

Медитация

Медитация является классическим способом сосредоточения, благодаря которому происходит снятие психоэмоционального напряжения, умственной и физической усталости. Современная психология накопила огромное количество фактов, доказывающих позитивное влияние медитации на все сферы жизнедеятельности человека, начиная оздоровлением организма и кончая повышением его творческого потенциала.

Известно довольно большое количество техник и видов медитаций, которые имеют свои особенности. Медитация бывает пассивной и активной, содержательной и бессодержательной, открытой и закрытой. Большинство форм пассивны по внешнему проявлению, но необычно активны по внутреннему психологическому наполнению.

Активные формы медитации связаны с ритмичным движением, например в танце или беге. Содержательная медитация связана с погружением в объект созерцания или какую-либо мысль. В этом случае никакая другая мысль, кроме той, на которую направлено внимание, не должна проникнуть в сознание. При бессодержательной медитации сознание медитирующего нацелено на то, чтобы в нем не было ни одной мысли, только пустота, создающая лишь ощущение просветления ума.

При открытой медитации медитирующий может прислушиваться ко всем звукам, доносящимся до его слуха, или видеть все мельчайшие подробности объекта, находящегося перед ним в данный момент. Знаменитая китайская чайная церемония – одна из разновидностей открытой медитации.

При закрытой медитации медитирующий с закрытыми глазами не воспринимает никаких посторонних звуков, предметов, ощущений. Занимаясь медитацией не надо делать над собой никаких усилий, а только полностью расслабиться и сосредоточиться на внутренних мыслях и ощущениях.

Широчайшие возможности медитации в различных сферах деятельности человеческой деятельности можно обобщить следующим образом.

В области оздоровления организма медитация:

- уменьшает стресс, избавляет человека от внутренней тревоги и суеты, принося внутренний покой и удовлетворенность жизнью;
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечной систем;
- избавляет от бессонницы и улучшает ночной сон, уравнивает его медленные и быстрые фазы. Медитирующие могут обходиться меньшим временем сна, так как восстановительные процессы при медитации протекают быстрее, чем при обычном сне;

- регулирует вес;
- снижает потребность в психоэмоциональных стимуляторах типа алкоголя, курения, наркотиков,
- снижает потребность во внешней медицинской помощи, в лекарствах и соответственно в обращении к врачам.

В области личностного развития медитация:

- укрепляет внутреннюю психологическую структуру личности, повышая ее самооценку и независимость от мнения других людей;
- формирует уверенное, спокойное в то же время оптимистическое мироощущение и мировосприятие;
- способствует установлению более тесных и позитивно окрашенных взаимоотношений с окружающими, улучшает отношения на работе и в семье;
- способствует нахождению жизненного смысла и жизненных целей.

В области обучения и образования при помощи медитации:

- успешно развиваются психические познавательные процессы, такие как ощущение, внимание, память, мышление, воображение, что в свою очередь помогает более быстрому и глубокому усвоению учебного материала;
- повышается творческий потенциал и способность к генерированию оригинальных и нестандартных решений;
- повышается работоспособность в профессиональной сфере и тяга к самовыражению в творческих видах деятельности.

Все эти неоспоримые достижения, которые становятся возможными благодаря использованию практики медитации, привели к тому, что сегодня во многих странах этот вид оздоровления и совершенствования личности находит свое отражение в специальных государственных программах. Во многих учебных заведениях Западной Европы, США, Канады медитация введена как обязательная учебная дисциплина, нацеленная на развитие у учащихся социально ценных навыков.

Обычно для медитации принимают особую позу. Наиболее распространенные из них – поза лотоса со скрещенными ногами или положение сидя на пятках. Можно сидеть на стуле, но во всех случаях желательное требование – выпрямленный позвоночник и ладони развернутые наружу.

Нельзя медитировать сразу после еды, после принятия алкоголя и курения. Перед началом медитации желательно почистить зубы, принять освежающий душ, снять налет с языка.

Начиная занятие по медитации, не надо стремиться к какому-то определенному состоянию транса или сна. Медитации – это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешенное наблюдение за происходящим. Начинать медитацию лучше со звуковых или зрительных раздражителей. Звуковые стимуляторы медитации называются мантрами («аум», «ом»), зрительные раздражители – это узоры (мандалы).

Простейший способ медитации – медитация с дыханием. Глубоко вдохнуть через нос, опустить диафрагму. Затем мысленно выдохнуть на счет 2, и так далее до 10-ти, причем с каждым выдохом внимание надо сдвигать сверху вниз, с солнечного сплетения до органов малого таза.

Одним из вариантов дыхательной медитации – сосредоточение всех мыслей на дыхании и просчитывание на вдохе – 1, 2, 3, 4, на выдохе – 5, 6, 7, 8; снова на вдох – 9, 10, 11, 12 и выдох на счет 13, 14, 15, 16. Продолжать до 248. На 249 открыть глаза и продолжать упражнение до счета 500.

Медитация на свечу. Этот вид медитации связан с концентрацией взгляда и внимания на пламя свечи, что помогает скорейшему психическому успокоению и вхождению в измененное состояние, присущее медитации. Сосредоточение взгляда на пламени свечи – очень сильный прием воздействия на психическое состояние человека.

