нужна никакая духовная подпитка, мне и так замечательно!», но при этом вы упустите один значительный факт – душа ведь тоже может вас наказывать. Она начнет постепенно захлопываться, отгораживаясь от мира всё больше и больше, защищая себя от излишних стрессов, и зажимая вас тисками депрессии, страхов, невроза и других расстройств нервной системы.

Подумайте о медитации, как о бензоколонке – вам необходимо время от времени останавливаться, чтобы убедиться в исправности всех систем. Вы ведь не отправитесь в долгое путешествие на неисправной машине без бензина. Так почему вы думаете, что сможете обойтись без духовной подпитки?

Но что это за состояние, в котором мы получаем эту духовную подпитку? С научной точки зрения, это промежуточное состояние между сном и бодрствованием, когда наш мозг работает на «альфа» волнах (в то время как в активном состоянии он работает на «бета» волнах, при погружении в сон – на "тета", а при просмотре снов – на «дельта»). Итак, в промежуточных состояниях «альфа» и "тета" вы одновременно и спите, и бодрствуете. Но кто на самом деле спит, а кто бодрствует? Ваше суетливое, логическое, анализирующее «Я» расслабляется и засыпает, а ваше интуитивное, ду-

ховное и творческое "Я" просыпается и начинает следить за своим физическим двойником, погруженным в сон земных радостей и страданий! Таким образом вы осознанно погружаетесь в «альфа» или «тета» состояние на 20 минут в день, что может оказать значительный эффект на ваше здоровье и общее благополучие. При этом важно достичь полной неподвижности, при которой вы перестаете не только двигаться физически, но ментально и эмоционально, отключившись от всех внешних раздражителей. Это длительная, созерцательная мысль, отданная внутренней Правде. Акт «ничего-не-делания», в попытке расширить свое осознание жизни и услышать внутренний голос.

Почему принцип неподвижности так важен? Давайте вспомним об истоках. Когда нас зачали, мы были совершенно неподвижны – маленькие существа без глаз, ушей, носа и ротика. Когда мы родились, мы не знали, какого мы цвета или пола, богатые или бедные, красивые или нет. Нам не нужно было работать, но мы и не осуждали себя за лень и неорганизованность. У нас не было никакой ответственности за себя и других. А так как мы ничего не знали о требованиях окружающего мира, мы не думали о себе как о неполноценных существах. Для себя мы были верхом совершенства! И поэтому были вполне довольны тем, что просто росли и существовали. В то время как люди, понимая, что мы находимся в процессе роста, ничего от нас не требовали.

В этот период некоторым повезло, и окружающие люди

любили их и были ими очень довольны. Тем, кому повезло меньше, пришлось стать свидетелями человеческого безумия, но, несмотря на это, они продолжали расти. Существует могущественная сила жизни, которая помогает нам расти и развиваться, несмотря ни на что, даже когда люди вокруг нас не способны к проявлению любви, не способны нас поддержать и помочь раскрыть наши таланты и способности. Но божественная сила природы любит нас всегда и везде – даже когда мы выглядим уродливыми и беспомощными в темноте материнской утробы. Именно эта сила позаботилась о том, чтобы все части нашего маленького тельца приобрели правильную форму, и чтобы у нас всегда было питание. Эта сила защищала нас, а затем в нужный момент вытолкнула наружу. Эта могущественная сила природы и есть Божественная энергия. Ее помощь всегда бесплатна, и она ничего никогда не просит взамен.

Но когда мы повзрослели, мы забыли об этой силе. Это произошло потому, что ее нельзя увидеть, как нельзя увидеть электричество, бегущее по проводам. Мы просто привыкли включать телевизор и видеть изображение, а о загадочной энергии никто и не думает. Мы только знаем, что, если не вставить вилку в розетку, телевизор работать не будет. Божественная энергия работает по такому же принципу. Для нашей собственной активации нам необходимо ее невидимое присутствие. С одной лишь разницей – для того, чтобы к ней подключиться, нам нужно сначала отключить все



внешние звуки и свет, в том числе и телевизор. Акт медитации – это и есть лучший способ подключения к этой энергии.

Давайте снова вернемся к истокам. У вас нет глаз, ушей, голоса. Вы ничего не знаете. Ничего не делаете. Вы никто и ничто. Это самое лучшее описание медитации, которое только можно предложить. Вы просто позволяете себе опять плавать в темноте и отпустить всё, что знали до сих пор. Вы отпускаете все свои мысли о себе и других, мнения и воззрения, желания и страхи, и начинаете верить, что невидимая сила жизни, проходящая через вас, обеспечит вас всем необходимым. Вспомните, как целых девять месяцев вы плавали в полной темноте, и при этом ничего страшного не произошло. Так почему бы не вернуться в это состояние всего лишь на пять, десять или пятнадцать минут в день? Разве это так трудно?

