ПЕРЕДМОВА

Трохи про мене

Друзі, вітаю вас. Мене звуть Костянтин Кавун, і я дуже радий, що ви вирішили спробувати медитацію разом зі мною.

Я почав писати цю книгу не в найлегші часи – у 2022 році, після карантину та під час вторгнення наших неадекватних сусідів до нашої рідної України.

Постійний стрес мотивує на зміни в житті, тому до мене прийшла медитація. Спочатку я пробував, потім практикував самостійно, також проходив навчання у майстрів медитації, і згодом медитація увійшла в моє життя як корисна звичка на кшталт гігієні. До речі, медитація – це і є гігієна, адже вона очищає розум.

Я почав писати цю книгу спочатку для себе як конспект. Я конспектую майже всі нові знання, тому що люблю все система тизувати. Оскільки я підприємець і мої інтереси дуже різноманітні, а завдань багато – майже завжди маю постійне розфокусування уваги та стрес. Тому, щоб впоратися з усім цим, я знайшов для себе дві опори: систематизація і медитація.

Коротко про книгу

Чого не буде у цій книзі:

- води та релігії.

Що буде в цій книзі:

- суха теорія з прикладами, про те, що таке медитація;
- яка користь від неї;
- як правильно медитувати;
- практичні завдання після кожного розділу.

Якими Ви станете після цієї книги:

- уважнішими;
- врівноваженими;
- спокійнішими.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУПНІ НАПУТТЯ

У цьому пролозі до книги я поділюся деякими напуттями, які допоможуть засвоїти матеріали з книги з максимальною користю та задоволенням.

Дозвольте мені вам подякувати за довіру та за прагнення розвитку. Ви хочете навчитися медитації? У вас у руках правильна книга. Медитація змінює життя людей на краще. Я хотів би, щоб між нами встановилися довірчі стосунки на рівних, як між друзями. Я веду досить активний, насичений спосіб життя і чудово розумію тих людей, у яких мало вільного часу, бо сам є досить зайнятою людиною. Всі ці умови позначилися на моєму підході до навчання медитації. Моє завдання – донести медитацію дуже **практично та просто**.

1. По-перше, **практичність** означає, що все, що я даю на своїх заняттях, застосовується на практиці. Ви отримаєте практичну користь, яку ви відчуватимете для себе щодня. Зверніть увагу: після кожного нашого уроку ви отримаєте **домашнє завдання**, яке треба буде виконувати.

2. По-друге, я прихильник **простоти**, тому люблю навіть про складні речі говорити простою мовою, використовувати наочні **метафори**, якийсь свій особистий досвід, показувати **приклади з життя**, щоб доносити максимально зрозуміло і доступно.

Я впевнений, незабаром ви і самі переконаєтеся, що в медитації немає нічого складного, містичного та загадкового.

Перешкоди

Розповім також про дві перешкоди, які часто чекають новачків. Кожен новачок стикається з двома перешкодами по дорозі навчання.

1. Перша перешкода – «*А з чого, взагалі, почати?*» Вважатимемо, що ви на це питання вже відповіли: у вас у руках правильний посібник. Викладених у ньому матеріалів більш ніж достатньо для того, щоб добре розібратися у

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

питанні медитації, почати, освоїти та внести медитацію у своє повсякденне життя. Ви переконаєтеся, що розділи розподілені в поступовому наростанні складності і досить глибокі. Цих матеріалів вистачить для повноцінної практики. Вам не треба ще щось шукати. На всі свої запитання, або практично на всі, ви отримаєте відповіді у цій книзі, а якщо не знайдете, наприкінці книги будуть наші контакти, і ви зможете поставити їх мені особисто.

2. Друга перешкода – «*Де знайти час для практики?*» І на це запитання мені відповісти складніше, бо тут йдеться про ваш час.

Можу поділитись своїм особистим досвідом. Я вже сказав, що веду досить активний та насичений спосіб життя. Але вже багато років поспіль щодня приділяю час для своєї ранкової чи вечірньої медитації. У цьому немає секрету, я зрозумів, що коли ми говоримо про виділення часу для медитації, тут справа не у відсутності часу, а просто в пріоритетах. Погодьтеся, у нас завжди є час для того, що ми вважаємо за важливе. Навіть якщо ви дуже зайнята людина, те, що для вас важливе, ви робите. Тому завдання полягає в тому, щоб побачити, що медитація – це важлива справа, і тоді ви знаходитимете для неї час. Наприклад, для себе я чудово бачу, що медитації – це найважливіша справа протягом дня. Найчастіше я медитую вранці після зарядки і до їжі. Для медитації я знайшов час – це час, який я витрачав на гортання інстаграма, фб, та новин в телеграмі. Виділяю на неї від 5 до 20 хвилин, або змінюю її рахуючи від 50 і більше. Для мене 50 вдихів – це той мінімум, який дозволяє досягти моїх цілей на медитацію.

Тут я пригадую один анекдот про недолугого лісника, який не мав часу наточити свою пилку. Можливо, ви його знаєте, але я двома словами розповім. «Людина йде лісом і бачить лісника, який довго й болісно пиляє дерево тупою пилкою. Він спітнів і втомився від важкої роботи. Людина запитує лісника: «Слухай, а чому би тобі не зупинитися і свою

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

пилку не нагострити?» На що йому той відповідає: «Мені ніколи. Мені треба пиляти».

Насправді це те, що багато хто з нас робить у своєму житті. Ми боїмося зупинитися і приділити хоча б кілька хвилин на день, щоб заточити свою пилку, а пилка – це наш розум, фокус, увага, здатність до концентрації. Це те, що робить наш день продуктивним. Коли я почав практикувати медитацію я усвідомив, що ось ці 10-15 або 20 хвилин на день, які я приділяю медитації, повністю змінюють всі години залишку дня, що залишилися в цьому дні. Тому медитація не забирає ваш вільний час, а навпаки – вона дає вам більше якісного часу, який ви можете провести з більшою користю, з більшим творенням. І якщо ви спробуєте подивитися на практику медитації через цю призму і не повторювати помилки недолугого лісника, то, можливо, це допоможе вам відповісти на запитання: «*Де взяти час для практики?*»

Знову ж таки, справа не в часі, а в пріоритетах. Нехай медитація вам буде пріоритетом. Я сподіваюся, що ця історія вас надихає, і головне – ви самі відчуватимете, що це дає вам користь. Себе не обдуриш: якщо є користь, то ми в це готові вкладати більше свого часу, енергії та уваги.

Побажання і напуття

Ну, і насамкінець. Перед тим, як ми перейдемо вже до практичного заняття, я хочу дати вам три напуття, які допоможуть вам із максимальною користю провести цей час разом зі мною і пройти ці заняття.

1. Спробуйте ставитись до наших занять з медитації як до тренування. Насправді, **це і є тренування**. Медитація – це звичка, а зовсім не талант чи вроджена здатність. Навички тренується лише через регулярну практику, так само, як і будь-яка інша навичка, яку ви опанували у своєму житті (наприклад, водити авто чи велосипед, або грати на якомусь музичному інструменті). Погодьтеся, навряд чи ви освоїли велосипед із першого разу. Минув якийсь час для того, щоб

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

навчитися на ньому їздити, ловити баланс. Поступово, з кожним наступним разом ця навичка дедалі більше розвивалася. Спробуйте так само поставитися до занять медитацією: не оцінюйте медитацію і свої в ній здібності з першого заняття. Тому що цілком можливо, що на першому занятті не все вдасться повністю, не все буде зрозуміло. Це абсолютно нормально. Пам'ятайте, що це навичка, і ми тренуємося, і кожне наступне заняття у вас буде все кращим і кращим. Спробуйте також не судити про медитацію з перших трьох занять. Пройдіть повністю весь практичний матеріал із книги, і лише потім у вас може виникнути якась цілісна картинка, що таке медитація. Наскільки це вам подобається? Наскільки це у вас виходить? Я хотів би, щоб прямо зараз ви на секунду задумалися про це і пообіцяли собі дочитати книгу до кінця. І дотримуйтесь цієї обіцянки. Тоді ви самі відчуєте, що це змінить ваше життя.

2. Можливо, до цього моменту ви вже багато чули про медитацію та її **користь**. Найімовірніше, ви чули купу якихось історій про те, що медитація повністю змінює життя людини і таке інше. Можливо, зараз у вас усі ці очікування є: хочеться дива, швидких результатів, якоїсь магії. Я це розумію, але спробуйте ці очікування відпустити. Насправді не буде жодних чудес та не буде жодних спецефектів. Робота відбуватиметься, але вона йтиме дуже плавно, м'яко та поступово. Я думаю, ви погодитеся, що всі справжні зміни у житті так і відбуваються: дуже плавно, без якихось спецефектів. Ще один момент, пов'язаний із очікуваннями: давайте спробуємо налаштувати себе так, щоб отримувати **задоволення** від самого процесу практики. Не женіться за якимись конкретними результатами, навчіться знаходити задоволення в цій конкретній практиці, яка буде у нас сьогодні.

3. У багатьох людей є така річ, як відкладення на потім. Ми часто будуємо в голові якісь бар'єри та перешкоди на шляху до нашої мети чи до нашої мрії. Люди відкладають свій початок навчання медитації. Їм здається, що зараз вони не

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>