Янтра-медитация. Янтры – специальные геометрические рисунки, которые в символической форме передают связь человека с Вселенной. *Мантра-медитация* использует звуковые стимуляторы, называемые мантрами («аум», «ом»). Когда голосовые связки заняты пропеванием мантр, то уже никакая другая мысль у большинства людей не может войти ни в голосовой аппарат, ни в сознание.

Медитативное восприятие искусства. Когда мы хотим по-настоящему воспринять какое-либо произведение искусства, будь то музыка, литература, живопись или скульптура, то должны постараться перенестись из нашего обыденного мира в воображаемый мир художника и почувствовать все, что он чувствовал, создавая это произведение. Для такого восприятия нужно время и соответствующий душевный настрой, который надо в себе сознательно формировать. Медитативное восприятие искусства – один из лучших путей личностного совершенствования. Все переживания и ощущения человек получает сполна, когда он целиком и полностью погружается в содержание прекрасного произведения искусства.

Предлагаем один из вариантов медитации под названием «Дом моей души».

«Дом моей души»

Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они стали большими и теплыми.

Свободные плечи, действительно ли они свободны?

Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них.

Мягкое дыхание... Кто хочет, вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, он такой же теплый, как и вы.

И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда наступает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде.

Где-то ваши ноги... и можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног, и в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимаются выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми.

Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам. Но вы не бойтесь, дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается к вашим глазам. Чем дышите вы? Легкостью, голубизной. Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы.

И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами.

Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше в этом волшебном мире и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь, отдохнуть на облаках, и они примут ваше тело. Можно кувыряться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, в котором вам так хорошо, ваше любимое место на земле.

Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Вы увидите, что он качнулся навстречу вам, и открылся навстречу вам, и вы улыбаетесь ему. Вы не захотите срывать его – вы просто поймете, что он почувствовал вас и передал вам твою красоту. И вы улыбнетесь ему, поблагодарите его. Кто-то окажется совершенно в другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где вы будете совершенно одни, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, вы будете на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будете вы, но я знаю, что в этом мире, в вашем мире и на вашем месте – возможны чудеса. И на этом месте, на месте, которое выбрали вы, вы построите свой дом. В вашем распоряжении – все. Что вы выберете, что захотите – то и будет. Пока дом существует только в высшем воображении. Его еще нет. Но контуры его вам уже видны. Каким он будет именно в том месте, где вы собрались его построить?

Он будет большой, высокий, или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены вашего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будете ли вы знать, что находится в ваших подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в вашем мире никогда не бывает зимы, никогда не бывает мороза? Вы начинаете возводить эти стены.

Какие окна будут в вашем доме: попробуйте представить их, попробуйте увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, очень теплые окошки со ставнями?

Какой будет вход в ваш дом, какая дверь будет там? Попробуйте представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка?

Будут ли замки в дверях вашего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор?

Сколько этажей будет в этом доме?

Какая будет крыша у вашего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в вашем доме? Попробуйте сейчас увидеть ее.

Где вы находитесь? В какой комнате? Что сейчас перед вами? Оглянитесь, почувствуйте. В этой комнате вы проводите многие часы, основное время своей жизни. Подойдите к окну: какое это окно? Большое, просторное?

Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно ваше открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают вам уют и дают возможность быть одному в вашем царстве, в вашей комнате?

Что стоит в вашей комнате, какая мебель, где ваш рабочий стол? Какое место в вашей комнате самое уютное, самое красивое: там, где вы работаете, или там, где вы отдыхаете? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в вашей комнате? Все ли вы хорошо видите в своей комнате? Красива ли она?

Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Вы любите свою рабочую комнату?

Какие у вас чувства ко всему, что вокруг вас? Что лежит на вашем столе? Вы видите белые листы бумаги? Что пишете вы на них? Красив ли ваш почерк, когда вы пишете свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайтесь: есть ли звуки вокруг вас, есть ли люди в вашем доме? Если вы выйдете из этой комнаты, то встретите ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда вы их позовете? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить?

А что вокруг вашего дома – посмотрите. Каков пейзаж вокруг вашего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены вами или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у вас ко всему, что видите вы? Посмотрите на все, что окружает ваш дом, посмотрите на свой дом со стороны: нравится он вам? Или в нем что-то недостроено?

Сохраните в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться вам другим, он может менять свои очертания. Запомните его и, главное, запомните свои чувства к нему, это важно для вас. В этом доме вы так часто бываете, в этом доме вы так много жили... и будете жить. Запомните этот мир, запомните это место и, если это хорошие чувства, знайте, что бы ни происходило вокруг вас, у вас всегда на земле есть место, куда вы можете прийти, где вам всегда будет хорошо. Вы увидите то, что вы так любите видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги вам, и сюда приходят те люди, которые так близки вам. Здесь дует тот ветер, который радует вас.

Это ваш мир, никто не может отнять его у вас. Вы властелин этого мира, вы гость этого мира, вы центр этого мира, мир ваш – и вы часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда.