



**Живой
Поток**

центр саморазвития



**Правильная Медитация
Теория и практика**

beinstream.org

Содержание

Вступление	2
Почему «правильная» медитация?	3
Категории людей в зависимости от типа ума	5
Первый шаг – вернуться в физическое тело	6
Наблюдение за дыханием	6
Предмет в руке	6
Второй шаг - осознаться	7
Я – не мысли	7
Практика с будильником	7
Осознанная ходьба.....	8
Третий шаг – научиться управлять вниманием	9
Отслеживаем переключения внимания	9
Наблюдаем за мыслями	10
Управляем вниманием	10
Концентрация на касании.....	10
Куб Неккера	10
Фиксируем внимание.....	11
Четвертый шаг – успокоить ум	12
Джиббериш и латихан.....	12
Работа с дыханием	13
Правильное положение тела в практике	13
Пятый шаг – слить намерение и действие	15
Теория.....	15
Практика	16
Заключение	17

Вступление

Приветствую, дорогой читатель! Если вам в руки попала эта книга, то это не случайно... Вполне вероятно, что вы уже давно интересуетесь темой саморазвития, познания себя, медитациями и эзотерикой. А возможно, что только прикоснулись к этому таинственному миру. Кстати, в последнем случае можно сказать, что вам повезло, ведь ваш ум еще не загроможден всевозможными пониманиями и знаниями, а потому вы легко сможете воспринять то, что здесь написано. Если же наоборот, вы много читали, практиковали, то попробуйте на время освободиться от багажа знаний, чтобы получить информацию «на чистую голову».

Я постаралась дать в книге как можно больше практического материала, который можно освоить на личном опыте. Я практикую с 2010 года, а потому могу судить об эффективности данных техник и методик.

Что может стать итогом работы с книгой:

- Удовлетворение и умиротворение (наконец-то вы поймете, зачем нужны все эти практики, знания и философские теории).
- Отсутствие надуманных проблем.
- Спокойствие и радость.
- Желание жить и творить.
- Реализация ваших истинных целей и задач.
- Знание, как совместить практику и обычную жизнь (стандартная проблема современного «мирянина»).
- Восстановление здоровья от психосоматических заболеваний.
- Осознание своей Сути.

Но заметьте, я описала здесь результат от работы с книгой. А это означает, что ее недостаточно просто пролистать. Я рекомендую вначале один раз прочитать все, что здесь написано, возможно с личными пометками и выписками непонятных моментов, затем хорошенько все осмыслить и после этого второй раз читать ее уже одновременно с практикой.

Если же у вас останутся какие-либо вопросы, вы всегда сможете задать их по почте: support@beinstream.org

А я пожелаю вам удачи в этом нелегком пути к познанию Себя!

Почему «правильная» медитация

Как вы заметили, в названии книги встречается фраза «правильная медитация». Почему я написала именно так? Неужели идеализирую какой-то личный опыт или разработку? Нет, дело не в этом. Просто следует обратиться к истокам и понять, что же означает «медитация».

Термин «медитация» латинского происхождения. Из всех переводов мне кажутся наиболее уместными слова «созерцание» и «размышление». Если внимательно прочитать разные философские и религиозные тексты, то можно заметить схожесть практик, описанных в них. Так, в восточных учениях есть слово «дхьяна», который переводится из санскрита, как «созерцание». О созерцании во время молитвы говорится в христианстве.

Что такое созерцание? Это естественное состояние, которое проявляется в результате концентрации на каком-либо объекте, что приводит к «слиянию» с объектом медитации и далее к переживанию тишины-покоя-блаженства. В Йога-сутрах Патанджали это три последние ступени – дхарана, дхьяна и самадхи. Данный процесс концентрации-созерцания-пребывания невыразим в словах... Это нужно пережить. И когда у вас случится такой опыт, то вы возжелаете пребывать в нем снова и снова. Это радость, счастье, совершенное умиротворение...

Если подойти к процессу истинной медитации с другой стороны, то об этой практике можно сказать, как о пребывании в пространстве между мыслями, о промежутке между состояниями сознания или о моменте слияния намерения и движения. Такая практика ведет к Реализации (Просветлению).

