

Знания медитацией

Сейчас медитацию нередко обсуждают на форумах - часто при этом она кажется более сложной и запутанной, чем есть на самом деле.

Суть медитации

«Разум, замолчи!». Вот и все. Мы постоянно говорим сами с собой, часто не замечая этого: планируем, думаем о проблемах, решаем их. Что же будет, если перестать на время?..

Цель медитации

...а будет то, что разум начнет делать такие вещи, на которые в «нормальном» состоянии он не способен. Категорически не рекомендуется перед медитацией читать о том, как это делается, иначе ваши ожидания сведут все усилия на нет. Кроме того, никто не скажет вам, что вы получите. Некоторые просто расслабляются, некоторые развивают душу - другие не получают ничего вообще.

Три шага

Сядьте - но только не на мягкое. Вам нужно, чтобы спина была прямой. А в кресле вы просто уснете.

Расслабьтесь - глубоко подышите пару минут, расслабьте мышцы, очистите разум от мыслей, а потом...

...найдите слово, которым будете пользоваться во время медитации - и начните им пользоваться. Что-нибудь простое и благозвучное: мир, Бог, любовь. Можно даже звук: «ом» или что-то в этом роде. Что бы вы ни выбрали, повторяйте это на выдохе. Штука в том, что когда разум начнет возвращаться к привычным мыслям, вы сможете успокоить его одним только этим словом.

Три совета

- * Начните с короткой медитации - 3-5 минут. Сначала трудно не думать.
- * Удлиняйте время до 20-35 минут, занимаясь как вам удобно - но хотя бы раз в день.
- * Нужно распробовать. Многие ничего не получают от первых занятий и бросают - другие ждут первых результатов несколько месяцев, и медитация меняет их жизни. Изменит и вашу.