Вы можете привести кучу возражений: «У меня не получается – мне мешают мысли!» или «Это глупо – вот так сидеть и ничего не делать!». Это неправда. Вы не можете сказать, что вы ничего не делаете. Вы подключаетесь! Вы активизируете энергию. Вы вспоминаете, откуда пришли. Вы убираете самого себя с дороги и позволяете Божественной силе жизни войти в ваше тело. А остановка мешающих мыслей – всего лишь дело практики.

Итак, неподвижность – главное условие. Посидите в полной тишине, не двигайтесь, прислушайтесь к своему дыханию, отбросьте потребность быть кем-то или чем-то. Как

только вы это сделали, вы подключены! Энергия тут же начинает двигаться по вашему телу. Если вам нужно что-то узнать, вы узнаете. Если вам нужно что-то предпринять, вы получите необходимые инструкции. Как вы об этом узнаете? Возможно, вы что-то увидите или услышите, а возможно, ответ придет позже. Главное почувствовать, что вы получили божественную энергию и обновились.

Помните, что ваша главная задача – привести себя в состояние полной неподвижности, остановить все мысли и перестать реагировать на внешние стимулы и внутреннюю болтовню. После этого энергия Вселенной немедленно активируется, и сама найдет каналы, через которые сможет войти в ваше тело. *«Будь неподвижен, и ты получишь знание!»* – говорили древние, так как нет ничего важнее, чем время, проведенное в присутствии энергии Вселенной. Результатом такой неподвижности, молчания и доверия, будет ваш собственный рост, при котором вы очень быстро начнете развивать свой умственный потенциал, духовное сознание и творческие способности.

Могу вас заверить, что медитация станет лучшим подарком, который вы когда-либо себе сделали или сделаете в будущем. С ее помощью вы научитесь погружаться в более глубокие уровни своего сознания, минуя все его поверхностные слои. Только там, а не во внешнем мире, вы найдете полную ясность, умиротворение и удивительные ощущения. Этот поиск предоставит вам новые знания о самом себе, по-

может решить все внутренние противоречия, и найти истинный душевный покой, о котором каждый из нас мечтает, как о рае на земле.

Нужно отметить, что медитация – это не только состояние, но также практика и процесс. Другими словами, если вы будете регулярно практиковать это состояние, то вы встанете на путь духовного процесса.

**Медитация как Состояние.** «Объяснять произведение искусства – совершенно бесполезное занятие», сказал как-то Пикассо. То же самое можно сказать и о медитации. Если вы сами не испытали это состояние, то все описания и определения ничего для вас не будут значить. Это состояние похоже на погружение в сон, и так же как сон, может варьироваться и ощущаться с большей или меньшей интенсивностью. Но, в отличие от бессознательного сна, оно является более высокой степенью осознанности, когда обычные мыслительные процессы поднимаются на другой уровень.

Нужно также отметить, что во время медитации приходит необычайный внутренний покой, и исчезает ощущение времени – не существует ни прошлого, ни будущего, а только данный момент, который обычно описывают как «здесь и сейчас». Погружение в это состояние в первый раз часто сопровождается чувством узнавания: как будто вы здесь уже были, и теперь вернулись к тому, что всегда знали – к своей истинной сути. Поэтому медитацию часто описывают как исходное состояние или возвращение домой.

Во время занятия вы испытаете разнообразные ощущения – на внутреннем экране могут возникнуть огни или видения, почти физическое ощущение необъяснимой теплой энергии, разливающейся по всему телу, часто в районе позвоночника, изменение ритма дыхания, непроизвольные движения мышц, или даже вспышки просветленного состояния любви и благодарности. Это все можно отнести к знакам прогресса, но будьте осторожны – эти ощущения могут сильно отвлекать, если вы будете концентрироваться только на них и делаете их самоцелью.

**Медитация как практика.** Хотя медитация – это скорее состояние, чем действие, парадокс состоит в том, что для того, чтобы его испытать, нужно начать его практиковать. Так же как любое другое занятие, например, игра на пианино, танцы, или садоводство, медитация требует практики и настойчивости. Как и упомянутые занятия, это аккумулятивный процесс, и с годами вы будете получать от него все больше и больше. При этом вам не нужно обладать особыми талантами или способностями, или даже железной силой воли. Все, что вам нужно, это готовность открыть свою душу и подсознание для новых знаний и ощущений. Все остальное придет само собой.

Используя определенный интерес и небольшой энтузиазм, любой человек может научиться эффективно медитировать. Можно экспериментировать дома самому, следуя любому выбранному методу, не вникая глубоко в философские и ре-

лигиозные доктрины. Даже если вы посвятите этому занятию всего лишь десять минут в день, вы уже внесете позитивный вклад в свое здоровье и благополучие – физическое, умственное, эмоциональное, и, конечно же, духовное.