Сразу отмечу, что этот результат проявится далеко не сразу и не у всех. Для начала нужно пройти ряд подготовительных этапов. Их я также включила в практику медитации. Но если говорить более правильно, то это лишь подготовка к ней. Их целью является развитие внимательности, осознанность, успокоение ума и обучение управлению вниманием. Это базовые навыки, без которых невозможно дальнейшее продвижение на пути саморазвития и познания себя.

Но даже предварительные практики – это отличная возможность улучшения своей жизни. Вы наконец-то научитесь успокаивать столь надоедливый ум, чтобы он перестал вами командовать, станете осознанными, успокоитесь и начнете жить в

момента, не беспокоясь о прошлом и будущем. Повысится ваша способность концентрации на нужных вам целях и задачах (к тому же вы поймете, чего же вы хотите от жизни), начнут проходить разные хронические заболевания. У вас высвободится достаточно сил для того, чтобы радоваться, жить и творить.

Так что, как видите, польза от практик очень немаленькая. Но давайте по шагам. С чего следует начать. Вначале нужно понять, что тип практики различается в зависимости от предрасположенности, характера и опыта каждого конкретного человека.

Итак, возьмем за основу три типа ума:

- саттвический;
- раджастический;
- тамастический.

Наиболее спокойным и предрасположенным к духовным практикам является человек первого типа. Второму может быть более сложно научиться управлять своим умом, успокаивать его, а вот третий тип и вовсе не заинтересуется темой саморазвития и самопознания. Но дело в том, что сейчас редко встречаются люди только одной категории, обычно все три смешаны в одном человеке. Но все же, в зависимости от количества саттвы, раджаса или тамаса вам будут подходить те или иные практики.

Также отметим тот факт, что каждый человек находится на своей ступеньке развития, а потому отличается и техника, с которой ему следует начинать. Так, если у него уже спокойный и чистый ум, то можно сразу переходить к истинной медитации. Если же мыслей немного, но внимание рассеянное, то вначале следует научиться им управлять. Обычно тестированием человека занимается мастер, учитель, но поскольку эта книга предназначена для самостоятельного обучения, то вы можете попросту начать с азов и на личном опыте понять, над чем именно вам следует работать в данный конкретный момент.

Первый шаг – вернуться в физическое тело

Итак, первое, что следует сделать человеку в современный информационный век – это вернуться в свое физическое тело. И это не шутка! Все дело в том, что людей настолько поглотил их собственный ум и выдуманный им виртуальный мир, что многие попросту перестали обращать внимание на свое тело. Сон во сне... Потому, первый шаг – осознать свое тело, начать его чувствовать, взаимодействовать с ним.

Кроме того, тело – это инструмент, благодаря которому можно «заземлиться», научиться контролю, жить в данном моменте и наконец-то обратить внимание на себя. Живя в ментальном плане, вам будет очень сложно это сделать, а то и невозможно. Ведь мысли и образы постоянно сменяют друг друга и «там» нет ничего статичного, за что вниманию было бы легко «зацепиться» надолго.

Итак, предлагаю две простые практики, которые научат вас жить в теле.

Наблюдение за дыханием

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий полный и достаточно быстрый вдох и затем максимально выдохните воздух. Задержите дыхание на выдохе. Дыхание должно быть обязательно брюшным. Наблюдайте за ним. Как это делать? Вы можете сосредоточить внимание на ноздрях или на стенках живота, которые напрягаются при вдохе и расслабляются при выдохе. А когда делаете максимальный выдох и задержку дыхания, мышцы живота также напрягаются.

Предмет в руке

Возьмите какой-либо предмет в руку и старайтесь его не выпускать в течение определенного промежутка времени, вне зависимости от того, что вы делаете. Время практики можно постепенно удлинять. Чтобы быть более внимательным, можете взять что-то значимое для вас, например, амулет.

Второй шаг – осознаться

Теперь, когда вы поняли, что нужно вернуться от грез и фантазий в окружающий вас мир, важно научиться поддерживать постоянную осознанность. Ведь как часто человек действует на «автопилоте» или бессознательно. Так по праву рождения разумное существо становится на уровень с животным, действующим, согласно инстинктам.

Как натренировать осознанность? Предлагаю три простые техники.

