

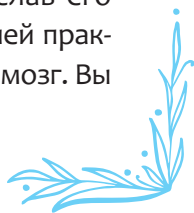


Намерение 1

Я МЕНЯЮ МЫШЛЕНИЕ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Медитация — слово, которое может вызвать в воображении образ человека, сидящего долго-долго в тишине в позе лотоса, что, откровенно говоря, недоступно большинству из нас и не кажется очень увлекательным. Кто захочет сидеть наедине со своими мыслями и заботами, чтобы в итоге испытать еще больший стресс, чем до этого? Частью изменения нашего отношения к медитации служит понимание, для чего вообще нужно медитировать. Почему игра стоит свеч?

Даже если вы знаете о преимуществах ежедневной практики медитации, она может казаться пугающей и недоступной. Информация из этой главы поможет изменить ваше восприятие, сделав его более открытым благодаря изучению корней практики и того, как медитация формирует ум и мозг. Вы



подготовитесь, чтобы начать легкую ежедневную практику медитации в три простых и доступных шага.

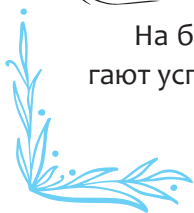
Мы читали о медитации, думали о ней, а многие из нас даже пытались садиться и медитировать, но часто не достигали результата, на который рассчитывали. Жалоба номер один, которую я получаю от клиентов и пациентов, заключается в том, что они уже пробовали медитировать, но им это, похоже, не помогло. У всех нас напряженная жизнь, и идея о том, чтобы сидеть молча в течение тридцати минут каждый день с нашим беспокойным умом, не кажется ни выполнимой, ни приятной!

Поскольку я родилась и выросла в индуизме, путь йоги и медитации, одна из шести школ индуистской философии, зародившейся в Индии, стал основой моей жизни. Помню, как с детства ходила с мамой на молитвы. Был период, когда выключали свет, и это было время для медитации после окончания бхаджана (форма религиозного пения с призывом и откликом), перед пением мантр. Это был один из моих любимых моментов, поскольку в комнате царили тишина и безмолвие, а внутри и вокруг меня было настоящее ощущение мира и единения, и я чувствовала, что воссоединяюсь с божественным. В этом и заключается истинная суть йоги и медитации.



МЕДИТАЦИЯ И МЕДИКАЦИЯ

На базовом уровне практики медитации помогают успокоить гиперактивный мозг, который, если



его не контролировать, может привести к беспокойству и бессоннице. Мы прекрасно понимаем, насколько серьезной проблемой стал стресс в наше время, поскольку живем в стремительно развивающемся обществе с бесконечными списками дел, которые нужно уладить. Стресс и беспокойство влияют на всех нас физически, эмоционально и психически и стали одной из основных причин распространения болезней.

Для борьбы со многими из этих симптомов мы все больше полагаемся на рецептурные лекарства, и я вижу это воочию, работая с пациентами в центрах лечения наркотической и алкогольной зависимости. К сожалению, такая позиция часто приводит к тому, что лечится симптом, но не первопричина. Только когда мы начинаем путешествие в сознание, чтобы разобраться с тем, что на самом деле стало причиной тревоги, бессонницы или депрессии, можем добраться до корня проблемы, поработать над тем, чтобы освободиться от этой боли и исцелить себя изнутри.

Должна добавить, что медитация — это не выход из положения, когда вы резко прекращаете прием лекарств в надежде, что практика и осознанность решат проблемы вашего психического здоровья. У меня были пациенты и клиенты с длительной историей депрессии и высоким уровнем тревожности, которых я убеждала не прекращать прием препаратов, а иногда даже обращаться за медицинской помощью, чтобы найти подходящее

лекарство, которое поможет облегчить их страдания. В дополнение к медикаментам они ежедневно практикуют медитацию, что, несомненно, помогает.

Некоторые люди, занимающиеся медитацией, смогли успешно снизить дозировку или полностью отказаться от лекарств с согласия своего врача. С другой стороны, медитация — это ваша практика, поэтому не имеет значения, что делают или говорят другие. Не существует единственно правильного способа медитации, и, конечно, вы можете медитировать во время приема лекарств и ощущать силу этой практики. Холистические оздоровительные техники, такие как йога, медитация и осознанность, ориентированные на интегративную медицину, служат прекрасным дополнением к медикаментам и помогли бесчисленному количеству людей эффективнее справиться с депрессией и тревогой.



МЕДИТАЦИЯ И ВАШ УМ

Преимущества регулярной медитации научно доказаны, их не перечислить. В конце концов, кто не хочет душевного покоя и мира в постоянном безумном вихре деятельности, окружающем нас? Наука также подтверждает, что культивирование сострадания и осознанности в нашей жизни, пребывание в настоящем позволяют изменить отношения с самими собой и стать лучшим другом самому себе. В действительности то, что вы нравитесь другим людям, — это бонус, но то, что



вы нравитесь сами себе и принимаете себя — это настоящая награда и цель, к которой мы все должны стремиться.

В теории все это звучит очень хорошо. Кто не хочет усмирить неугомонный ум, обрести покой среди постоянной внутренней болтовни и стать себе лучшим другом, а не злейшим врагом? Это правда — регулярная практика медитации приблизит вас к тому, чтобы подружиться с самим собой, а также поможет обрести и сохранить этот неуловимый внутренний покой.

Регулярные занятия, однако, многим людям кажутся очень сложной задачей. Результаты, к которым вы стремитесь, не придут без дисциплины, необходимой для ежедневной практики. Именно дисциплину и сосредоточенность нужно воспитать в себе, чтобы сделать медитацию ежедневной частью своей жизни. Как только вы этого достигнете, поймете, что медитация помогает наладить отношения с самими собой. Научившись быть лучшим другом самому себе, вы встанете на путь, наполненный любовью к себе и самопринятием. Это гораздо лучше, чем жить с суровым критиком внутри и постоянно осуждать себя и других в негативном цикле, который, кажется, никогда не закончится.

Практика медитации позволила мне отпустить прошлое и не зацикливаться на будущем, а научиться доверять ходу вещей и отдаться высшей силе, которая, как я чувствую, ведет меня вперед по пути. Независимо от того, верите вы в высшую

силу или нет, медитация — это процесс освобождения от внутренних уз, а эти узы — наш ум и эго.

В философии йоги ум имеет четыре аспекта. Первый — это *манас*, непосредственно ум, или мыслительная способность. Второй — *буддхи*, интеллект или сила воли ума. Третий — *ахамкара*, или аспект эго, и четвертый — *читта*, субстанция, через которую действуют способности ума. Эго всегда готово сбить с пути медитации — вот почему, как только вы пытаетесь войти в место тишины и покоя, какая-то часть тела сразу чешется или болит, требуя, чтобы вы пошевелились или почесались.

Йога — древняя наука, которая дает возможность остановить эти колебания ума с помощью целеустремленной практики. В результате вы сможете увидеть свою истинную сущность в неподвижном отражении без всякой ряби и волн, из-за которых так трудно увидеть собственную красоту и божественную природу. Часть путешествия с медитацией заключается в понимании того, что сначала мы должны поставить ум под контроль путем отвлечения чувств и обретения власти над физическим телом.

В философии йоги мы называем это *пратьяхарой*, или отказом от чувств. *Пратьяхара* — это пятая ступень восьмеричного пути йоги Патанджали, подробно изложенного в «Йога-сутре» Патанджали, древнем священном индуистском тексте по йоге, написанном приблизительно в 200 году н. э. «Йога-сутра» — это самая полная книга по философии



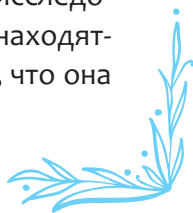
йоги, в которой пытливые ученики найдут все необходимое для развития и занятий. Вы поймете, что это одна из моих самых любимых книг, по тому, как часто я на нее ссылаюсь! Восьмеричный путь, подробно описанный Патанджали, который был ученым и мастером йоги, заключается в том, что йога и медитация — это наука об уме и путь, позволяющий контролировать колебания ума.