Основная практика медитации состоит в том, чтобы сидеть в неподвижной позе, пытаться сконцентрировать свое внимание вовнутрь (с помощью или без помощи вспомогательных средств) и полностью отстраниться от своих мыслей. Даже если вам кажется, что у вас ничего не получается и мозг заполняется еще большим потоком мыслей, ни в коем случае не стоит разочаровываться. Внутренняя, невидимая работа все равно происходит, а ежедневная настойчивость рано или поздно приводит к нужным результатам, т.е. глубокому состоянию неподвижности. Благодаря регулярной практике, плотные слои мыслей и эмоций, блокирующих вид на ваш внутренний ландшафт, постепенно растворяются, и вы начинаете видеть отблески совершенно другой реальности.

Надо отметить, что многие люди время от времени могут испытывать мимолетные проблески медитативных состояний – самопроизвольные состояния отрешенности. Это обычно происходит, когда человек расслаблен, находится на природе или полностью поглощен какой-либо деятельностью. Музыка, например, имеет огромную силу вызывать трансцендентальные состояния. Проблема в том, что такие произвольные моменты не могут оказать значительный и

долговременный эффект на состояние сознания. Тем не менее принцип релаксации и полной поглощенности лег в основу многих методов погружения в медитацию, например, концентрация на каком-либо предмете, мысли или слове (например, кончик вашего носа, лепестки розы, запах жасмина, звук гитарной струны, или изображение любимого человека). Но чаще всего используется сосредоточение на дыхании или мантре (повторяемое слово или фраза), и для многих людей это является универсальным методом.

Индийский философ Патанджали, который систематизировал и классифицировал искусство йоги, дал следующее определение медитации: *«Это постоянный поток внимания, направленный в одну точку»*. Когда мозг полностью объединяется с объектом своего внимания, медитация возникает спонтанно. Звучит вроде легко и просто, но в реальности требует определенной практики. Очень немногие люди могут с легкостью переключить свои мысли на внутреннюю волну и почувствовать внутри себя естественную неподвижность. Большинству же людей надо применять различные методы, помогающие сознательно отключать все будоражащие их мысли.

Также важно помнить, что различные методы погружения в медитацию – это всего лишь средства достижения нужного состояния, а не самоцель. Это вспомогательные средства, которые, подобно лифту, опускают вас в глубокую шахту сознания. Поэтому нет необходимости заставлять себя на протя-

жении всего занятия думать об определенном предмете или без остановки повторять магические слова. Также не являются самоцелью ваши медитативные ощущения, какими бы драматичными и приятными они ни были. Главной целью всегда остается полная трансформация сознания.

**Медитация как процесс.** В широком смысле под медитацией понимают процесс достижения измененного состояния сознания, и этот процесс может быть активным и пассивным. Во время пассивного процесса вы просто позволяете образам будить ваше воображение. Но, используя сознательное управление, вы можете сделать этот процесс активным. Для этого существует множество распространенных методов контроля над процессом мышления, которым обучают в оккультных школах. Активная медитация с помощью понятных символов обычно направляет медитирующего к определенной духовной цели.

Регулярно опускаясь в тихие воды внутреннего пространства, вы постепенно изменяете себя и свою жизнь. Неожиданно для себя вы начинаете замечать, что в большинстве случаев можете оставаться уравновешенным, а после конфликтов и полученных стрессов можете быстро и легко вернуться в свое спокойное состояние. На более глубоком уровне это означает, что вы вступаете в новые отношения со своим сознанием, открывая те аспекты своего «Я», которые ранее были заблокированы воспитанием, предрассудками, мнением других людей и другими видами программирова-

ния. Что же это за аспекты? Это драгоценное внутреннее равновесие, баланс и гармония, спокойствие и радость.

Итак, медитация – это процесс внутреннего очищения, вытягивающий вас из глубокой колеи, в которой забуксовали колеса вашей жизни. Мало того, по мере изменения внутреннего ландшафта, меняется также и фундамент, на котором вы получаете возможность построить совершенно новую жизнь. Если раньше невидимые цепи неосознанных мыслей делали вас узниками, ведя по одним и тем же проторенным дорожкам и заставляя повторять одни и те же модели поведения – подобно тигру, шагающему взад и вперед в своем вольере, то теперь, под воздействием света осознанности, эти цепи становятся слабее или постепенно исчезают навсегда.

Но, как и во всех начинаниях, важнейшими факторами успешного процесса являются регулярность, дисциплина и выработка привычки. Да, медитация должна стать привычкой, как привычка чистить зубы или принимать душ. Поэтому сделайте ее приоритетом, урезая время у других бесполезных занятий, но при этом не относитесь к ней как к очередной нудной обязанности. Всегда помните, что это время, потраченное полностью и только на вас! Это ваш дом отдыха, ваш отпуск, ваш рай на земле.

