

ДЖЕЙМИ УИЛКИНС

ОСОЗНАННОСТЬ

ИСКУССТВО ЖИТЬ В МОМЕНТЕ
СПОКОЙСТВИЕ И РАДОСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ОБРЕТИТЕ
ВНУТРЕННИЙ
ПОКОЙ

Джейми Уилкинс

**Осознанность. Искусство
жить в моменте. Спокойствие
и радость каждый день**

«АБ Паблишинг Трейд»

2023

Уилкинс Д.

Осознанность. Искусство жить в моменте. Спокойствие и радость каждый день / Д. Уилкинс — «АБ Пабблишинг Трейд», 2023

ISBN 978-1-62861-793-1

В эпоху, где время бежит непрерывным потоком, мы часто теряемся в бессмысленной суматохе и гонке за успехом. Но что, если мы скажем вам, что истинное счастье и житейский смысл существуют здесь и сейчас? Верите ли вы в бесценную возможность обрести долгожданное спокойствие и гармонию в самом сердце суеты? Это реализуемо благодаря тонкому искусству жить в настоящем моменте, которое поможет вам осознать себя и мир вокруг вас на новом, глубинном, уровне. С помощью этой книги вы научитесь практике осознанности и начнете принимать события жизни такими, какие они есть. Вы раскроете свою истинную сущность и станете смотреть на мир другими глазами, вы станете всецело доверять себе и будете пользоваться всей доступной вам энергией для внутреннего роста и личностной трансформации. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

ISBN 978-1-62861-793-1

© Уилкинс Д., 2023

© АБ Пабблишинг Трейд, 2023

Содержание

Введение	6
Глава первая	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Джейми Уилкинс
Осознанность
Искусство жить в моменте.
Спокойствие и радость каждый день

© Джейми Уилкинс, текст, 2023-24

© AB Publishing, 2024

Введение

Большинство людей проживают свою повседневную жизнь на автопилоте, не обращая внимания на мир вокруг. Их мысли бегут то туда, то сюда или вовсе уносятся в неисчерпаемую бездну фантазий. Такие люди готовы делать всё, лишь бы не быть собой и не осознавать то, что они делают.

Медитация ведёт нас в противоположном направлении. Она позволяет жить в настоящем моменте и полностью переживать каждый миг. Ведь великое искусство жизни на самом деле заключается в пребывании здесь и сейчас.

«Осознание настоящего момента» или «осознанность» (mindfulness) лежит в основе всех медитативных практик, вне зависимости от того, происходят они из буддизма или других восточных традиций.

Осознанность кажется простой, и на самом деле так оно и есть, но заниматься практикой осознанности совсем не легко. Ваши умственные привычки будут многократно отвлекать вас от настоящего момента. Медитация поможет вам вернуться к состоянию присутствия.

Чтобы взять на себя долгосрочное обязательство заниматься медитацией, вам нужно чёткое понимание того, зачем вы это делаете. Составьте список причин, по которым вы медитируете, и продолжайте задавать себе вопросы, ища более глубокие ответы.

Практикуя доверие, концентрацию и отсутствие суждений, вы научитесь сталкиваться с потенциально трудными внутренними состояниями и испытаете личностный рост, который некоторые люди достигают посредством психотерапии. Однако медитация – это не просто психологическое упражнение. Это духовное путешествие.

Поразмышляйте о своей жизни. К чему вы стремитесь? Куда вы идёте? Как далеко вы продвинулись?

Невозможно постоянно убегать от себя и избегать неприятных ситуаций или проблем, которые возникают в жизни. Распространено такое мнение, что смена внешних обстоятельств, будь то работа, друзья, или место жительства, поможет нам начать новую жизнь и избавиться от проблем. Однако, если мы не меняем свой способ мышления, привычки и не освобождаемся от тяжёлых чувств, то новая жизнь окажется не лучше старой.

Очень часто мы живём в разногласии с собственной жизнью, отказываемся брать на себя ответственность за результаты, которые имеем, и избегаем преодолевать трудности. Мы склонны винить окружающих в своих проблемах, вместо того чтобы признать свою причастность к возникшим последствиям. Этот паттерн прослеживается и в практике медитации, где люди ищут особые методы и учителей, надеясь на внезапное просветление, которое освободит их.

Подчеркнём ещё раз, что не существует магических способов убежать от собственной жизни и проблем. Вместо этого, есть путь самопознания, следуя которому, мы можем обрести себя и принять всё, что у нас есть в настоящем моменте. Основная задача заключается в осознании и признании того, с чем мы сталкиваемся, даже если это неприятно или болезненно, и использовании всей доступной нам энергии для внутреннего роста и трансформации самих себя.

В нашей книге мы также предлагаем вашему вниманию три глубокие и преобразующие медитации, которые можно использовать в вашей личной практике ежедневно. Эти медитации помогут вам обрести покой среди суеты, обновить свою энергию и создать ясное намерение для достижения ваших желаний и целей.

Искусство медитации откроет перед вами дверь внутреннего путешествия, где вы сможете открыть новые измерения самого себя и мироздания. Наша цель – помочь вам обрече-

сти гармонию, спокойствие и вдохновение, чтобы вы могли стать творцом своей собственной жизни.

Готовы ли вы начать это удивительное путешествие? Готовы ли вы вступить на путь, где каждый момент жизни становится проявлением чуда?

Если да, то просто устройтесь поудобнее и погрузитесь в искусство медитации. Приготовьтесь к тому, чтобы встретить ваше новое «Я» и обрести глубокий внутренний мир.

Пожалуйста, читайте эту книгу с открытым сердцем и умом, и дайте себе возможность открыть свою внутреннюю силу и мудрость. Пусть это станет вашим первым шагом на пути к гармонии и созиданию в вашей жизни. Начнем наше внутреннее путешествие прямо сейчас.

Глава первая

Медитация и осознанность

«Ты должен проводить в медитации 20 минут ежедневно, если только ты не очень сильно занят. В этом же случае ты должен тратить на медитацию один час в день».

Буддийская пословица

Медитация – это древнее искусство, которое продолжает оказывать глубокое влияние на нашу жизнь, физическое и духовное благополучие. Она существует на протяжении веков и олицетворяет философские измерения, которые раскрывают перед нами глубокое понимание себя, мира и универсальных истин. Давайте погрузимся в этот уникальный путь самопознания и обратим взгляд на исторические и философские аспекты медитации.

Истоки медитации теряются в древности, и первые упоминания о ней находят в древних религиозных текстах и философских сочинениях. Древние цивилизации Востока, такие как Индия, Китай и Тибет, превратили медитацию в неперемнную составляющую духовной практики. В индийских ведических текстах найдутся песни и мантры, призванные помочь человеку сосредотачиваться и обрести внутренний покой.

В буддизме, одной из величайших философских и духовных традиций, медитация занимает центральное место. Принципы осознанности и сосредоточенности на дыхании стали ключевыми элементами медитативной практики. Учение о преодолении страданий и пути к просветлению смело вступает в диалог с внутренним миром практикующего.

Медитация не только предоставляет нам способ сосредоточиться и успокоить разум, но и открывает философские измерения, которые способствуют глубокому пониманию мира вокруг нас. Ведические учения Индии рассказывают нам о взаимосвязи всех существ во Вселенной и о том, как наше внутреннее состояние может влиять на внешний мир.

Даосская философия в Китае учит нас гармонии с природой и космосом. В практике даосской медитации человек стремится совершенствовать свой внутренний мир, соответствуя законам природы и внутреннему ритму.

Медитация, часто воспринимаемая как исключительно восточная практика, имеет очень разнообразную историю, которая преодолевает культурные границы. В то время как современный западный мир обычно связывает медитацию, прежде всего, с восточными философиями, реальность такова, что медитация имеет глубокие и древние корни как в восточных, так и в западных цивилизациях. Чтобы распутать богатую структуру истории медитации, мы должны выйти за пределы заблуждений и исследовать ее происхождение и эволюцию в различных культурах.

При попытке отследить происхождение медитации мы сталкиваемся со сложной паутиной практик, которые развивались на протяжении тысячелетий. В широком смысле медитация – это созерцательная практика, отвлекающая разум с помощью различных методов, и она была неотъемлемой частью человеческого опыта с древних времен. Ученые отмечают, что медитация в форме групповых ритуалов сыграла роль в развитии когнитивных функций человека. Предполагается, что медитация, связанная с наблюдением за огнем, существовавшая около 200 000–150 000 лет назад, способствовала развитию оперативной памяти, предшествуя появлению символизма и языка.

Разнообразные начала: Попытка точно определить место рождения медитации подобна попытке определить, кто изобрел приготовление еды. Точно так же, как практики готовки еды появились одновременно в разных культурах как средство питания, медитация, кажется, развивалась органично как способ поднять ум и дух через внутреннее молчание. В этом свете

становится очевидным, что медитация не ограничивается определенной культурой или традицией, а является универсальной человеческой способностью.

В то время как происхождение медитации вызывает затруднение в точной датировке, в древних индийских Ведах можно найти некоторые из самых ранних письменных описаний техник медитации. Эти священные тексты, записанные около 1500 года до нашей эры, содержат описания созерцательных практик, которые сформировали восточные традиции медитации. Упанишады, философские повествования, возникшие из Вед, дальше углубляются в техники, используемые древними мудрецами. Тем не менее, даже когда мы исследуем эти древние тексты, мы должны признать, что корни медитации простираются за географические границы.

Вопреки распространенному заблуждению, что медитация является исключительно восточной, в западном мире существуют собственные уникальные формы медитации. Эти практики можно широко разделить на языческие и христианские традиции. Задолго до распространения христианства в 7 веке нашей эры различные европейские культуры исповедовали языческие религии, уходящие корнями в анимизм и политеизм. Необходимо отметить, что друиды, языческая традиция до прихода христианства, процветали среди древних кельтских общин в регионах от Ирландии до Испании. Практики друидов, включающие в себя внутренние путешествия и повышенное осознание, созвучны современным методам медитации. Древние греки, известные своим вкладом в философию, также занимались формами медитации. Греческие философы, включая Пифагора и Платона, проповедовали саморефлексию и внутреннее созерцание как пути к мудрости и пониманию себя.

С приходом медитации на Запад в двадцатом веке, она стала подвергаться исследованиям и адаптации для современного общества. Медитация перестала быть исключительно духовной практикой и стала частью научных исследований в области психологии и нейронаук. Один из ярких примеров – метод «майндфулнесс», который успешно используется в стрессовых ситуациях и показывает положительные результаты в снижении тревожности и улучшении качества жизни.

Сегодня медитация прочно вписалась в современную культуру, став доступной широкому кругу людей. Ее ценность признана в разных сферах жизни – от управления стрессом и повышения концентрации до глубокой духовной практики. Она предоставляет каждому возможность заглянуть в свой внутренний мир, понять свои мысли, эмоции и восприятие.

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.