



просто и ясно

МЕДИТАЦИЯ

Линн Лорен



УДК 159.961/962+133.2
ББК 88.6
Л78

*Моим дорогим девочкам Кейли и Стиви —
и всем детям нашего будущего*

Lynne Lauren
MEDITATION, PLAIN & SIMPLE

Перевод с английского *Дины Ключаревой*

Лорен Л.
Л78 Медитация / Линн Лорен ; пер. с англ. Д. Ключаревой. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2019. — 144 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-15463-6

Медитация — это практика, которая естественным образом успокаивает душу и тело. Эти психологические упражнения помогут вам сфокусироваться, избавиться от стресса, поднять настроение, восстановиться, отпустить обиды, усилить интуицию, достичь гармонии и баланса во всех делах. Медитация позволит вам осознать, какие препятствия сдерживают вас и мешают на пути к счастью, и избавиться от них. В этой простой и практичной книге Линн Лорен доступным языком описывает больше пятидесяти видов медитаций и визуализаций для самых разных целей. Каждая медитация предлагается в виде пошагового руководства — так, что даже новичок сможет их выполнять и буквально с первого раза ощущать эффект. Сбавьте скорость, сбросьте напряжение и откройте для себя всю полноту жизни!

УДК 159.961/962+133.2
ББК 88.6

ISBN 978-5-389-15463-6

© Lynne Lauren, текст, 2010, 2017
© Ключарева Д.Э., перевод на русский язык, 2019
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019
Колибри®

Содержание

<i>Введение</i>	6
-----------------------	---

Часть первая. О медитации

1. Что такое медитация?	11
2. Как подготовиться к медитации	19
3. Базовые медитации	27

Часть вторая. Исцеляющая медитация

4. Избавьтесь от негатива	35
5. Избавьтесь от давних обид	43
6. Измените свой мир	51
7. Исцелите свои эмоции	61
8. Исцеление цветом	81
9. Медитации на природу	93
10. Комната для исцеления	107

Часть третья. Духовная медитация

11. Развитие экстрасенсорики	115
12. Медитация для духовной связи	127
13. Медитация и религия	137

Введение

Появление медитации в вашей жизни — важный шаг на пути к счастью и принятию себя. Медитация поможет вам легче справляться с жизнью и мириться с ее взлетами и падениями. Это также и способ расслабления. Если у вас высокое кровяное давление, медитация может способствовать его снижению. Медитация пригодится вам, если вы хотите наладить контакт с духовным миром. Словом, регулярная медитация — ваша дополнительная опора, которая помогает крепко стоять на ногах.

Когда вы попробуете некоторые медитации из этой книги, то, возможно, захотите медитировать в группе или пройти тренинг по отдельным разновидностям медитации. Есть школы, которые специализируются на таких практиках, как дзадзен, випассана, медитация осознанности, йога, — и это только некоторые из них. Медитация стремительно обретает популярность в западном мире, и центры медитации открываются во многих больших и маленьких городах.

Если вас заинтересует любой из означенных видов медитации, обратитесь в местные буддистские, каббалистические, дзен- или духовные центры, где вам подскажут, каким образом можно углубить познания в этой области. Многие виды медитации связаны с религиозными верованиями (к примеру, христианские группы медитации), некоторые — нет (йога). Перед практикой вам предстоит определиться с тем, какое направление отвечает вашему мировоззрению.

Эта простая и понятная книга познакомит вас с основными видами медитации: буддистской, даосской, трансцендентальной и дзен-медитацией. Большинство медитаций в этой книге рассортировано в соответствии с целительным и развивающим действием, которое они оказывают — на тело, эмоции, экстрасенсорные или духовные способности. Кому-то медитация кажется всего лишь способом расслабиться,

но ее практическая ценность гораздо выше. Даже если вы просто хотите избавиться от напряжения, медитация все равно приведет к исцелению сразу на нескольких уровнях.

Я разделила эту книгу на три части. Первая часть подготовит вас к медитации и познакомит с тремя базовыми медитациями, за которыми последуют все остальные. Вторая часть расскажет о различных исцеляющих медитациях — тех, что помогают при эмоциональном и физическом утомлении. В третьей части описаны более продвинутые техники медитации, которые направлены на укрепление связи с духовным миром.

