

ИСТОЧНИК СИЛЫ

КАК НАЙТИ РЕСУРСЫ ВНУТРИ СЕБЯ
И ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ
В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ



СВАМИ

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

МИ∞

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Новый подход к медитации	9
1. Да, мир меняется	17
2. Как ум реагирует на перемены	39
3. Что вы ищете?	59
4. Внутренний покой	77
5. Медитация: осознанность... или пустота?	101
6. Начинаем практиковать	123
7. Как найти время для медитации	159
Заключение. Путешествие продолжается: что дальше?	181
Об авторе	186

ВВЕДЕНИЕ

НОВЫЙ ПОДХОД К МЕДИТАЦИИ

Современный мир стремительно преобразуется. Глобальное потепление, пандемия, информация, распространяющаяся мгновенно, как лесной пожар, фейковые новости, бунты, меняющиеся общественные структуры и образ жизни... Эти и другие проблемы поражают своим размахом и не могут не влиять на наше здоровье, продуктивность, счастье и внутренний покой. Именно в такие времена большинство людей испытывают стресс, повышенную тревогу, иногда переживают депрессию. А потому именно сейчас необходимо особенно внимательно прислушиваться к себе и искать внутри опору, источник концентрации и спокойствия.

С помощью этого практического руководства вы сможете обнаружить корень вашей тревоги, стресса и беспокойства. Вы получите все необходимые инструменты, чтобы справиться с проблемами или стать, что называется, выше их. Вашим другом на этом пути будет медитация:

она успокоит беспорядочные мысли и перенаправит энергию в нужное русло, одновременно возвращая в вас стрессоустойчивость.

Идея в том, чтобы увеличить собственные внутренние ресурсы, которые помогут признать неизбежность мировых изменений и принять их. Это не значит, что мы убегаем от проблем или притворяемся, что ничего плохого не происходит: мы не будем обманывать себя, делая вид, что все прекрасно. Мы наконец разберемся в механизмах работы ума, научимся им управлять и абстрагироваться от поверхностных мыслей, обратившись к более глубокому источнику покоя, счастья и опоры, который всегда остается внутри, неподвластный внешним влияниям и изменениям.

Много лет я обучаю медитации людей из самых разных социальных групп. Я работал и с жителями глухих деревень северо-востока Индии, и с руководителями и директорами крупнейших международных корпораций. Студенты и домохозяйки, люди искусства и преуспевающие политики — все ощутили пользу от медитации в различных областях своей жизни. Количество тех, кто ищет эффективные способы борьбы с жизненными трудностями и хочет выйти победителем из этой схватки, неуклонно растет, а потому я решил написать книгу — чтобы поделиться знаниями со всеми желающими.

Здесь собраны все самые ценные техники, которым я научился за двадцать лет практики медитации под

руководством просветленного мастера. Все они проверены на собственном опыте, и я предлагаю обратиться к ним каждому, кто искренне заинтересован и хочет наконец присмотреться к жизни более внимательно. Каждому, кто хочет попробовать новый подход — точнее, не новый, а как раз очень старый — к преодолению многочисленных жизненных трудностей и понять механизм их воздействия на здоровье, счастье и спокойствие ума. Простой язык повествования и доступная методология обеспечат вас практическим арсеналом средств для того, чтобы контролировать и наконец подчинить себе свой разум.

В наше время медитация окружена многочисленными заблуждениями и неверными интерпретациями. За последние десятилетия она прошла путь от странной оккультной практики, которой в представлении большинства людей занимались лишь йоги из Гималаев в набедренных повязках, до самого модного тренда в сфере психологического фитнеса для продвинутых и преуспевающих. Одних лишь мобильных приложений, сулящих достижение безмятежности всего за три минуты — «медитацию быстрого приготовления», — становится все больше и больше. Кроме того, многие взяли на вооружение светский термин «осознанность» и фактически заменили им понятие медитации, чтобы легче было продавать его массам и корпоративным акулам. Однако медитация и осознанность — это далеко не одно и то же, а в некоторых отношениях они *даже противоречат друг другу*.

Чтобы развеять хотя бы часть подобных заблуждений и ошибочных интерпретаций, я решил написать книгу. Книгу, благодаря которой люди, действительно желающие узнать, что такое медитация, приступили бы к изучению этой дисциплины как надо, в соответствии со всеми правилами, а не расставляя вокруг себя ароматические палочки и полагая, что подобный бессодержательный антураж и есть медитация.

Медитация — это древнее, проверенное временем и очень эффективное искусство контроля ума, которое учит нас не ассоциировать себя с его поверхностной активностью и подниматься над сумятицей мыслей. Польза от медитации огромна: она влияет и на общественную жизнь, и на профессиональную деятельность человека, улучшает здоровье, психологическое состояние, дарит чувство свободы и реализованности. Пытаясь использовать медитацию в отрыве от контекста и истории, мы несправедливы к учителям — мастерам медитации, которые хранили это знание и донесли его до наших дней; кроме того, таким образом мы лишаем практику ее самых эффективных и важных аспектов.

В то же время сегодняшний мир диктует свои правила, и происходящие перемены не могут не затронуть даже древние традиции. Медитация должна стать более понятной, современной и доступной, чтобы каждый, кто хочет ощутить на себе ее обширную пользу, имел

шанс. Эта книга будет вашим личным учителем, поможет понять глубокую практику медитации и применить ее для того, чтобы ваша жизнь стала здоровее, счастливее и гармоничнее.

Книга построена следующим образом: в каждой главе вы найдете инструменты, позволяющие поступательно овладеть искусством медитации, знаниями и секретами, которые постепенно — когда вы наладите личную практику — сложатся в единую картину. Многие принципы, которым вы научитесь, поспособствуют увеличению эффективности и производительности в повседневной жизни, а также научат эмпатии и умению обращаться с умом, представляющимся обычному человеку некой абстракцией, способной, однако, на весьма неприятные фокусы. С медитацией жизнь ваша станет более легкой, приятной и полноценной, но вы должны будете прочитать, понять и практиковать все то, чем я намерен с вами поделиться.

Вы узнаете, что медитация на самом деле не требует сверхчеловеческих усилий по концентрации и сосредоточению, скорее наоборот — она может стать занятием, приносящим огромное удовольствие, в результате которого у вас откроются глаза на многие вещи. Вы проделаете путь от усилия к его отсутствию, от активности к покою, от стресса, тревоги и фрустрации к состоянию безмятежности и умиротворения. Хочу, однако, подчеркнуть: медитация — это гораздо больше, чем просто решение проблем,

с которыми многие сталкиваются. Если вы практикуете ее лишь для этого, то можете бросить практику, когда ваша жизнь наладится и ум успокоится. Я же советую метить выше и мыслить шире. Вы, безусловно, ощутите все полезные эффекты медитации, но это скорее ее побочное действие. Истинная ценность медитации гораздо глубже, и открывается она лишь тем, кто готов заглянуть в себя.

Итак, давайте начнем; и неважно, являетесь ли вы абсолютным новичком в медитации или практикуете регулярно либо нерегулярно многие годы. Приглашаю васступить на этот увлекательный путь и непредвзято отнестись ко всему, что вам станет известно. Я гарантирую: когда вы сделаете это, то узнаете и осознаете многие вещи, которые помогут понять и углубить практику медитации и наполнить жизнь новыми впечатлениями. Ведь в нашем мире медитация — не роскошь, а необходимость; и чем скорее мы это поймем, тем лучше.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

