



Медитация для начинающих!

Путеводитель трансформации основан
на практиках медитации!

Медитация для начинающих!

3 Путь трансформации основан на практиках

4 Предисловие

5 Смыслы и цели медитации

6 Первые шаги за пределы привычного Внутреннее и внешнее

8 Начало практики. Практические внутренние навыки для медитации и для жизни!

8 Навык 1: Рефлексия и осознанность

9 Навык 2: Управление вниманием

11 Навык 3: Намерение

12 Навык 4: Отношение

14 Хорошо медитируешь - хорошо живёшь!

15 Три инструмента как целое

17 Сферы жизни

18 Социальная сфера жизни

18 Частная сфера жизни

19 Интимная сфера жизни

19 Внутренняя жизнь

20 Взгляд на целое

22 Как практику и освоение нового сделать максимально эффективными?

23 Внутренняя активность и деятельность

25 Осознанная и целенаправленная практика

Предисловие

Возможно ли за один месяц достичь совсем другого качества жизни? За один месяц можно сделать очень многое, но это будет только начало прекрасного путешествия и новых открытий!

В этой электронной книге я попробую предоставить минимальное количество информации и практик для того, чтобы практика медитации была максимально понятна, эффективна и применима для повседневной жизни.

В основном информация предназначена для начинающих, но и практикующие могут найти в ней что-то новое.

Я сам практикую медитацию с 1999 года, а с 2006 года ежегодно провожу больше одного месяца в углублённых курсах медитации и, надеюсь, что у меня есть чем с вами поделиться. Если вам понравится эта книжка и практики, буду очень благодарен за ваш отзыв! Его можно прислать на почту: marius.gaudiesius@gmail.com.

Смыслы и цели медитации

Каждый для себя может сам найти смысл медитации и зачем он это делает. Начав практиковать, вы можете поставить очень конкретную цель, зачем вы это делаете. Например, вы хотите обрести внутренний покой, повысить продуктивность, достичь более высоких результатов в спорте, бизнесе, снизить уровень нервозности, развить творческие способности. Может быть, вы хотите быть в избытке энергии, а не в дефиците? Вы сами ставите задачи, вы сами решаете, каким способом можете их достичь. Медитация - один из эффективнейших способов!

Может, вы хотите жить в полноте ощущений, потому что сейчас чувствуете опустошённость? Может, вы хотите больше доверять себе, своим чувствам, ощущениям, интуиции, потому что вы не доверяете себе и ищите того, кто вам скажет, каков ваш смысл жизни? Может, вам не даёт покоя какая-то мысль и вы раздумываете о мире, и у вас есть предчувствие, что всё, что вы знаете или всё, чему вас учили, не объясняет всего и всё не складывается в целостную картину?!

На многие из этих вопросов, ответы и решения можно найти при помощи медитации и практик саморегуляции.

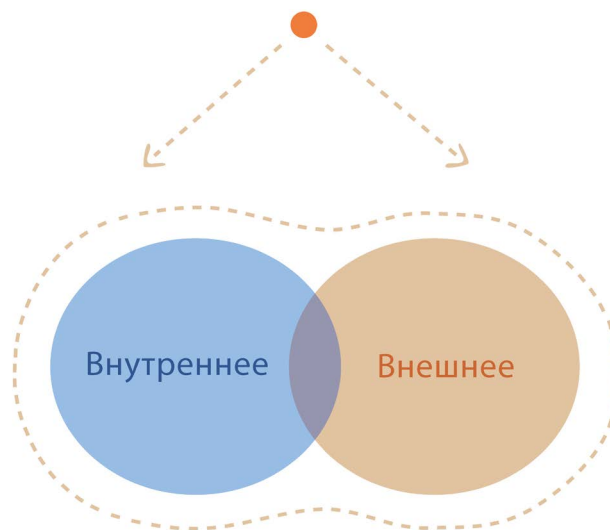
Читая этот текст первый раз, можете его прочитать просто внимательно. Второй раз уже пробуйте читать, имея ввиду конкретную задачу, и попробуйте увидеть, как этот текст и инструкции могут помочь вам достичь желаемого. И конечно же, всё попробовать, ощутить на самом себе, пережить и тогда решить: подходят ли вам эти практики, инструменты или нет. Удачи!

Читая любой текст или слушая любого человека, спрашивайте себя не о том, чему он может меня научить, а о том, чему я могу научиться?

Первые шаги за пределы привычного Внутреннее и внешнее

Мы привыкли мир воспринимать в большей степени как материальный, физический. Но есть еще и мир энергии, атомов, разных волн, идей, которые не материальны, но они являются частью нашей реальности и имеют не малое влияние на материальный мир.

На более тонком уровне, очевидно, что я и мир единая система, взаимосвязанная множеством связей на уровне телесности, энергии и сознания.



Это описание может показаться кому-то немного мистическим, но сейчас уже и наука соглашается с таким определением сознания, что это процесс, структурирующий поток энергии и информации. Не только той энергии, которая у нас как бы внутри, но и той, которая снаружи, которую мы чувствуем от других людей, природы и других пространств, энерго-информационных полей.

Раньше наука была склонна считать, что мозг порождает сознание. Сейчас строгой позиций в этом вопросе нет. Считается, что это двухсторонний процесс. Например, как сознание может влиять на мозг и на физические тела? Мы осознанно можем направить своё внимание на телесные ощущения и углублять их. Таким образом, в мозгу активируются те связи, которые ответственны за телесные ощущения. Если этих связей нету или они слабо развиты, то мозг начинает выстраивать новые связи, ответственные за получение телесных ощущений. Более того, мозг даже может добавить массы в определённой части, т.е. сознание напрямую влияет на мозг. Таким же самым образом мы можем развивать разные участки своего мозга, своё восприятие и быть творцами своего мироощущения!

Наука только сейчас формирует такие тезисы и определения, хотя еще в глубокой древности были такие техники и стратегии саморегуляции, медитации, позволяющие практически этим пользоваться, не имея «научных доказательств»! **Приступим к первой нашей практике!**

Перед началом практики посмотрите видео, как подготовиться к медитации: <https://goo.gl/P1N3FV>

Сразу к делу. Попробуем все, что сказано выше, проверить на своём опыте. Закройте глаза и ощущайте пространство своего тела изнутри. Уделите этому процессу несколько минут. Погружаемся в пространственные ощущения своего тела. Тут главное не видеть, не воображать своё тело, а ощущать своё тело изнутри! Начинайте ощущать соприкосновение поверхности кожи и воздуха и ощущайте эту границу, это соприкосновение. Растворите это соприкосновение до такой степени, чтобы вы обнаружили в ощущениях, что нету чётких и ясных границ в ощущениях, где находятся границы моего тела. Таким образом, вы станете более открыты миру, энергия будет легче циркулировать, и вы будете намного легче и прекраснее себя чувствовать.

Аудио-инструкцию найдёте здесь: <https://goo.gl/TLy8RK>

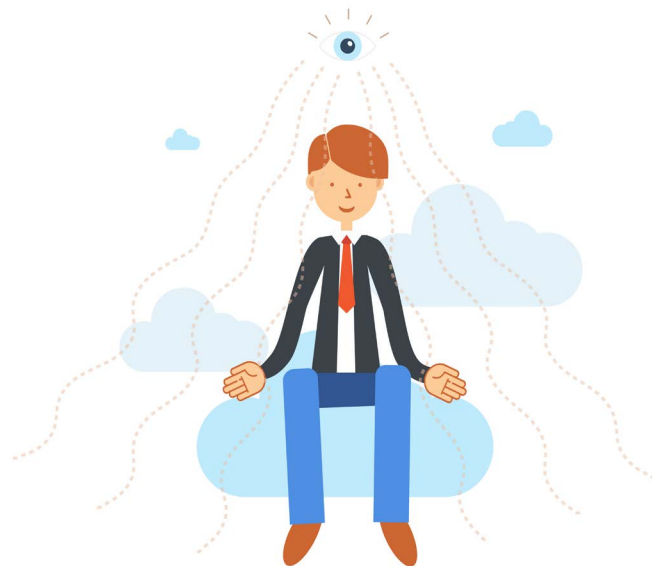
Начало практики. Практические внутренние навыки для медитации и для жизни!

