

# МЕДИТА ЦИЯ



Простые практики  
для обретения  
спокойствия и согласия с собой

РАЗВИВАЮЩАЯ  
ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ

На старте!



## ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Медитировать может каждый — для этого не нужны какие-то особые знания. Приступай прямо сейчас. В книге представлен целый ряд упражнений по медитации. Попробуй выбрать те, которые тебе больше всего нравятся. Выполняй их постоянно, если они доставляют тебе особую радость. А если тебе нужна помощь в принятии решения — ты найдешь ее на стр. 6 и 7.

Оздоровительное воздействие медитации подтверждают даже медики. Она помогает при мышечном напряжении, стрессе, депрессии, болях в спине и головной боли, а еще, например, при вспышках гнева. Уже через несколько недель появляются изменения в деятельности головного мозга. Помимо прочего, улучшается кровоснабжение префронтальной коры, которая отвечает за наши эмоции. Ученые провели эксперимент в страховой компании, численность застрахованных лиц в которой составляет 600 000 человек. В течение 5 лет они наблюдали за ее сотрудниками: 2000 из них практиковали медитацию. Сравнив количество посещений врачей и характер обращений за медицинской помощью, исследователи обнаружили, что медитирующие на 50% меньше времени проводили в больнице, у них на 87% реже встречались заболевания сердечно-сосудистой системы. Еще у них оказалось на 30% меньше инфекционных и на 50% меньше онкологических заболеваний!

Медитация дает мозгу возможность побыть в тишине. Если в спокойные моменты практиковать осознанное отключение, мозг восстанавливается.

И тогда получается сохранить спокойствие в сложных ситуациях.

Во время медитации мы сосредотачиваемся на том, что происходит именно в это мгновение. Мы полностью сохраняем внимание в настоящем моменте. Изменить его мы не можем. Он такой, какой есть. Спокойное принятие ситуации без оценки происходящего и есть первый шаг к позитивным изменениям. Можно думать о несбывшихся желаниях и все равно быть при этом счастливым.

Желаю тебе радости, расслабления и интересных открытий в процессе опытов с медитацией!

Ульрих Хоффманн

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



## ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ

*Как долго?*

► Упражнения по медитации в этой книге длятся от 2 до 30 минут. Чтобы во время медитации не думать о времени, заведи будильник, который не очень громко тикает. И, конечно, отключи мобильный телефон.

*Когда?*

► Это не имеет значения. Начинаешь день с медитации – прекрасно. Если практиковать ее в течение дня – она принесет столько же пользы. Вот только сразу после еды лучше не медитировать: телу нужно время, чтобы спокойно переварить пищу.

*Где и в какой позе?*

► Выбери приятное место, где тебе никто не мешает. Важно сохранять хорошую осанку в положении сидя, можно даже на стуле, но тогда необходимо, чтобы ноги твердо стояли на полу. Если хочешь медитировать, скрестив ноги, или в позе «лотос», сядь на подушку, чтобы не перенапрягать спину. Положи руки на колени или бедра, ладони могут быть направлены вверх или вниз. Многие упражнения можно делать и лежа. Но, пожалуйста, не засыпай, а оставайся внимательным здесь и сейчас. Если ты чувствуешь усталость, медитируй в положении сидя.

*С открытыми или с закрытыми глазами?*

► Можешь прикрыть глаза, но это необязательно. Если тебе больше нравится держать глаза открытыми, следи за тем, чтобы взгляд ни на чем не фокусировался. Взгляд устремлен куда-то вперед, не задерживается на чем-то конкретном, как будто ты спишь с открытыми глазами.

*Что делать, если внимание блуждает?*

► Не злиться. Если ты это замечаешь, значит, настал как раз тот момент внимательности, который мы ищем в медитации.

# ДНЕВНИК МЕДИТАЦИИ — 1



Запиши сюда все, что спонтанно придет в голову, в качестве ответа на эти вопросы. Потом, через какое-то время, снова возьми эту книгу в руки и оцени свой прогресс. Может быть, со временем твои интересы несколько изменятся!

*На какой результат ты надеешься, начиная регулярные медитации?*

---

---

*От каких привычек ты хочешь избавиться?*

---

---

*Какие страхи тебе хотелось бы преодолеть?*

---

---

*Какого идеала ты хотел бы достичь?*

---

---







## БЫСТРЫЙ ПОИСК

Здесь!  
Сейчас!

Здесь ты можешь быстро найти упражнения по медитации, которые больше всего подойдут тебе. А дыхательную практику, описанную на стр. 11, я рекомендую всем новичкам.

*Я просто хочу время от времени расслабляться.*

- Медитация на дыхании, стр. 12
- «Рисуем как дзен-буддист», стр. 18
- «Внимательность стоя», стр. 27

*Я хочу обрести в жизни больше спокойствия.*

- «Вперед, в никуда!», стр. 16
- «Путешествие внутрь себя» (Сканирование тела), стр. 28
- Йога как медитация, стр. 58
- Медитация в ходьбе, стр. 62

*Я хочу избавиться от забот и стресса.*

- Медитация в горах, стр. 36
- «Полет орла», стр. 40
- «Внутренний ребенок», стр. 46
- «Внутренний советник», стр. 48

*Я хочу лучше владеть своими чувствами и эмоциями.*

- «Благодарность», стр. 50
- «Любящая доброта», стр. 54
- «Накорми своих демонов», стр. 68