

УДК 133.4
ББК 86.42
Б25

*Печатается с разрешения FLEARUS EDITIONS,
under its imprint Mango.
Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Catherine Barry

Mon année méditation: 52 semaines de méditation
pour être heureux et ouvert au monde

Барри, Катрин.

Б25 Счастье за 52 недели. Убираем стресс, негатив и плохое настроение / Катрин Барри. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (Алхимия духа).

ISBN 978-5-17-118529-9

Эта книга — добрый помощник на пути к счастливой и размеренной жизни, где вы являетесь хозяином любой ситуации, потому что спокойны и невозмутимы. Автор разработал уникальную, рассчитанную на 52 недели программу, благодаря которой вы уже с первых дней выполнения упражнений будете укреплять внутреннюю силу, чтобы противостоять негативу, а значит, станете радостнее и счастливее!

Каждая неделя посвящена определенной теме, причем начинать практику можно в любое время. В книге даются конкретные рекомендации, вдохновляющие цитаты, таблицы для заполнения — благодаря чему вы сможете перестроить свое мышление, сделать его позитивным и менять мир вокруг себя одной только силой мысли!

*Книга выходила в серии «Чтение будущего»
под названием «Медитации. Все секреты и техники».*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!



vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



© Barry C., 2015
© Mango, Paris, 2015
© Черноситова Т.,
перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-2-317-01711-7 (фр.)
ISBN 978-5-17-118529-9

Содержание

Введение	9
<i>Неделя 1.</i>	
Что я делаю, когда медитирую? Я познаю самого себя!	17
<i>Неделя 2.</i>	
Во что я воплощаюсь во время медитации? В собственное сознание? В ментальную сущность? В чувства или в тело?	22
<i>Неделя 3.</i>	
Я медитирую и утверждаюсь в своем нынешнем теле	27
<i>Неделя 4.</i>	
Я создаю хорошие условия для медитации	31
<i>Неделя 5.</i>	
Я выбираю мотивацию, которой руководствуюсь: я в ответе за свою жизнь	36
<i>Неделя 6.</i>	
Я формирую бесконечную уверенность в себе и в своих силах	42
<i>Неделя 7.</i>	
Я страдаю, значит, я не живу: я слеую за своей болью, чтобы быть самим собой	47
<i>Неделя 8.</i>	
Я учусь мыслить здраво	52
<i>Неделя 9.</i>	
Я не жертва обстоятельств, и мой стакан наполовину полон	58
<i>Неделя 10.</i>	
Я медитирую между Небом и Землей, ведя себя достойно при любых обстоятельствах	64
<i>Неделя 11.</i>	
Я выбираю позу для медитации с учетом семи признаков правильной позиции	69
<i>Неделя 12.</i>	
Я дышу осознанно, я нахожусь в связи с самим собой, с другими людьми и всем миром	75

<i>Неделя 13.</i> Мое сознание бодрствует, я полностью осознаю происходящее . .	79
<i>Неделя 14.</i> Полностью присутствуя в том, что я есть, я испытываю силу своего сознания	84
<i>Неделя 15.</i> Мои мысли блуждают, переключаясь с предмета на предмет: я успокаиваю свой ментал	90
<i>Неделя 16.</i> Мой разум светлый и ясный, я расширю глубокое и четкое видение вещей	96
<i>Неделя 17.</i> Я опираюсь на звуки, чтобы стать более терпимым	100
<i>Неделя 18.</i> Я изменяю взгляд на все живые существа: я медитирую на любовь и доброжелательность	105
<i>Неделя 19.</i> Я не существую отдельно от других: я живу во взаимозависимости	112
<i>Неделя 20.</i> Я стремлюсь сделать других счастливыми: ставлю себя на место другого	116
<i>Неделя 21.</i> Другой мне не враг, а зеркало, отражающее меня таким, каков я на самом деле	120
<i>Неделя 22.</i> Мир таков, каким я его делаю: я направляю мысли на добро	124
<i>Неделя 23.</i> Я принимаю все свои эмоции: они становятся моими союзниками	129
<i>Неделя 24.</i> Я ежеминутно прилагаю все усилия для того, чтобы принять границы своей личности	135
<i>Неделя 25.</i> Я, подобно алхимику, преобразую отрицательные энергии в положительные с помощью противоядий	140