Чтобы начать практиковать медитацию, давайте познакомимся с основополагающими навыками, с помощью которых мы можем делать медитацию и довести ее до совершенства.

Когда вы овладеете и доведёте каждый навык до мастерства, ваши возможности медитировать и наслаждаться жизнью вырастут в разы!

Навык 1: Рефлексия и осознанность

Так как медитация является практикой внутреннего характера и связана со знакомством и управлением своим внутренним миром, ощущениями, переживаниями, сознанием, то для этого нам нужна рефлексия. Чтобы просто наблюдать за тем, что происходит у нас внутри. Только имея возможность видеть как бы со стороны, мы имеем возможность на это как-то повлиять и мы можем начать учиться этим управлять.



Навык 2: Управление вниманием

В практиках медитации и просто в повседневной жизни очень важно научиться осознанно управлять своим вниманием. Вспомните, как часто вы отвлекаетесь, когда вы работаете :) В практиках медитации очень часто используются такие техники, где надо *удерживать* своё внимание на определённых внутренних или внешних объектах, объёмах, частях тела, образах и т.д.

Также можно выделить два типа внимания, которые очень часто будем использовать в медитациях.

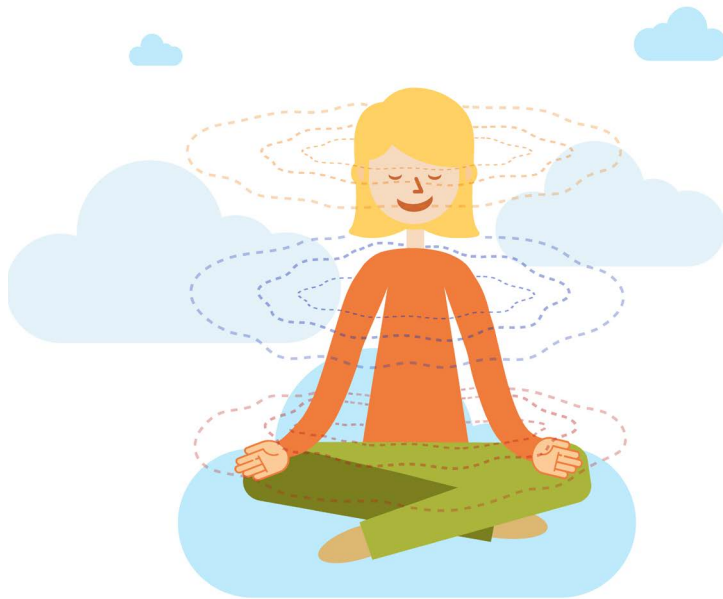
Концентрированное внимание,

когда своё внимание концентрируем над чем-то конкретном. Это может быть образ, часть тела, дыхание, поверхность кожи. Представьте прожектор, который светит концентрированно как луч света - это и есть концентрированное внимание.



Распределённое внимание

- это такое внимание, когда своё внимание распределяем, а не концентрируем. Например, удерживаем своё внимание не на какой-то части тела, а распределяем по всему телу и ощущаем каждую клетку своего тела. При такой практике может теряться чёткость, но увеличиваются объём и глубина. В помощь можно представить, как горит свеча, равномерно распространяя свет во все стороны.



Когда вы будете делать медитацию, в основном будем использовать два типа внимания. Иногда нужно будет своё внимание концентрировать, иногда пользоваться распределённым вниманием, а иногда их совмещать. Если вы сделали первую нашу медитацию, вы уже можете увидеть, что мы использовали два типа внимания.