**Осознанность.** Особое внимание хочется уделить главной цели медитации – достижения повышенной осознанности. Потенциал медитации в этой области не имеет границ! В



своих самых продвинутых формах, она может полностью изменить человеческое сознание – начиная с понимания своего внутреннего ландшафта и кончая глубоким осознанием большей реальности, частью которой мы все являемся.

Главная цель медитации именно в этом и состоит – повысить свою осознанность и стать отстраненным свидетелем своих поверхностных мыслей, чувств, эмоций и реакций. Она учит подняться над обыденностью и будничностью и посмотреть на себя со стороны, но не взглядом осуждающего или злорадного наблюдателя, а взглядом понимающего и сочувствующего мудреца. Вы можете также посмотреть на себя взглядом любящей и терпеливой матери. Ведь вы не позволите своему любимому чаду страдать, быть грубым и невнимательным, или встать на путь саморазрушения – потреблять бесконтрольно спиртное и наркотики, или быть неразборчивым в сексе. Вы наверняка будете его направлять, поддерживать и заботиться о его полной безопасности, а также учить любви и терпимости.

Но почему так важно достичь полной осознанности? Выдающийся духовный учитель и философ современности Экхарт Толле утверждает, что осознанность является нашей главной внутренней миссией на этой планете. Только осознанность может освободить нас от Эго и трансформировать нашу личность. И совершенно не важно, где вы живете или работаете, каков ваш социальный или материальный статус, ваши физические данные и другие атрибуты, в свете кото-

рых мы любим рассматривать каждого отдельного человека. Вы можете начать свою трансформацию в любое время, с любой точки вашего жизненного пути, но главное – «здесь и сейчас», потому что завтра никогда не наступает, всегда есть только сегодня.

Вы можете спросить: «Но для чего нам нужно стать высоко осознанными существами?» Для того, чтобы человечество продвинулось на более высокую ступень эволюции. И отсюда вытекает наша главная внешняя миссия – внести силу осознанности в этот безумный и беспокойный мир, отозваться на общий системный кризис. Потому что, если мы все не изменим свое сознание, мы будем воссоздавать все тот же мир – жестокий, безумный, разрушительный, наполненный страхом выживания и полный насилия. Гонимые жадностью, не ведающие о своем единстве с целым, люди продолжают вести себя таким образом, что в итоге они рискуют прийти к самоуничтожению. Если историю человечества уподобить истории болезни человека, то диагноз будет таким: хронические параноидные галлюцинации, патологическая склонность к убийствам, крайним формам насилия и жестокости по отношению к воображаемым «врагам», безумство с преступными наклонностями, перемежающееся редкими короткими проблесками ясного сознания.

И тут нужно сказать, что никакие научные технологии или великие произведения искусства не приближают человечество к его эволюционному расцвету. Для того, чтобы оно

могло выжить и наилучшим образом воспользоваться своими достижениями, каждый из нас должен научиться распознавать это безумие в себе, замечать свою неосознанность, свое Эго, а также коллективные ментальные процессы, закрепляющие это состояние неосознанности. Это и есть сущность истинного пробуждения.

Остается только ответить на следующий вопрос: «Что я лично должен для этого делать?» Отличным спутником на пути к вашему пробуждению всегда будет медитация, но существует и множество других способов пробудить свое сознание, и вы можете прямо сейчас начать свои первые шаги. Это чтение просветительной литературы, молчание, ослабление своего Эго, ознакомление и следование духовным принципам. Каждый из этих способов очень ценен сам по себе, но в совокупности они обеспечат вашу полную трансформацию, что совершенно гарантировано!

Но нужно понимать, что пробуждение – это не событие, а постепенный процесс, во время которого вы все больше начинаете осознавать себя и свое место в жизни. Это сдвиг в сознании, при котором осознанность поднимается над думаньем. Это думанье, постоянная «тарактелка в голове» перестает управлять вашей жизнью и становится послушным слугой осознанности. Что интересно, этот процесс совершенно необратим, так как вы начинаете понимать, что впасть обратно в состояние «спячки» и неосознанности уже невозможно! Вы начинаете осознавать новое пространство внутри себя и

учитесь абстрагироваться от бесконечного потока негативных мыслей, т.е. больше не потворствуете им, и, что очень важно, начинаете делать осознанный выбор во всех сферах своей жизни. Теперь вы ежедневно создаете новый внутренний мир, и берете на себя полную и безоговорочную ответственность за все, что в нем происходит. В какой-то момент вы даже признаете, что появление осознанности было самым важным, что только могло с вами случиться. И тогда это станет вашей главной и первичной целью жизни – открывать для себя это новое пространство и нести его свет другим людям.