<i>Неделя 26.</i> Я страдаю, я изгоняю отрицательные эмоции	144
<i>Неделя 27.</i> Я прощаю себя, чтобы суметь простить других	149
<i>Неделя 28.</i> Я прощаю того, кто заставил меня страдать	153
<i>Неделя 29.</i> Я не поддаюсь страху, который лежит в основе всех моих отрицательных поступков	158
<i>Неделя 30.</i> Каждое событие и каждый человек побуждают меня действовать внимательно и воодушевленно	164
<i>Неделя 31.</i> Я принимаю любые обстоятельства смиренно и терпеливо	170
<i>Неделя 32.</i> Я медитирую на субтильных энергетических каналах тела и преобразую свои эмоции	175
<i>Неделя 33.</i> Я преобразую свои негативные эмоции, принимая широкий взгляд на жизнь	180
<i>Неделя 34.</i> К каждому живому существу я отношусь со смирением и доброжелательностью	187
<i>Неделя 35.</i> Я смотрю на себя беспристрастно: истина освещает мне путь	191
<i>Неделя 36.</i> Я медитирую с опорой на пять чувств	195
<i>Неделя 37.</i> Я принимаю себя и настоящее: я не трачу время впустую!	200
<i>Неделя 38.</i> Я медитирую о жизни выдающихся людей, чтобы ежедневно вдохновляться их примером	206
<i>Неделя 39.</i> Я учусь на своей уязвимости: в ней моя сила	212

<i>Неделя 40.</i>	
Я примиряюсь с ребенком, который живет внутри меня	218
<i>Неделя 41.</i>	
Я есть то, что я делаю: я несу ответственность за свои мысли, эмоции и действия	222
<i>Неделя 42.</i>	
Я учусь смотреть на реальные причины моих страданий и отказываюсь от них	227
<i>Неделя 43.</i>	
Я нахожусь на своем месте, я строю свою мандалу	231
<i>Неделя 44.</i>	
Я медитирую стоя и при ходьбе, я открываюсь для познания текущего момента	238
<i>Неделя 45.</i>	
Я медитирую во время приема пищи	245
<i>Неделя 46.</i>	
Я отпускаю ситуацию, синхронизирую сердце и разум с информацией, которую мне дает жизнь	250
<i>Неделя 47.</i>	
Я испытываю благодарность, я доволен тем, что имею, и радуюсь тому, что живу	254
<i>Неделя 48.</i>	
Я отдаю: сила добрых поступков	258
<i>Неделя 49.</i>	
Я медитирую на бренность и непостоянство всего сущего и обретаю вкус к жизни	264
<i>Неделя 50.</i>	
Я медитирую на взаимозависимость и становлюсь смиреннее . .	269
<i>Неделя 51.</i>	
Я с радостью говорю «да» всему, что есть в настоящем	274
<i>Неделя 52.</i>	
Я медитирую на движение, я делаю выбор в пользу полного ощущения жизни	280
Заключение	284
Об авторе	289

Покуда существует пространство,
Покуда длится время
И покуда живущие пребывают в нем,
Пусть буду жить и я,
Избавляя мир от страданий и их причин,
Помогая всем, кто слышит меня,
Обрести счастье и пробудиться для новой жизни.

Шантидева

Истинное счастье зависит только от нас.
Медитация нас учит, как стать счастливым.

Далай-лама XIV Тензин Гьяцо



Тот, кто спасает одну жизнь,
спасает целый мир.

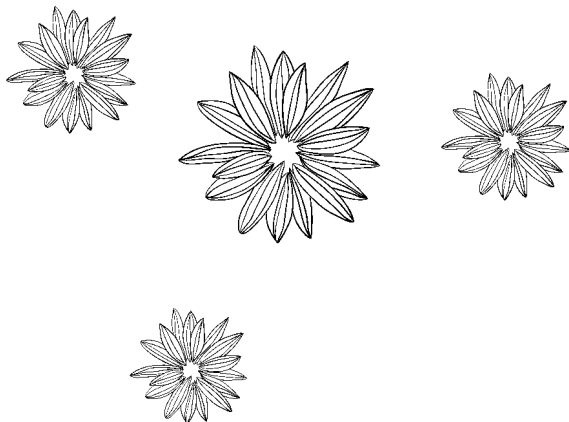
Талмуд

Почему мы начинаем книгу с ЭТИХ цитат

Эти цитаты раскрывают суть медитации, которая учит следовать законам жизни и жить в согласии с миром, трепетно и внимательно относясь ко всему, что присуще нашему существованию.

Медитация помогает нам сохранить себя, свою истинную природу и человечность, уберечься от ежедневных маленьких смертей, которые являются частью жизни. Именно медитация дает человеку возможность правильно определить свое место в мире. Гармоничное сосуществование со всеми элементами Вселенной помогает нам понять и осознать главную мысль: «Одно это все».

Медитация позволяет нам спасти собственную жизнь, защитить мир и других людей. В этом и заключается один из ее секретов.



Введение

Счастье — в умении отпустить ситуацию

Человечество всегда стремилось к счастью. Мы все хотим быть счастливыми и стараемся сделать все возможное, чтобы наши близкие тоже испытывали радость и счастье. От этого зависит наше самочувствие и внутреннее равновесие. Но, к сожалению, очень часто нам не хватает эмоциональных, ментальных, практических и физических средств, которые позволили бы достичь этой цели.

Постоянные стресс, спешка, физическое и моральное истощение, сопутствующие каждому нашему дню, вызваны нарастающим ритмом профессиональной и личной жизни, который заставляет все быстрее и быстрее отвечать на стремительно растущие требования современного общества...

Все это приводит к тому, что мы словно теряем почву под ногами и не знаем, как жить дальше. Мы не можем понять и трезво оценить происходящее, нам не хватает здравого смысла и мудрости, чтобы отпустить ситуацию или человека, абстрагироваться и посмотреть на все со стороны — а ведь это именно то, что нужно каждому, кто сталкивается с трудностями и испытаниями.

Так в чем же причина такого состояния? На самом деле все очень просто. Наш разум, переполненный мыслями, эмоциями, противоречивыми желаниями, поступающей со всех сторон агрессивной информацией, стремится «вырваться» из тела, в котором живет. Раздираемые противоречиями, мы теряем связь со смыслами, которые больше

не могут обеспечить гармоничное сосуществование человека с собой и внешним миром, становимся неспособны оценить всю глубину жизни и начинаем действовать «вслепую», а значит, опрометчиво.

В результате нарастает чувство подавленности, неудовлетворённости, растерянности, потери связи с реальностью и прочее, что подтверждено результатами многочисленных исследований западноевропейских ученых. Мониторинг, проведенный Всемирной организацией здравоохранения в 2007 году, выявил рост депрессивных состояний и позволил предположить, что к 2020 году депрессия может стать основным заболеванием, угрожающим человечеству.

Путь к обретению внутренней силы

Чтобы избавиться от депрессии, прежде всего, нужно определить, с чего и как начать действовать. Главная цель — сохранить себя, вновь обрести внутреннюю силу и человеческое достоинство, состояние душевного покоя, равновесия и счастья.

Никто и ничто не в силах нарушить вашу душевную гармонию, достаточно лишь время от времени ограничивать свое жизненное пространство в пределах собственного тела и разума.

Этому нас научит медитация.

В эту книгу включены 52 техники медитации. Вас ждет новое восхитительное приключение, которое позволит осознать присущие вам единство и целостность. Практические упражнения, гармонично сочетающие теорию с практикой, помогут вам:

- открыть в себе и развить такие врожденные чувства, как спокойствие, хорошее самочувствие, доброта и смирение, миролюбие;
- быть самим собой;
- перестать жить прошлыми собственными переживаниями;
- верить в себя и в жизнь;
- ощущать собственную внутреннюю целостность, которая поможет избавиться от страхов, неправильных психологических установок и вредных привычек;
- быть открытым для восприятия людей и событий;
- испытывать радость и благодарность за то, что вы живете, и за все, что вам довелось пережить.

Вас порадуют даже самые первые результаты, хотя, возможно, предлагаемая в этой книге методика будет иногда вызывать досаду или необходимость совершать усилие над собой. Как при любом обучении, необходимо строго соблюдать все условия и проводить занятия регулярно. От вас потребуются временные и энергетические затраты — ведь только повторение упражнений позволит добиться видимых и устойчивых результатов. Как известно, любой успешный музыкант или спортсмен занимаются каждый день не только для того, чтобы закрепить усвоенное, но и преодолеть самого себя и улучшить собственные показатели.

Если вы стремитесь стать «мэтром воплощенного разума», вы должны соблюдать личную дисциплину и не пасовать перед первыми трудностями; не отказываться от поставленных задач, не добившись сразу желаемого результата. Чтобы достичь успехов и двигаться вперед, к намеченной цели, необходимо сохранить ту мотивацию, которая была у вас в первый день занятий.

Способы медитации, предложенные в этой книге, помогут вам преуспеть в спортивном состязании с самим собой. Порядок выполнения практических упражнений может быть произвольным. Расписанная нами программа на 52 недели — это всего лишь образец; вы можете выполнять ее в любом удобном для вас режиме. И неважно, сколько времени вы на это потратите, — полгода, год или больше. Главное — начать и довести дело до конца.

Чтобы запустить механизм ежедневных личностных трансформаций, недостаточно просто прочесть эту книгу. Чудес не бывает, и вы прекрасно понимаете, что с первых шагов всех проблем не решить. Осознание этого позволит не отчаиваться при малейших трудностях и легче переносить моменты уныния, которые, к сожалению, неизбежны.

Принимать взлеты и падения, изменить свой взгляд на жизнь

Мы живем не в волшебной стране, где исполняются любые желания. Вся наша жизнь — это череда взлетов и падений. В зависимости от них меняются наши желания и мотивации. Умение принимать это чередование, неотделимое от самого факта бытия, поможет вам жить в гармонии с окружающей энергией, совпадать с ней и управлять ею в каждый миг вашей жизни. Все становится возможным, если стремиться к этому всем сердцем и изо всех сил. Все изначально заложено в вас самих. Надо просто открыть в себе эти возможности, проявить их и посмотреть на мир другими глазами.