Навык 3: Намерение

Что такое намерение и для чего оно нужно в практике медитации? В практиках медитации очень часто нужно почувствовать, ощутить то, чего на данный момент ты совсем не чувствуешь. Например, нужно почувствовать в теле приятную прохладу, любовь, приятные ощущения. Всё зависит от медитации, от того, на что она направлена и от инструкции. Намерение и есть то, чем мы можем осознанно вызвать, воспроизвести эти ощущения. Это такая внутренняя деятельность и навык, который можно тренировать и управлять своими внутренними процессами. Постоянно используя намерение, а не оставляя всё на самотёк, со временем вам будет всё легче и легче вызывать своим намерением разные чувства, ощущения, настроение и входить в состояние потока!

Если вы разовьёте такой навык в жизни, он вам пригодится, когда вы захотите направить свои эмоции и энергию в нужное вам русло. На работе - сосредоточиться, когда отдыхаем - расслабиться, когда занимаемся спортом - сконцентрироваться.



Состояние потока, по многим исследованиям, повышает нашу эффективность и чувство удовлетворённости от того, что мы делаем! (Подробно о состояниях «потока» читайте в книге «Поток. Психология оптимального переживания» автора Михай Чиксентмихайи)

Навык 4: Отношение

Тоже очень важный навык, который в целом сильно влияет на качество медитации и качество жизни в целом. Это отношение к происходящему во время медитации, как во внутреннем мире, так и снаружи. Очень часто мы можем себя ругать, эмоционировать по поводу того, что у нас не получается следовать инструкции. Мы постоянно обнаруживаем себя, обдумываем прошедший день, или просто верх берёт раздражение по поводу того, что не получается удержать своего внимания на заданном объекте.



Пробуйте относиться к происходящему во время практики как, например, вы бы относились к своему ребёнку, начинающему ходить. С любовью, трепетом, интересом наблюдая это процесс. Здесь важно научиться не ругать себя. Вы чего-то от себя ожидаете и, если этого не происходит, вы начинаете себя ругать и раздражаетесь или направляете агрессию на что-то, происходящее снаружи. Такие оценки и эмоциональные реакции только затрудняют практику медитации.

Можно соотнести этот навык с ситуациями жизни. Как он может помочь достичь совсем другого качества жизни? Попробуйте отрефлексировать три ситуации вашей жизни, где ваше отношение к происходящему автоматически негативное. Оно может вызывать и негативное поведение. Какими чувствами и эмоциями вы наполняетесь? Какими ощущениями наполняется ваше тело? Просто попробуйте увидеть и подумать, как вы можете себя повести по-другому.

Также было сделано исследование (“Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию” автор Дэниел Сигел), доказывающее, что мы своими негативными оценками происходящего создаём для себя много эмоциональной боли.

Было бы эффективнее принять происходящее как факт, работать с ним, не тратя энергию на вопросы и оценки: «почему это со мной случилось?», «почему у меня не получается?», «это какая-то чепуха!», «это несправедливо!» и т.д.

Умея осознанно управлять своим отношением к происходящему, вы заполните вашу жизнь позитивностью! Раздражения и негативных эмоций станет намного меньше. Другое отношение к себе, наполненное любовью, терпимостью, прекрасными ощущениями без всяких сомнений сделают вашу жизнь намного качественнее и радостнее!