На ранних стадиях процесса пробуждения многие люди часто теряются, так как ими больше не движет то, что движет остальными людьми. Ясно видя безумие нашей цивилизации, они даже могут почувствовать себя чужими в окружающей их культуре, словно они обитают в безлюдной стране между двух миров. С одной стороны, Эго перестало ими командовать, а, с другой стороны, возникающая осознанность еще не полностью завладела их жизнью. И поэтому всегда нужно помнить, что такое состояние сопротивления, борьбы и драмы – это всего лишь иллюзия, в которой Эго борется за свое выживание.

Но чем больше люди просыпаются от общего кошмара, тем больше они начинают жить в душевном спокойствии, с осознанием своего «Я» и способностью делать сознательный выбор. Они выбирают, как жить и что делать со сво-

ей жизнью. Они – хозяева своей жизни, а не жертвы. Правда, перед ними возникает другая проблема – как жить в мире неосознанных людей, в мире этих роботов и сомнамбул, т.е. остальных, не проснувшихся Гомо Сапиенс? Это хороший вопрос. Первое и важнейшее условие – не уподобляться! Для этого нужно постоянно осознавать и контролировать свои реакции, мысли, чувства и эмоции, не позволять негативу просочиться вовнутрь. Создать твердую почву под ногами, глубокий внутренний мир, где все подчинено гармонии и равновесию. А для этого, как никогда, нужны дисциплина и кропотливая работа.

Что дальше? Вы перестали уподобляться, но люди все равно втягивают вас в свои драмы и конфликты. Как противостоять? Очень просто! Перестать быть активным и добровольным участником всех этих драм. Иногда нужно просто встать и уйти, покинув свое привычное место в первом ряду наиболее «заядлых театралов», а в следующий раз – вежливо отклонить приглашение. Параллельно нужно также перестать отсылать приглашения на свои собственные драматические спектакли. Это – минимум, что можно сделать на этом этапе. И еще, пожалуйста, проходите мимо этих драм без возмущения и злости! Даже тут нужно проявлять безусловную любовь. Хотя приходится согласиться: да, очень трудно любить людей, когда они нажимают ваши кнопки и пытаются затянуть в свой негатив. Но если вы решите поддерживать в себе и других людях только хорошее, то любить

их будет намного легче. Я обычно в таких случаях говорю: «Извините, но я не буду поддерживать в вас то, чего не хочу поддерживать в себе. Поэтому с этим не ко мне».

В этом свете становится понятным учение Христа: *«Если тебя ударили по одной щеке, подставь другую!»*, т.е. не уподобляйся непроснувшимся, похорони свое Эго и желание выиграть в споре. Я думаю, что фраза «Подставь другую щеку» является ключевой к человеческой осознанности. Что она означает? Ничего не бойтесь, никто не может у вас ничего отнять, никто не может уничтожить ваше человеческое достоинство. Оно или есть, или его нет. В этом случае наказание теряет всякий смысл. Зачем наказывать человека, если он у тебя ничего не отнял? Не уподобляйтесь, не превращайтесь в такого же зверя. *«Ударь в ответ!»* – всего лишь неосознанная, автоматическая реакция Эго, которому всегда нужно быть выше других.

Ваша истинная сила и могущество заключается не в праве наказывать другого человека, а в сознательном выборе быть наилучшим выражением человеческой природы, которая поднимет вас на недостижимую высоту. Поэтому всегда оставайтесь добрым и божественным существом, показывающим живой пример доброты. Выбор за вами. Всегда. Каждую минуту вашей жизни. Это один из немногих подарков, которые щедро дарованы нам Богом. Но откуда такая щедрость? Потому что у Него нет Эго, и Он не хочет контролировать людей. А откуда тогда взялось Эго? Его выбрали сами люди.

Неосознанные люди.

## **Глава 1. Подготовка к занятиям**

Если после прочтения предыдущего текста вы все-таки решили заняться медитацией, то давайте приступим прямо к практике. Итак, с чего начать? Выберите удобное для себя время и запланируйте занятие в своем календаре, как вы назначаете встречу с клиентом. С той лишь разницей, что это будет встреча с самим собой!

Лучшее время для медитации – после пробуждения, когда ваш мозг еще не заморочен суетой и проблемами выживания. Если вы работаете, постарайтесь встать на 20 минут раньше. Если не получается до работы, можно проводить сеансы вечером – заодно вы снимете накопленную за день усталость. Единственный недостаток вечернего занятия – вас может сморить в сон, а это уже будет не медитация. Если с непривычки вы почувствуете, что вам трудно высидеть 20 минут, попробуйте разделить это время на два отдельных занятия по 10 минут, или даже на мини-медитации по 5 минут каждая. Когда вы привыкните к этому занятию, вам будет легко высидеть 20 минут и более. Мало того, некоторых людей медитативное состояние так затягивает, что им хочется проводить в нем все больше и больше времени, в ущерб другим аспектам своей жизни.

