



МЕДИТАЦИИ



ДЛЯ ЖИЗНИ

ДАРЬЯ ЧУДАКОВА
Я СПОКОЙНА

медитации в условиях мегаполиса
океан, который всегда с тобой



Дарья Чудакова
Я спокойна. Медитации в
условиях мегаполиса. Океан,
который всегда с тобой
Серия «Медитации для жизни»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68441015

Я спокойна. Медитации в условиях мегаполиса. Океан, который всегда

с тобой: АСТ; Москва; 2022

ISBN 978-5-17-150627-8

Аннотация

В сборнике «Я спокойна. Океан, который всегда с тобой» вы найдёте классические буддийские медитации и авторские медитации Дарьи Чудаковой, вписывающиеся в ритм и стиль жизни мегаполиса. Для женщин, желающих освободиться от страхов и сомнений, достичь спокойствия, подобного тому, что царит в глубинах океана, и обрести навык «просто быть». В книге собраны базовые правила медитации, фотографии основных асан (поз) и мудр (положений кистей рук), подробные рекомендации по технике выполнения и личные секреты и советы автора для тех, кто только начинает осваивать искусство медитации.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие: о чём эта книга	5
Но как это – быть?	7
Мой учитель: в чём смысл медитации	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дарья Чудакова
Я спокойна. Медитации
в условиях мегаполиса.
Океан, который
всегда с тобой

© Чудакова Д., текст

© Барра Е., фотографии

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

*Посвящается моим друзьям во всех уголках
Мира. Вы – Океан, который всегда в моём сердце, и
мой самый большой подарок Вселенной...*

Предисловие: о чём эта книга


Всё то, что лежит позади нас и что лежит перед нами, – мелочи по сравнению с тем, что лежит внутри нас.

Ральф Уолдо Эмерсон, эссеист и философ





[Это утро было обычным.](#) Будильник запел хриплым

голосом в шесть утра, я открыла глаза, за окном моросил дождь. Серое осеннее небо нависало над Москвой своей тяжёлой ватой и опускалось туманом на город. Я опустила ноги на холодный пол и побрела в ванную.

Через час нужно превратиться в преподавателя йоги, через три – стать актрисой, через пять часов стать героиней Чехова, но сейчас я просто Даша... и я очень ценю эти моменты – маленькие, вырванные из контекста кусочки «обыкновенной» жизни. 

Моменты, когда я могу забраться в кресло, закутавшись в шерстяной плед, налить себе чашку кофе, смотреть, как капли дождя стекают по оконному стеклу, листать журнал. Слышать, как соседи наслаждаются джазом, и чувствовать, как голос Рэя Чарльза разливается по моим кровеносным сосудам и доходит до самого сердца своим «Say no more...»

 Мне кажется, мы недооцениваем красоту обычной жизни и (о, Боже) как же мы скучаем по этим «обычным» моментам, когда происходит что-то, что меняет весь её ход. Я люблю обычную жизнь, и для меня очень важно иногда в неё прятаться и проживать эти сладкие моменты наедине с собой. Просто быть... 

Но как это – быть?

Жизнь дала мне ответ через йогу и медитацию. Один день изменил всё, но к нему привела череда суровых испытаний: уход из актёрской профессии, которая на тот момент была смыслом всей моей жизни и, как следствие, потеря опоры в самой себе. Мне было 22 года, я оказалась совсем одна в огромном мегаполисе и не понимала, как жить дальше: «Ведь я ничего не умею кроме актерства». Была осень.

Символично, что вторую очень важную для себя книгу я начинаю сейчас, когда серое осеннее небо снова опускается туманом на Москву. Но за это время моя жизнь изменилась кардинально (а к моменту завершения работы над этой книгой – ещё раз).

Я путешествовала по местам силы, жила в буддийских монастырях, где обучалась медитации, и спустя несколько лет вернулась на сцену, став другим человеком. За это время я стала преподавателем йоги с учениками по всему миру, создала свой йога-клуб и написала книгу. А потом переехала в другую страну и, как всегда мечтала, теперь живу около моря.

Сегодня я благодарна Вселенной за те тяжёлые события и за всех людей, которые встречались на моём пути. И я чувствую своим долгом делиться с миром практическим знанием, которое приобрела и которое сделало мою жизнь счаст-

ливее.

В своей первой книге «Чудо Йога: гармония тела и сознания» я подробно рассказала о событиях, которые привели меня в эту точку, и о том, какой мир для меня открыла йога. В этой книге я расскажу обо всех практических аспектах медитации в условиях мегаполиса.

Но прежде, чем мы пойдём дальше, ответьте на вопрос: «Если бы вам предложили изменить весь ход событий вашей жизни раз и навсегда и решение было бы доступным, вы бы попробовали?» Шансов, что не получится, – нет, секретов и хитростей – тоже нет.

Медитация действительно меняет жизнь. Когда я создавала свой йога-клуб, мне хотелось показать людям настоящую и честную практику, в которой нет места соревнованию, где каждый выбирает свою сложность и свой темп, где нет задачи быть успешным или каким-то ещё – практику, в которой нужно просто быть.

Моя большая мечта – донести до каждого, в том числе с помощью этих страниц, что йога и медитация – это стиль жизни, а не челлендж или марафон, пройдя который вы станете счастливее, гармоничнее, гибче. Йога и медитация – это выбор заботиться о себе в любом состоянии: ресурсном и нет, воодушевленном и отчаянном, сильном и слабым.

Это увлекательнейшее путешествие, которое начинается в момент рождения и не заканчивается никогда, – путешествие внутрь себя. Говорят, что есть множество дорог, веду-

щих к Богу, но каждая из них приведёт вас в изначальную точку, к себе самому. Медитация – та самая прямая дорога к пониманию законов Вселенной и гармонии с миром внутри себя и вне.

Я считаю, что медитация – искусство, которым может овладеть каждый, поэтому на страницах книги, вы найдёте следующие разделы:

◆ **искусство владения временем с практическими советами, как и когда подступиться к практике;**

◆ **искусство владения медитацией с понятным описанием 37 конкретных техник на все случаи жизни;**

◆ **и наконец, искусство владения собой, которое в конечном итоге приведёт вас к состоянию «быть просто...»**

Известный популяризатор медитации Шри Чинмой сравнивает её с путешествием по дну моря, где всё тихо и спокойно. На поверхности моря может быть множество волн, но это воздействие не проходит вглубь – на самой глубине море полностью спокойно. Когда мы начинаем медитацию, первым делом мы пытаемся достичь нашего внутреннего истинного существа, выражаясь образно, дна моря. И когда волны приходят из внешнего мира, они не оказывают влияния на нас.

Страх, сомнения, беспокойство и все бытовые потрясения

уходят, потому что внутри нас прочный мир. Мысли не могут коснуться нас, потому что ум спокоен, тих и абсолютно един. Как рыбы в море, они плавают, но не оставляют никакого следа. Когда мы находимся в медитации, мы чувствуем, что мы – море, и его обитатели не могут повлиять на нас. Мы чувствуем, что мы – небо, и пролетающие птицы не могут повлиять на нас.

Наш ум – это небо, а наше сердце – это бесконечный Океан. Вот что такое медитация, и в это путешествие я предлагаю отправиться со мной.

Мой учитель: в чём смысл медитации

Если вы хотите знать, для чего вы здесь, как вы можете стать более любящими, как пройти через трудную ситуацию, мой ответ – медитируйте. Разница между молитвой и медитацией состоит в том, что, когда мы молимся, мы просим о чём-то, а когда медитируем, слушаем ответ.
Джеймс Ван Прэг, духовный учитель



[Думаю, каждый говорит с Богом.](#) Кто-то в моменты абсолютной радости и умиротворения, кто-то в периоды отчаяния. Сложно найти более достойного слушателя. Бог терпелив, мудр и понимает все языки. Он для каждого в отдельности и для всех одновременно. Он – основа мироздания и гарантия будущего.

Иногда мне кажется, что Бог существует для того, чтобы мы верили в себя, чтобы терпеливо прислушивались к своим ощущениям и переживаниям, чтобы умели отличить «хоро-

шее» от «плохого».

Сама идея Бога учит быть честными с собой, а честность учит жить своей жизнью. Звучит как пустяк, но каждый, кто пробовал, знает, сколько препятствий на пути человека, живущего жизнью, хоть сколько-нибудь отличающейся от уклада его семьи и социума.

Я сталкиваюсь с ними каждый день... и, когда особенно тяжело, закрываю глаза, делаю глубокие вдох-выдох и возвращаюсь к себе домой. В такое место под сердцем, где могу сказать: «Бог, нам нужно поговорить...» – и он говорит со мной. Всегда понятными словами и родным голосом. Ду-

маю, Бог – наш самый терпеливый наставник.



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.