Я – не мысли

Это первое осознание, с которого следует начать. Итак, сядьте удобно и закройте глаза. Понаблюдайте за потоком мыслей, который пронесется перед вами. Зафиксируйте любую из них и задайте себе вопрос – для кого пришла эта мысль? Появится ответ – для меня. Так произойдет осознание, что вы не являетесь вашими мыслями, а просто их наблюдаете. Это очень важный этап!

Практика с будильником

Смысл этой практики в том, чтобы научиться осознавать себя в любое время дня и ночи. Для этого вам пригодится будильник или таймер. Установите его так, чтобы сигналы подавались через определенные, все более удлиняющиеся промежутки времени. Например, вы просыпаетесь в 8 утра. Значит звуковой сигнал должен сработать в 9, 11, 13:30, 16:30 и т.д. Можно делать и хаотичные промежутки или выбрать какую-то определенную частоту, например, интервалы Фибоначчи (1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, и т.д.)

В тот момент, когда сработает таймер, вам нужно осознаться – осмотреться и понять, где вы находитесь. Обратите внимание на окружающие звуки, запахи, образы. Поразмышляйте, что вы сейчас делали или собираетесь делать, какие события были перед этим и что может последовать дальше. Запомните это состояние осознанности и постарайтесь дальше действовать так же, в моменте здесь и сейчас.

Осознанная ходьба

Когда вы осознались благодаря предыдущей практике, важно научиться поддерживать это состояние в течение обыденной жизни. Для этого попробуйте технику осознанной ходьбы. Можете выделить для этого время и потренироваться, а затем уже работать в течение дня, когда будет удобно.

Итак, ходить можно босиком, в носках или удобной обуви. Начинать лучше с ровной плоской поверхности в условиях минимального шумового фона. Пускай вам никто не мешает. Ходите очень медленно и следите за каждым движением ног, за тем, как стопы касаются пола. Вот пятка прикоснулась к полу, а затем идет перекал, теперь вы чувствуете пальцы, как они дотронулись до прохладной поверхности. Старайтесь сосредоточить все свое внимание на касании стопы к полу. Почувствуйте гладкость и прохладу поверхности. Ходите по кругу, в направлении движения часовой стрелки. Поначалу будет достаточно полчаса такой практики в день.

Теперь, когда вы уже немного потренировались в закрытом помещении, можно начинать работать на улице. Во время прогулки в городе или на природе вы можете переносить внимание на звуки, которые доносятся отовсюду. Старайтесь не акцентировать внимание на том, что это за звук, а просто слушайте, просто смотрите, просто идите, без определенной цели, стараясь сосредоточить все внимание на том, что вы видите, слышите и осязаете в данный конкретный момент. Так вы научитесь быть в настоящем и не беспокоиться о прошлом и будущем.



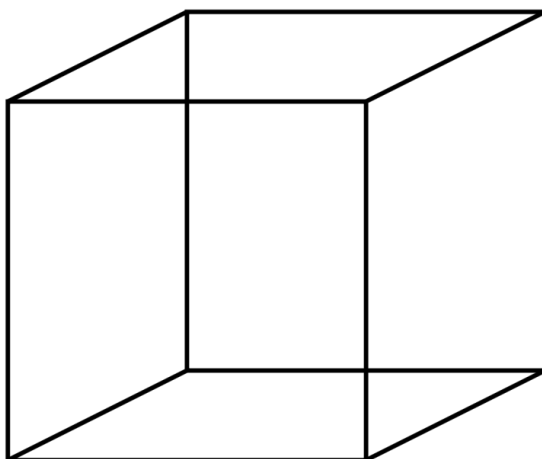
Как вы уже поняли из предыдущей практики, без навыка управления своим вниманием ничего не будет. А потому очень важно, как можно быстрее его натренировать. В этом процессе есть несколько основных этапов. Далее я расскажу о них, а также дам простые техники для работы.

Отслеживаем переключения внимания

Итак, прежде чем приступить к управлению вниманием, важно научиться отслеживать его переключения. Следует понять, где обычно вообще находится ваше внимание и как оно переходит от одного объекта к другому.

Для начала просто удобно сядьте и понаблюдайте за окружающей обстановкой, за вашими мыслями, желаниями, ощущениями. Вот, зачесалось плечо, за окном раздался мужской голос, полилась вода на кухне, пришла мысль о том, что пора уже обедать и вы начали думать, что приготовить, заболел зуб, видимо пора к стоматологу, мысль о том, когда позвонить и записаться на прием и т.д. Ничего не делайте, просто наблюдайте и вы поймете, как много мыслей и всевозможных образов, ощущений проносится в сознании и как ваше внимание цепляется за них.