Обычно рекомендуется посвящать медитации не более 40 минут в день, если вы здоровы. Если же вы больны или нахо-

дितесь в состоянии сильного стресса, это время можно увеличить. Если же вы здоровы, но все равно хотите посвящать медитации слишком много времени, это может полностью оторвать вас от действительности. Поэтому тут очень важно найти баланс – между внутренним и внешним миром.

Проведите эксперимент – для начала позанимайтесь беспрерывно, каждый день, в течение двух месяцев. Именно такое количество времени нужно подсознанию для того, чтобы принять и усвоить новую информацию, и довести ее до автоматизма. После этого вам не нужно будет себя заставлять – это занятие станет обязательным и привычным, а тело обожает привычку. В любом случае поэкспериментируйте и найдите для себя наиболее оптимальное время.

Заниматься медитацией можно абсолютно в любой позе. Сидя, лежа и даже во время ходьбы! Вам совершенно не нужно долгими часами сидеть в неудобной позе лотоса. Ведь лотос – это всего лишь одна из асан (позиций) йоги. Да, асаны помогают подготовить тело к медитации. К тому же, изучая необычные для тела позы, вы как бы расширяете свое сознание и получаете энергетический эффект. Поэтому если у вас есть возможность заниматься йогой, то это будет только плюсом.

Постарайтесь не думать о том, получится ли у вас медитировать или нет, и не направляйте свое внимание на конечный результат. Напоминайте себе о том, что это постепенный процесс самопознания и осознанного обучения, в кото-



ром нет понятий «успеха» или «неудача». Если же вы будете слишком много думать о своем прогрессе, то только заблокируете свою энергию.

Не забудьте также, что во время занятий необходим элемент удовольствия, который поможет укрепить длительное желание заниматься. Люди, достигающие наиболее эффективных результатов, не те, которые медитируют ради галочки и из чувства «Надо!», но те, которые практикуют ее по одной простой причине – это приносит им чистое удовольствие.

Заранее подготовьте ручку и блокнот – вам придется записывать свои ощущения, а также вопросы и ответы. Если вы проделаете этот процесс только мысленно, то ваша память не удержит проблески открытий, и ценная информация быстро затеряется в житейской суете. К тому же ваше Эго и логическое «Я» постараются вмешаться и, незаметно для вас, сотрут всю эту ценную информацию. Почему? Потому что она совершенно новая для вашего пугливого Эго, а логика не может найти для нее соответствующую категорию в голове. Когда же вы берете ручку или карандаш, происходит нечто магическое – ваше назойливое Эго в паре со «здравым смыслом» умолкают, и между бумагой и ручкой не остается ничего, кроме правды. Этим вы даете платформу своему внутреннему голосу, своему Высшему «Я», своей генетической памяти.

**Инструкции к занятию.** Прочитайте внимательно ни-

жеприведенные инструкции и настройтесь на сеанс.

– Не рекомендуется медитировать сразу после обильной еды и употребления таких напитков, как чай, кофе и кока-кола, которые только возбуждают нервную систему. Подождите хотя бы один час.

– Не следует начинать занятие, если вы испытываете стресс и сильно расстроены. Дайте сначала эмоциям уйти. Лучше всего подождать до следующего утра, дав себе четкую установку: «Я разберусь с этой проблемой завтра». Поверьте, ваше сознание подчинится приказу и перестанет вас беспокоить, тем временем как подсознание начнет работать над решением проблемы.

– Создайте свое собственное «сокровенное» место для медитации. Это может быть любимый диван, кресло или стул в хорошо проветренной комнате – там, где вам будет уютно и тепло. Сделайте это место своим алтарем, поставив перед собой все, что вас может воодушевить – ароматизированные свечи, кристаллы, свежие или сухие цветы, изображения святых или учителей, и даже библию.

– Вам понадобится полная тишина. Чтобы во время занятия вас никто не отвлекал, дайте знать своим домашним, что вам нужно побыть одному. Непосредственно перед занятием не рекомендуется интенсивное общение, возбуждающее нервную систему, а тем более выяснение отношений или споры. Проведите какое-то время в одиночестве и молчании.

– Чтобы создать приятную атмосферу, послушайте перед занятием спокойную, расслабляющую музыку. Однако не рекомендуется слушать музыку во время самого занятия – это вас будет только отвлекать.

– Для начинающих большим подспорьем может стать начитанная на плёнку запись последовательности действий. Если повторять её регулярно, происходит автоматическое запоминание и в дальнейшем этапы выполнения всплывают в подсознании сами собой. В таких условиях медитировать становится значительно проще. Текст медитации может быть наложен на тихую расслабляющую музыку.

– Поставьте таймер на 20 минут (лучше всего использовать мобильный телефон, так как звук там мягкий и негромкий), или просто положить перед собой наручные часы (будильник будет тикать и тоже отвлекать).

– Выберите удобную и свободную одежду, которая не будет вас стеснять.

– Сядьте поудобнее на стул (кресло, диван). Выберите позицию – ноги не должны быть скрещены, а просто ровно стоять на полу, на ширине плеч. Не облокачивайтесь на спинку стула, держите спину, голову и шею прямо, на одной линии, но и не напрягайте. Руки положите перед собой, для женщин – тыльной стороной правой руки на ладонь левой, а для мужчин – тыльной стороной левой руки на ладонь правой. Проверьте, тепло вам или холодно, почувствуйте контакт с полом и стулом. Теперь вы готовы начать!

**Схема занятия** (состоит из 4 условных стадий):

**Стадия 1. РАССЛАБЛЕНИЕ** (Подготовка) – 5 минут.

Важным, если не самым главным, условием начала медитации является полное расслабление. Закрепощённый, «зажатый» организм не позволит пробиться в сознание, и медитация потеряет всякий смысл. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Дыхание – один из немногих внутренних процессов, который мы можем более или менее контролировать, например, замедлять или ускорять, делать более глубоким или более поверхностным. Расслабьте свое тело при помощи дыхания, мысленно сканируя его снизу-вверх и расслабляя каждую часть тела по отдельности: пальцы ног, ступни, икры, бедра, живот, грудь, плечи, шея, горло, лицо и кожа головы. Затем мысленно расслабьте внутренние органы. Где бы вы в теле ни нашли напряжение, постарайтесь туда подышать – вдыхайте энергию, выдыхайте напряжение. Произнесите вслух или про себя: «С каждым выдохом напряжение покидает мое тело, с каждым вдохом оно расслабляется». Постарайтесь не думать ни о прошлом, ни о будущем, а сосредоточьтесь на «здесь и сейчас».

**Стадия 2. ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ** (Концентрация, погружение в медитацию) – 10 минут. Самым простым и базовым методом погружения является концентрация на дыхании, поэтому рекомендую начать именно с него. В будущем вы можете поэкспериментировать и с другими объектами сосредоточения (например, предметы или образы, звуки или

произнесение мантры). Следите за тем, как легкие наполняются воздухом, а затем при выдохе освобождаются от всех токсинов. Начните комбинировать дыхание со счетом, считая каждый вдох, или каждый вдох и выдох – от 1 до 10. Повторяйте этот цифровой цикл несколько раз, пока полностью не войдете в неподвижное состояние. В голове будут всплывать различные мысли и образы, но не задерживайтесь на них – пусть они проплывают мимо, как облака в небе. Оставайтесь молчаливым наблюдателем. Как только вас отвлекла очередная навязчивая мысль, возвращайтесь к счету. Когда вы почувствовали, что полностью погрузились в состояние божественной осознанности, так называемой "нирваны", выбранный метод концентрации можно оставить.

**Стадия 3. РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ** (Главная часть) – 10 минут. Продолжайте находиться в состоянии концентрации, равновесия и полной неподвижности. Настройте себя на присутствие Высшей Силы. Почувствуйте полное соединение с Высшей Силой, ее божественной энергией, а затем переходите к креативной визуализации, которая является частью многих медитативных упражнений, представленных в этой книге. В конце этой главы вы прочтете, что такое креативная визуализация и как ее выполнять.

**Стадия 4. ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ:** После окончания занятия не следует резко вставать – сначала медленно откройте глаза, обведите глазами комнату, как будто вы видите ее в первый раз. Затем потянитесь, подвигайте шеей.

Запишите свои новые ощущения в дневник. Здесь вы также можете задать все волнующие вас вопросы, и это лучшее время найти на них ответы. Записывайте первое, что придет в голову – это и будет правильным для вас ответом. Главное условие – полная и безоговорочная честность. Но будьте готовы к тому, что ответ придет не сразу, возможно даже не в этот день, но – по мере того, как вы научитесь отключать свою «говорилку» в голове и подключаться к интуиции, он обязательно придет.

Прочитайте установки-аффирмации. Установка – это простое, позитивное утверждение «Я есть», которое противостоит негативным посланиям, исходящим как из окружающего мира, так и от вас самих. Они легко проникают в подсознание, когда вы находитесь в медитативном состоянии «альфа» и «тета» волн, и становятся основой нового поведения, свободного от стрессов и страхов.

