

18+ ДЖАЯ БЕРНИК



МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ЗОЛУШКИ

как отпустить прошлое
и начать новую жизнь



Джая Васильевна Берник
Медитации для Золушки.
Как отпустить прошлое
и начать новую жизнь?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56079249

ISBN 9785005101600

Аннотация

Что такое медитация? Как начать медитировать и как правильно это делать? Как с помощью простых техник улучшить свою жизнь, стать любимым, богатым, жить в гармонии и счастье? В книге собраны медитации Ошо, практики визуализации, аффирмации и благодарности, техники на каждый день. Джая Берник расскажет о простых шагах, с помощью которых можно качественно изменить свою жизнь. Если читая книгу у тебя возникнут вопросы – пиши мне в instagram @jaya_medytazia или Facebook «Школа медитации Джаи Берник».

Содержание

От автора	5
Благодарность	5
Введение	7
Глава 1	14
Твой проводник в мир медитаций	14
Медитация «Минутка мудрости»	15
Медитация «Переключаем внимание»	37
Медитация на дыхание	40
Глава 2	41
Что нужно знать о медитации	41
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Медитации для Золушки. Как отпустить прошлое и начать новую жизнь?

Джая Васильевна Берник

© Джая Васильевна Берник, 2020

ISBN 978-5-0051-0160-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Благодарность

Посвящаю эту книгу каждому человеку на этой планете, кто идет путем духовного и личностного развития.

Хочу выразить огромную благодарность моему любимому Мастеру Ошо.

Благодаря его книгам, медитациям, я обрела новую жизнь. Жизнь, наполненную любовью, радостью, верой в свои силы. Жизнь, в которой я сама отвечаю за все, что со мной происходит. Благодаря медитациям Ошо я избавилась от страданий, страхов, комплексов, неуверенности, безвыходности, бедности. Я написала эту книгу, потому что мне захотелось поделиться с людьми всем, что я знаю!

Благодарю Тебя, мой любимый Мастер. Мое сердце всегда и везде будет преисполнено глубокой любви и благодарности за твой дар, до конца моих дней.

Я благодарю моего любимого мужа Тараса за то, что многие годы поддерживает меня на моем Пути. За то, что всегда рядом со мной. За то, что верил в меня, даже в самое трудное время. Всегда понимал и принимал меня. Просто был рядом, когда я совсем себя не понимала и не знала, что будет дальше, когда боялась, когда мне казалось, что двигаться дальше

нет сил. Благодарю тебя, мой любимый Человек, за то, что ты есть в моей жизни. Без тебя я бы не справилась!

Благодарю мою подругу и первую ученицу Надю. Благодаря тебе, Надечка, твоему умению слушать, принимать знания, я смогла реализовать себя как Учитель, как Мастер своего дела. Ты была моей крепкой опорой. Спасибо тебе.

Благодарю всех девочек, опытом которых я здесь поделилась. Ваши истории будут служить примером и помощью, для многих людей, которые прочитают эту книгу.

Благодарю всех своих Друзей, Учеников, благодарю каждого, кто сейчас читает эти строки.

Благодарю всех, кто приходит на мои консультации, коуч-сессии, онлайн и оффлайн медитации.

Благодарю всех, кто читает мои посты, приходит на эфиры, задает вопросы, пишет отзывы.

За то, что верите в меня, верите в себя, работаете над собой, за то, что избрали Путь духовного роста. Благодаря вашим результатам, позитивным изменениям в вашей жизни, у меня появляются силы, желания действовать, помогать людям.

Собственно, только благодаря вам я написала эту книгу! Благодарю!

Введение

«Человек рождается только тогда, когда становится решительным».

«Никого не слушай, кроме себя. Просто закрой глаза и слушай свой внутренний голос».

«Помни, будь верен своему внутреннему голосу. Он может привести тебя к опасности – тогда иди в опасность, но оставайся верным внутреннему голосу. Возможно, однажды ты придешь в состояние, когда сможешь танцевать с внутренней удовлетворенностью. Всегда смотри на это: твое существо первостепенно. Не позволяй другим манипулировать собой и контролировать себя – их много; каждый готов тебя контролировать, каждый готов тебя изменить, каждый готов дать тебе направление, которого ты не просил. Каждый дает тебе жизненный путеводитель. Путеводитель существует у тебя внутри, ты несешь его отпечаток. Быть подлинным, значит, быть верным самому себе. Это очень, очень опасное явление; редкие люди могут это делать. Но каждый раз, когда люди это делают, они достигают. Они достигают такой красоты, такой благословенности, такой удовлетворенности, которых ты не можешь себе даже представить»...

Ошо (Бхагаван Шри Раджниш)

«Близость. Доверие к себе и к другому»

Здравствуй, друг!

Меня зовут Джая Берник, я – тренер по медитациям Ошо, обожаю свою работу: это мой образ жизни!

Для многих слово «медитация» ассоциируется с чем то несовместимым с реальностью, обычной жизнью; многие уверены, что медитация – это способ достичь внутренней гармонии, медитируя часами, днями, как йоги. А между тем, наша жизнь динамична; нам, современным людям, нужны методы, которые приводят к быстрым изменениям, быстрым результатам. Именно поэтому я – приверженец и адепт медитаций Ошо, потому что его подход, его философия очень современна и, на первый взгляд, парадоксальна: в наш «достигаторский» век следует медитировать... без ожидания конечного результата, без цели!

Казалось бы, для современного человека ничего не может быть абсурднее! И тем не менее, это так: занятия медитациями Ошо, без ожидания конечного результата, помогают людям чувствовать себя счастливее и успешнее. Ты удивлен, друг? А посмотри, как это чудесно: никакой изматывающей гонки за результатом, возможность медитировать практически без подготовки (вот, например, только читая эту книгу!) И именно отсутствие ожидания результатов от медитации, в сочетании с ежедневным выполнением практики и приво-

дят к тому, что результаты наступают быстро, и эти результаты подчас ошеломляющие! Заинтриговала тебя?

Уже десять лет я занимаюсь духовным и личностным развитием. Прошла множество тренингов по медитации у близких учеников Ошо. Училась у целителей. За моими плечами 7000 часов медитаций и разных духовных практик. Если говорить образно и «высоким стилем»: «Я иду домой».

Очень многие люди задаются вопросом: «Как изменить свою жизнь?»

Существует такое огромное количество разных техник и практик по медитации, что найти «свое» самостоятельно бывает очень сложно, практически невозможно. Что помогает, а чего лучше не делать? С чего начать свой духовный путь? Я решила написать эту книгу, чтобы поделиться своим опытом и опытом моих учеников, чтобы быть твоим проводником в мир медитаций Ошо.

Жизнь, она как синусоида: вверх вниз, вверх вниз, идет волнами. Вечные «американские горки»! Когда мы «на гребне», нам кажется, что так будет всегда! Мы довольны собой, жизнью, все получается, все радует! Но вот волна опускается вниз, нас бросает из стороны в сторону, как утлое суденышко, наступают сложные времена, и жизнь кажется в эти моменты испытанием. Нам бывает трудно справиться. Мы падаем в бездну проблем и страхов. Начинаем видеть везде негатив, обвинять других, ссориться, жаловаться на жизнь. Глубокое чувство неудовлетворенности преследует нас каж-

дый день. Радость уходит из нашей жизни. Бывает с тобой такое?

Ты делаешь вид, что все хорошо, даже улыбаешься, но внутри чувство разочарования, боли, неуверенности, низкая самооценка, страхи.

Возможно, ты сейчас проживаешь такой период...

Твой внутренний голос кричит: «Нужно что то менять! Хватит так жить, больше так не могу!» И вот ты решаешь все изменить. Потом откладываешь на завтра, с понедельника, с нового года.

Но ничего не меняется. Со временем появляется еще больше неразрешенных вопросов: «Что будет завтра? Как все изменить? А что, если у меня ничего не получится?» Постоянные страхи: заболеть, остаться одному, без денег и поддержки, быть никому не нужным... Обиды, живущие в нас с детства, поднимаются, расцветают пышным цветом именно в такие периоды... Начинаются ссоры с родными, непонимание со стороны «второй половины», слезы, отчаяние. И внутри вопросы, вопросы: «Как же мне с этим справиться?! Как начать жить по другому?! Где искать помощи?!»

Друг, выход есть. Уже тысячи лет медитация помогает людям прийти к ощущению внутренней гармонии, радости и тишины. И нам, современным людям, это очень нужно.

В этой книге я хочу показать тебе те инструменты, которые помогли и мне, и моим ученикам справиться с тяжелыми жизненными ситуациями. К сожалению, всем нам приходит-

ся хоронить близких и переживать их смерть. Многие из нас не понаслышке знают, что такое панические атаки, депрессии, беспричинные тревоги, безысходность и обида на близких людей, безденежье, бесплодие, другие проблемы со здоровьем и прочее, прочее, прочее...

Медитация помогает, как выйти из сложных, «экстремальных» состояний, так и существенно улучшить качество нашей повседневной жизни. Дает ясное понимание, чего мы хотим от жизни, к чему стремимся. Помогает легко справляться с негативными мыслями и чувствами, повседневными страхами. Позволяет наполниться силой и энергией. Человек начинает действовать и реализовывать свои мечты. Появляется уверенность в завтрашнем дне, радость жизни! В отношениях с близкими царит любовь и взаимопонимание.

Как тебе, друг?

Я, Джая Берник, с радостью буду служить для тебя проводником в мир медитаций, в мир изменений. Я буду общаться только с тобой. Здесь нет других людей, есть только ты и я. Все, что я буду говорить, я говорю именно тебе и для тебя. Первый шаг можно сделать прямо сейчас, мой друг.

Я не понаслышке знаю, как это, когда не понимаешь, что делать, как действовать, на что опираться... Когда люди вокруг тебя не понимают и не поддерживают. Когда одному трудно и страшно, но двигаться надо! Я смогла. И сотни мо-

их учеников уже проходили этот путь со мной и получили желаемые результаты.

Я помогу тебе начать. С помощью этой книги мы вместе, шаг за шагом, глава за главой перейдем от точки «А» – где ты совсем не понимаешь, как тебе дальше двигаться, как улучшить свою жизнь, к точке «Б» – где ты уверен в себе, действуешь каждый день, применяешь простые, эффективные медитации, аффирмации, силу благодарности, любовь к себе, техники на прощение, принятие себя и многое другое. Где ты радостный, реализованный, уверенный, двигаешься вперед!

В этой книге я поделюсь с тобой всем, что сама знаю о медитации: как правильно начать медитировать, какие есть виды медитаций, место, поза, время. Как правильно подобрать под себя медитации, какие еще есть практики, чтобы оставаться психически и физически здоровым человеком. Расскажу о важности техники безопасности при медитации. В каждой главе я буду давать тебе разные медитации на каждый день. Мы будем двигаться от простого к сложному, постепенно наращивая мастерство. Все это будет легко и понятно.

Мы поговорим с тобой об обидах на родителей, вторую половинку, решим, как с этим справляться, как проработать. Сделаем специальную технику, которая поможет тебе отпустить прошлое.

Я научу тебя правильно направлять энергию, чтобы легко

достигать своих целей. Дам пошаговую инструкцию, как заработать желаемую сумму денег. Это мой авторский метод, ты сможешь использовать его для достижения любой цели!

Если ты прочитаешь эту книгу до конца, то будешь четко понимать, как оставить позади все старое, ненужное и начать новую жизнь с помощью таких инструментов как медитация, аффирмации, сила благодарности, прощение, визуализация, работа с зеркалом, психосоматика, благодарность и любовь к себе.

Возьми эту книгу с собой. Это начало твоего нового пути. Я точно знаю, что случайностей в жизни не бывает. Если ты читаешь эти строки – это знак. Вселенная стучится в твою дверь. Все что тебе надо – это впустить в свою жизнь что то новое, интересное, чистое, прекрасное. Эта книга будет служить тебе «светом в пути домой!» Пусть эта книга будет проводником в твою новую жизнь.

С любовью к тебе, Джая Берник

Глава 1

Твой проводник в мир медитаций

- 1.1. Медитация «Минутка мудрости».*
- 1.2. Моя личная история.*
- 1.3. «Случайностей не бывает».*
- 1.4. Как сделать медитации Ошо частью жизни?*
- 1.5. Истории моих клиентов.*
- 1.6. Медитация «Переключаем внимание».*
- 1.7. Медитация на дыхание.*

Дорогой друг, я предлагаю тебе сразу попробовать простую, и очень действенную практику.

Медитация «Минутка мудрости»

Прямо сейчас отложи книгу в сторону.

Обними себя крепко крепко и скажи: «Мы справимся!»

Держи себя в объятиях. Почувствуй свое тело.

Ты и есть тот человек, который может себе помочь! Нет других людей!

У бога только одни руки, чтобы помочь тебе, и это твои руки.

Будь светом самому себе.

Учись любить и благодарить себя.

Не жди благодарности от других людей, а начни сам себя благодарить и уважать!

И поверь, скоро другие люди, от которых ты этого ждешь, будут тебя любить и уважать.

Все начинается с себя!

Держи себя крепко в объятиях и пообещай себе, что ты справишься.

А я буду рядом и буду поддерживать тебя. Хорошо?

Кивни головой или скажи: «Да»

Молодец!

Сейчас я расскажу тебе про себя... Я ничего не приукрасила и не поменяла. Возможно, кто-то скажет: «Хорошо ей было, бездельнице: муж поддерживал, могла себе позволить

предаваться депрессии!» Но тот, кто так скажет или подумает, тому вовсе не обязательно читать мою книгу; я лишь хочу поддержать тех, кто, возможно, узнает в моей истории себя: выход есть!

Итак, вот моя история... Десять лет назад я призналась себе: с моей жизнью что то не так. У меня прекрасный муж, хорошая работа, дом, машина... Но из моей жизни ушла радость... Я, веселый человек-оптимист, перестала смеяться... Меня все злило. Я обижалась на родителей. В детстве они оставили меня жить у бабушки, и гнетущее чувство ненужности преследовало меня долгие годы, а когда я повзрослела, я очень сердилась на своих родителей, если они заводили со мной разговоры о жизни: мне казалось, что они меня не знают и не ценят, а только «учат жить», поучают. С мужем я тоже постоянно ссорилась. Я пребывала в постоянном недовольстве! Мне казалось, что в моих неурядицах виноваты все, кроме меня: муж, родители, друзья, страна... И страхи, страхи, страхи. Много раз собиралась уйти от мужа, но страх остаться одной, без поддержки, без денег, меня останавливал. От этого падала самооценка и росла злость на себя, опускались руки. Я перестала мечтать. Играла роль вовне, что «все супер», но внутри были боль, страх, чувство безысходности, низкая самооценка... Так, к сожалению, живут тысячи женщин. Так и я жила довольно долго. Постоянное метание между «как все надоело, больше так не могу» до «все нормально, переживу, ведь все так живут».

А потом пришла депрессия... Тяжелое, гнетущее чувство... Все мои желания куда-то улетучились. Я перестала вообще что-либо хотеть... Сначала я поняла, что не хочу готовить еду, убирать дом... Потом я стала избегать людей. Часто я просто лежала дома, плакала, жалела себя и всех ненавидела, особенно мужа, человека, который все это время был рядом и старался, как мог, меня поддерживать! Я как будто забыла, что такое обычные радости жизни: встречаться с друзьями, испытывать радость от общения с близкими, просто болтать с мужем о том – о сем, как прошел день... Я погружалась в подавленность и безысходность.

И самое страшное было в том, что я даже ощущала кайф от этих своих страданий! Я стала непредсказуемой. Со стороны, наверное, я выглядела просто какой-то самодуркой, неуравновешенной особой: то горько плачу, то кричу, ненавижу весь мир... Я хорошо помню то утро. Я проснулась в дурном расположении духа. Я орала на мужа, кричала, как я его ненавижу. Он молча собрался и ушел. Я плакала и била посуду, потом силы иссякли, мне хотелось лечь и умереть. Я лежала на полу, я рыдала, понимая, что больше не могу так жить, со мной что-то сильно «не так»! Внутри меня было пусто, я чувствовала себя никому не нужной, брошенной, одинокой. Через пару часов такого состояния, пришла мысль: «Или я сейчас начну что-то делать, или меня это просто погубит, я умру или сойду с ума». Это был предел. Это было дно, на которое я опустилась, темное и страшное. Дальше,

казалось, ничего хорошего быть не может...

И именно в тот день я разозлилась! И, наконец то, на себя! Из зеркала на меня смотрела опухшая от слез, злобная, за-
травленная, дошедшая до предела отчаяния молодая женщи-
на. И я интуитивно поняла, что никто не сможет мне помочь,
кроме меня самой. И это была уже победа! (Помните? – «Мы
справимся!») Не думайте, что дальше было все гладко. Нет.
Это был маленький первый шаг. Я только начала искать вы-
ход. Я ходила в церковь, молилась, как умела. Это успокаи-
вало на некоторое время, но потом снова накатывали тос-
ка и страх. Я начала читать про буддизм, индуизм, пробо-
вать разные практики, медитации. Шла вслепую. Понятия
не имела, что это такое – медитация. Это было непонятно
мне, чуждо. Но желание выжить, выбраться из страданий
было сильнее. Я готова была попробовать эту непонятную
мне практику – медитацию, лишь бы снова ощутить радость
жизни, счастье, любовь внутри себя. Я соскучилась по лю-
дям, по дружеским объятиям, по близости с мужем; я хотела
взаимопонимания с родителями, смеху и легкости в обще-
нии. Во мне как будто включился инстинкт самосохранения:
я каждой клеточкой тела чувствовала, что хочу жить, что я
больше не хочу страдать!

Конечно, интернет мне в помощь, я искала и там. Одна-
жды я нашла книгу Ошо «Лекарство для Души». Начала чи-
тать, и внутри что-то откликнулось. Как будто встретила ста-
рого друга. Как будто я долго шла и, наконец, пришла туда,

где мне рады! Я читала взахлеб, не останавливаясь, до четырех утра... Пришло ясное понимание, что теперь все будет хорошо. Я это чувствовала: я спасена. Выход есть!

Для меня это был свет в конце тоннеля. Я чувствовала себя, как приговоренный к казни, когда ему вдруг говорят, что казни не будет, и он будет жить! Я плакала. Но теперь уже от радости: как долго я ждала этого момента! Как долго я искала выход! И я его нашла! Я хочу жить, хочу радоваться, наслаждаться и теперь я знаю, с чего начать. Теперь у меня есть поддержка, и я все смогу!

Не откладывая в долгий ящик, я нашла еще одну книгу Ошо – «Оранжевая книга медитаций» и сделала первую медитацию на дыхание.

День за днем я все больше погружалась в мир медитаций Ошо. Я прочла почти все его книги.

Через три месяца мое эмоциональное состояние значительно улучшилось. Я улыбалась, я жила, я действовала. Я чувствовала небывалый прилив сил! Мне хотелось обнять весь мир! Я смогла извиниться перед мужем за свои срывы, и он понял меня, я была счастлива и горда этим: у меня прекрасный любящий муж, мы с ним прошли через непростые испытания, я старалась окружить его вниманием и теплом, я навела уют в нашем доме; я наладила отношения с родителями, я с огромной энергией «добирала» то, чего сама себя почему-то надолго лишила... Медитации Ошо стали моими повседневными спутниками и помощниками, и сейчас

я не представляю своей жизни без медитаций.

А тогда я как будто заново училась жить. Год за годом. Я увлеклась медитацией так, что сделала это Делом своей Жизни. Я прошла много тренингов по психологии, личностному и духовному развитию у известных Мастеров. Я училась работать с аффирмациями, психосоматикой, разными практиками и техниками на осознанность, благодарность, любовь к себе, прощение, принятие. Глубоко прорабатывала травмы детства. Училась у целителей. Я точно знаю: человек рожден быть счастливым! И счастливым он себя делает сам. И щедро делится своим счастьем с другими!

С помощью духовных практик я помогла себе прийти в состояние гармонии, спокойствия, радости, научилась любить и благодарить себя, принимать жизнь с радостью и благодарностью. Я осознала свою миссию, занимаюсь любимым делом: помогаю людям в разных жизненных ситуациях. Четко осознаю, знаю, куда иду, чего хочу от жизни и как реализовать все мои планы.

Но так было не всегда. Долгое время я занималась духовными практиками и медитациями, не делаясь этим с людьми. Моей первой ученицей была моя подруга. Она всегда внимательно слушала меня, училась, медитировала со мной, и в ее жизни начинали происходить изменения к лучшему. Потом начали приходить ее подруги, подруги подруг и со временем я осознала, что хочу поделиться своими знаниями и рассказать о медитациях многим, многим людям.

И сейчас я веду блог по медитации в instagram: [@jaya_medytazia](https://www.instagram.com/jaya_medytazia), онлайн-школу в Facebook: «Школа медитации Джаи Берник», создала авторские онлайн-курсы: Конечно, не могу не сказать здесь и об индивидуальной работе. Я сделала программу, которую назвала «Осознанное творение». Это длительная программа, которая может длиться от трех месяцев до года, где мы в партнерстве работаем над всеми твоими сферами жизни.

Пиши мне, если тебя интересуют мои программы. Я всегда буду рада тебе на моих страничках! Я очень люблю то, чем я занимаюсь. Приходи!

«Медитации для начинающих»,
«Медитации для всех, кто готов»,
«21 шаг любви к себе»,
«Духовные Деньги»,
«Сила Благодарности»,

Хочу поделиться с тобой осознаниями, которые пришли ко мне за десять лет медитаций и при работе с моими учениками.

1. В жизни есть взлеты и падения! Когда мне тяжело, я напоминаю себе, что я сама творю свою реальность, своими мыслями и действиями, а значит, и исправить что-то в моей реальности я могу своими мыслями и действиями.

2. Все, что случается, всегда к лучшему. И это пройдет!

3. Человек всегда находится в нужном месте, в нужное время, с нужными людьми.

4. Все, что происходит со мной, помогает мне расти духовно и лично. Часто бывает, что развитие, личностный рост происходят через боль.

5. Мир – это просто зеркало, которое отражает мое внутреннее состояние. Нет плохих или хороших людей.

6. Что может один человек, то может любой другой человек! Если он/она смог, то и я смогу, справлюсь!

7. Дай себе время для изменений! Всему нужно время!

8. Я люблю и благодарю себя! Любовь, радость, благодарность – это мои внутренние состояния. С помощью медитации я буду возвращать и поддерживать их в себе каждый день.

9. Я благодарю за все, что есть в моей жизни! Благодарность помогает мне быть осознанной, быть в моменте.

10. Нет «хорошо» или «плохо» – есть только жизненные уроки!

11. Помогая себя – я помогаю другим, помогая другим – я помогаю себе!

12. Чем больше я отдаю, тем больше я получаю.

13. Только действия ведут к результатам. Хочешь результата – действуй!

14. Создавай свое окружение. Ты можешь помочь другим вырасти. Помогай людям подниматься вверх; стремись

в каждом человеке увидеть глубину, в каждом человеке находи достоинства. Поддерживай людей в их стремлении к духовному развитию!

15. Тело всегда говорит правду. Опирайся на ощущения в теле всегда и везде. Твое тело – твой мудрый друг и помощник.

16. Меньше говори, больше слушай сердцем. Очень радуюсь, что ты, друг, со мной в этом чудесном путешествии.

Мы справимся, я тебе это обещаю!

Моя большая мечта – создать с помощью «Школы медитации Джая Берник», миллионное сообщество людей, которые медитируют, живут в гармонии с собой и миром, осознанны, целостны, умеют любить себя и все вокруг, щедрые, мудрые, добрые, прекрасные и красивые, сообщество людей, которые наслаждаются своим духовным путем и всеми благами материального мира. Расслабленные, спокойные, осознанные, энергетически сильные, духовно зрелые, материально богатые, уверенные в своих талантах, в своей силе, Творцы своей реальности. Созидающие во благо себе, другим людям и всему миру.

Я, Джая Берник, делаю и буду делать все для того, чтобы такому сообществу БЫТЬ!!!

До 21 года наша психика формируется. Но после 21 года у нас есть два пути духовного и личностного развития.

Первый – это путь страданий. Всё и всегда во Вселенной растёт и развивается. Если человек застрял или не хочет двигаться дальше, страдания помогают ему двигаться.

Чтобы ты лучше понимал, чем эти пути отличаются, прочитай пример моей ученицы.

Моя ученица мечтала открыть свой магазин одежды, но не решалась. Много лет об этом думала, мучили страхи и сомнения, все ждала лучшего момента. Всегда откладывала «на завтра». Не потому что не могла, она позволила страхам взять вверх над собой.

Понятно, что если у тебя есть потенциал, а ты его не используешь, рано или поздно Мир начнет тебя бить по короне. Муж изменил Ире с её лучшей подругой.

В этой ситуации пришли на помощь страдания. Ира очень страдала. Переживала, плакала, не спала ночами, не могла есть и думать. Все хотела вернуть его. Дошло до нервного срыва. Решила пойти к психологу, который помог и порекомендовал медитировать.

Ира начала интересоваться темой медитации и нашла меня в инстаграме @jaya_medytazia. Так начался ее духовный путь. Сегодня она счастливая жена, вышла второй раз замуж, открыла свой магазин одежды, зарабатывает хорошие деньги. Каждый раз благодарит тот день, когда ей изменил муж. Но это был тяжелый путь страдания. Она потратила очень много усилий, энергии, здоровья.

Это относится к каждому человеку. Сценарий все тот же.

Или сам действуешь, развиваешься сознательно или тебе помогает жизнь.

Второй путь – это осознанное развитие. Когда мы понимаем, что как бы все хорошо в нашей жизни, но все равно есть недовольство собой, ссоры, срываем негатив на детях, недовольны работой, собой, есть обиды на родителей или близких людей. Есть над чем поработать. Мы чувствуем упадок сил, чувствуем, что занимаемся не своим делом, не в тех отношениях, не с тем человеком, не те люди вокруг нас. Понимаем, что пора менять свое окружение, свои привычки, свой образ жизни. Но как это сделать? С чего начать?

Пробуем сами сдвинуться с мертвой точки, но не совсем получается. Откладываем все на завтра, ссылаясь на нехватку времени.

Если ты сейчас читаешь эти строки, то знай, что случайностей не бывает.

Вселенная стучится в твою дверь. Откройся ей навстречу. Попробуй медитации Ошо. Они навсегда изменят твою жизнь. Они уже изменили жизнь миллионов людей на всей планете.

Это шанс познать себя, свою истинную суть. Осознать, кто я, к чему стремлюсь, какая моя миссия? Чего я хочу в отношениях, в работе, какие люди должны меня окружать, каким человеком я стремлюсь стать? Какие свои глубокие мечты и желания я хочу реализовать? Какой след после себя оставлю, когда уйду с этой планеты. Как я улучшу этот мир своим

присутствием? Задумайся над этими вопросами и дай себе ответ прямо сейчас.

Такой шанс дается каждые десять лет для каждого человека на этой планете. Я это называю «открываются двери».

В возрасте 21—23 года, 30—33, 40—43, 50—53 и так дальше. Просто после 60 труднее что-то изменить радикально, потому что жизненные сценарии очень сильные, а запас жизненных сил у человека не так уж велик.

Чем раньше мы начнем, тем легче нам будет справиться с ограничивающими нас убеждениями, родительскими сценариями, коллективными программами, которые заставляют нас неосознанно бежать по кругу страданий.

Если в эти жизненные периоды мы начнем действовать, заниматься духовными практиками, у нас есть еще большая возможность полностью изменить нашу жизнь, начать жить по новому, так как захотим. И, конечно, можно и нужно начинать медитировать! В любое время, в любом возрасте, как только вы только почувствуете, что вам нужны изменения в жизни. Этим методам я обучаю на своем 3-х месячном коучинге, где даю пошаговую инструкцию, как создать счастливую версию себя, стать осознанным творцом своей реальности, наслаждаться жизнью, а не бежать по замкнутому кругу страданий, как наши предки. Делюсь разработанными мною техниками и методами, которыми я сама пользуюсь каждый день.

Часто ко мне приходят взрослые женщины и говорят:

– Джая, я всегда говорила, что никогда не буду такой, как моя мама. Но мне тридцать лет, и чем дальше я живу, тем больше вижу, как сильно я на нее похожа. На многое реагирую, как она. Я даже на детей кричу так же, как она кричала на меня в детстве. Это ужас. Я так больше не хочу.

Знакомая история? Бывает с вами такое? Со мной – было.

Я стала видеть в себе свою маму, когда мне исполнилось лет тридцать, и я не могла в то время похвастаться прекрасными отношениями с мужем. В отношениях с мужем я вела себя точно так же, как моя мама вела себя по отношению к моему отцу: она всегда критиковала его, никогда не хвалила. Я делала по отношению к своему мужу то же самое! Муж купил продукты – это невкусно, незачем было деньги тратить?! Дверь заказал – не тот цвет, не- красиво. Все «не то», все «не так»... Моим претензиям не было границ...

Да, неудачные родительские сценарии поведения «врастают» в нас. Мы неосознанно повторяем ошибки своих родителей. Потому что ведем себя так же, как и они. Даже, если и давали себе когда-то слово вести себя по другому. Как же тогда быть?

Кого то через отношения, кого то через деньги или болезни. Каждый из нас должен прийти к себе, к внутреннему Творцу и свету. Такой выбор делаем мы сами, осознанно или неосознанно. Идем путем страданий или путем осознанного творения.

Что ты выбираешь? Прямо сейчас подумай и ответь себе.

Суть нашего существования: творить, создавать новое, внутренняя работа.

Поверь, для каждого таланта есть место в этом мире. Просто его нужно найти. Кто-то реализует свой потенциал, рисуя картины, кто-то делает ремонты и кайфует от этого, кто-то обучает детей английскому языку и процветает, пишет книги, шьет красивую одежду или мастерит игрушки. Каждый человек будет проявлять свой внутренний свет по-своему, в зависимости от его талантов и предпочтений.

Поэтому случайностей не бывает. Эта книга станет началом нового пути для тебя.

Если ты сделаешь медитацию частью своей жизни, то через некоторое время все изменится к лучшему. Это мой опыт и опыт многих моих учеников.

Медитации Ошо глубоко меняют взгляды на себя, людей, жизнь. Медитации Ошо – это глубокая духовная работа над собой, в медитации учишься принимать себя, принимать других. Принимать все, что ты сделал или не сделал, медитации помогут убрать из жизни страхи, чувство вины, обиды, жалость, ненависть, злость, критику. Медитации Ошо научат тебя прощать себя, своих близких за ошибки и неосознанность. Ты научишься себя любить и благодарить. Ты сможешь сказать «спасибо» своим родным. Самое главное, ты будешь свободно выбирать свой путь, создавать то будущее, которое сам пожелаешь. Осознаешь, что ты никому и ничего

не должен. Самое главное, что ты должен себе и своим детям, так это научиться любить себя, быть счастливым, гармоничным человеком. Радоваться жизни каждый день.

Как сделать медитацию частью жизни? История моих клиентов.

В начале тебе нужно решить, готов ли ты идти путем осознанного развития? Если готов, то знай, ты будешь развиваться духовно и личностно, каждый день. Это важное и очень смелое решение. Даже само осознание этого решения даст тебе силу и энергию действовать по новому и сделать медитацию частью повседневной жизни.

Прими решение и начни действовать. Одного «хочу» здесь мало.

Ты готов? Скажи да, если это так. Благодарю.

Хочу поделиться опытом, как медитации Ошо изменили жизнь моих учениц.

Оленка:

«Финансовые проблемы. Деньги есть, и я как-то живу, но постоянные долги. Закрываешь эти дырки, а они снова появляются, и так по кругу. Непринятие людей, антипатия к обществу. Осуждение людей, которые живут лучше и богаче меня. Я такая несчастная, мне некому купить квартиру и машину, некому осыпать меня деньгами. Все люди вокруг не умные, только я одна знаю, как правильно. Труд-

ные отношения с родителями, полное непонимание и неприятие друг друга. Постоянные обиды, ссоры, истерики, страхи, недовольство, паника, депрессия.... Я постоянно думала, что мне все должны. Да, такой была моя жизнь еще четыре месяца назад. И это я не все описала. И только медитации Ошо дали мне глубокое осознание того, что все это – не я. Что я так не хочу и не буду жить. Я хочу жить полноценной, счастливой, наполненным радостью и вдохновением жизнью. Так что, люди, сделайте порядок в своей голове. Осознайте, что вы можете жить так, как вы хотите. Но, кроме вас, никто вашу жизнь не изменит. **Делайте! Практикуйте Медитации Ошо».**

Люба:

«Пришла на медитации к Джае, потому что хотела изменить свою жизнь. Моя цель была – стать счастливой, радоваться жизни, а с чего начать, не знала. Сначала не понимала до конца, что такое медитация. Просто делала. Через некоторое время осознала, что медитации Ошо – очень сильные практики, которые меняют во мне то, что контролировало меня годами: страхи и неуверенность, низкая самооценка.

Через два месяца будет год, как я медитирую. Это странно, но изменилось все вокруг. Отношения с мужем, сыном, близкими и родными людьми. Я начала контролировать, управлять своими мыслями, своей жизнью. Стала

спокойной, легкой, уравновешенной, женственной. Теперь я живу и создаю свою жизнь сама, так, как мне хочется. И это все благодаря медитации Ошо. Со мной действительно произошла трансформация, как во внутреннем мире, так и во внешнем. Благодарю, Джайюня, что ты разбудила меня от сна. Спасибо за внимание, советы и наставничество. Благодарю за твою любовь и медитации».

Танечка:

«Медитации Ошо привнесли в мои будни частичку покоя и радости. Я действительно стала намного спокойнее. Бывали моменты, когда мне было плохо, печально, ком в горле. В такие моменты вместо привычного плакать и жалеть себя, я вставала и шла делать медитацию. И о, неужели, сразу менялось настроение. Меньше стресса, больше спокойствия и позитива.

За каждым разом, с каждой медитацией приходит какое-то новое осознание. Иногда это что-то совсем маленькое, мелочь, но тебе это было крайне нужно увидеть, откопать внутри, услышать. Медитации Ошо как будто активизируют мозг. Ты начинаешь замечать те вещи, которые до этого не замечал, игнорировал. Начинаешь видеть и толковать ситуации по другому, не так, как раньше ты это делал».

Ты прекрасный, светлый человек. Я приглашаю тебя в мир

медитаций Ошо. Помни: у тебя всегда есть выбор. Ты можешь попробовать, и если тебе понравится, тогда ты миллион раз будешь благодарить себя за это. Если почувствуешь, что медитации Ошо – не твое, не подходит, тогда в любой момент можешь это оставить и пойти другим путем. Попробовать всегда стоит.

Медитации Ошо работают через тело. Они делают нас осознанными. Мы начинаем смотреть на себя, как наблюдатель, как будто со стороны. Как будто хозяин пришел домой и видит, что там происходит.

Начинаем чувствовать ситуации и вовремя включаться. А не просто быть в стороне и смотреть, как все происходит: злюсь, страдаю, кричу, ненавижу, жалуясь, плачу, не верю в себя. Мы постоянно реагируем на внешние раздражители. Например, есть деньги – настроение хорошее, нет денег – все плохо, муж похвалил – радуюсь, обидел – козел.

В голове хаос. Мысли что хотят, то и делают. Каждый раз другая мысль у штурвала. Как корабль в море во время шторма. Куда ветер подует туда его и понесет. Сегодня одна мысль у штурвала, а завтра другая.

Было ли у тебя такое, что говоришь себе:

«Завтра встаю в 6:00 начинаю бегать. Буду вести здоровый образ жизни».

Ложишься спать, ставишь будильник на шесть утра. Утром, выключая звук, думаешь: «Сегодня не буду, холодно.

Мне сейчас так хорошо. Еще много работы за день надо сделать. Я лучше выплусь. Завтра пойду».

Что это за мысли в нашей голове? Мысли управляют нашими действиями, а значит, нашей реальностью. Если дома нет хозяина, сильной Личности, стержня, который управляет всеми остальными, тогда наша жизнь откладывается на завтра, которое может никогда не наступить.

Все что происходит – это момент «сейчас». От наших действий сегодня зависит не только наша жизнь, но и наших детей и наших близких.

Медитации Ошо учат нас самодисциплине. Сказал – сделал. Мы формируем этот стержень внутри, возвращаем хозяина, который будет управлять нашим кораблем в любую погоду и вести нас уверенно в желаемом направлении.

Поэтому медитации Ошо учат нас быстро переключаться. С негатива на состояние спокойствия, мы быстро берем свои эмоции под контроль. Как это происходит?

Через систематические практики. Каждая медитация Ошо длится час, состоит из четырех-пяти этапов. Например, медитация Кундалини выглядит со стороны так: трясемся, танцуем, стоим, сидим. Или медитация Смеха: смеемся, лежим, танцуем. Мы абсолютно «в теле», осознанны, в моменте, наблюдаем все процессы, ощущаем тело. Полностью осознаем все, что происходит. Так наш мозг привыкает переключаться из состояния в состояние, а также быстро выходить из разных состояний. Понимаешь?

Как происходит так, что мы не можем контролировать свои эмоции?

Сначала идет мысль, потом реакция в теле, а уже потом действие. В теле создается соответствующая «химия». Вспомни, когда злишься, ты начинаешь задерживать воздух, дышишь маленькими, поверхностными рывками. Кислород к мозгу перекрывается, и ты весь кипишь, тело сжалось. Энергия в теле становится зажатой, темным сгустком. Все словно сжимается в одну точку до максимума и потом происходит взрыв. Конечно это доли секунды, но результат всегда один. Ссоры, критика, слёзы, чувство вины, несправедливости, обвинения.

Такое поведение создает обиды, которые накапливаются многие годы. Помни, ранив других, ты ранишь себя. Если ты несчастна, твои близкие тоже несчастны. Так создаются травмы. Потом многие годами ходят по психологам, чтобы «проработать» и «отпустить». Но часто все это идет из детства. Если в нашей жизни есть обида на родителей, мы будем всю свою жизнь ранить тех, кто рядом, своих самых близких людей.

Поэтому так важно осознавать, какие мысли живут в нашей голове, и быть в осознанности. Важно работать с медитациями Ошо, аффирмациями, что бы изменять свое сознание, иначе горькие мысли будут работать против нас и вызывать те ощущения, которые вредят (злость, ненависть, осуждение, жадность). В большинстве случаев это поведе-

ние не наше. Мы просто переняли этот сценарий у наших родителей, бабушек, героя любимого фильма или еще где-то. И этот сценарий мы неосознанно проигрываем в нашей жизни раз за разом.

Медитации Ошо помогают найти выход из таких сценариев. Ведь и работа сознания, и работа бессознательного идут через тело.

Сначала мы сознательно меняем химию тела, делаем физические действия: прыгаем, танцуем, бегаем, трясемся. Из-за этого меняется наше состояние, мы улыбаемся, глубже дышим, расправляем плечи. Больше воздуха попадает в мозг и легкие. Направляем внимание в тело. Наблюдаем, как изменились мысли. Мы больше не думаем негативно. На лице появилась улыбка, мы смогли переключиться. Но это просто мой рассказ. Испробуй это на себе. Убедись, так ли это?

Давай, попробуем?

Мы сделаем очень простую ежедневную практику, которая поможет сбросить негативный заряд, накопившийся в нашем теле. Такой заряд образуется очень быстро. Например, когда хочется накричать на ребенка, наорать на мужа/жену, высказать негативные чувства другому человеку или критиковать и злиться на себя – все это приводит к напряжению в теле. Особенно много негативного заряда образуется, если мы активно ругаем и унижаем себя, так как это делали раньше наши близкие или родители. О самокритики мы еще поговорим подробнее в другой главе, а сейчас,

давай, сделаем медитацию.

Медитация «Переключаем внимание»

Эту практику нужно делать в моменте, когда ты чувствуешь, что поднимается негативный импульс. (Например, злость на близких: мужа/жену или ребенка. Или на коллегу по работе).

Мысль в твоей голове создала в теле негативный заряд. (Ты вот-вот «взорвешься». Например, муж/жена пришел/пришла не вовремя, не то купил/купила, ребенок не послушал тебя и сделал по-своему, ты не успел сделать запланированное, разозлили родители. Неважно, что послужило раздражителем).

Давай, потренируемся: сделай эту маленькую практику прямо сейчас. Испытай ее эффективность, даже, если тебя прямо сейчас никто не рассердил.

Возможно, тебе трудно будет первое время «включаться», но если ты действительно хочешь изменений, тогда все получится! Только не останавливайся! Медитируй!

Смотри, как это: 2—3 минуты с открытыми глазами энергично беги на месте с высоко поднятыми коленями.

Рот открыт. Дыши глубоко через рот. Чем выше колени поднимаешь, тем лучше.

...Ну как? Круто, правда? Я очень люблю эту практику. Она хороша своим мгновенным эффектом. Это первая стадия из медитации Ошо «Мандала».

Вместо того, чтобы «накручивать» себя, орать на ребенка, злиться на других людей, плакать, обижаться, возьми ситуацию под контроль – таким вот интересным способом, как энергичный бег на месте! 3 минуты – и твое состояние меняется! Попробуй! Так просто и так эффективно!

Смысл в том, что ты можешь влиять только на самого себя! Ты можешь контролировать свою реакцию на обстоятельства, и, если тебе эта реакция не нравится, ты создаешь новую!

Ты можешь прямо сейчас сесть и прописать, что больше всего тебя злит в муже, детях, в себе. Так ты сознательно подготовишься к ситуациям. Сможешь вовремя остановиться, провести диалог, разрядить обстановку и быть спокойным, гармоничным человеком. Поверь, это работает! Действуй. Садись и пиши. Только действия создают результаты. Ты большой молодец и достоин лучшей жизни. Просто, начни действовать прямо сейчас. Пиши!

Что еще очень важно, с самого начала, когда ты начнешь медитировать, не бояться разговаривать об этом со своими близкими. Конечно, не надо навязывать им медитации, убеждать в своей правоте. Иди своим путем, но делись своими ощущениями, пониманием, озарениями, которые будут приходить во время практик. Возможно, сначала близкие не будут тебя принимать всерьез, будут злиться, говорить, что все это ерунда, а может, наоборот, будут поддерживать тебя.

Все люди вокруг – это наши зеркала. Если ты применишь себя, то они со временем тоже примут тебя. Но нужно подождать. Даже если близкие вначале настроены скептически, они привыкнут, и, скорее всего, вскоре изменят свое отношение. Это я уже много раз замечала со своими ученицами. Когда мужа, которые сначала удивлялись и задавали вопрос: зачем тебе эта медитация? Потом спрашивали своих жен, почему они сегодня не медитировали и всячески поддерживали их практику.

Я познакомлю тебя с медитацией на дыхание.

Эта медитация помогает расслабиться. Вернуть свое внимание вовнутрь, направить энергию на свое тело и внутреннюю тишину. Если делать ее каждый день, через пару недель ты увидишь, как легко можешь снимать напряжение в теле и переводить внимание с навязчивых мыслей на дыхание. С каждым днем ты будешь становиться более спокойной, расслабленной и начнешь контролировать свои внутренние состояния.

Медитация на дыхание

Делаешь очень глубокий вдох через нос, так, чтобы все легкие были заполнены воздухом. Задерживаешь дыхание на 3—5 секунд на вершине вдоха и делаешь медленный выдох через рот, чтобы весь воздух вышел из легких, задерживаешь дыхание внизу на 3—5 секунд.

Делаю таких циклов 5—10 раз, в зависимости от твоего состояния. Прямо сейчас, отложи книгу в сторону и сделай так 5 раз.

Ну что, как состояние? Может быть легкое головокружение. Сейчас пройдет! Ты молодец! Это твоя первая медитация! Поздравляю!

Глава 2

Что нужно знать о медитации

2.1. *Ошо: о медитации.*

2.2. *Что такое медитация?*

2.3. *Почему люди боятся медитировать?*

2.4. *«Известные люди все медитируют»...*

2.5. *Медитация «Внутренний свет».*

В этой главе я расскажу тебе, что такое медитация и почему так важно медитировать. Познакомлю с научными фактами о медитации. Также мы поговорим, почему люди боятся медитации. Расскажу об известных людях, которые практикуют медитации.

«Как только вы поворачиваетесь внутрь – начинается медитация. Медитация означает способность быть радостным в одиночестве, способность быть счастливым с самим собой, способность быть в компании с самим собой. Быть с собой – это медитация. В медитации никто другой не нужен. Медитация – это наслаждение одиночеством, а не страдание от одиночества...»

Медитация на Востоке это не то, что под медитаци-

ей понимается на Западе. На Западе медитация означает размышление: размышление о Боге, размышление об истине, размышление о любви...

Медитация на Востоке имеет абсолютно другое значение, прямо противоположное, значение. Медитация на Востоке значит не объект в уме, не содержимое в уме, не размышлять о чем-нибудь, но отбросить все; ни то и ни это. Медитация есть опустошение себя от всего содержимого. Когда нет ни одного движения внутри, вы становитесь неподвижны; эта неподвижность есть медитация. Даже ряби не возникает в озере вашего сознания; это озеро тишины, абсолютно неподвижно, это медитация. И в этой медитации вы будете знать, что есть истина, вы узнаете, что есть любовь, что есть божественное.»

Osho, The Dhammapada: The Way of the Buddha, Yol. 6, Talk №1

Медитация – это определенное состояние.

Все остальное – инструменты, чтобы этого состояния достичь.

Каждый человек называет это состояние по-своему: быть в моменте; свидетельство; осознанность; состояние «не ума»; состояние «здесь и сейчас», присутствие, жизнь в состоянии «детскости», соединение со своим внутренним «Я», быть собой, быть в потоке и проч.

Но это слова!

Чтобы понять, почувствовать, осознать – тебе нужно пробовать и создать свой опыт, открыть это состояние внутри себя. А этого можно достичь только через систематическую работу над собой.

Для этого нужно использовать разные практики, методы, техники медитаций. Для каждого человека своя дорога. Поэтому так важно подобрать именно тот метод, который будет помогать именно тебе каждый день. Об этом я расскажу более подробно в следующей главе.

Если будешь регулярно практиковать техники медитации, то наступит день, когда медитация станет твоим естественным состоянием, и тогда ты осознаешь, что же такое быть в медитации.

На уровне материи это состояние проявляется в улучшении качества повседневной жизни. Улучшается здоровье, отношения с мужем/женой, детьми, родителями, людьми. Ты становишься с каждым днем более уверенным в себе. Чувствуешь свою силу и энергию. Начинаешь четко понимать, чего ты хочешь от жизни, ставишь глобальные цели, уверенно действуешь. Становишься более расслабленным, уравновешенным. Спокойно реагируешь на людей и различные ситуации. Больше доверяешь себе, своим чувствам. Раскрываешь свой истинный потенциал. Появляется храбрость и сила воплощать в жизнь свои самые смелые мечты в бизнесе, отношениях, спорте и других сферах.

Медитация очень положительно влияет на тело. Оно

становится здоровым. Хочется есть полезную еду. Гулять на свежем воздухе. Проходит бессонница. Уходят вредные привычки. Становится больше сил. Приходит принятие и понимание себя, своих желаний и также понимание и принятие других людей, их установок и мировоззрения.

Расширяется денежный поток. Начинает приходиться больше идей, как заработать деньги, как и куда инвестировать. Возможности сами приходят в руки, нужно только действовать. Денег действительно становится больше. Уходят страхи, связанные с деньгами: потерять деньги, не заработать, остаться без средств. Растет общее благополучие.

Меняется окружение. Все, кто больше не соответствует твоим вибрациям, легко уходит в прошлое и приходят новые люди, которые понимают тебя и принимают, таким, какой ты есть, поддерживают и словом, и делом.

Ты постепенно отпускаешь прошлое. Детские обиды, страхи, ограничивающие убеждения, неуверенность, низкая самооценка, все это постепенно уходит из твоей жизни. Депрессия, подавленность, чувство тревоги, навязчивые негативные состояния постепенно исчезают.

Ты становишься другим человеком. Мир начинает показывать тебе другие грани. Ты начинаешь видеть в себе и в людях больше любви, искренности, щедрости, благодарности, понимания, принятия и доброты.

Тебе захочется больше общаться, делиться своими мыслями. Захочется больше дарить, помогать другим. Благодар-

ность будет повседневным спутником твоей жизни. Значительно улучшатся отношения в семье с мужем/женой, родителями, детьми. В жизнь будет приходить близкие тебе по духу партнеры.

И это лишь немного, что произойдет, если ты сделаешь медитацию своей ежедневной практикой.

Конечно, сначала надо пройти все этапы очистки сознания, и это нелегкая задача. За нашу жизнь накапливается много страхов, обид, ограничивающих убеждений, старых родовых программ, которые мешают двигаться вперед. В процессе медитации старые раны надо будет вскрыть. Иногда ты будешь чувствовать боль, впадать в уныние, думать, что вся эта работа бессмысленна. Иногда будут приходить страхи, что ты не справишься, останешься один или сойдешь с ума. Каждый, кто становится на путь духовного и личностного роста, проходит эти этапы взросления. Рост – это всегда дискомфорт. Но если подобрать правильно медитации и работать с тренером, наставником, то ты справишься, и все будет хорошо.

Если будешь систематически практиковать техники медитации, то наступит день, когда медитация станет твоим естественным состоянием.

Все что я описала выше – это только бонусы от медитации. Самое же главное во всей работе над собой – это внутреннее ощущение блаженства. Ощущение радости, спокой-

ствия и тишины. Ты есть, все, что нужно, уже есть, мир прекрасен. Вот это ощущение достатка, удовлетворения. Никакие земные блага не смогут дать это чувство блаженства внутри тебя. Только через систематические медитации ты будешь понемногу открывать в себе это состояние. Каждый раз оно будет расти, все больше и больше. Все, что тебе нужно, просто подобрать правильную технику медитации, следовать инструкциям и быть открытым для новых возможностей и ощущений.

Жизнь – это смена состояний. Только от тебя зависит, как ты будешь реагировать на те, или другие, события. Будешь нервничать, переживать, бояться или будешь спокойно реагировать на ситуацию, верить в свои силы, действовать, чтобы все благополучно разрешилось.

Правильно подобранный метод будет помогать тебе менять жизнь к лучшему, давать тебе понимание, как справиться с трудной ситуацией. Будет помогать тебе познавать себя истинного, того, которого ты чувствуешь, а не того, о котором рассказали тебе другие.

Медитация с древности является частью духовной практики во многих религиозных традициях, особенно распространена в буддизме и индуизме, она является важной составляющей йоги.

Медитация привлекла к себе внимание, начиная с 60-

х годов 20-го века. Ученые стали проводить эксперименты с разными практиками, встречались с монахами, йогами и людьми, которые только начинали медитировать.

Опубликовано более тысячи научных исследований, где освещено, как проводились эксперименты с различными видами практик и медитаций в разных традициях; доказали, что медитация очень благоприятно влияет на обмен веществ в организме, нормализует кровяное давление, мозговую активность, снижает уровень смертности. У людей, которые принимали участие в экспериментах, существенно снизился уровень беспокойства, тревоги и стресса.

Сегодня медитация широко применяется во многих сферах нашей жизни. Большое количество психологов, психотерапевтов применяют медитацию в своих сессиях, как психотерапевтическое средство для снятия психического напряжения, физической боли и как метод борьбы со стрессом, в том числе в клинических условиях.

Медитация помогает улучшить память, внимание, она даже может помочь при старческих деменциях, при регулярных медитациях увеличивается количество серого вещества в мозге, снижается уровень бетаволин в мозге, то есть мозг начинает отдыхать. Даже 10-ти минутной медитации хватает, чтобы полноценно расслабиться. После медитации мозг в несколько раз быстрее обрабатывает и анализирует информацию. Повышается креативность, продуктивность, концентрация.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.