Практика вторая. А сейчас попробуем изменить своё состояние, используя перечисленные навыки. Аудио инструкцию медитации «Солнышко» найдёте здесь: <https://goo.gl/6g3tXf>

Хорошо медитируешь

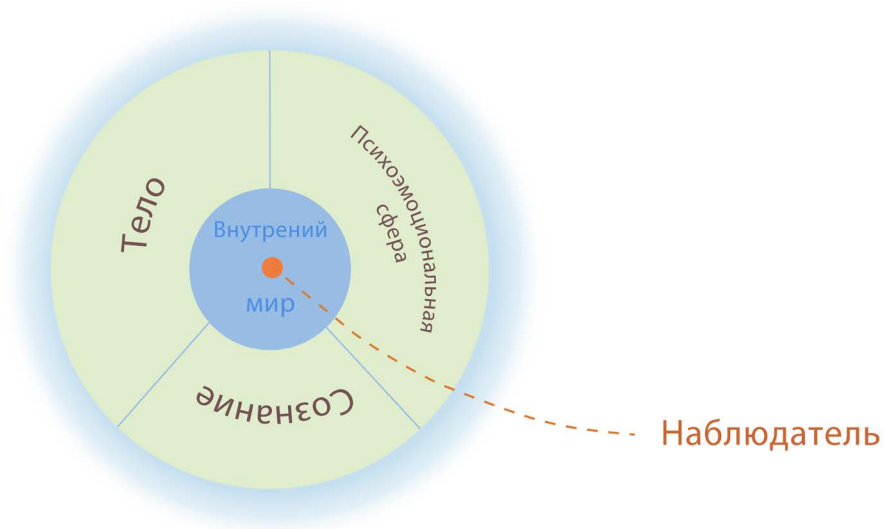
хорошо живёшь!

Три инструмента как целое

Структурируем знания дальше. Чтобы начать чем-то управлять, нужно видеть и выделить то, чем мы хотим управлять. Попробуем посмотреть на себя и на то, чем мы можем управлять.

Практика

Попробуйте поиграть в такую игру. Реально попробуйте так отрефлексировать и посмотреть на себя. Начинаем! У меня есть тело, но я - это не моё тело, тело - моё. У меня есть психоэмоциональная сфера, эмоции, чувства, но я - это не моя психоэмоциональная сфера, психоэмоциональная сфера - моя. И - у меня есть сознание, но я - это не моё сознание, сознание - моё. Так кто же Я?! Я - хозяин этих инструментов.



Такое видение даёт нам большое преимущество и возможность более осознано управлять своими «инструментами», привести их в желаемое качество и состояние, чтобы мы могли максимально реализоваться в своей жизни, испытывать как можно больше позитива и гармонии.

А также это нам даёт возможность растождествиться с негативными эмоциями, чувствами, мыслями и уменьшить их влияние на наше поведение и поступки!

Такой дифференцированный взгляд даёт нам возможность отдельно рассмотреть состояние наших *инструментов*.

Если с одним из *инструментов* что-то не в порядке, то вряд ли и в целом вы будете в оптимальном состоянии. Поэтому нужно сделать такую работу и довести всё до определённого, хотя бы минимального качества, чтобы и тонус был хорош, и душа раскрыта, и в голове ясно. Всё должно быть согласованно. Такой минимальный, но целостный порядок!

Очень часто в жизни у нас все три инструмента не находятся в оптимальном состоянии или находятся в диссонансе. Одна из задач практики медитации - не только успокоить ум, но и привести в гармоничное состояние свою психоэмоциональную сферу, ощутить свою живую телесность и их синхронизировать. А также очистить своё сознание, навести порядок во внутреннем мире.

Ощущая целостность и согласованность между *инструментами*, мы испытываем чувство полноты, включенности, энергичности, ясности, уверенности и радости!

А теперь приступим к практике и попробуем почувствовать, пережить как это всё воспринимается нами непосредственно! Ссылка на медитацию: <https://goo.gl/uXZDuK>

Для чего же мы учимся управлять своими *инструментами* и развиваем навыки саморегуляции? Конечно, для того, чтобы радоваться жизни, быть эффективными, учиться новому и самореализовываться! Чтобы всё заработало как нужно, нам надо позаботиться не только о внутреннем, но и о внешнем мире, т.е. о своей жизни «здесь и сейчас», не уходя ни в какой монастырь. Радоваться полноте жизни, работая, делая бизнес, общаясь с друзьями, любимым человеком и оставаясь наедине с собой и миром!