Теперь поработайте со следующей картинкой. Это Куб Неккера.



Данная фигура – это просто рисунок. Он плоский, двухмерный. Но уму кажется, что это трехмерная картинка. И спереди может оказаться одна из двух ее граней. Если долго смотреть на рисунок, то спереди будет появляться то одна, то другая грань и

так происходят переключения внимания. Ваша задача – их отслеживать. Для этого можно взять лист бумаги и ручку и во время каждого изменения граней делать пометку. Поработайте так минут 15 каждый день.

Наблюдаем за мыслями

Сядьте удобно, закройте глаза и наблюдайте мыслительный поток, стараясь, чтобы он не цеплял вас и не уносил в сон или грезы. Это очень полезный навык. Затем внедряйте его в повседневную жизнь. Учитесь быть просто наблюдателем, не позволяя мыслям «уносить» вас.

Управляем вниманием

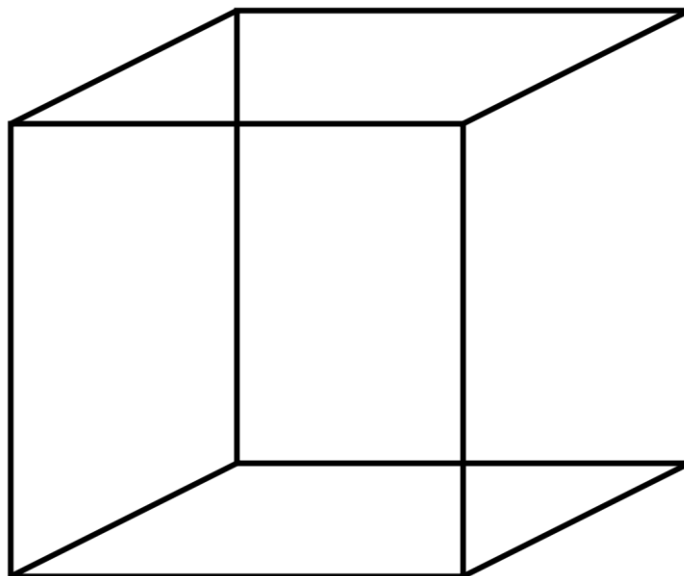
Теперь научимся управлять своим вниманием и фиксировать его как угодно долго там, где нужно вам. Для этого предлагаю две практики.

[Концентрация на касании](#)

Возьмите какой-либо предмет, например, чашку, поставьте ее на стол и сконцентрируйте внимание на точке касания. Затем можете начать легонько двигать ее из стороны в стороны и все внимание при этом должно быть на касании – чашка и поверхность стола. Кстати, во время движения сделать это проще нежели в статике. Потренируйтесь так минут 10-15.

[Куб Неккера](#)

Воспользуйтесь уже известной вам фигурой – Кубом Неккера и постарайтесь теперь не просто отслеживать переключения между гранями, а контролировать их и управлять. Вначале зафиксируйте одну грань спереди и постарайтесь сделать так, чтобы она не переключалась, а затем попробуйте самостоятельно поменять местами грани. Вначале это будет сложно, но постепенно у вас обязательно все получится.



Фиксируем внимание

Когда вы научитесь концентрировать внимание во время движения предмета (техника концентрации на касании), можно будет переходить к следующему этапу и фиксировать его на одной статичной точке. Это может быть все та же чашка и поверхность стола (но теперь уже без движения) или точка на стене, на которую следует смотреть, не моргая и ни о чем не думая. Поначалу это будет очень сложно, но постепенно время концентрации начнет увеличиваться. Начните с 1-2 минут.

Самое сложное в фиксации внимания – это активный мыслительный процесс, а потому эту практику, да и все остальные тоже важно сочетать с техниками по успокоению ума.