Посидите пару минут и сосредоточьтесь на одной установке. Прочувствуйте выбранную фразу, вбивайтесь в каждое слово, обращайтесь внимание на чувства и эмоции, которые она вызывает. Представляйте, как слова проникают в ваше подсознание подобно сверлу, как негативные убеждения, подобно опилкам из буровой скважины, покидают ваше сознание и заменяются позитивными. Повторяйте мантру несколько раз в течение дня, не забывая при этом о вызванных ею эмоциях. Это очень важно, так как эмоциональная память намного глубже и стабильнее, чем любая другая.

Как правильно составить положительную личностную установку? Она не должна включать частиц «не» или любого слова с негативным значением (например, «Я не хочу быть больным»), а также должна быть только в настоящем времени (например, вместо «Я буду здоровым» нужно говорить: «Я совершенно здоров»). Включайте в свою установку качества, которые вы уже в себе признаете, а также те, которые хотите приобрести в будущем. Для составления установок вы также можете использовать новые открытия из своих дневников.

**Чего вы можете достичь с помощью медитации?** Какими бы ни были ваши намерения, а любая причина начать медитировать хороша, очень важно прояснить эти цели и намерения с самого начала. Если вы медитируете для того, чтобы просто расслабиться, вы получите одно. Если же вы ищете просветление и внутреннюю трансформацию, тогда ваш опыт медитации будет совершенно иным. Установка целей и ясные намерения придадут особую энергию всему процессу и помогут медитировать более эффективно. Поэтому вы должны получить полную ясность по поводу того, чего ждете от медитации.

Парадокс состоит в том, что, хотя люди обычно медитируют для достижения определенных целей, во время практического занятия такое стремление является не совсем продуктивным – любые цели должны быть отложены в сторону, и от вас требуется только расслабиться и раствориться в процес-

се. Дело в том, что конкретные ожидания могут ограничить внутренние ощущения и скорее увести вас от цели, чем приблизить к ней. Так или иначе, отбросьте любые ожидания и суждения, так как «правильной» или «неправильной» медитации просто не существует!

Итак, давайте рассмотрим подробнее, чего вы можете достичь с помощью медитации.

1. Научиться релаксации, отдыху, снятию усталости.
2. Контролировать мысли
3. Понимать и справляться со своими чувствами и эмоциями
4. Снимать стрессы
5. Заниматься физическим исцелением
6. Решать повседневные проблемы
7. Улучшить отношения с людьми
8. Развить интуицию
9. Раскрыть творческий потенциал
10. Познать себя и достичь полной внутренней трансформации.
11. Установить отношения с Высшими силами и получить духовное просветление.

**Креативная визуализация.** В медитации мы будем использовать креативную визуализацию для получения определенных состояний, которые просто необходимы для достижения полной гармонии, душевного равновесия, радости и спокойствия. Мы будем создавать картинки ваших желаний



и целей – вместо угнетающих образов настоящего и будущего, навязанных страхами и сомнениями. Больше того, вы научитесь испытывать все желаемые состояния независимо от того, что происходит в данный момент в вашей жизни.

«Да это же настоящий самообман!», воскликните вы. «Как я могу испытывать счастье и благополучие, когда все вокруг меня рушится, отношения не ладятся, денег нет, и жизненной перспективы никакой?» Хочу напомнить вам о том, что кора нашего головного мозга состоит из 30 млрд нейронов и каждый нейрон имеет 1500 соединений. Посчитали, сколько всего соединений в вашей голове? Правильно – 45 триллионов! Слова – это и есть сигналы, пробегающие по соединениям. Но что интересно, привычные мысли бегут по этим соединениям легко и быстро, а новые и незнакомые – медленно, с трудом прокладывая себе путь.

И что еще более интересно, наше подсознание не может отличить воображаемые образы от реальных! Если мы, например, будем рассматривать фотографию машины, оно будет думать, что это реальный предмет, представленный в трех измерениях. Именно это его свойство, а также способность мозга создавать ментальные образы, и легли в основу практики креативной визуализации.

В последние годы нейробиологи смогли доказать, что для нашего подсознания абсолютно все реально. Например, в программе подготовки к полету «Аполло» спортсменов подсоединяли к специальным аппаратам. Невероятно, но в то

время, как они в своем воображении «бежали дистанцию», у них активировались те же самые группы мышц и учащалось сердцебиение, как будто они на самом деле бежали эту дистанцию. Вы можете провести свой эксперимент. Представьте себя за столом, где перед вами стоит ваше любимое блюдо. Вы разглядываете его во всех подробностях, ощущаете его запах и вкус, а затем с огромным наслаждением едите. А теперь остановитесь и заметьте, сколько слюны образовалось у вас во рту. В результате визуализации ваше подсознание поверило, что перед вами настоящая еда, и подготовило вас к процессу пищеварения, послав слюнным железам соответствующий сигнал.

# 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.