Для максимально качественного результата предлагается дифференцировать взгляд не только на себя, но и на свою жизнь.

И это сделать можно следующим образом - дифференцируя свою жизнь на четыре разные сферы, в которых действуют разные законы и принципы. Соблюдая эти законы и принципы, мы сможем достигнуть максимально качественной жизни в целом.

Социальная сфера жизни



Здесь действуют законы социальной иерархии, подчинения, конкуренции, соревнования. Быстрее, сильнее, мощнее. Здесь мы можем учиться быть сконцентрированными, сосредоточенными, быть в зоне высокой конкуренции, борьбы, при этом не отождествиться с негативом, сфокусировавшись. В тоже время пластично идти по своему пути, развивая творчество, и служить людям.

Частная сфера жизни

Здесь самое главное душевная близость и принятие другого таким, какой он есть. Способность к душевному контакту. Если вы хотите дружить, то не надо соревноваться и выяснять, кто лучше. Соревнуйтесь в социальной сфере, где это приветствуется и хорошо платят. Здесь вы можете учиться расслабляться, отдыхать, общаться, раскрываться, быть искренним с близкими людьми.





Интимная сфера жизни

Для качественной интимной жизни самое главное максимальная открытость, искренность, чувствительность. Здесь вы можете научиться раскрывать эти качества.

Внутренняя жизнь

Принятие себя, знакомство с собой, со своим внутренним миром, осознание своих ценностей. Видение, слышание, пребывание в своей сути.

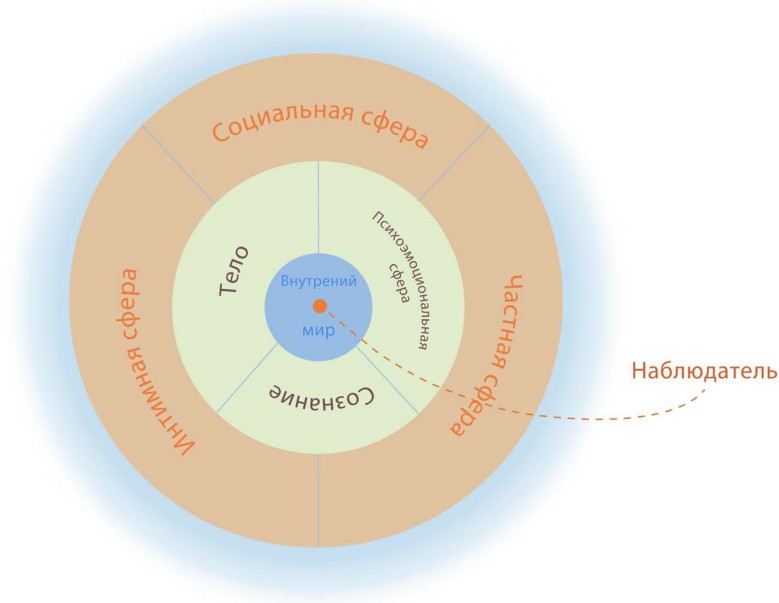


Путаница законов разных сфер жизни приводит к общему хаосу. Нереализованность в одной из сфер жизни портит качество жизни в целом!

Так что, нужно осознанно пересмотреть все свои сферы жизни и выявить, что и в какой из сфер жизни поправить. Сразу взяться за дело, чтобы устранить источник диссонанса и чтобы появилось общее ощущение, что все идёт хорошо и корабль под названием «Жизнь» управляем, даже в не самых приятных условиях.

Взгляд на целое

Итак, всё, что мы рассмотрели, можем образно поместить в такую схему. Опираясь на такое видение и принимая правильные решения, исходя из этой схемы, мы можем очень быстро достичь хороших результатов и улучшения качества своей жизни.



