

МЕДИТА ЦИЯ



Простые практики
для обретения
спокойствия и согласия с собой

РАЗВИВАЮЩАЯ
ТЕТРАДЬ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ

На стр. 6!



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Медитировать может каждый — для этого не нужны какие-то особые знания. Приступай прямо сейчас. В книге представлен целый ряд упражнений по медитации. Попробуй выбрать те, которые тебе больше всего нравятся. Выполняй их постоянно, если они доставляют тебе особую радость. А если тебе нужна помощь в принятии решения — ты найдешь ее на стр. 6 и 7.

Оздоровительное воздействие медитации подтверждают даже медики. Она помогает при мышечном напряжении, стрессе, депрессии, болях в спине и головной боли, а еще, например, при вспышках гнева. Уже через несколько недель появляются изменения в деятельности головного мозга. Помимо прочего, улучшается кровоснабжение префронтальной коры, которая отвечает за наши эмоции. Ученые провели эксперимент в страховой компании, численность застрахованных лиц в которой составляет 600 000 человек. В течение 5 лет они наблюдали за ее сотрудниками: 2000 из них практиковали медитацию. Сравнив количество посещений врачей и характер обращений за медицинской помощью, исследователи обнаружили, что медитирующие на 50% меньше времени проводили в больнице, у них на 87% реже встречались заболевания сердечно-сосудистой системы. Еще у них оказалось на 30% меньше инфекционных и на 50% меньше онкологических заболеваний!

Медитация дает мозгу возможность побыть в тишине. Если в спокойные моменты практиковать осознанное отключение, мозг восстанавливается.

И тогда получается сохранить спокойствие в сложных ситуациях.

Во время медитации мы сосредотачиваемся на том, что происходит именно в это мгновение. Мы полностью сохраняем внимание в настоящем моменте. Изменить его мы не можем. Он такой, какой есть. Спокойное принятие ситуации без оценки происходящего и есть первый шаг к позитивным изменениям. Можно думать о несбывшихся желаниях и все равно быть при этом счастливым.

Желаю тебе радости, расслабления и интересных открытий в процессе опытов с медитацией!

Ульрих Хоффманн

ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ

Как долго?

► Упражнения по медитации в этой книге длятся от 2 до 30 минут. Чтобы во время медитации не думать о времени, заведи будильник, который не очень громко тикает. И, конечно, отключи мобильный телефон.

Когда?

► Это не имеет значения. Начинаешь день с медитации – прекрасно. Если практиковать ее в течение дня – она принесет столько же пользы. Вот только сразу после еды лучше не медитировать: телу нужно время, чтобы спокойно переварить пищу.

Где и в какой позе?

► Выбери приятное место, где тебе никто не мешает. Важно сохранять хорошую осанку в положении сидя, можно даже на стуле, но тогда необходимо, чтобы ноги твердо стояли на полу. Если хочешь медитировать, скрестив ноги, или в позе «лотос», сядь на подушку, чтобы не перенапрягать спину. Положи руки на колени или бедра, ладони могут быть направлены вверх или вниз. Многие упражнения можно делать и лежа. Но, пожалуйста, не засыпай, а оставайся внимательным здесь и сейчас. Если ты чувствуешь усталость, медитируй в положении сидя.

С открытыми или с закрытыми глазами?

► Можешь прикрыть глаза, но это необязательно. Если тебе больше нравится держать глаза открытыми, следи за тем, чтобы взгляд ни на чем не фокусировался. Взгляд устремлен куда-то вперед, не задерживается на чем-то конкретном, как будто ты спишь с открытыми глазами.

Что делать, если внимание блуждает?

► Не злиться. Если ты это замечаешь, значит, настал как раз тот момент внимательности, который мы ищем в медитации.

ДНЕВНИК МЕДИТАЦИИ — 1



Запиши сюда все, что спонтанно придет в голову, в качестве ответа на эти вопросы. Потом, через какое-то время, снова возьми эту книгу в руки и оцени свой прогресс. Может быть, со временем твои интересы несколько изменятся!

На какой результат ты надеешься, начиная регулярные медитации?

От каких привычек ты хочешь избавиться?

Какие страхи тебе хотелось бы преодолеть?

Какого идеала ты хотел бы достичь?





БЫСТРЫЙ ПОИСК

Здесь!
Сейчас!

Здесь ты можешь быстро найти упражнения по медитации, которые больше всего подойдут тебе. А дыхательную практику, описанную на стр. 11, я рекомендую всем новичкам.

Я просто хочу время от времени расслабляться.

- Медитация на дыхании, стр. 12
- «Рисуем как дзен-буддист», стр. 18
- «Внимательность стоя», стр. 27

Я хочу обрести в жизни больше спокойствия.

- «Вперед, в никуда!», стр. 16
- «Путешествие внутрь себя» (Сканирование тела), стр. 28
- Йога как медитация, стр. 58
- Медитация в ходьбе, стр. 62

Я хочу избавиться от забот и стресса.

- Медитация в горах, стр. 36
- «Полет орла», стр. 40
- «Внутренний ребенок», стр. 46
- «Внутренний советник», стр. 48

Я хочу лучше владеть своими чувствами и эмоциями.

- «Благодарность», стр. 50
- «Любящая доброта», стр. 54
- «Накорми своих демонов», стр. 68



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