Путь медитации — это также контроль над эго, или *ахамкарой*, как она называется на санскрите и в философии йоги. Это то, что мне нравится называть маленьким «Я», которое мы так часто ассоциируем с собой. Йога и медитация помогают вспомнить, что на самом деле мы — это большое «Я». Таким образом мы получаем возможность перестать беспокоиться о мелочах и действительно принять силу внутри себя, чтобы полностью реализовать свой потенциал. Мы учимся доверять и смиряться на своем жизненном пути и полностью верить в то, что божественный план для нас самих разворачивается именно так, как нужно.



МЕДИТАЦИЯ И ВАШ МОЗГ

Приверженность ежедневной практике медитации позволит реально повлиять на работу мозга, что приведет к улучшению эмоционального и психического здоровья. Несмотря на то что исследования медитации и ее эффектов все еще находятся в зачаточном состоянии, уже доказано, что она



помогает подавить миндалевидное тело — беспоконную часть нашего мозга, из-за которой мы постоянно находимся в состоянии «бей или беги». Это похоже на систему сигнализации, которая постоянно срабатывает в вашем доме без всякой причины.

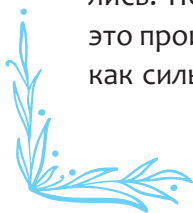
Мозг — основной формирователь вашего ума и, в свою очередь, вашей реальности. Он постоянно работает и расходует примерно одинаковое количество энергии независимо от того, спите вы или бодрствуете. Он никогда не отдыхает, и хотя его масса составляет всего 2 % от массы тела, он потребляет 25 % кислорода и глюкозы, а также 15 % сердечного выброса. Медитация — прекрасный способ дать мозгу и уму необходимый тайм-аут и отправить в то место внутри, где царит покой.



БЫТЬ МЕНЕЕ РЕАКТИВНЫМ

Медитация изменит вашу жизнь, и только в лучшую сторону. Гарантирую. Она снизит вашу реактивность относительно повседневных ситуаций и поможет создать место равновесия и спокойствия изнутри. Когда ваши триггеры срабатывают, а это неизбежно будет происходить, с помощью практики вы можете вернуться к внутреннему равновесию и покою.

Мы всегда хотим, чтобы другие люди изменились. Не могу вспомнить, сколько раз, так часто это происходит, слышала от клиентов и пациентов, как сильно они хотят, чтобы их партнер, дети или



коллеги «перестали быть такими...» Я неустанно повторяю, что изменения происходят, когда меняемся мы. Когда мы меняемся, наше восприятие вещей меняется, реакция на них становится другой, и все вокруг преобразуется.

Медитация и осознанность позволяют нам чувствовать любовь, сострадание и неосуждение по отношению к другим и себе, и это ключевые аспекты практики любви к себе и заботы. Это делает нас менее реактивными по отношению к другим людям и внешним обстоятельствам и тем самым меняет жизнь. Кто не хочет чувствовать больше истинной любви к себе и другим?

Практика медитации и осознанности изменила мою жизнь до неузнаваемости. Она наделила меня способностью освободиться из тюрьмы собственного ума, позволила принять красоту настоящего момента и проживать каждый день своей жизни более полно, с большей осознанностью и любовью. Это также дало мне возможность отпустить попытки контролировать всех и все вокруг и научиться сидеть сложа руки и наслаждаться, что стало опытом освобождения для такого заикленного на контроле человека, как я! Чем больше мы можем отпустить в своей жизни, тем больше мира чувствуем внутри. По иронии судьбы мы становимся гораздо более способными притягивать то, что хотим, без особых усилий. Как только я научилась отпускать и позволять божественному вести меня, я ощутила больше радости в повседневных буднях

и больше возможностей без принуждения и попыток контролировать всех и вся, что, надо сказать, довольно утомительно.



НАЧАЛО ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

Чтобы изменить мышление и отказаться от предположения, что медитация обязательно должна быть трудной, давайте рассмотрим, как можно легко начать практиковать. По правде говоря, если метод не будет простым и доступным, вы бросите занятия — это известный камень преткновения. Рассмотрим два простых шага.

1. Эффективный и несложный способ начать — взять обязательство оставаться неподвижным и безмолвным в ходе медитации. Это может выражаться в том, чтобы не двигаться и не открывать глаза и использовать силу концентрации, чтобы преодолеть любые инстинкты, которые пытаются отвлечь вас от внутреннего сосредоточения и осознания.