В этом нам очень могут помочь практики медитации и саморегуляции! Ведь один из ключевых моментов практик - переселиться из пребывания, отождествлённого с автоматизмами, в **позицию наблюдателя** и потом **стать действующим лицом**. Только растождествившись, мы получаем реальные возможности управлять своими инструментами, а не оставить их под управлением автоматизмов. Таким образом, можно обнаружить разные шаблоны поведения, мышления, эмоционаирования, которые в нас попали непонятно как (или кому уже понятно) и **особенно выявить те шаблоны, которые являются разрушительными и негативными**, те, которые, как вы уже заметили, мешают вам жить и портят качество жизни, не позволяют вам жить в другом качестве и на другом уровне!

Такие шаблоны часто руководят нами в частной, социальной и других сферах жизни и приносят нам много страдания, разочарований. Мы не можем добиться желаемых результатов. С помощью осознанности и внутреннего управления можно сперва их обнаружить, а, обнаружив, - устранить эти никчёмные шаблоны поведения, начать жить качественно иную, осмысленную жизнь, которая нам приносит намного больше радости.

Это примерно как на мобильном телефоне: есть приложения, которые устарели, которые разряжают батарею, плохо функционируют и совсем нам не нужны! Лучше все пересмотреть: какие приложения нам нужны, обновлён ли набор приложений?

Таким образом, мы из спящего, механистического человека, становимся пробуждённым, более осозанным и действующим человеком. Делая такое внутренне усилие, стараясь все видеть осознанно, мы постепенно наращиваем внутренние силы саморегуляции, усиливаем навыки управления своими инструментами и укрепляем своего внутреннего хозяина, мы становимся управляющими своей жизнью.

Важно осознать, что изменения, движение к другому качеству жизни идёт через трансформацию своего внутреннего мира и укрепления навыков саморегуляции! Вы должны (если хотите) сотворить себя и свою жизнь, а не искать себя, как многие сейчас ищут и ждут каких-то обстоятельств, чтобы начать что-то делать. Если вы оставляете всё как есть и надеетесь, что заживёте очень прекрасно и качественно, когда найдёте «правильного» человека, получите «хорошую» работу, когда сложится «всё как надо» и т. д., то могу вам только пожелать удачи!

Как практику и освоение нового сделать максимально эффективными?

Внутренняя активность и деятельность 23

Осознанная и целенаправленная практика 25

Внутренняя активность и деятельность

Ничего принципиально нового не происходит без внутренней активности и деятельности.

Как выяснили ученые (“Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию” авт.. Дэниел Сигел), сначала ничего не даётся просто так. Без внутреннего и осознанного усилия ничего не происходит. Потому сначала практики медитации даются не так уж и легко, как и, впрочем, любые другие практики и навыки, которые мы ещё не освоили. Почему? Потому что у нас совсем нет таких навыков.

Всё, чему мы обучаемся, сначала требует повышенной внимательности, осознанности, а при повторении действий навык и умение закрепляются. Это можно наблюдать даже в нашем мозге. По мере делания чего-то незнакомого, у нас в мозге задействуются новые участки, формируются новые нейронные связи. Когда мы повторяем эти действия и используем новые навыки, они закрепляются, и это тоже видно в мозге, так как там формируются новые устойчивые нейронные взаимосвязи.

Если практику мы делаем недостаточно долго, то у нас в мозге не образуется крепкие взаимосвязи, и, вследствие, навык или новая модель поведения не закрепляются.

Делая что-то новое, нам нужно применять осознанное внутреннее усилие и повышенную внимательность!

Если мы не делаем никаких усилий, то нами дальше будут руководить старые нейронные связи, шаблоны, концепции, установки и т.д. Это будет определять наши поступки, эмоциональные реакции, поведение, мышление и будет определять качество нашей жизни.

А мы ведь хотим осознанно трансформировать свои старые привычки и эмоциональные реакции. У нас есть план свою жизнь заполнить позитивом, повысить свою эффективность, трансформировать это старьё и внедрить новейшую управляющую систему саморегуляции!