Самая главная проблема современного человека – это огромное количество мыслей, проносящихся в голове, так называемый «мозгозвон». И пока ум не станет более-менее управляемым и тихим, не следует приступать ни к каким другим более серьезным практикам. Почему? Давайте приведу пример, связанный с осознанными сновидениями. Допустим, вы решили научиться осознавать себя во сне. Для того чтобы это сделать, можно применить специальные техники. Но если у вас не успокоенный ум, вы не научились управлять вниманием и контролировать себя, то могут проявиться достаточно нехорошие последствия – будут сниться ужасы, вам может казаться, будто на вас нападают какие-то сущности, могут приключиться различные иные неприятности. А все это из-за того, что вы приступили к серьезной практике без должной подготовки, без успокоенного, умиротворенного ума.

Итак, как научиться успокаивать свой ум. Предлагаю несколько практик, среди которых вы сможете подобрать те, которые подходят вам больше всего (о типах людей и о том, какие практики кому подходят я рассказывала выше).

Джиббериш и латихан

Эти техники дают возможность быстро успокоить чрезмерно активный и хаотичный ум, выплеснуть наружу эмоции и наконец-то побыть в тишине и покое.

Джиббериш – это говорение на непонятном вам языке. Просто произносите вслух слова и фразы, которые вы не понимаете. Делайте это, полностью сосредоточив свое внимание на процессе говорения. Вкладывайтесь в него эмоционально. Техника может сопровождаться латиханом.

Латихан – это спонтанный танец. Начинайте двигаться хаотично, предоставив своему телу возможность выплеснуть наружу все, что накопилось в нем в виде мышечного напряжения.

Можно делать эти практики отдельно или сочетать их вместе. Полчаса такой активности может быть поначалу вполне достаточно. Лучше всего практиковать данную технику перед сном.

Работать следует в одиночку и в закрытом помещении, чтобы вам никто не помешал, и чтобы вы не смущались. Только так вы сможете достаточно расслабиться и полностью войти в процесс. Также подходит компания тех, кто тоже этим занимается.

Работа с дыханием

Удобно сядьте и начните следить за дыханием. Об этой практике я уже писала выше. Дыхание должно быть брюшным, все внимание сосредотачиваем на стенке живота или на ноздрях. Делаем глубокий и достаточно быстрый вдох и медленный полный выдох. Затем задержка дыхания на выходе.

Еще о нескольких эффективных методах дыхания, которые помогают быстро и просто успокоить ум, я рассказываю в своем [видеокурсе](#).

Правильное положение тела в практике

Когда вы начнете практику по успокоению ума, то поймете, насколько важно придать телу правильное положение. Что означает «правильное»? Оно должно быть удобным, но при этом не слишком расслабленным. Посмотрите на картинку, где практикующие сидят в дзадзэн медитации.



Заметьте, что люди не лежат, не облакачиваются на спинку стула или на стену. А еще они используют специальную подушку и коврик. Зачем все это? Дело в том, что если вы ляжете или сядете в мягкое кресло, то, начав успокаивать ум, попросту заснете. Причина в срабатывании рефлекса на засыпание. А если вы будете сидеть недостаточно удобно, то не сможете нормально расслабить тело и уйти от его ощущений.

То, как правильно сидеть в медитации, я показываю в одном из видео курса [«Настоящая медитация. Теория и практика»](#).

Следующее, что я предлагаю сделать – это связать намерение и действие. Почему это важно? Обычно у современных людей есть одна большая проблема – они думают об одном, а делают другое. И часто это происходит одновременно – человек одевается на работу, а думает о том, как он будет встречать гостей вечером. Это неправильно, ведь вносит неосознанность в жизнь. Тратится много энергии на поддержание фантазий, в итоге все «не клеится», цели не достигаются и вообще человек не знает, чего же он хочет, постоянно вспоминает прошлое или мечтает о будущем.

Итак, что нужно сделать, чтобы стать цельным человеком, то есть таким, кто всего себя направляет на одну цель, на одно свершение. Следует связать мысль и действие. Но, прежде чем вы узнаете о технике, прочитайте небольшое теоретическое отступление.

Теория

Существует связка – намерение-мысль-движение. Вначале возникает намерение к действию, сам импульс, это еще до мысли. Затем импульс осознается человеком и возникает мысль по отношению к нему. Например, я хочу есть. После этого человек идет к холодильнику и достает еду, чтобы пообедать. Хорошо, когда эта связка действует вместе, без разрывов. Но зачастую человек берет тарелку, а думает при это, как ему быть с новым проектом, потом внимание перескакивает на звуки за окном, возникает мысль – это соседка, всплывают воспоминания, которые с ней связаны, а руки в это время достают сковороду и наливают масло. И все это происходит как-бы автоматически, неосознанно. Потом вы бросаете пустую бутылку под умывальник и тут внезапно вспоминаете, что мусорное ведро с утра стоит возле входных дверей, поскольку ранее вы намеревались выбросить мусор в мусоропровод. Вот так обычно бывает, когда в голове каша из мыслей и все они не имеют конкретного направления.

А теперь одна из практик, которая поможет вам это предотвратить.

Практика

В этой книге я расскажу о простой, но эффективной технике, которую можно применять в течение обыденной жизни. О ней я узнала от Мастера. Она позволит связать мысль и движение, которое следует за ней.

Вы пьете чай, а ваши мысли при этом должны быть связаны с чашкой и с тем, что вы делаете в данный момент.

Намерение – взять чашку. Вы думаете – я беру чашку. Движение – вы берете чашку.

Намерение – я пью чай. Мысль – выпиваю сейчас чай. Действие – пьете чай.

И т.д.

Конечно, это лишь первый шаг к тому, чтобы слить связку намерение-мысль-движение. Техника очень простая, но достаточно эффективная. Попробуйте.

Более глубокой и серьезной практикой является Тай-цзи-цюань. Если заниматься этой техникой правильно, то в итоге можно прийти к истинному слиянию всей связки намерение-мысль-движение. В этот момент вы не просто думаете о том, что делаете, как в предыдущей практике. Тут уже происходит полное слияние между всеми звеньями и получается «намерение-движение», как Одно Целое или так – мысль о действии попросту не возникает. Это и есть истинная медитация – созерцание/пребывание в движении (равно состоянию слияния субъекта и объекта медитации в технике дхьяны, что приводит к озарению - самадхи). Данный момент сложен для понимания, но вы можете сами реализовать это на собственном опыте.

А о настоящем Тай-цзи-цюань вы можете узнать из курса Мастера, который прошел по этому пути от А до Я - [«Настоящий Тай-Цзи. Все секреты от Мастера»](#). Это уникальный в своем роде курс, аналогов которому не существует.

Заключение

И вот теперь, когда вы уже достаточно успокоили ум, узнали, как поддерживать осознанность в течение дня, как перестать уплывать в мысли, грезы, размышления, пребываете в «моменте», а также научились управлять своим вниманием, можно переходить дальше, к более серьезным практикам.

Есть несколько техник медитации. Сразу скажу, что сейчас речь не о медитациях-путешествиях, когда вы слушаете чей-то голос и ведущий говорит вам представить те или иные образы. Речь также не о релаксе, йога-нидре, и тому подобном. Я говорю о серьезных практиках, с которыми работали монахи в разных культурах мира. Но это не означает, что ими не могут воспользоваться миряне. Совсем наоборот – эти техники сделают вашу жизнь более мирной, счастливой, радостной, научат слушать себя, а также помогут осознать свои цели и задачи, свою личную жизненную миссию.

На данном проекте представлены две техники – медитация без движения или Дзадзэн и медитация в движении или Тай-цзи-цюань. Это очень эффективные и интересные методики и совсем не нужно быть монахом, чтобы их практиковать. Достаточно иметь закрытое помещение (это может быть просто комната), где вас никто не потревожит какое-то время.

Если у вас нет времени для практики днем, то можно использовать следующий выход из положения – рано ложиться спать (в 10 вечера, по возможности и раньше) и вставать в 3-4 утра. В это время обычно все еще спят и у вас будет несколько часов тишины и покоя для практики. Конечно, поначалу вам будет достаточно сложно так заниматься, но постепенно организм привыкнет к данному режиму и станет проще. А еще хорошо найти группу практикующих или собрать такую.

Также вы можете сами продумать для себя режим работы и практики. И постепенно, по мере накопления опыта, медитативное состояние начнет проникать в вашу повседневную жизнь, становясь фоном для обыденных дел.

Более подробно о техниках, а также о том, как перенести медитативное состояние в повседневную жизнь, мы можете узнать из наших видео-курсов: [«Настоящая медитация. Теория и практика»](#) и [«Настоящий Тай-Цзи. Все секреты от Мастера»](#).

Удачи вам на пути к Себе и будем рады видеть вас на наших занятиях!