

Содержание

| | |
|---|-----|
| Вступление | 4 |
| Для чего стоит научиться медитировать | 6 |
| Что такое медитация на самом деле | 10 |
| Страхи мешают начать заниматься медитацией | 15 |
| Научиться медитировать просто | 18 |
| Урок 1. Первые, самые трудные шаги на пути к медитации | 18 |
| Урок 2. Место для медитации, выбор техник | 20 |
| Урок 3. Физическое расслабление, позы | 25 |
| Урок 4. Успокоение активного и пассивного ума, «якорение», катарсические техники | 34 |
| Урок 5. Интроспекция, концентрация и созерцание | 43 |
| Урок 6. Предметы медитации, осознанность и созерцание | 51 |
| Урок 7. Дыхание и медитация | 63 |
| Урок 8. Смех и медитация | 72 |
| Урок 9. Самогипноз сокращает путь к медитации..... | 76 |
| Урок 10. Препятствия и подводные камни на пути к медитации | 83 |
| Практическое применение медитации | 90 |
| Урок 11. Медитация и здоровье | 90 |
| Урок 12. Медитация справляется с болью | 92 |
| Урок 13. Устранение последствий стресса и освобождение от депрессии | 96 |
| Урок 14. Избавление от недостатков, вредных привычек, фобий и обычных страхов | 100 |
| Урок 15. Медитация как инструмент познания и решения проблем | 106 |
| Урок 16. Медитация помогает исполнению желаний | 117 |
| Приложения | 122 |
| Лечебные мудры | 122 |
| Беседы с Учителями..... | 132 |
| Часто задаваемые вопросы и ответы на них | 165 |
| Отзывы..... | 184 |

Медитация – это приключение, приключение в неведомом, величайшее приключение, на которое только способен отважиться человеческий ум.

Ошо (Бхагаван Шри Раджниш)

Вступление



Медитация – не просто релаксация и средство от переутомления, не просто терапия и лекарство от недугов, приобретенных от жизненного «бега по кругу», хотя и снимает стресс, и способствует выздоровлению, а нечто – значительно большее.

Настоящая медитация – это процесс изменения сознания, средство трансформации личности, средство познания самого себя и один из путей самосовершенствования. Настоящую медитацию нельзя сделать, она случается. Но, если человек однажды, хоть на минуту в нее окунется, то следующие входы будут происходить все легче и легче.

Чтобы медитация случилась надо немного потрудиться и освоить некоторые правила и медитативные техники. Медитативные техники обычно называются просто медитациями, но именно они являются мостиками, ведущими от обычной, бессознательной жизни к истинной медитации, посредством которой можно улучшить жизнь во всех ее аспектах.

Я не агитирую заниматься медитациями. Но, основываясь на своем опыте и опыте своих единомышленников, советую попробовать. Что вы потеряете? Один час в день не посмотрите телевизор? Что приобретете? Много, много полезного для ума и тела. Да и бросить занятия в любой мо-

мент можно, если не захотите по каким-то причинам больше заниматься. Решайтесь, это будет не только полезно, но и очень интересно.

Каждый самостоятельно делает свой выбор. Один выбирает бездействие, связывает себя по рукам и ногам незнанием и страхами, получая в итоге букет болезней и разочарований. Другой выбирает путешествие по бескрайним просторам неизвестного, получая в награду душевное и физическое здоровье, необычные познания и мудрое мышление.

Слова не могут открыть полный, стоящий за ними смысл. Необходимо личное знание, полученное собственным опытом (только это приносит человеку Силу). Так отправимся в путь за новым, интересным и полезным опытом.

ДЛЯ ЧЕГО СТОИТ НАУЧИТЬСЯ МЕДИТИРОВАТЬ



Так какая же польза от медитации? Давайте по порядку.