Проводя занятия или семинары по медитации, я часто замечаю, что люди не могут удержаться от того, чтобы не открыть глаза и не оглядеться вокруг, посмотреть, что делают другие, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что должны делать сами. Открыв глаза в середине сеанса, эти люди впадают в панику, увидев, что все остальные



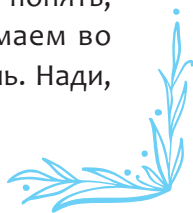
медитируют, и лишь они одни — нет. Отсюда начинаются сомнения в себе и самоосуждение, и они забывают, зачем вообще здесь! Уверена, что многие из вас могут вспомнить собственный опыт; мы все сталкивались с подобным. Просто сосредоточьтесь на спокойствии и доверьтесь ему.

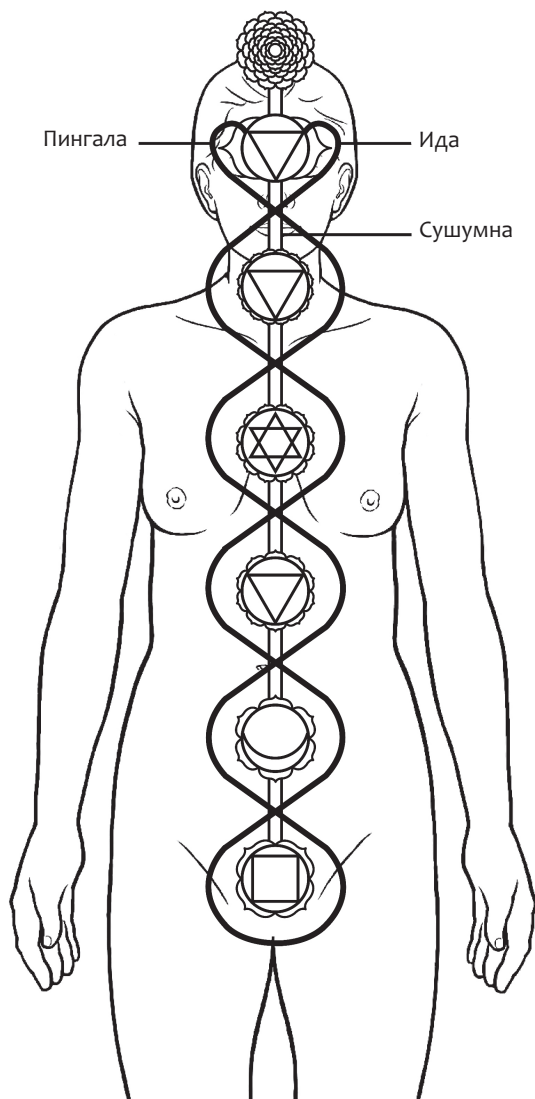
2. Убедитесь в том, что держите спину прямо. Вот и все — не нужно сидеть, прижав язык к нёбу и глаза на кончик носа, если не хотите, и не нужно скручивать тело, принимая акробатические позы. Просто убедитесь, что ваш позвоночник, включая шейный отдел, неважно, сидите ли на стуле, на полу или лежите, находится на прямой линии. Для этого есть очень веская причина: согласно древним йогам, вдоль позвоночника проходят три основных нади, или нервных потока, на которых мы сосредоточиваемся в процессе медитации и пранаямы, или дыхательной практики. Принимая все это во внимание, давайте подробнее рассмотрим, что представляют собой нади и энергетические центры.



ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЧАКРЫ И НАДИ

Рассмотрение чакр и надей поможет понять, что в том, какое положение мы принимаем во время медитации, есть определенная цель. Нади,





Ида, пингала, сушумна



Чакры

или нервный поток слева, называется *ида*, это женская лунная энергия. Нади справа — это *пингала*, или мужская солнечная энергия, а в центре позвоночника проходит *сушумна-нади*, где расположены семь чакр. Чакра на санскрите означает «колесо», и в практике йоги и медитации существует семь колес или, как их обычно называют, энергетических центров в теле, расположенных вдоль позвоночника. Эти энергетические центры начинаются у основания позвоночника и поднимаются вверх к макушке головы.