Большинство людей считают, что стакан наполовину пуст, то есть оценивают ситуацию пессимистически. Вы можете научиться изменять свой взгляд на жизнь

и по-иному оценивать события — то есть видеть стакан не наполовину пустым, а наполовину полным. И тогда раскроется ваша сущность — восхитительного, доброго, щедрого, терпимого, понимающего и уравновешенного человека, который не боится быть самим собой.

Однако для этого надо сделать выбор. Отдать себя во власть пессимистических настроений — значит пожертвовать счастьем ради несчастья. Конфликты, сомнения и неприятности, которые неизбежно за этим последуют, сведут на нет любую радость и лишат надежды быть счастливым. Изменить взгляд на мир с помощью медитации — значит сделать выбор в пользу просветления и спокойствия. Из этой книги вы узнаете, как изменить свой образ мыслей и манеру поведения, как научиться чувствовать и воспринимать мир по-другому. Помните, что вы — это то, что вы делаете.

Мы предлагаем вам различные формы медитации, применяя которые вы сможете:

- реализовывать ваши мысли, слова, действия и эмоции, направленные на самого себя;
- воспринимать то, что подсказывают вам ваше тело, разум и сердце;
- превращать устоявшиеся дурные привычки в достоинства;
- гнать от себя отрицательные эмоции и нехорошие мысли, чтобы не сказать или не сделать того, о чем впоследствии будете жалеть;
- найти истинное место в жизни, правильно определить свое положение в семье и на работе;
- синхронизировать свою жизнь с окружающими силами и энергией;
- придать своему существованию то направление, которое в полной мере соответствует вашим ценностям и идеалам.

Так, постепенно, шаг за шагом, от урока к уроку ваши тело и разум научатся работать по-новому, вы разовьете в себе способность правильно жить, действовать и чувствовать, то есть те человеческие качества, которые казались вам давно утраченными.

Заметки, рисунки и схемы, которые вы будете делать в этой книге, станут свидетельством ваших успехов и достижений, дадут вам возможность контролировать и, при необходимости, корректировать себя. Именно они обеспечат конструктивный подход и упрочат веру в свои силы, если вы решите пройти этот путь заново. Выполняйте упражнения в оптимальном для вас порядке, в то время и в том ритме, которые вам подходят больше всего. Эта книга медитаций предназначена для вас и адресована вам. Приспособьте ее под себя, и она станет вашим надежным помощником в овладении искусством медитации.

Я медитирую, ты медитируешь, он медитирует... Так мы меняем мир!

Все мы можем медитировать, поэтому тех, кто медитирует регулярно, становится все больше и больше.

Медитация играет большую роль в жизни наших современников. Если раньше она считалась одним из структурных элементов традиционных западных и восточных духовных практик, то сегодня медитация является общечеловеческой реакцией на глубокий кризис общественных устоев, который привел к переоценке жизненных смыслов и ценностей.

Медитация затрагивает все сферы жизни нерелигиозного общества. Более двадцати лет врачи и психологи всего мира используют медитацию в своей работе, высоко оценив ее благоприятный терапевтический эффект. В США медитации обучают в различных школах и на предприятиях, в армии и даже в местах заключения. Торговым представителям, руководителям крупных компаний и политическим деятелям медитация помогает восстановить силы. Она эффективна независимо от используемой техники или метода и популярна потому, что все большее количество людей нуждаются в том, чтобы сохранить себя и не стать жертвой жизненных обстоятельств.

Вот что говорит в своей книге «Практика медитации» доктор философии, основатель Западноевропейской Школы Медитации Фабрис Мидадь (Fabrice Midal): «У меня было трудное, наполненное страхами детство. И когда я начал медитировать, то был поражен тем, как медитация постепенно примирила меня с пережитыми в детстве страданиями. Она преобразила меня, и, хотя я не отношусь к тем, кто медитирует регулярно, ее эффективность восхищает меня до сих пор. Я абсолютно уверен, что через двадцать лет ученые сумеют дать научное объяснение тем процессам, которые происходят в человеке во время медитации. Современные когнитивные науки высоко оценивают воздействие медитации на здоровье человека и отмечают, что все большее число врачей по всему миру рекомендует ее своим пациентам».

В какой-то мере это объясняет растущую популярность медитации на Западе. Немалую роль играют и результаты когнитивных исследований, подтверждающие способность человека приспособливаться и восстанавливаться. В частности, было доказано, что ежедневная медитация оказывает положительное и долговременное воздействие на мозг, если, например, медитирующий отмечает у себя возросшее чувство сострадания, милосердия или альтруизма.