Данные научных исследований

Воздействие медитации на тело

Только в семидесятых годах двадцатого столетия традиционная западная наука проявила интерес к медитации. Исследования были направлены на изучение воздействия медитации на организм человека, и они выявили, что медитация производит заметные положительные изменения в большом количестве измеряемых параметров. Анализы и приборы показали, что медитация замедляет обменные процессы (уменьшаются потребление кислорода и уменьшается выделение углекислоты); снимает спазмы; ослабляет головные боли; нормализует кровяное давление; снижает уровень солей молочной кислоты. Последнее объясняет, почему медитация – лучшее лекарство от стресса, ведь содержание солей молочной кислоты в крови напрямую связано с состоянием беспокойства и напряжения человека. Подробно о терапевтической пользе расслабления во время медитации изложено в книге „The Relaxation Response“, опубликованной Гербертом Бенсоном (Herbert Benson) в 1975 году.

Дальнейшие исследования показали, что медитация уменьшает чувствительность организма к норадреналину¹, гормону,

¹ Норадреналин (иначе норэпинефрин) вызывает общее сужение мелких артерий, повышает кровяное давление.

появляющемуся в крови при сердечнососудистой недостаточности, что благотворно влияет на работу сердца и приводит в норму кровеносное давление.

Удивительно, но оказалось, что медитация помогает при аритмии, уменьшает уровень холестерина в крови, усиливает иммунитет, ускоряет процесс выздоровления при совершенно различных заболеваниях.

Все проведенные исследования показали отсутствие негативных влияний на тело человека, а только положительные.

Воздействие медитации на сознание

Исследования, проведенные в восьмидесятых годах, обнаружили взаимосвязь между медитативным состоянием и формой определенных мозговых волн. Удалось выяснить, что медитация активизирует творческие способности, способствует усилению образного мышления и никакого отрицательного влияния на мозг не имеет.

Что-то не слышно о новых научных исследованиях. Наверно, невозможность инструментального измерения влияния медитации на сознание, остановили это направления исследований. И, полагаю, что положительный терапевтический эффект медитаций напугал дельцов от медицины заинтересованных в процессе лечения, а не в выздоровлении пациентов, и новые исследования не финансируются. Но проведенных исследований вполне достаточно для доказательства осязаемого положительного воздействия медитации на человека.

Данные, полученные медитирующими опытным путем

О дарах медитации человеку говорили восточные Учителя, которые хотели поделиться своим опытом, например, Лао-Цзы, Ошо, Рамана Махарши, Джидду Кришнамурти, это подтверждали по-настоящему медитирующие западные Искатели, такие как Георгий Гурджиев, Александр Клизовский, Нико-

лай и Елена Рерих, Наоми Озанец, Джек Корнфилд, Джозеф Голдштейн. Начав медитировать, вы сами убедитесь в их правоте.

Медитация всегда только положительно воздействует на ум и сознание, а через них – на тело. Медитация не затрагивает такие нужные человеку природные инстинкты, не меняет их, а только убирает с них давление, наложенное умом.

Медитация устраняет ментальные причины заболеваний, даже если человек не знает о них. Будда говорил: «Медитация – это лечение, которое распространяется изнутри наружу».

Медитация заменяет психотерапевта, к тому же действует значительно эффективней. Просветленные говорят: «Медитация лечит душу». Медитация убирает из ума и подсознания все вредное, все наносное, все лишнее, все чужое.

Медитация устраняет страх перед смертью. Более или менее осознанным этот страх присутствует у большинства людей, он мешает радоваться жизни и является причиной множества других страхов, неврозов и маний.

Медитация расширяет возможности сознания и восприятия медитирующего, дает понимание своего истинного предназначения, дает ему возможность осознать свое настоящее существо.

Медитация трансформирует внутреннюю негативную энергию в положительную, таким образом избавляет медитирующего от недостатков, помогает духовному росту.

Медитация дарует новые качества, многим недоступные, – тишина в голове, безмятежность, блаженство, восприимчивость, творчество. Медитация открывает потенциал, имеющийся в любом человеке, но закрытый воспитанием и социумом.

Медитация – чистое понимание, это понимание настолько огромно и ново, что чаще всего его трудно выразить словами. Но в медитации можно получить и конкретные ответы на волнующие вопросы.