Да, медитация способна помогать при эмоциональном выгорании и физиологических проблемах вроде высокого давления. Но помните, что медитации в этой книге не заменят медицинскую консультацию и назначения вашего лечащего врача.



Часть первая

О МЕДИТАЦИИ



Что такое медитация?

1

Медитация — это практика, которая успокаивает душу и тело естественным образом. Ее цель — замедлить или приостановить ваш разум и, как результат, привести к спокойной осознанности без помех в виде роящихся мыслей.

Практиковать медитацию можно в собственном ритме в удобное время. Не страшно, если вы медитируете нерегулярно: медитации все равно окажут благоприятный эффект. Чем чаще вы медитируете, тем проще вам это дается.

Медитация приносит расслабление, но считать ее исключительно методом релаксации ошибочно — хотя бы потому, что расслабиться нужно еще до того, как начать медитировать. Вы не просто грезите наяву, отпускаете мысли на волю или опустошаете свой разум. Медитация — это практика, которая проясняет ваш разум и держит под контролем ваши мысли и эмоции, благодаря чему вы живете в согласии со своим истинным «я». Вы не впадаете в гипнотическое состояние, потому что продолжаете осознавать, что происходит с вами здесь и сейчас. В обычной жизни мы тратим массу энергии, чтобы решить, как стоит поступать и к чему стремиться. Но когда в нашу жизнь входит медитация, мы вдыхаем полной грудью и ломаем привычные шаблоны мыслей и действий. Мы устремляем энергию не на деяния, а на бытие, на самих себя и возвращение к своему первоначальному «я» — нашей истинной природе.

Техники медитации варьируются от напевов и мягких дыхательных упражнений, опустошения разума, концентрации на объекте (например, на одной точке), одном движении или одном из пяти чувств до глубокого внутреннего созерцания. Медитация является центральной частью разных религий на Востоке, где ее практикуют больше 5000 лет, чтобы обрести умиротворение, осознанность и мудрость. Некоторые ее разновидности сочетаются в следующих практиках.

Буддистская медитация

Медитация в буддизме состоит из нескольких техник, включая контроль за дыханием и концентрацию на работе разума (вы осознаете свои мысли, действия и поступки и пребывание в моменте «здесь и сейчас»). Другая разновидность медитации — визуализация, или представление образов в уме. Иными словами, вы «видите» место, человека или ситуацию оком вашего разума. Эти техники направлены на развитие интеллекта и улучшение концентрации, они приносят озарение, мир и покой.



Даосская медитация

У даосской медитации нет религиозной основы, она является собой способ бытия, который осуществляется через медитацию. Тело в дао считают священным и используют для того, чтобы превращать его природную энергию в силу, известную как ци, а затем запускать циркуляцию этой энергии изнутри. Когда ци струится и внутри вашего тела, и снаружи, вы чувствуете гармонию со своим истинным «я», спокойствие и заряд бодрости. Когда вы откроете свою ци, то сможете направить ее на самосовершенствование или достижение жизненных целей. Считается, что с обретением ци ваша жизнь становится значительно легче, потому что все образуется само собой.

Трансцендентальная медитация

В 1958 году Махариши Махеш Йоги положил начало основанной на мантрах трансцендентальной медитации. Мантры — это слова, фразы или предложения, которые при повторении обладают силой и энергией. Они оказывают положительный эффект на того, кто их произносит. По сути, эта практика выглядит как мысленное повторение мантр, сидя с закрытыми глазами — дважды в день по 15–20 минут. Долговременная цель — продвинуться за пределы трех базовых уровней сознания (пробуждения, сна, глубокого сна без сновидений) к четвертому — состоянию трансцендентного сознания. Эта техника поможет избавить ваши тело и разум и от ментального, и от физического стресса.

Дзен-медитация

Дзен-медитация — это вид буддистской медитации, ее название значит «сидячая медитация». У дзен-медитации есть разновидность дзадзен — что означает «просто сидение».

Это очень личная форма практики. Она направлена на поиск просветления, которое приходит с ответом на вопрос «В чем смысл жизни?». Здесь тоже есть несколько разновидностей медитации. Одна из них – усмирение разума, при котором поток ваших мыслей о повседневных заботах приостанавливается. При дзен-медитации используются коаны (притчи, вопросы или утверждения, смысл которых уходит за пределы рационального мышления), и запускается интуиция. Вот пример: есть факт – хлопок в ладоши производит звук. Из понимания этого факта вытекает известный коан «Как звучит хлопок одной ладонью?».



