

12+

Захарова Анна

БОЛЬШОЙ СБОРНИК МЕДИТАЦИЙ

ключ к гармонии, самопознанию и процветанию

Анна Захарова

Большой сборник медитаций

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69872347
ISBN 9785006076020

Аннотация

Большой сборник медитаций – ваша книга-практикум для обретения спокойствия и гармонии. Идеально подходит для начинающих и опытных. Десятки техник с пошаговыми инструкциями помогут снять стресс, побороть тревожность, улучшить сон и найти внутренний баланс. Погрузитесь в мир осознанности и начните свой путь к психологической устойчивости и самопознанию уже сегодня.

Содержание

Введение	6
Глава 1: Введение в медитацию как инструмент личного роста и благополучия	9
Что такое медитация	13
Цели медитации	15
Исторические корни медитации	18
Фундаментальные принципы медитации	21
Медитация как путешествие к самому себе и поиск внутренней гармонии	23
Как медитация может стать вашим путеводителем к внутреннему спокойствию и самопониманию	25
Подготовка к медитации	27
Как начать практиковать медитацию	30
Простые шаги для начинающих	33
Продолжительность и регулярность практики	36
Дыхание в медитации	39
Медитация для всех и каждого	41
Медитация и Ваше Здоровье	44
Глава 2: Техники медитации	47
Миндфулнесс медитации	50
Практика миндфулнесс-медитации	52
Трансцендентальная медитация	54

Пример практики трансцендентальной
медитации

57

Конец ознакомительного фрагмента.

59

Большой сборник медитаций

Анна Захарова

© Анна Захарова, 2025

ISBN 978-5-0060-7602-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В бурю современной жизни, в которой каждый день кажется гонкой и наш внутренний компас иногда теряет путь, существует оазис спокойствия, который всегда доступен, где бы мы ни находились. Этот оазис – медитация. Это ваш билет в мир внутренней гармонии и самопонимания.

Медитация – это неотъемлемая часть нашего внутреннего путешествия. Это искусство замедлить бегущий мир, открыть дверь к нашему внутреннему миру и найти наше собственное центральное положение в этой буре событий. В этом введении мы вместе отправимся в путешествие, чтобы понять, почему медитация так важна, как она воздействует на нашу жизнь и как она поможет нам обрести гармонию и понимание.

Медитация – это более чем просто момент покоя; она – путешествие к самому себе. Это путь к пониманию наших мыслей, чувств и целей, к обретению внутренней гармонии и спокойствия. Это вдохновляющее искусство обращения внутрь, где мы обнаруживаем сокровища внутреннего мира.

В суе современной жизни, когда требования и ожидания постоянно давят, медитация становится нашим надежным оазисом спокойствия. Она позволяет нам найти внутреннюю гармонию в мире, который иногда кажется бесконечной гонкой.

Медитация – это не магия или тайна, это средство для разблокировки потенциала нашего внутреннего мира. Она предоставляет ключи к самопониманию, помогая нам исследовать наши внутренние лабиринты, понимать наши действия и реакции, и, наконец, обрести ясность и гармонию.

В этой книге мы проведем вас через увлекательное путешествие медитации. Мы поговорим о медитации в ее разных проявлениях – от исторических корней до современных практик. Мы углубимся в понимание того, как медитация воздействует на ваше физическое и психическое здоровье, и как она может стать вашим надежным спутником в этом современном мире.

С этой книгой вы научитесь:

- Как начать практиковать медитацию, даже если у вас нет опыта.
- Разнообразные техники медитации и как выбрать ту, которая вам подходит.
- Как медитация влияет на физическое и психическое здоровье.
- Как интегрировать медитацию в свою повседневную жизнь.
- Как понять себя глубже и обрести внутренний покой.

Это ваше собственное путешествие, и мы приглашаем вас на это захватывающее приключение. Мы исследуем медитацию во всех ее проявлениях и научим вас применять ее в реальной жизни. Мы поможем вам найти внутреннюю гармо-

нию и понимание, которые вы, возможно, давно искали.

Поехали вместе в мир медитации! Мы уверены, что вас ждут удивительные открытия и новые горизонты внутреннего мира.

Глава 1: Введение в медитацию как инструмент личного роста и благополучия

Словно наш планетарный организм, современный мир неустанно крутится вокруг своей оси. Будни, напичканные обязанностями, суетой и неожиданностями, часто заставляют нас забывать о самом важном – о нашем внутреннем мире. Когда весь мир давит на наши плечи, как найти момент покоя? Как найти в себе способность восстановить гармонию и внутренний покой, не покидая суету повседневности?

Ответ лежит в медитации. Медитация – это древнее искусство, которое стало для нас сегодня своеобразным мостиком в мир внутренней гармонии и личного роста. В этой главе мы вместе начнем наше путешествие в мир медитации и рассмотрим, как она может служить нам инструментом для достижения личного роста и общего благополучия.

Медитация – это как краткое учебное пособие для нашего разума и души. В мире, где наш ум нередко напоминает шумный рынок, медитация приходит как спокойное уединение в библиотеке, где мы можем прочесть и понять свою жизнь гораздо лучше.

После прочтения этой главы, вы узнаете, как медитация становится источником внутреннего роста и благополучия,

как она помогает справляться со стрессом и понимать себя глубже. Вы научитесь начинать свое собственное путешествие в этом искусстве и откроете дверь к внутреннему спокойствию и мудрости. Поэтому давайте начнем это увлекательное путешествие в мир медитации и узнаем, как она может стать вашим верным спутником на пути к личному росту и благополучию.

Время от времени мы все ощущаем недостаток гармонии и баланса в своей жизни. Суета и стресс периодически заставляют нас забывать о самом важном – о нашем внутреннем мире. Медитация предлагает нам путь к этой утраченной гармонии.

Суть медитации заключается в том, что она позволяет нам замедлить свой внутренний мир. В этом мире нет пугающей суеты, нет требований и ожиданий внешнего мира. Здесь вы сами с собой, вашими мыслями, чувствами и внутренним миром.

Медитация – это момент, когда мы делаем паузу и просто слушаем свой внутренний голос. В этой главе мы будем исследовать, как медитация помогает нам взаимодействовать с нашим внутренним миром, как она открывает путь к личному росту и благополучию.

Зачем же мы медитируем? Это важный вопрос, и ответ на него может быть разным для каждого из нас. Однако есть несколько общих целей, которые преследует медитация:

– *Уменьшение стресса*: Медитация – мощный инструмент

для снижения стресса. Она позволяет нам отпустить заботы и напряжение, которые накапливаются в течение дня.

– *Повышение осознанности*: Медитация помогает нам стать более осознанными, более внимательными к моменту. Она учит нас жить здесь и сейчас.

– *Улучшение физического и психического здоровья*: Медитация способствует укреплению нашего физического и психического здоровья. Она может снижать кровяное давление, укреплять иммунную систему и улучшать общее самочувствие.

– *Самопонимание*: Медитация помогает нам понять себя глубже, разгадать собственные мысли и чувства. Она открывает перед нами внутренний мир, который часто остается незамеченным.

– *Личный рост*: Медитация стимулирует наш личный рост. Она позволяет нам видеть в себе потенциал и стремиться к самосовершенствованию.

Это только несколько из множества целей, которые медитация может помочь вам достичь. Но вне зависимости от ваших личных целей, она всегда предоставляет возможность вернуться к самому себе, найти внутренний покой и гармонию.

Путешествие к себе начинается с медитации. В этом искусстве нет правильных или неправильных ответов, нет строгих правил. Она предоставляет вам инструменты для исследования вашего собственного внутреннего мира и пони-

мания самих себя. Это искусство, которое не имеет конца, и каждая медитация – это новое путешествие к глубокому самопониманию.

Что такое медитация

В быстром и многозадачном мире современности, познание и понимание себя становятся ключевыми вопросами для сохранения психического и физического здоровья. В этой гонке, которую мы называем повседневной жизнью, мы часто теряем контакт с самими собой и терпим стресс, тревогу и дисбаланс.

И здесь на сцену выходит медитация.

Медитация – это слово, которое для многих остается загадкой, как закрытая книга. Это нечто, что часто ассоциируется с монахами, мантрами и трансцендентными состояниями. Но в реальности, медитация доступна каждому, и она не обязательно связана с религией или долгими часами сидения в одиночестве.

Медитация – это практика ума, которая помогает нам войти в контакт с собой, внимательно наблюдать за тем, что происходит внутри нас, и открыть новые грани своего внутреннего мира. Это путешествие, которое не требует багажа, билетов или даже отъезда из вашего уютного кресла. Это путешествие – это медитация, и она может стать вашим личным билетом в мир внутренней гармонии и силы.

Медитация – это как посещение собственного внутреннего сада покоя. В этом саду нет шума и суеты, только тишина и спокойствие. Здесь вы можете открывать новые цветы са-

мопонимания, строить мосты к своим внутренним эмоциям и переживаниям, и разгадывать тайны своего ума.

Когда вы садитесь в медитацию, вы пересекаете порог в этот внутренний сад. И, как садовник, вы начинаете внимательно ухаживать за своим внутренним миром. Вы учитесь замечать, какие мысли приходят и уходят, какие чувства вас охватывают, и как ваше дыхание течет, как река, несущая вас к более глубокому пониманию себя.

Для многих начать медитировать – это как отправиться в неизведанный мир. Возникают вопросы: «С чего начать? Как сесть и молча смотреть внутрь себя?» На самом деле, начало не так сложно, как кажется.

В следующей главе мы рассмотрим простые шаги для начинающих медитаторов, но помните, что не существует единого правильного способа медитации. Это индивидуальное путешествие, и каждый может найти свой собственный путь к внутренней гармонии.

Так что давайте подготовимся к этому путешествию в мир медитации. Это путешествие внутрь себя, и оно может стать одним из самых удивительных и вдохновляющих путешествий вашей жизни.

Цели медитации

Современная жизнь насыщена вызовами и возможностями, но она также несет с собой невероятное давление и стресс. Мы живем в мире, где все движется с огромной скоростью. Работа, семья, социальные обязательства, ожидания и сроки – все это создает ощущение, будто мы участвуем в бесконечной гонке, в которой нет времени ни на что, кроме победы.

В такой жизни легко забыть о важности ухода за собой, о моментах покоя и о связи с нашим внутренним миром. В итоге, стресс, тревога и давление становятся неотъемлемой частью нашей повседневности. Вот где медитация вступает в игру как целебное средство для нашего физического и эмоционального благополучия.

Медитация предлагает нам важный отдых в этой буре событий. Она призывает нас сделать паузу и уйти в свой внутренний мир. Во времена медитации мы перестаем бороться с внешним миром, а вместо этого обращаем внимание на собственные мысли и ощущения.

В этот момент, как будто мы забираемся в тихую бухту в океане шума и движения. Здесь мы можем отдохнуть, перезагрузиться и восстановить силы. Медитация позволяет нашему уму отдохнуть от постоянной борьбы с внешним миром и обрести гармонию.

Стресс и тревожность часто возникают из-за постоянного напряжения и бесконечной гонки. Современная медицина доказала, что постоянные стрессы могут привести к физическим и психическим проблемам. Медитация, наоборот, позволяет снизить уровень стресса.

Во время медитации наш ум успокаивается, уровень стрессоров в организме снижается, и мы начинаем ощущать внутренний покой. Это помогает нам справляться с повседневными вызовами более эффективно, не давая тревожности и напряжению овладеть нами.

Медитация также помогает нам лучше понимать самих себя. Она приглашает нас взглянуть в свои мысли и чувства, осознавать их и принимать. Это позволяет нам лучше понимать собственные реакции и поведение.

Когда мы начинаем видеть самих себя более ясно, мы можем лучше управлять своими эмоциями и принимать более осознанные решения. Медитация учит нас слушать себя и находить внутри ответы на вопросы, которые могут волновать наш ум.

Медитация – это наш персональный антистресс, наш инструмент для преодоления давления современной жизни. Она предоставляет нам путь к внутреннему спокойствию, гармонии и осознанности.

В следующих главах, мы подробнее рассмотрим различные техники медитации, которые помогут вам справляться со стрессом и давлением. Мы также рассмотрим, как ме-

дентация воздействует на физическое и психическое здоровье. Так что продолжайте читать и готовьтесь к тому, чтобы встретиться с медитацией во всей ее красе и могуществе.

Исторические корни медитации

Чтобы полностью понять и оценить значение медитации, нам следует взглянуть на ее историю и фундаментальные принципы, которые сделали эту практику столь значимой для человеческой эволюции.

Медитация не является продуктом современного мира, наоборот, ее корни уходят глубоко в историю человечества. Она восходит к древним культурам и религиозным учениям, таким как индуизм и буддизм. Первые записи о медитации можно найти в индийских ведах, древних священных текстах, датирующихся более чем две тысячи лет назад.

Медитация имеет свои корни в древних культурах Азии и Ближнего Востока. В Индии, где считается, что медитация возникла более 5000 лет назад, она стала частью духовных практик и религиозных обрядов. Древние индийские тексты, такие как Веды и Упанишады, содержат упоминания о медитации и ее влиянии на духовное развитие.

Также, в Китае и Японии существуют древние традиции медитации, которые связаны с буддизмом и даосизмом. Медитация в этих культурах служит способом достижения просветления и духовной гармонии.

Одним из ключевых моментов в истории медитации было возникновение буддизма в 6 веке до н. э. Сиддхартха Гаутама, будущий Будда, провел значительное время медити-

руя под деревом Бодхи, где он достиг просветления. Буддизм стал не только центральной религией, но и практикой медитации.

Буддийская медитация, известная как «випассана» и «саматха», стала важной частью буддийской духовной практики. Она предлагает методы осознанности и концентрации, которые помогают практикующим достигать просветления и освобождения от страданий.

Медитация также имеет свои корни в христианстве и исламе. В христианстве существует традиция под названием «центрированная молитва» или «контемпляция», которая включает элементы медитации и предполагает глубокое общение с Богом.

В исламе суфийские мистики также используют медитацию для достижения духовной гармонии и проникновения в более глубокие уровни веры.

В последние десятилетия медитация получила широкое признание и популярность в мире, независимо от религиозных или духовных предпочтений. Современные исследования подтверждают множество польз для физического и психологического здоровья, которые приносит медитация. Она стала инструментом управления стрессом, повышения осознанности и саморазвития.

Медитация – это удивительное искусство, которое объединяет множество культур и традиций. Ее история богата и вдохновляюща, и она продолжает развиваться и преобра-

жаться, чтобы соответствовать современным потребностям. В следующих главах, мы углубимся в различные техники медитации и узнаем, как она может быть применена в современном мире для улучшения качества жизни и достижения внутренней гармонии. Начало формы

Фундаментальные принципы медитации

Медитация, хотя и может показаться на первый взгляд сложной и загадочной практикой, на самом деле базируется на нескольких фундаментальных принципах. Понимание этих принципов поможет нам более глубоко вникнуть в искусство медитации и получить от нее больше пользы.

Одним из ключевых принципов медитации является сознательное присутствие. Это означает быть полностью присутствующим в настоящем моменте. Медитация призывает нас оставить за пределами нашего разума беспокойства о прошлом и будущем, фокусируясь на том, что происходит в данный момент. Сознательное присутствие помогает умиротворить ум и снизить тревожные мысли.

Еще одним важным принципом медитации является сосредоточение. Медитация часто начинается с фокусировки внимания на чем-то конкретном, таком как дыхание, звук или мантра. Это помогает убрать беспокойные мысли и сосредоточиться на текущем моменте. Сосредоточение также учит нас быть внимательными и целеустремленными.

Дыхание играет важную роль в многих формах медитации. Оно служит точкой отсчета и фокусом, на который мы направляем свое внимание. Дыхание является символом жизни и созидания, и во время медитации мы можем исполь-

зовать его, чтобы успокоить ум и настроиться на внутренний покой.

Важным принципом медитации является принятие и непривязанность. Медитация учит нас принимать свои мысли и эмоции такими, какие они есть, без судеб и оценок. Она также учит нас быть непривязанными к этим мыслям и эмоциям, позволяя им исчезнуть так же, как они пришли.

Медитация – это процесс, который требует терпимости и постоянства. Она не всегда приносит мгновенные результаты, и иногда начинающие медитирующие могут чувствовать, что ничего не происходит. Однако ключевым здесь является постоянство. Чем регулярнее и дольше вы практикуете медитацию, тем больше пользы она приносит.

Медитация – это не только инструмент для умиротворения, но и инструмент для интроспекции и развития. Она позволяет нам лучше понимать себя, свои мысли и эмоции. Медитация также может способствовать личному росту, помогая нам развивать более осознанный и зрелый образ мышления.

В исследовании этих фундаментальных принципов медитации мы видим, что она – это не только практика, но и философия жизни. Она призывает нас быть более внимательными, спокойными и осознанными. В следующих главах, мы рассмотрим различные техники медитации, которые базируются на этих принципах и помогут вам начать свой собственный путь к внутренней гармонии и развитию.

Медитация как путешествие к самому себе и поиск внутренней гармонии

Жизнь с ее бурей событий, обязательствами и требованиями часто склоняет нас к тому, чтобы забыть о важности внутренней гармонии и баланса. Мы поглощены борьбой с внешним миром и участвуем в непрекращающейся гонке. В этой суете легко потерять связь с самим собой.

Именно здесь медитация вступает в игру, предоставляя нам уникальную возможность совершить путешествие в мир наших внутренних мыслей, чувств и ощущений. Это путешествие, которое не требует багажа, билетов или отъезда из уютного кресла. Это медитация, и она становится нашим личным билетом в мир внутренней гармонии и силы.

Медитация – это процесс созерцания внутреннего мира. Когда мы медитируем, мы обращаем внимание на самих себя. Мы начинаем слушать свои мысли, чувства и тело, как будто мы общаемся с давно утерянным другом.

В этом созерцании мы можем обнаружить, что наш внутренний мир – это как непрочитанная книга, полная загадок и сокровищ. Мы раскрываем страницу за страницей, и каждая страница открывает новые грани нашей личности. Медитация становится исследованием себя, путешествием к самому себе.

Медитация также служит инструментом поиска внутрен-

ней гармонии. В суете современного мира наш ум часто запутывается в бесконечных мыслях и волнениях. Мы теряем связь с нашей собственной сущностью.

Медитация приглашает нас замедлить темп, остановиться и взглянуть внутрь себя. Она помогает нам найти покой и равновесие внутри, независимо от того, что происходит во внешнем мире. В этой внутренней гармонии мы находим силу, чтобы справляться с вызовами жизни и поддерживать позитивные отношения с окружающими.

Современная жизнь часто сопровождается стрессом и беспокойством. Медитация предлагает нам способ освободиться от этого бремени. Когда мы медитируем, наш ум успокаивается, мы начинаем осознавать наши эмоции и мысли, и, в конечном итоге, мы отпускаем их.

Этот процесс освобождения помогает нам чувствовать себя более легкими и спокойными. Мы учимся реагировать на стресс более гибко и эффективно. Медитация становится нашим путеводителем к психологической стойкости.

Медитация – это путешествие, которое не зависит от времени и места. Она доступна каждому из нас, и каждый может найти в ней что-то ценное. Она призывает нас исследовать свой внутренний мир, найти внутреннюю гармонию и освободиться от бремени современной жизни. В следующих главах, мы будем исследовать различные методики медитации и узнаем, как они могут помочь нам на этом захватывающем путешествии к самому себе.

Как медитация может стать вашим путеводителем к внутреннему спокойствию и самопониманию

Современный мир часто подвергает нас стрессу и суете, и мы часто теряем связь с нашим внутренним спокойствием и собой. Медитация, как практика сознательного присутствия и внутреннего исследования, может стать вашим надежным путеводителем в поиске внутреннего спокойствия и самопонимания. Давайте разберем, как это происходит.

Медитация основана на принципе осознанности, или *mindfulness*. Она призывает нас быть полностью присутствующими в настоящем моменте и наблюдать все, что происходит внутри нас, будь то наши мысли, эмоции, физические ощущения или дыхание. Этот процесс осознанности помогает нам разорвать связь с бесконечными потоками мыслей о прошлом и будущем, которые часто являются источниками стресса и беспокойства.

Медитация предоставляет нам возможность найти внутренний покой и релаксацию. Когда мы углубляемся в медитативное состояние, наш ум успокаивается, а мы начинаем ощущать внутренний покой. Этот опыт дарит нам ощущение безопасности и комфорта, и мы находим место укрытия от стресса и тревожности.

Медитация также служит средством самопонимания и личностного роста. Во время медитации мы сталкиваемся с различными аспектами нашей личности, как яркими, так и темными. Мы начинаем лучше понимать собственные реакции на разные ситуации и находим ключи к преодолению личных вызовов.

Медитация – мощное средство для преодоления стресса и беспокойства. Она учит нас реагировать на стрессоры более спокойно и рационально. Медитация помогает уменьшить внутреннее напряжение и предоставляет нам инструменты для релаксации в любой момент.

Медитация – это не просто абстрактная практика, но и инструмент, который можно интегрировать в повседневную жизнь. Она может быть использована для облегчения сна, повышения концентрации и продуктивности, улучшения отношений, а также для личного роста и самопонимания.

В итоге, медитация становится вашим надежным путеводителем в мире внутренней гармонии и самопонимания. Она помогает вам осознать и преодолеть стресс, находить внутренний покой и углублять свое знание о себе. Это путешествие, которое не имеет конца, но с каждым шагом вы становитесь ближе к истинному пониманию себя и своего мира.

Подготовка к медитации

Медитация – это искусство обретения внутренней гармонии и спокойствия. Но, как и всякое искусство, она требует правильной подготовки и внимания к деталям. В этой главе мы поговорим о том, как создать подходящую атмосферу для медитации и как настроить свой ум на успешное практикование.

Создание подходящей атмосферы – первый шаг к успешной медитации. Начнем с окружения, в котором вы планируете практиковать. Важно, чтобы ваше пространство было тихим и комфортным. Рассмотрим несколько ключевых аспектов:

1. Место для медитации: Выберите спокойное и уютное место, где вас не будут беспокоить. Это может быть уголок в вашей комнате, саду или специально оборудованное место для медитации.

2. Освещение: Придайте предпочтение естественному свету, но если это не возможно, используйте мягкое, приглушенное освещение, чтобы создать уютную атмосферу.

3. Удобная одежда: Носите удобную одежду, которая не будет вас отвлекать и не ограничит движение.

4. Медитационный реквизит: Если вам нравятся ароматерапия или свечи, используйте их, чтобы создать расслабляющую атмосферу. Медитационные подушки или коврики

также могут сделать вашу практику более комфортной.

Подготовка ума играет ключевую роль в медитации. Это именно то, что позволит вам углубиться в практику и достичь внутренней гармонии. Рассмотрим, как настроить свой ум на успешное медитирование:

1. **Определите Цель:** Прежде чем начать медитацию, задайте себе вопрос: «Почему я медитирую?» Цели могут быть разные: улучшение физического и психического здоровья, уменьшение стресса, развитие осознанности и духовное развитие. Определение цели поможет вам сосредоточиться и поддерживать мотивацию.

2. **Установите Время:** Решите, сколько времени вы хотите уделить медитации. Это может быть 5 минут или 30 минут – важно выбрать длительность, которая соответствует вашим возможностям и потребностям.

3. **Изучите Технику:** Выберите конкретную медитационную технику, которая вас привлекает. Это может быть медитация на дыхании, сканирование тела, метта-медитация (медитация любви и сострадания) или другие. Изучите выбранную технику и понимайте, как ее правильно практиковать.

4. **Очистите Ум:** Прежде чем начать медитацию, сделайте небольшую паузу, чтобы «очистить» ум от повседневных забот и тревожных мыслей. Просто сидите в тишине и дайте себе несколько минут, чтобы прийти в состояние готовности.

5. **Дышите Глубоко:** Глубокое дыхание может помочь вам расслабиться и настроиться на медитацию. Сделайте

несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы улучшить кислородное снабжение мозга.

6. Будьте Спокойны: Не ожидайте, что ваш ум сразу станет тихим и безмолвным. Медитация – это процесс, и даже если у вас много беспокойных мыслей, просто наблюдайте их без суда и оценки.

Подготовка к медитации – это важный шаг на пути к внутренней гармонии и самопониманию. Но помните, что медитация – это навык, который развивается с практикой. Чем регулярнее и преданнее вы будете практиковать, тем глубже будет ваше понимание себя и ваше внутреннее спокойствие. Настройтесь на успех, будьте терпимы к себе и откроетесь новым горизонтам сознания.

Как начать практиковать медитацию

После того как вы подготовили подходящую атмосферу и настроили свой ум, пришло время перейти к самой практике медитации. Начать медитировать – это проще, чем кажется, и в этом разделе мы разберем основные шаги, которые помогут вам стартовать.

1. Удобная поза

Выберите комфортную позу для медитации. Вы можете сидеть на стуле с прямой спиной или на подушке на полу в позе лотоса или положении «саду». Главное, чтобы ваша поза была удобной и не вызывала дискомфорта. Поддерживайте спину прямой, но не напрягайтесь.

2. Закройте глаза

В большинстве медитационных практик глаза закрыты. Это помогает уменьшить визуальные отвлечения и сконцентрировать внимание внутрь. Если вам комфортнее медитировать с открытыми глазами, это тоже допустимо, особенно для некоторых видов медитации, например, зоркой медитации.

3. Сфокусируйтесь на дыхании

Дыхание является одним из наиболее популярных объектов сосредоточения в медитации. Просто обратите внимание на свое дыхание, не пытаясь его контролировать. Наблюдайте, как вдох и выдох происходят естественно. Если ум увле-

кается другими мыслями, просто вернитесь к наблюдению за дыханием.

4. Примените методику

В зависимости от выбранной методики медитации, применяйте соответствующие инструкции. Например, в медитации на дыхании вы можете сосредотачивать внимание на ощущениях в области носа или живота. В метта-медитации вы можете отправлять пожелания добра себе и другим.

5. Будьте терпимы

Медитация – это практика, и важно не ожидать мгновенных результатов. Ум часто беспокоен и поднимает множество мыслей, и это нормально. Вместо того, чтобы судить себя за беспокойство, просто наблюдайте это и возвращайтесь к объекту сосредоточения.

6. Регулярная практика

Регулярность – ключевой момент в медитации. Чем чаще вы практикуете, тем глубже и более благоприятное будет ваше погружение в медитативное состояние. Рекомендуется начать с небольших сессий, например, 5—10 минут, и постепенно увеличивать время.

7. Оцените опыт

По окончании медитации оцените ваш опыт. Как вы себя чувствовали во время практики? Были ли моменты, когда ваш ум успокаивался? Записывайте свои наблюдения в дневник медитации, чтобы отслеживать свой прогресс.

8. Инструкции и Учителя

Если вы новичок в медитации, может быть полезно пользоваться инструкциями или обратиться к учителю. Существует множество приложений и онлайн-курсов, а также медитативные сообщества, где вы можете найти поддержку и дополнительные ресурсы.

9. Практика в повседневной жизни

Медитация – это не только практика на коврике или подушке, но и способ жизни. Постарайтесь применять осознанность и техники медитации в повседневной жизни, чтобы сохранить внутреннюю гармонию и спокойствие.

10. Наслаждайтесь процессом

Помните, что медитация – это не задача, а процесс. Наслаждайтесь этим путешествием к самому себе, будьте открытыми новым опытам и готовыми к росту. Медитация – это ваш личный путеводитель к внутренней гармонии и самопониманию, и ваш путь начинается прямо здесь и сейчас.

Простые шаги для начинающих

Для новичков, медитация может показаться сложным заданием, но на самом деле, начать практиковать медитацию довольно просто. Вот несколько простых шагов, которые помогут вам стартовать:

1. Начните с Коротких Сессий

Когда вы только начинаете, не обязательно проводить длительные сессии медитации. Начните с 5—10 минут в день. Постепенно увеличивайте время по мере того, как ваша практика развивается.

2. Создайте Регулярное Расписание

Выберите удобное время в день для медитации и придерживайтесь этого расписания. Регулярность важна для развития медитативных навыков.

3. Используйте Приложения и Ресурсы

Существует множество приложений и онлайн-ресурсов, которые могут помочь вам начать медитировать. Они предоставляют готовые медитации, инструкции и советы.

4. Попробуйте Разные Техники

Экспериментируйте с разными медитативными техниками. Медитация на дыхании, сканирование тела, метта-медитация и другие методики могут подходить разным людям. Найдите то, что работает для вас.

5. Определитесь с местом

Найдите место, где вам комфортно практиковать. Это может быть уголок в вашей комнате, сад, пляж или даже общественный парк. Важно, чтобы вы чувствовали себя спокойно и безопасно.

6. Поддерживайтесь самосостраданием

Не оценивайте себя строго. Ваш ум может быть беспокойным, и это нормально. Медитация – это процесс, и практика делает мастера. Будьте добры к себе и терпимы к своим переживаниям.

7. Учитесь управлять ожиданиями

Медитация – не всегда глубокое погружение в транс. Некоторые сессии могут быть более плодотворными, чем другие. Примите разнообразие вашего опыта и не ожидайте мгновенных результатов.

8. Используйте подсказки для сосредоточенности

Если ваш ум склонен к беспокойству, попробуйте использовать подсказки для сосредоточенности, такие как счет вдохов и выдохов или ментальные аффирмации. Это поможет вам удерживать внимание в медитации.

9. Практикуйте в повседневной жизни

Медитация не ограничивается сессиями на коврике. Применяйте осознанность в повседневной жизни, будь то при еде, прогулках или общении с людьми.

10. Поделитесь опытом

Обсуждение вашего опыта медитации с друзьями или присоединение к медитативным группам может быть вдох-

новляющим и мотивирующим. Обмен опытом с другими практикующими может помочь вам лучше понять процесс.

11. Будьте открытыми

Медитация – это процесс самопознания и роста. Будьте открытыми к новым переживаниям и готовыми к изменениям в себе. Медитация позволяет вам исследовать свой внутренний мир и раскрывать новые грани своей личности.

Запомните, что медитация – это путешествие к самому себе, и ключевое значение имеет не совершенство, а сам процесс. Практика медитации может приносить глубокое внутреннее удовлетворение и способствовать вашему физическому и психическому благополучию. Начните медитировать уже сегодня, и пусть это станет вашим личным путешествием к гармонии и пониманию.

Продолжительность и регулярность практики

Продолжение нашего разговора о медитации приводит нас к важным вопросам продолжительности и регулярности практики. Эти факторы играют ключевую роль в опыте и пользе, которую вы извлекаете из медитации.

Продолжительность медитации – это время, которое вы посвящаете практике. Важно найти баланс между продолжительностью сессии и вашим комфортом. Вот несколько рекомендаций:

- Начните с кратких сессий: Если вы только начинаете, начните с коротких сессий, например, 5—10 минут. Это позволит вам постепенно освоить практику без перенапряжения.

- Увеличивайте время постепенно: Постепенно увеличивайте время медитации, когда чувствуете, что готовы к этому. 20—30 минут медитации в день – это хорошая цель для большинства практикующих.

- Слушайте свое тело: Важно слушать свое тело и уметь остановиться, если чувствуете дискомфорт или усталость. Медитация не должна вызывать физическое напряжение.

Регулярность медитации – это частота, с которой вы практикуете. Регулярная практика позволяет вам углублять свое понимание и внутреннее состояние. Вот почему это важно:

– Создание привычки: Регулярная практика помогает создать привычку медитации. Когда медитация становится частью вашей повседневной жизни, вы склонны придерживаться ее даже в сложных моментах.

– Углубление опыта: Чем чаще вы практикуете, тем более углубленный и сильный становится ваш медитативный опыт. Регулярная практика позволяет вам осваивать новые аспекты медитации и лучше понимать себя.

– Устойчивые результаты: Регулярная медитация обычно приносит более стойкие результаты. Вы можете заметить позитивные изменения в физическом и психическом здоровье, а также в своем общем состоянии.

Создать регулярную практику медитации может показаться сложной задачей, но это вполне достижимо:

– Выберите удобное время: Выберите определенное время дня для медитации. Это может быть утром после пробуждения, вечером перед сном или в любой другой удобный для вас момент.

– Задайте приоритет практике: Поставьте медитацию на важное место в своем расписании. Это может потребовать небольших изменений в вашем распорядке дня.

– Используйте напоминания: Напоминания или будильник могут помочь вам не забывать о медитации. Установите их на нужное время.

– Будьте гибкими: Иногда могут возникнуть обстоятельства, когда вы не сможете практиковать медитацию. Не бес-

покойтесь об этом, просто вернитесь к практике, как только сможете.

– Используйте поддержку: Присоединение к медитативному сообществу или обсуждение своего опыта с друзьями может быть мотивирующим и обогащающим.

Независимо от продолжительности и регулярности вашей практики, важно помнить, что медитация – это инструмент для самопонимания и внутреннего роста. Будьте терпимы к себе, открывайтесь новым опытам и наслаждайтесь этим путешествием к самому себе.

Дыхание в медитации

Дыхание играет ключевую роль в большинстве медитативных практик. Правильное дыхание помогает вам углубить медитацию и достичь глубокой релаксации. Вот некоторые основные аспекты дыхания при медитации:

– Наблюдение за дыханием: В большинстве медитативных техник важно начать с наблюдения за своим дыханием. Просто сфокусируйтесь на том, как вдыхаете и выдыхаете воздух. Это поможет вам уйти от повседневных мыслей и войти в состояние осознанности.

– Глубокое дыхание: Процесс глубокого дыхания включает в себя глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Глубокое дыхание способствует расслаблению тела и ума. Вы можете считать до четырех на вдохе и до шести на выдохе, чтобы сделать дыхание более равномерным.

– Брюшное дыхание: Попробуйте дышать так, чтобы ваш живот поднимался и опускался, а не грудь. Это называется брюшным дыханием и способствует глубокой релаксации.

– Медленное дыхание: Важно дышать медленно и равномерно. Это помогает замедлить пульс и утихомирить ум.

– Дыхание и визуализация: Во время медитации, вы можете сочетать дыхание с визуализацией. Например, на каждом вдохе представлять, как вдыхаете покой и гармонию, а на каждом выдохе – как выдыхаете напряжение и стресс.

– Мантры и дыхание: В некоторых медитативных практиках используют мантры, которые соответствуют вдоху и выдоху. Это помогает сосредоточить ум и углубить медитацию.

– Свободное дыхание: Помните, что нет правильного или неправильного способа дышать во время медитации. Ваше дыхание должно быть комфортным для вас. Если вы заметите, что отвлеклись, просто вернитесь к наблюдению за дыханием.

Дыхание является мощным инструментом для достижения внутренней гармонии и спокойствия во время медитации. Практика и сознательное улучшение вашего дыхания могут усилить пользу от медитации и помочь вам лучше управлять стрессом и эмоциями в повседневной жизни.

Медитация для всех и каждого

Медитация – это как удивительный язык, который звучит по-разному, но который каждый из нас может выучить. Это умение обращать внимание на себя и погружаться в свой внутренний мир, что доступно всем, независимо от возраста, вероисповедания или опыта. Открою вам маленький секрет: внутри каждого из нас скрыт потенциал для медитации, и начать свой собственный путь в этой практике – легче, чем вы думаете.

Что делает медитацию доступной для всех? Ответ прост: она не требует специальных навыков или снаряжения. Вам не нужно знать сложные мантры или медитативные техники. Вам просто нужно быть готовыми наблюдать и слушать свой ум. Именно поэтому медитация – это практика для всех.

Медитация не связана с определенной религией или вероисповеданием. Она – это способ подключиться к собственному внутреннему источнику покоя и мудрости, что находится в каждом из нас. Вы можете быть христианином, буддистом, мусульманином, атеистом или членом любой другой религиозной или агностицистической группы и все равно находить пользу в медитации.

Давайте рассмотрим несколько шагов, которые помогут вам начать свой собственный путь в медитации:

– **Поставьте цель:** Почему вы хотите начать медитиро-

вать? Желаете ли вы снять стресс, укрепить свою физическое и психическое здоровье, развить сострадание к себе и другим, или найти ответы на важные вопросы? Определение цели поможет вам выбрать подходящий стиль медитации.

– **Найдите удобное место:** Выберите место, где вы будете медитировать. Это может быть ваш уютный уголок дома, сад, берег озера или парк. Главное, чтобы вы чувствовали себя там комфортно.

– **Выберите технику:** Существует множество различных медитативных техник. Вы можете начать с медитации на дыхании, осознанности или сканирования тела. Экспериментируйте и выберите то, что вам больше подходит.

– **Установите регулярность:** Регулярность – ключевой фактор в медитации. Выберите определенное время для своей практики и старайтесь придерживаться этого расписания.

– **Начните с коротких сессий:** Когда вы только начинаете, не обязательно медитировать часами. Начните с коротких сессий, 5—10 минут в день, и увеличивайте время по мере развития практики.

– **Будьте терпимыми:** Ваш ум может быть беспокойным, и это нормально. Не судите себя строго за бесконечные мысли и беспокойство. Медитация – это процесс, и каждая сессия – это шаг на вашем пути.

– **Обучитесь управлять ожиданиями:** Медитация не всегда приносит мгновенные результаты. Некоторые сес-

сии могут быть более плодотворными, чем другие. Примите разнообразие своего опыта.

Медитация – это ваш собственный путь к внутренней гармонии и пониманию. Это путешествие, которое награждает вас внутренним спокойствием, ясностью и душевным богатством. Открою перед вами секрет: самое важное – это начать. Начните сегодня, и пусть это станет вашим собственным путешествием в мир медитации. Ваш путь только начинается, и он обещает множество удивительных открытий и прозрений.

Медитация и Ваше Здоровье

Когда вы вступаете на путь медитации, вы начинаете не просто разгадывать загадки своего ума, но и открываете перед собой дорогу к улучшению своего физического и психического здоровья. В этой главе мы рассмотрим, как медитация может стать вашим верным спутником в пути к лучшему самочувствию.

Физическое Здоровье

– **Снятие стресса и улучшение сна:** Стресс – неизбежная часть современной жизни, и медитация – ваш надежный союзник в его борьбе. Практика медитации способствует снижению уровня стресса и тревожности. Как это происходит? Во время медитации вы учите свой ум расслабляться и переключаться с бесконечного потока беспокойных мыслей на более спокойный и осознанный режим. Это помогает вам ощущать глубокий покой и способствует лучшему качеству сна.

– **Укрепление иммунной системы:** Медитация также оказывает благотворное воздействие на вашу иммунную систему. Исследования показывают, что регулярная медитация способствует увеличению активности естественных убийц (клеток, борющихся с инфекциями) и улучшению работы белых кровяных клеток. Это делает ваш организм более устойчивым к болезням.

– **Снижение артериального давления:** Медитация может способствовать снижению артериального давления у тех, кто страдает гипертонией. Расслабление, достигаемое во время медитации, помогает расширить сосуды и снизить давление, что благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы.

Психическое здоровье

– **Улучшение эмоционального баланса:** Медитация учит вас быть более осознанными в отношении своих эмоций. Вы научитесь принимать их такими, какие они есть, и реагировать на них более гармонично. Это способствует улучшению вашего эмоционального баланса и помогает справляться с депрессией и тревожностью.

– **Повышение концентрации и креативности:** Медитация улучшает вашу способность к концентрации и укрепляет умственную ясность. Вы начинаете видеть вещи более ясно, и это может стать источником новых идей и креативности. Эта способность пригодится в работе, учебе и в жизни в целом.

– **Развитие сострадания и улучшение отношений:** Метта-медитация, фокусирующаяся на развитии сострадания и доброжелательности, помогает укрепить ваши отношения с другими людьми. Вы становитесь более открытыми и понимающими, что способствует гармонии в межличностных отношениях.

Чтобы начать пользоваться благами медитации для вашей

го физического и психического здоровья, необходима регулярность практики. Начните с небольших шагов и уделяйте медитации небольшое время каждый день. Постепенно вы увидите, как практика медитации влияет на ваше общее благополучие, и она станет незаменимой частью вашей жизни.

Медитация – это не чудо-лекарство, но она предлагает вам инструменты для более здоровой и сбалансированной жизни. Она становится вашим проводником в путешествие к самому себе и источнику внутреннего покоя. Независимо от вашей цели, медитация предоставляет вам возможность обрести внутреннюю гармонию и справиться с современными вызовами жизни.

Глава 2: Техники медитации

В этой главе мы углубимся в разнообразие медитативных техник, которые доступны для практикующих. Медитация – это не одноразовое упражнение, а разнообразная палитра практик, каждая из которых предлагает уникальный способ обрести внутреннюю гармонию и понимание. Давайте рассмотрим некоторые из наиболее распространенных и эффективных методов медитации.

Миндфулнесс (осознанность)

Основы и принципы

Миндфулнесс, или осознанность, – это практика, которая заключается в внимательном и непрерывном наблюдении за текущим моментом. Основные принципы миндфулнесс включают:

Принятие момента: Не судить, не анализировать, а просто быть в моменте.

Наблюдение без суда: Осознавать свои мысли, чувства и физические ощущения без оценки.

Отпускание: Позволить мыслям и чувствам уйти так же, как они пришли.

Практика миндфулнесс-медитации

Миндфулнесс-медитация может включать в себя сканирование тела, наблюдение за дыханием или развитие осознанности в повседневной жизни. Она помогает развивать при-

сутствие в текущем моменте и улучшает способность управлять эмоциями и стрессом.

Трансцендентальная Медитация

Трансцендентальная медитация – это техника, в которой используется мантра (звуковая фраза) для достижения глубокого состояния покоя. Эта практика помогает углубить медитацию и достичь уровня трансцендентального сознания, где ум находится в состоянии глубокой релаксации и покоя.

Випассана Медитация

Випассана – это слово, которое переводится как «осмотреть вещи такими, какие они есть». Эта практика включает в себя наблюдение за всеми аспектами своего опыта – физическими ощущениями, мыслями, эмоциями – с целью развития понимания и освобождения от страдания.

Звуковая Медитация (Мантры)

Медитация с использованием мантры – это практика, при которой медитатор повторяет определенное слово, фразу или звук с целью сосредоточения внимания и углубления медитации. Мантры могут быть на разных языках, но их основная цель – это помочь уму успокоиться и достичь глубокой релаксации.

Дыхательные Техники

Дыхательные техники включают в себя разнообразные методы управления дыханием, чтобы достичь уровня расслабления и сосредоточенности. Практика дыхательных техник

помогает улучшить физическое и психическое здоровье.

Визуализация

Визуализация – это метод медитации, включающий создание ментальных образов и сценариев в уме. Это может быть визуализация места покоя и спокойствия, целебных образов, или достижения целей. Визуализация помогает укрепить вашу веру и мотивацию.

Медитации с использованием природных элементов

Некоторые медитативные практики включают в себя взаимодействие с природой, такие как медитация на природные элементы, воду, огонь, воздух и землю. Эти медитации помогают усилить связь с природой и внутренними силами.

В следующих разделах этой главы мы более подробно рассмотрим каждую из этих медитативных техник, предоставив вам инструкции и советы для их практики. Но помните, что нет единого «лучшего» способа медитации – каждая техника имеет свои уникальные преимущества и может быть полезной в разных ситуациях. Выбирайте те, которые соответствуют вашим целям и предпочтениям, и находите свой собственный путь в мире медитации.

Миндфулнесс медитации

В наше время, когда информационный шум и быстротечность жизни стали неотъемлемой частью нашего бытия, миндфулнесс, или осознанность, выступает как спасательный круг в бурном море современности. Эта медитативная практика предлагает нам возможность замедлить темп и вернуться к настоящему моменту. Давайте взглянем на основы миндфулнесс-медитации и поймем, как она может улучшить нашу жизнь.

Что такое Миндфулнесс?

Миндфулнесс, буквально означающий «осознанное присутствие,» – это практика, которая подразумевает внимательное и беспристрастное наблюдение за текущим моментом. Основопологающие принципы миндфулнесс включают:

Принятие момента: Основная идея миндфулнесс – это полное принятие текущего момента таким, какой он есть, вне зависимости от того, приятен он или вызывает дискомфорт.

Наблюдение без суда: Мы наблюдаем свои мысли, чувства и ощущения, не придавая им никакой оценки. Это позволяет нам стать наблюдателями своего ума, а не вовлеченными в него.

Отпускание: Вместо того чтобы зацепиться за свои мысли и эмоции, мы учимся отпускать их, как дождевые капли

на листьях деревьев. Это позволяет нам избежать бесконечного круга реакций на наши внутренние состояния.

Практика миндфулнесс-медитации

Миндфулнесс-медитация включает в себя ряд разнообразных техник, но одной из самых распространенных является медитация на дыхании. Вот как она работает:

Найдите спокойное место: Сядьте или лягте в удобной позе в месте, где вас не будут отвлекать.

Сосредоточьтесь на дыхании: Начните обращать внимание на вдох и выдох. Не пытайтесь изменить свое дыхание, просто наблюдайте за ним так, как оно есть.

Будьте внимательны: Ваш ум, вероятно, будет склонен отвлекаться различными мыслями. Когда это происходит, просто вернитесь к наблюдению за дыханием, без критики или раздражения.

Применяйте в повседневной жизни: Миндфулнесс не ограничивается сессиями медитации. Вы можете применять его в повседневной жизни, стараясь быть внимательными к моменту, вне зависимости от того, что вы делаете.

Миндфулнесс-медитация не только помогает улучшить внутреннее состояние, но и приносит реальные практические выгоды. Вот некоторые из них:

Снятие стресса и тревожности: Миндфулнесс учит вас управлять своими эмоциями и реакциями на стрессовые ситуации.

Улучшение физического здоровья: Практика миндфул-

несс помогает снижать артериальное давление, укреплять иммунную систему и улучшать качество сна.

Повышение эмоционального благополучия: Миндфулнесс способствует развитию положительных эмоций и уменьшению симптомов депрессии.

Увеличение осознанности в повседневной жизни: Практика миндфулнесс позволяет видеть мир более ясно и гармонично, что способствует принятию более информированных решений.

В мире, где информация и развлечения на каждом шагу, миндфулнесс становится нашим инструментом для восстановления равновесия и гармонии. Она приглашает нас остановиться, вдохнуть и вернуться к настоящему моменту. И, возможно, именно это нам так необходимо в нашей суетливой жизни – простое и осознанное присутствие.

Трансцендентальная медитация

Трансцендентальная медитация – таинственное и привлекательное имя для одной из самых мощных и известных медитативных практик. Она предлагает уникальный и глубокий способ обрести гармонию и внутренний покой. Давайте рассмотрим суть и пользу этой техники.

Что такое Трансцендентальная Медитация (ТМ)?

Трансцендентальная Медитация – это медитативная практика, которая включает в себя использование мантры, специальной звуковой фразы или слова, чтобы достичь состояния глубокой релаксации и покоя. Эта фраза, как правило, предоставляется медитатору инструктором, и она становится его личным ключом к внутреннему миру.

Индивидуальная мантра: Каждый медитатор получает свою собственную мантру, которую ему необходимо повторять ментально во время сессии медитации. Эта мантра считается священным звуком, и ее выбор осуществляется в соответствии с индивидуальными характеристиками медитатора.

Глубокая релаксация: Во время медитации медитатор сидит или лежит в удобной позе, закрыв глаза и начинает повторять мантру ментально. Это приводит к постепенному снижению активности ума и тела, достигая состояния глубокой релаксации.

Состояние Трансценденции: Главной целью ТМ является достижение состояния трансценденции, где ум переходит за пределы повседневных мыслей и становится вдохновленным и спокойным. В этом состоянии медитатор испытывает гармонию и чувство внутреннего покоя.

Трансцендентальная Медитация имеет множество преимуществ и положительных эффектов на физическое и психическое здоровье:

Снижение стресса и тревожности: Практика ТМ позволяет снимать напряжение и стресс, что помогает снизить уровень тревожности.

Улучшение физического здоровья: Регулярная медитация снижает артериальное давление, укрепляет иммунную систему и способствует общему физическому благополучию.

Повышение креативности и продуктивности: Трансцендентальная Медитация способствует развитию креативных способностей и улучшает концентрацию.

Личностный рост: Практика ТМ помогает развивать внутренний потенциал и укреплять чувство уверенности.

Для того чтобы начать практиковать Трансцендентальную Медитацию, обратитесь к квалифицированному инструктору. Он предоставит вам вашу индивидуальную мантру и научит правильной технике. Практика обычно включает две сессии в день по 20 минут каждая, и регулярная практика играет ключевую роль в достижении положительных результатов.

Трансцендентальная Медитация – это не только практика, она представляет собой путешествие в мир внутренней гармонии и покоя. Используя мантру, медитаторы находят дверь к своему внутреннему миру, где нет места для стресса и тревожности, где царит лишь гармония и покой.

Пример практики трансцендентальной медитации

Практика трансцендентальной медитации может показаться загадочной, но она основана на простых и эффективных шагах. Давайте попробуем пример медитации, который поможет вам начать свой путь к гармонии и покою.

Подготовьтесь к медитации: Найдите тихое место, где вас не будут отвлекать. Сядьте в удобной позе или лягте на спину. Закройте глаза и начните глубокий вдох и выдох.

Выбор мантры: По традиции, мантра выбирается вами, но в начале практики, лучше всего получить ее от квалифицированного инструктора Трансцендентальной Медитации. Ваша мантра – это слово или фраза, которые несут специфическую энергию и значение. Она не предназначена для произношения вслух, а используется только ментально.

Повторение мантры: Начните повторять мантру ментально, внутри себя. Она не должна быть произнесена вслух. Ваше дыхание должно быть расслабленным и непринужденным. Позвольте мантре быть той магической ключевой фразой, которая уносит вас внутрь.

Отпустите все мысли: Когда ваши мысли начнут блуждать или отвлекаться, не беспокойтесь. Это естественная часть процесса. Просто вернитесь к мантре и продолжайте повторение. Вашей целью является достижение состояния

трансценденции, где ум сосредотачивается и успокаивается.

Завершите медитацию: Практикуйте Трансцендентальную Медитацию в течение 20 минут, если вы новичок, и увеличивайте время по мере вашего комфорта. Когда придет время завершить сессию, осторожно вернитесь к своему обычному состоянию сознания.

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.