Имейте ввиду, что, когда вы только начинаете медитировать, всё это может даваться с переменным успехом. Иногда всё легко, а иногда будет трудно справиться с мелочами, навязчивыми мыслями или раздражением. Здесь главное делать практику и всё равно продолжать следовать инструкции.

И это будет самая лучшая практика, потому что, когда легко все всё могут, но, когда ситуация стрессовая и требует усилия, многие сдаются. Но мы учимся другому: когда все бегут в кусты, мы берёмся за дело! Умение работать в экстренных ситуациях, испытывая стресс и в конце трансформируя это, это то что нам нужно!

Путь к любым изменениям происходит через внутреннее управление и трансформацию автоматизмов, перейдя в осознанное пребывание, деятельность и саморегуляцию!

Осознанная и целенаправленная практика

Выучив что-то новое, мы можем попасть в другую ловушку.

Может быть вы слышали про правило 10 000 часов? Чтобы стать в чём-то очень профессиональным, подсчитано, что нужно в этой области практиковать 10 000 часов - и вы станете профессионалом мирового уровня. Но это не совсем так, нужно не только 10 000 часов.

Есть такое высказывание, что можно прожить рядом с Буддой тысячу лет, выполнять все его указания, но ничего не произойдёт!

Дело в том, что, когда мы выучиваем что-то новое, то в следующий раз, когда мы это делаем, нам наши автоматизмы уже подкидывают готовый шаблон выученного. Мы даже можем не достигнуть такого качества практики, когда мы были на пике осваивания нового навыка. Поэтому регулярная практика может стать неосознанной и шаблонной. Что притупляет наше восприятие и осознанное пребывание.

Поэтому осознанная и целенаправленная практика есть ключ к улучшению любых ваших навыков.

Для начала нужно быть просто очень внимательным в том, что вы делаете. Потом вы сможете увидеть небольшие ошибки, которые вы можете ежедневно исправлять, и совершенствовать свою практику!

Поэтому, чтобы ваша практика была максимально эффективной, всегда её делайте осознанно и всегда знайте, что вы делаете, какой навык вы оттачиваете, чтобы ваш навык постоянно развивался и вы максимально быстро достигли желаемых результатов. Например, делая медитацию, вы

можете больше внимания уделять своему **отношению (ключевой навык)** к происходящему и внутренним оценкам, а в следующий раз, например, больше внимания и кропотливости уделять удерживанию своего **внимания (ключевой навык)** на определённых ощущениях.

И, наконец...

Читая этот текст второй раз, вы сможете более конкретно обдумать разные сферы жизни, качество своих инструментов. Какие качества вам нужны на данном этапе жизни? Какие цели вы преследуете? Составьте себе конкретный график и попробуйте делать регулярно практику и рефлексировать, как меняется ваше поведение, как меняется ваш тонус, как меняется ваше видение, какие альтернативные решения вы начали видеть, чего раньше не видели. В соответствии с новым видением, делайте другие поступки, принимайте другие решения, пробуйте пребывать в другом качестве и больше наслаждаться, радоваться жизни в разных её сферах и проявлениях. Больше пребывать в гармонии и в согласованности, что как раз даёт практика медитации. Из этого места, целостного видения творить себя и свою жизнь. Удачи!

Если вы хотите углубить свои знания и навыки в этой области, то вы можете научиться более профессионально управлять качествами энергии, овладеть методикой активной саморегуляции Дифференцированных Функциональных Состояний (ДФС). С помощью данной методики можно научиться осознанно формировать 16 разных состояний, качеств энергии и входить в состояние потока.

Больше информации о наших курсах и другой полезной информации о медитациях вы всегда можете найти на нашем сайте: www.meditationvibes.ru

УДАЧИ ВАМ!

Поддерживаем связь!

 https://www.instagram.com/meditation_vibes/

 <https://www.facebook.com/MeditationVibesRu/>