В чем польза медитации?

Медитация может помочь сфокусироваться, избавиться от стресса, поднять настроение, восстановиться, отпустить обиды, усилить интуицию и удержать жизнь в равновесии. Это единственный доступный нам способ постоянно сохранять покой и умиротворение. Другие способы расслабиться — такие как наркотики и алкоголь — дают только кратковременное облегчение и ощущение побега от реальности.

Ваш разум — отправная точка для понимания, кто вы и что представляет собой ваша жизнь. Вы сами создаете свой мир, и ваш интеллект — это мастерская, где происходит его сотворение. Это вы выбираете, кем хотите быть, кого пустить в вашу жизнь и как сложатся ваши отношения. Это вы выбираете свою работу, свое жилище и свой внешний облик. Именно вы контролируете свою жизнь, и окружающие не могут решать за вас — только если вы сами им это не позволяете. Когда вы по-настоящему счастливы, ваш разум спокоен и не перегружен заботами. Если вы считаете, что недостаточно хороши и ничего хорошего вам не светит, то так и будет — потому что вы сами не даете себе жить. Страх и фобии, мысли, что вы не можете жить без чего-то или что никогда не дотянетесь до желаемой планки — все это изобретения вашего разума. За пределами вашего образа мыслей почти ничто не мешает вам жить так, как вы мечтаете, и быть тем, кем вы хотите. Медитация — это бережная работа с расширением границ вашего разума, она позволит вам увидеть и осознать препятствия, которые сдерживают вас или мешают вам на пути к счастью, — и избавиться от них. Она также поможет вам познать свое истинное «я» и запустить в жизнь изменения, которые улучшат ваши навыки в общении и делах. Медитация научит вас справляться с тяготами повседневности и возноситься над ними.

Исследование эффекта регулярных медитаций подтвердило, что они хорошо влияют на психику и организм в самом широком смысле. Незамедлительные эффекты медитации — это снижение тревожности и напряжения, а также облегчение физиологических проблем, связанных со стрессом (к таким относятся учащенное сердцебиение, высокое давление, головные боли, бессонница и даже заикание). Медитация придает чувство покоя, оптимистичный взгляд на жизнь и веру в себя. Медитация приносит пользу творческим личностям — писателям, художникам, музыкантам, — так как открывает дорогу свежим идеям, новым взглядам и вдохновению. Лучше всего для этого медитации с визуализациями. Тем, кто зашел в жизненный тупик, медитации помогут отбросить препятствия и дать второе дыхание мотивации, продуктивности и энергии. Эмоции можно усмирить, исцелить и возвысить, всего лишь выполняя буддистские дыхательные упражнения.



Как подготовиться к медитации

2

По мере практики вы обнаружите, что способны выполнять многие простые упражнения за несколько минут в любом месте и в любое время. Вам станет проще дистанцироваться от окружающего мира и обращать внимание внутрь себя. Чем активнее вы будете внедрять медитацию в свою повседневную жизнь, тем более позитивные результаты увидите и тем спокойнее будете себя чувствовать.

Где лучше медитировать

Если вы планируете медитировать часто или регулярно, выберите тихое местечко, где вас не отвлекут и где вам приятно находиться и удобно сидеть. Прогресс придет быстрее, если место, которое вы выберете, будет использоваться только для медитаций. Это пространство накопит положительные вибрации и будет ассоциироваться у вас с пользой от медитаций. Такое место может найтись в вашей спальне или гостиной. Чем лаконичнее обстановка пространства для медитации, тем выше шанс, что вы не будете отвлекаться в процессе. Многие считают, что медитируется лучше в местах, где преобладают пастельные (сиреневый, голубой, зеленый) или нейтральные (белый, кремовый) оттенки. Летом можно медитировать в саду среди зелени, на балконе, веранде или дачном крыльце. Эти варианты особенно уместны, если в процессе медитации вы концентрируетесь на предметах природного происхождения.

Найдите что-то, на чем вам удобно сидеть. Подойдет обычное кресло, либо стул с высокой мягкой спинкой, если вашей спине требуется поддержка. Если вы хотите медитировать на восточный манер, сядьте на подушку, скрестив ноги. Другой вариант — сядьте на согнутые в коленях ноги и разместите подушку под ягодицами и между ногами.

Правильная осанка очень важна, особенно если вы практикуете буддистскую, даосскую или дзен-медитацию. Эти



медитации более продолжительные, и вам нужно будет дольше сидеть в одном положении. Чтобы вам было удобно, следует держать спину прямо. Представьте, что невидимая нить тянет вас вверх за макушку головы, вытягивая всю вашу спину — такую осанку комфортно держать в любой сидячей медитации. Выбирайте удобную одежду, которая не ограничивает движения. Если вы хотите использовать ароматические палочки, отдайте предпочтение тем, что горят дольше, чтобы их хватило на все время медитации.

Медитируйте в то время, которое больше вам подходит, например с утра на свежую голову. Утро подходит не всем (особенно если вы сова), некоторым больше нравится медитировать в вечерней тишине. Если вы часто просыпаетесь в предрассветные часы и больше не можете уснуть, попробуйте использовать эти моменты для медитации — это позволит собрать мысли и успокоиться. Выбрав регулярное время для медитации, вы вскоре обнаружите, что с нетерпением дожидаетесь этой возможности переключиться от ежедневного стресса и дел.

Как работать с визуализацией

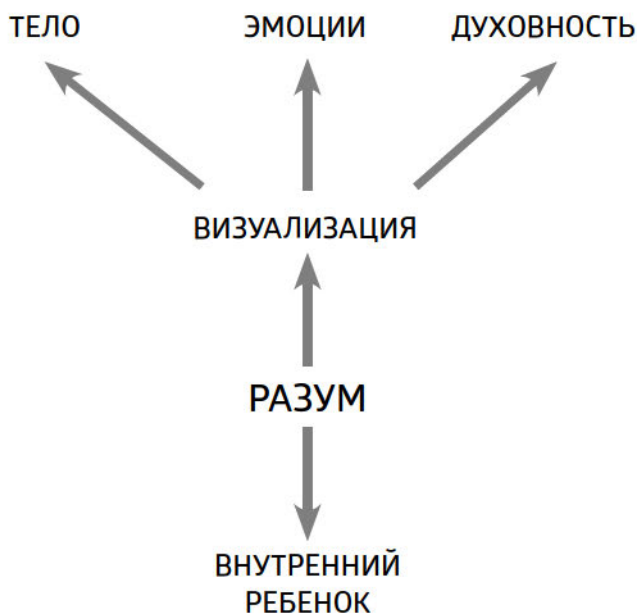
Большинство медитаций в этой книге быстрые и эффективные. Часть из них вы можете выполнять, не отрываясь от рутины, — например в метро или автобусе или во время ожидания в очереди. Важно: никогда не медитируйте за рулем! Если вас снедает тревога, попробуйте помедитировать — вполне вероятно, что вам станет легче.

Многие медитации в этой книге основаны на технике визуализации — то есть представлении в уме картинок или образов. Вы «увидите» человека или проблему оком своего разума, а дальнейшая визуализация поможет разрешить волнующий вас вопрос. Используя воображение, вы станете режиссером собственного внутреннего кино.

Визуализация при медитации действенна в трех аспектах нашего бытия: на уровне физического тела, на уровне эмоций и на духовном (или душевном) уровне. Ваше тело верит образам, которые вы представляете, и вот почему. Ваш разум использует те же образы, которые вы видите физическим зрением в процессе жизни. Поэтому он узнает картинку, которую покажет ему ваше внутреннее око, а затем скамандует телу, как себя вести. (Важно отметить, что незрячие люди также могут практиковать визуализацию. Их внутреннее око увидит то, что «видят» остальные органы чувств.) Подобно тому, как ваш мозг группирует тело, когда вы садитесь в кресло, приспосабливаясь к его форме и размеру, сработает и ваш разум: он исцелит орган в теле, если вы представите, как тот исцеляется. Верьте — и ваше тело откликнется.

Эмоции связаны с творческой стороной мозга, поэтому они возникают в ответ на музыку, поэзию, искусство и образы. Если вы представите прекрасный необитаемый остров, то почувствуете, как наступает эмоциональная реакция.

В процессе развития экстрасенсорных (или спиритических) способностей ваше воображение задействует третий



глаз — центр, который отвечает за вашу духовную силу. Если вы задумаетесь о прошлом и том, что повлияло на вас в ранние годы, то поймете, что эти моменты чаще всего помнятся в виде чувств или картинок. Детские воспоминания обычно покоятся в виде образов в той части разума, которая все еще соединяет нас с детством — или нашим внутренним ребенком.

Наша личность формируется на основе детских воспоминаний, а когда мы взрослеем, наш мозг продолжает получать информацию из глаз и других органов чувств. Все это вместе создает окно в окружающий мир. Разум поглощает сенсорную стимуляцию, затем подпитывает ею визуализации — а уже они, в свою очередь, влияют на наше тело, эмоции и духовное начало.

Подготовительные упражнения

Перед многими медитациями в этой книге нужно будет выполнить небольшую разминку — это поможет вам успокоиться и сосредоточиться на основной медитации. Такие подготовительные упражнения называются базовыми медитациями. Вы можете выполнять их когда угодно, если чувствуете потребность заземлиться или усмирить поток мыслей перед тем, как перейти к основной медитации.

Первая базовая медитация поможет уgomонить суетливый ум и правильно его сфокусировать, что очень полезно, если вы склонны застревать в одной проблеме надолго или часто уноситеcь мыслями в ненужном направлении. Она успокоит ваш разум. Это полноценная медитация, которую можно выполнять где угодно в моменты стресса.

Вторая базовая медитация — более длинное упражнение. Ее выполняют при подготовке ко многим духовным медитациям. Она поможет избавиться от чувства телесного бремени, которое ассоциируется с тьмой. Иногда из-за волнений и расстройств мы ощущаем себя физически более тяжелыми. Эта медитация очищает и расслабляет ваше тело, а также поднимает настроение. Результат — вы чувствуете себя легче и счастливее.

Третья базовая медитация создает точку опоры, с которой вам открывается доступ к глубокой медитации и миру духов. Для этой медитации придется включить воображение. Это способствует развитию вашего «третьего глаза», что, в свою очередь, поможет улучшить ваши интуитивные и экстрасенсорные способности. Третий глаз также известен как Бровная чакра. Она расположена посередине лба чуть выше уровня глаз. Данная медитация поможет раскрыть эту чакру, что подготовит вас к любому виду духовной активности.

Полностью прочтите каждую медитацию, прежде чем ее выполнять. Для длинных медитаций лучше записывать



голосовые инструкции и пользоваться ими, пока вы не запомните порядок действий наизусть. Без необходимости искать в книге каждый следующий шаг вы лучше расслабитесь и выжмете из практики максимум.



Базовые медитации

3

Начните с этих простых визуализаций. После них вы сможете выполнять другие медитации эффективнее, потому что ваш фокус будет четче, а результат — ощутимее.

Первая базовая медитация: «Заземление»

Медитацию «Заземление» можно выполнять стоя или сидя. Ее цель — успокоить вас и сосредоточить ваше внимание на текущем моменте. Она поможет отпустить стресс, когда мысли клубятся в голове темной тучей, или переключиться, если вы только что пережили волнительное событие и у вас в голове хаос.

1. Расслабьтесь, опустите или закройте глаза.
2. Сконцентрируйтесь на подошвах ваших ступней.
3. Представьте, что от каждой из них в землю уходит корень.
4. Эти корни тянутся глубже и глубже вниз.
5. Корни ветвятся и разрастаются.
6. Чем дальше ваши корни прорастают в землю, тем спокойнее вы себя чувствуете.
7. Наблюдайте, как корни проникают еще глубже.
8. Корни проходят сквозь слои почвы, глины и камней.
9. Продолжайте в том же духе, пока не почувствуете, что ваши ступни стали тяжелее.
10. Верните внимание к ступням.
11. Поднимите или откройте глаза.

Внимание: если в этой медитации вы недостаточно заземлились, выполните следующий шаг перед тем, как открывать глаза.

Шаг 2

1. Сфокусируйте внимание на области крестца.
2. Представьте, что из нижней точки вашего позвоночника растет толстый корень.

Научно-популярное издание

Лорен Линн

МЕДИТАЦИЯ

Редактор *Д. Рыбина*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Сеницына*

Корректоры *Т. Филиппова, Т. Дмитриева*

Верстка *А. Тарасова*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «Колибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 22.07.2019. Формат 84×108/32.
Бумага офсетная. Гарнитура «Glober».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,56.
Тираж 4000 экз. В-TZS-23842-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru