

Sabintaq'ch

МЕДИТАЦИИ



Привет!

На связи Сабина,

и я не специалист по медитациям. Более того, квалифицированных инструкторов в этой области с трудом можно себе представить. Зато есть люди, которые имеют ценный опыт духовных практик. Одни из них обладают особенными знаниями из мира психологии. Другие просто чувствуют и идут за внутренним голосом. А третьи познают технику медитаций долгим и упорным трудом.

Я тот самый человек, который несколько лет искал единственно верную инструкцию. В моей голове было слишком много вопросов, я пыталась найти четкий алгоритм, для того чтобы начать медитировать правильно, как настоящий гуру.

Трудность заключается в том, что вокруг этой темы довольно много мифов, которые пугают новичков и отталкивают от процесса. В первую очередь это связано с умными и загадочными терминами. К тому же, медитирующие люди кажутся настолько святыми, что все попытки достичь их уровня не приносят результатов.

Цель моей работы – поделиться опытом, ответить на главные вопросы простыми словами, разложить по полочкам всю информацию, и, что самое важное, развеять страхи и ограничения.

Я не гуру. Да и ты после прочтения им не станешь. Зато точно поймешь, в каком направлении нужно двигаться.

План:

1	Что такое медитация	4
2	Где и в каком положении медитировать	5
3	Как входить в медитативное состояние	9
4	Виды медитаций	15
5	Как медитировать регулярно	26
6	Как регулярные практики влияют на жизнь	27

1 Что такое медитация?

Есть довольно много определений слова “медитация”. И все они важны.

Медитация – это способ познать себя (Дж.Диспенза).

Медитация – это способ разорвать цепи с прошлым “я” и стать новым человеком (Дж.Диспенза).

Медитация как состояние – это трансовое состояние покоя и расслабленности тела при сохранении полной осознанности. Это прекращение мыслительной работы и душевных движений, несущих негатив и напряжение (неизвестный источник).

Медитация – это способ войти в контакт с источником энергии (неизвестный источник).

Медитация – это способ погрузиться вглубь своего сознания, оторваться от физического тела и посмотреть на себя со стороны (Сабина).

Медитация – это путь к успокоению, снижению тревожных состояний.

Медитация может быть чем угодно в твоём мире.

В следующих главах я расскажу тебе о том, какие существуют медитации и насколько разнообразными могут быть их цели и направления. А пока, дорогой читатель, ты должен понять, что здесь нет строгих алгоритмов. Медитация – это не нахождение в одной позе сидя на облачке.

С этим важным пониманием ты вступаешь на путь познания истинного себя. С этого момента будь готов принимать всю информацию, которую я тебе подарю. И ни в коем случае не бойся: ты не можешь медитировать “неправильно”.

2 Где и в каком положении медитировать?

Ответ: в любом месте и в любой позе! На этом я могла бы закончить главу, но хочу рассказать поподробнее.

Место

Выбирай тихое и спокойное место, в котором тебя никто не потревожит. Это может быть твоя комната, лужайка в парке под деревом, берег моря, лес, частный двор в деревне. В этом месте ты должна ощущать себя в безопасности. Ты можешь медитировать даже в кровати, пока рядом спит муж или ребенок.

Медитировать можно и в шумных общественных местах, надев наушники. Но только в том случае, если тебе так комфортно.

Лайфхак!

Я получила совет от опытного практика: сделай медитацию ритуалом. То есть выдели одно определенное место, где будут проходить практики. **Перед началом совершай ряд действий:** проветривай комнату, зажигай свечи, делай легкую разминку, умывайся, выключай свет. Придумай такие ритуалы, которые близки именно тебе. Зачем это нужно? Таким образом твой мозг будет легче выстраивать новую привычку и входить в нужное состояние.

Обязательно выбирай удобную одежду, чтобы не было физических зажимов.

Позы

1. Поза сидя.

Как выглядит классическая поза:

Вы сидите на твердой поверхности, ваша спина прямая с естественными прогибами. Шея является продолжением позвоночника, живот расслаблен. Ноги скрещены, руки спокойно лежат на коленях ладонями вверх.

Важно не забывать о том, что спина не может быть похожа на натянутую струнку, поэтому небольшая сутулость или прогибы являются нормой.

Существует множество вариаций классической позы, но мы поговорим о базовых моментах.

Монахи считают, что положение сидя является чем-то средним между лежащим и стоячим положением. То есть сидя мы достаточно расслаблены, но при этом вынуждены держать позвоночник, тем самым включаясь в работу еще и физически. Считается, что такая поза является идеальным балансом, необходимым для того, чтобы войти в медитативное состояние, но при этом не уснуть.

Есть и минусы. На первых порах затекает шея, спина, ноги. Не у всех, но такое часто случается, потому что в обычной жизни наша спина редко остается без поддержки. Поэтому здесь очень важна практика: со временем ваше тело будет ощущать все большую легкость и расслабленность.

На самом деле, медитировать можно где угодно. Вы можете сидеть не на полу, а на стуле или на диване с небольшой поддержкой спины, либо использовать подушку под ягодицы или маленькую скамеечку.

Самое важное - это чувство комфорта. Особенно на первых порах. Я знаю людей, которые забрасывали практики только из-за неудобной позы.

Также помните о своих индивидуальных особенностях. Если у вас есть проблемы со спиной или коленями, то подобная поза принесет лишь боль. В первую очередь слушайте себя. Ищите вариант, который подходит именно вам.

2. Поза Лежа.

Как надо лежать:

Рекомендуется лежать на спине ладонями вверх, на ровной поверхности (на коврикe или кровати), желательно без подушки. Можно накрыться одеялом, чтобы было тепло. Беременным лучше лежать на боку, особенно на поздних сроках. Если у вас затекают какие-то части тела, можно подложить подушку или валик. Главное, вам должно быть уютно и комфортно.

Минус этой позы заключается в том, что есть риск заснуть. Однако именно она помогает быстрее войти в медитативное состояние, ведь необходимо прилагать значительно меньше физических усилий, чтобы расслабиться и настроиться на практику.

3. Динамическая медитация в движении.

Что нужно делать:

Двигаться! Кто-то ловит медитативное состояние во время пробежки или танцев, кто-то - во время приготовления пищи или ходьбы. Здесь сложно найти то самое движение. Ты сама должна понять, чего хочется твоему телу, ощутить нужный темп и направленность.

Рекомендуется выполнять то, что не несет серьезную нагрузку

для мозга, например, бег. Только представь: ты монотонно бежишь и растворяешься в процессе. Произвольные танцы под музыку без заученных движений тоже могут быть полноценной динамической медитацией.

Существуют и различные позы у профессиональных йогов, которые пытаются поймать дзен стоя на голове. Но я не буду затрагивать специфические случаи.

3 Как входить в медитативное состояние

Теперь, когда ты знаешь, где и в какой позе можно медитировать, необходимо понять, как самостоятельно входить в медитативное состояние. Все довольно просто, если ты выполняешь практику с сопровождением голоса. Но как же быть в иной ситуации?

Для самостоятельных практик есть несколько четких шагов, которые помогают настроиться на процесс.

1. Поза
2. Дыхание
3. Фокус
4. Запрос/Направленность

В особенностях выбора позы мы уже разобрались, но я еще раз отмечу, что она должна соответствовать твоему текущему состоянию, быть комфортной именно для тебя. Поза может меняться: иногда хочется выполнять практику сидя, а в какой-то день - исключительно лежа.

Дыхание

Как выглядит классическая поза:

Стоит начинать практику с глубокого дыхания. **Я вывела для себя отличную формулу, которая помогает перестроиться, отвлечься от внешнего мира:**

Глубокий медленный вдох через нос. Долгий выдох через рот.

Шаг 1. Погружайся в медитативное состояние с помощью глу-

боких вдохов и выдохов, расслабляя при этом все части тела.

Шаг 2. Продолжай глубоко дышать до тех пор, пока поток мыслей не остановится. Затем переходи на привычный ритм дыхания.

Шаг 3. В любой момент практики ты можешь зацепиться за какую-то конкретную мысль, поэтому возвращайся к глубокому дыханию, чтобы отпустить ее.

Лайфхак от опытного практика:

Закрываешь глаза, со вздохом вытягиваешь позвоночник, словно по нему льется струя воздуха. Наблюдаешь за тем, как прохладный воздух касается неба. С выдохом, со звуком “ха-а-а” или “ху-у-у”, расслабляешься. Также можно фиксировать дыхание по соприкосновению с небом или горлом, со звуком “хонг-со”, вдох - выдох.

Наблюдать за дыханием очень просто, оно погружает в практику без рисков зацепиться за мысли.

Фокус

Что значит фокус? Разве не нужно отпускать мысли? Именно так, но обо всем по порядку.

Сначала ты должна убедиться в том, что находишься в контакте с телом, и готова отпустить все бытовые мысли. Основная функция мозга – думать, поэтому поставить мыслительный процесс на паузу очень непросто.

Как отпустить мысли и не цепляться за них?

Я дам тебе несколько простых, но очень действенных техник. Их используют даже опытные инструкторы практически в каждой медитации.

1. Попробуй сосчитать вдохи и выдохи от 1 до 10 - 30, где вдох и выдох – это счет “раз”. Когда мысли накрывают сильной бурей, оптимальный счет - 30-40 раз. Сначала ты можешь сбиваться со счета, так как обязательно вспомнишь о том, что не перезвонил маме или встревожишься из-за нового сложного дня. Это нормально. Поверь, приближаясь к тридцати, ты будешь с каждым вдохом и выдохом ощущать, что отдаляешься от бесконечного назойливого потока.

2. Направляй внимание снизу вверх, расслабляя все части тела. Как это сделать правильно:

Кончики пальцев левой/правой ноги - ступня левой/правой ноги - голени - колени - промежность - ягодицы - низ живота - туловище - плечи - локти - кисти - пальцы - шея и плечевой пояс - подбородок - губы и челюсть - глаза и веки - брови - лоб.

Направляя внимание в каждую часть тела, ты можешь почувствовать как тепло, так и зажимы. Многие находят себя со скованными зубами, пальцами или хмурыми бровями. Однако не стоит пугаться, эта техника позволяет расслабить все тело.

3. Намеренно отойди от потока мыслей. Я называю эту технику “Красный шар”. Аналогия может быть любой.

Представь, что все твои мысли собираются в большой красный шарик. Чем больше мыслей, тем больше размер шара. Постарайся визуализировать этот процесс, увидеть, как все твои мысли в голубом потоке (или любого другого цвета) наполняют пространство шара. И вот ты держишь этот шар. А затем отпускаешь его. Он медленно удаляется от тебя все выше, в небо. А ты остаешься наедине с собой и можешь продолжать практику.

Это очень действенный психологический прием.

Есть аналогия с облаками, описанная в книге Эдди Паддикомба.

Представь, что небо – это твой чистый разум. А тучи – это твои мысли. Визуализируя, как облака рассеиваются, а небо становится чистым, ты освобождаешь свой разум.

Это базовые и самые простые техники погружения в медитативное состояние. Их часто используют инструкторы. И это, правда, работает. Ты можешь придумать свой способ погружения. С каждой практикой понимание того, что нужно именно тебе, будет становиться яснее.

Хочу прикрепить сюда отрывок из книги “Медитация и осознанность” Эдди Паддикомба, которая посвящена тому, как стоит обращаться с буйным разумом, который никак не успокаивается.

— Ты когда-нибудь видел, как ловят диких жеребцов?

Я отрицательно покачал головой. Он рассказал, что диких лошадей было очень трудно изловить, но еще труднее укротить.

— Теперь, — сказал он, — вообрази, что ты поймал такого коня и пытаешься удержать на месте.

Я представил, как стою рядом с лошадей, уцепившись за тугую натянутую веревку.

— Это невозможно! — воскликнул учитель. — Ни один человек не способен удержать дикую лошадь. Она слишком сильна. Даже если тебе будет помогать толпа приятелей, вы не удержите ее на одном месте. Так дикого коня не укротишь. Когда ты поймаешь одного из них, — продолжал он, — ты должен помнить: дикие лошади привыкли к свободе. Они не способны длительное время стоять спокойно, их невозможно против воли удержать на месте. — Я уже понимал, к чему он клонит. — Когда ты садишься медитировать, — говорил между тем учитель, —

твое сознание похоже на такого дикого коня. Не жди, что оно вдруг замрет лишь потому, что ты уселся в позу статуи, чтобы заняться какой-то там медитацией. Поэтому, чтобы справиться с твоей дикой лошадью, вернее, с диким сознанием, тебе нужно пространство. Не пытайся сразу сосредоточиться на объекте медитации, дай мыслям время улечься. Пусть твое сознание ослабится. Куда торопиться?

Он, как всегда, оказался прав: во время медитаций я вечно торопился, считая каждый следующий момент важнее предыдущего и стремясь в конечном итоге добиться определенного состояния сознания — увы, какого именно, я и сам до конца не понимал.

— Постарайся подойти к своему сознанию, как к дикому коню, — предложил учитель. — Представь, что стоишь на открытой местности — например, на широкой равнине. Ты держишь его на длинной веревке, но не натягиваешь ее, чтобы оставить ему полную свободу движений. Он не должен ощущать себя на привязи. — Я представил себе, как жеребец свободно бежит по равнине, а я, не сводя с него внимательного взгляда, удерживаю в руках конец веревки. — Теперь возьми за веревку двумя руками и осторожно подтяни ее. Немного, совсем немного. — Большим и указательным пальцем он показал расстояние где-то в полсантиметра, как бы подкрепляя сказанное. — Если ты будешь достаточно терпелив, жеребец даже не заметит разницы: он по-прежнему будет считать, что в его распоряжении весь мир. Продолжай действовать так же, понемногу подводя его ближе, внимательно наблюдая за ним. Но при этом оставляй ему достаточно простора, чтобы он чувствовал себя на свободе и не дергался.

Все это показалось мне чрезвычайно разумным, и, даже просто представляя себе все это, я чувствовал, что успокаиваюсь.

— Именно так и следует тебе общаться с собственным сознанием, когда ты садишься медитировать и чувствуешь, что тонешь в размышлениях.

Рекомендую прочитать эту книгу всем, кто хочет углубиться в тему медитации. Она написана простым и понятным языком. У автора большой жизненный опыт пребывания в буддистских храмах, знание которого полезно для более осознанного погружения в тему.

4 Виды медитаций

1. Медитация - настройка на день
2. Медитация для пробуждения осознанности
3. Практики благодарности
4. Медитация-визуализация
5. Медитация на объект (деньги, любовь и тд)
6. Медитации-аффирмации

Это моя классификация практик, описанная простыми и понятными словами. Я не ухожу в эзотерику, йогу или другие школы. Медитации используются и рекомендуются психологами. Положительное влияние медитаций на мозг человека научно доказано. Если вы углубляетесь в определенную технику, которая принадлежит какой-то школе, это замечательно. Медитации не относятся к конкретным религиям. Более того, медитация не является грехом. Использование различных школ и практик дарит вам опыт, который вы можете применять в своей жизни.

Медитация-настройка на день

Это классическая практика, направленная на то, чтобы настроиться на день, пробудиться, сформировать свое намерение, напомнить себе о том, что для вас по-настоящему важно.

Вечерняя медитация поможет настроиться на сон, отпустить уходящий день, прожить эмоции. Ваш мозг самостоятельно даст ответы на все вопросы с помощью реакций на ситуации, мыслей и образов.

Подсказки и рекомендации.

После того, как вы войдете в медитативное состояние и настроитесь на практику, задайте себе следующие вопросы.

Утренняя практика:

- есть ли у меня силы на то, чтобы реализовать все свои планы?
- как я себя чувствую?
- мои действия приближают меня к целям?
- что мне нужно сделать, чтобы стать ближе к мечте?

Также во время утренней практики ты можешь произносить аффирмации, для того чтобы позитивно настроиться на день:

“ У меня достаточно сил и энергии, чтобы реализовать все задуманное”

“ Мои идеи важны для мира, я буду их воплощать”

“ Я в контакте с источником энергии, все двери для меня открыты”

Это лишь несколько примеров. Ты можешь говорить себе

любые аффирмации, которые нужны тебе этим утром. То же самое касается и вопросов.

Вечерние практики:

- как я чувствую себя в конце дня?
- что запомнилось мне больше всего?
- что расстроило/обрадовало меня сегодня?
- стал ли я ближе к цели?
- что я сделал, для того чтобы приблизиться к мечте?
- за что я благодарен этому дню?

Главная цель - не ругать себя. Если что-то пошло не так, нужно проанализировать ситуацию и честно ответить себе на вопросы подобного рода. Многие годами живут с закрытыми глазами, не понимая того, куда они двигаются. Эти простые вопросы помогут пробудиться.

Также можно поблагодарить себя за этот день, настроиться на сон, прожить и отпустить тревоги, чтобы больше к ним не возвращаться (хотя бы постараться).

Медитация для пробуждения осознанности

Это практика поможет тебе ощутить себя “здесь и сейчас”, остановиться и прислушаться к сигналам тела, проконтролировать поток энергии в теле, ощутить пространство, а также свои мысли и эмоции.

Рекомендации для практики.

Тело:

После того, как вы войдете в медитативное состояние, попробуйте ощутить каждую клеточку своего тела. Начиная с кончиков пальцев ног, заканчивая головой. Почувствуйте тяжесть своих конечностей, их соприкосновение с поверхностью, на которой вы сидите или лежите. Попробуйте направить энергию и фокус в живот или в любую другую часть тела, ощутите в этой зоне тепло и легкость. Эта практика поможет найти зажимы в теле и расслабить их, сконцентрировать внимание.

Пространство:

Визуализируйте комнату, в которой вы находитесь, вспомните все детали и предметы мебели, которые окружают вас, затем детально пройдитесь по всей квартире/дому. Таким образом уходя все дальше: во двор, улицу, город, страну, планету. И вот вы уже в космосе. Затем медленно двигайтесь обратно. Это поможет осознать свое место пребывания, понять, где вы находитесь прямо сейчас.

Мысли:

Разложите свои эмоции по разным категориям. Пусть это будет три шара, которым вы дадите имя и цвет. Например: тревоги, спокойствие и вдохновение. Эмоции, с которыми вы хотите поработать, вы должны выбрать сами. Затем начинайте погружаться в каждую эмоцию (шар) и отслеживать, какие мысли

проплывают в вашем сознании, когда вы находитесь в определенном шаре. Когда вы погрузитесь в шар с тревогами, скорее всего вы получите те самые мысли, которые вас беспокоили. Дайте им пройти мимо, не цепляйтесь за них. Затем пройдите таким образом по всем шарам. В чем польза этой практики? Вы можете четко уловить текущие страхи, тревоги, а также то, что вас вдохновляет, успокаивает, делает счастливее. После практики будет здорово записать свои мысли на бумагу, чтобы не забыть.

Лайфхак:

Если вы хотите не просто отследить мысли, а отпустить какие-то из них, то в конце практики вы можете представить, как лопаете шар или выбрасываете его.

Практика благодарности

В любой религии и с любой точки зрения благодарность – это хорошо. Когда-то давно мне встретилась эта фраза:

В искренней благодарности великая сила, способная воплощать самые заветные ваши желания. Вы не получите больше, пока не научитесь ценить то, что уже имеете.

И ты, и я уже прямо сейчас что-то имеем. Одежду, в которой ты сидишь, вещи, которые тебя окружают, кто-то создавал, тратя на это собственные силы. Все, что окружает тебя, не появилось само собой. Я уверена, что и ты сам сделал очень многое для того, чтобы оказаться в этой точке своей жизни. Даже тогда, когда жизнь сталкивает тебя с болезненными обстоятельствами, попробуй не сокрушаться, не думай: “за что”, а спроси: “зачем”. Ведь негативный опыт нужен нам для того, чтобы двигаться дальше, лучше узнавать себя. Это не абсолютная истина, но все же попробуй иногда смотреть на ситуацию и с этой точки зрения.

Как выполнять практику:

- Войди в медитативное состояние, настройся.
- Выбери объект, человека, группу людей или событие, за которое ты хочешь искренне поблагодарить судьбу.
- Начинай проговаривать про себя слова благодарности.

Сначала тебе может быть непросто, но, когда ты войдешь в поток, ощутишь эти прекрасные эмоции, благодарность совершенно естественно польется из самой глубины твоей души. Возможно, ты будешь даже плакать. Это нормально.

Примеры:

Я благодарен родителям за то, что они подарили мне жизнь.

Я благодарю вселенную (или Бога) за то, что реализовал

Я благодарю своего ребенка за то, что он выбрал именно нашу семью.

Я благодарю (какие-то) события в своей жизни за то, что

Я благодарна своей второй половинке за любовь, поддержку... .

Я благодарю вселенную (или Бога) за (сумма денег), которые пришли ко мне.

Вселенная – это единое целое. И ничего не происходит с нами просто так. Отдавая, мы получаем нечто большее. Мир изобилия и любви доступен каждому человек: неважно, где ты родился, кто твои родители, какого ты пола и национальности. Ты сам создаешь свою судьбу. Не забывай говорить “спасибо” миру и людям, которые тебя окружают.

Практика благодарности поможет тебе посмотреть на себя со стороны, поблагодарить себя и перестать обесценивать свои достижения. Когда тебе кажется, что ты недостаточно успешен, вспомни свои прошлые победы, даже самые маленькие; скажи себе “спасибо” за это. Даже одна пробежка – это уже большое усилие, поблагодари тело за это. Мы часто живем в погоне за “успешным успехом”, обесценивая самого себя. Прошу, люби и цени себя.

Медитация-визуализация

Это глубокая духовная практика, которая позволяет заглянуть в будущее. Нет, речь идет не об экстрасенсорных способностях. Дело в том, что всю правду о своем будущем знаешь только ты, потому что именно ты его создаешь прямо сейчас. Будущее всегда вызывает страх из-за неопределенности, многие люди даже боятся мечтать.

Я очень люблю и рекомендую эту практику. После погружения в медитативное состояние мы максимально честны с собой и открыты. Наш разум чист. В этот момент можно приступить к созданию своего будущего “я”. Это отличается от обычной постановки целей, ведь во время практики ты можешь не только произнести слова, но и нарисовать образ, а затем почувствовать эмоции от нового состояния. Ты можешь буквально ощутить мечту.

Например, ты визуализируешь поездку на море. Вот, тыходишь в свой номер с видом на пляж, садишься на мягкую кровать или выходишь на балкон, вдыхаешь соленый морской воздух. Затем ты спускаешься к берегу моря, волны окутывают твои ноги, ты заходишь в воду, ощущая, как тепло постепенно окутывает твоё тело. Ты здесь. Ты видишь море.

Безусловно, это можно представить детальнее.

Визуализировать можно все, чего тебе хочется в данный момент. Не бойся мечтать. Наблюдай за тем, на какие образы откликается твоё тело, от чего становится тепло и приятно.

Что визуализировать?

- Посмотри на себя ровно через год в этот день
- Если ты свободен, то представь образ партнера, постарайся

ощутить эмоции от ваших отношений, любовь

- Представь себя и свою жизнь во всех ее сферах через 5 лет
- Карьерный рост
- Достижение какой-то конкретной цели (отпуск, например)

После практики ты можешь записать образы, которые увидишь: в формате письма или заметок.

Главное правило – доверять миру и не бояться признаться себе в своих желаниях. Отпускай все мысли, которые пытаются тебя ограничить. В твоей голове возможности безграничны.

Медитация на объект

В этих практиках у тебя есть возможность проработать какую-то определенную тему. Самый распространенный объект – это деньги. К вопросу финансового изобилия можно и нужно подходить с разных сторон: страхи, установки, формирование ценностей, раскрытие финансового потока и пр.

Эти практики удобно выполнять под ведущий голос. Многоесть в открытом доступе, что-то необходимо покупать.

На какие объекты можно медитировать:

- Деньги
- Любовь, отношения
- Беременность
- Конкретные страхи и установки
- Связь с внутренним ребенком
- Исполнение конкретного желания

Выбор ограничен лишь возможностями твоей фантазии. На каждую тему существуют глубокие курсы с практиками.

Как выполнять эту медитацию:

У каждого мастера есть свой подход к любой практике. В данном случае рекомендуется фокусироваться на объекте со всех сторон: мысленно перебирать все чувства и эмоции, связанные с темой, прорабатывать страхи, менять установки, визуализировать приближение объекта, сообщать себе о готовности к принятию желаемого. Здесь нет четкого алгоритма действий.

Например, если ты хочешь увеличить доход, то ежедневные практики на изобилие будут усиливать желание. А твои мысли сегодня – это твое будущее завтра.

Медитации-аффирмации

Аффирмации – это позитивные утверждения, которые помогают менять наш образ мышления, создавая верный психологический настрой.

Это одна из самых простых и приятных практик. Тебе нужно лишь войти в медитативное состояние, расслабиться и послушать позитивные аффирмации, которые необходимы тебе в конкретный момент времени. На просторах интернета много подобных тематических практик, но ты можешь произносить их самостоятельно. Также можно записать на диктофон свои собственные аффирмации под спокойную музыку.

Для меня, аффирмации - это потрясающий способ самоподдержки. Никто не будет так любить, оберегать и настраивать тебя, как ты сам. Ежедневно думая о том, что ты способен воплотить в жизнь свои желания, однажды ты дойдешь до цели. Ты – собственная поддержка и опора.

Рекомендация:

Окружи себя аффирмациями не только во время практики. Я использую медитации с аффирмациями, вкладываю карточки в книги, тетради и ежедневник, размещаю их по квартире. После любой медитации я произношу аффирмацию на день/ночь, пока нахожусь в состоянии спокойствия и потока.

5 Как медитировать регулярно

1. Найти свою мотивацию
2. Сделать практику привычкой
3. Выбрать время и место
4. Создать атмосферу

Мотивация

Прежде всего, ответь себе на вопрос: “Зачем я хочу медитировать?”. Выпиши несколько веских причин, которые важны именно для тебя на данном этапе жизни.

Место и время

Если ты будешь выполнять практики в определенное время дня в одном и том же месте, мозг быстрее адаптируется к ним. Это не обязательно, но постоянство играет важную роль. Например, каждое утро, после пробуждения, у окна, на подушке. Рекомендуется медитировать на голодный желудок, либо через пару часов после еды, чтобы физическая тяжесть не мешала расслабиться. Попробуй организовать себе уютное место: это может быть даже твоя кровать. Креативный подход разжигает интерес, не бойся фантазировать и делать это место особенным.

Атмосфера

Свежий воздух в комнате, ароматические свечи, специальный плейлист для медитаций, приглушенный свет – все это влияет на твоё отношение к практикам. Создавай атмосферу самостоятельно.

Как регулярные практики влияют на жизнь

Медитация - это не волшебное лекарство, выпив которое однажды, мы разрешим все тревоги и сомнения. Для достижения ощутимого положительного результата необходима постоянность. Если не вдаваться в нейрофизиологические подробности, регулярная медитация помогает:

- Не придавать особого значения трудностям, а воспринимать их как опыт, через который нужно пройти.
- Активизировать ту часть мозга, которая обращена к нашим истинным желаниям, истинному “я”.
- Когда медитация становится обязательным ритуалом, в вашем теле происходят существенные положительные изменения.

Во-первых, сильная связь между Центром Я и телесными ощущениями ослабевает, поэтому вы перестаете отвлекаться на внезапные ощущения беспокойства или физическое недомогание и не попадаете в мыслительную петлю. Неслучайно у людей, которые часто медитируют, снижается тревожность. Регулярные практики помогают не откликаться на негативные ощущения слишком эмоционально и, следовательно, сохранять свою внутреннюю энергию.

Во-вторых, образуются более сильные и здоровые связи между Оценочным Центром и телесными ощущениями/центрами страха. Другими словами, если у вас появляются телесные ощущения, которые могут означать потенциальную опасность, вы не паникуете, а начинаете смотреть на них с более рациональной точки зрения. Например, если вы почувствовали болевые ощущения, вы начинаете наблюдать за ними, за их усилениями и

спадами, и в итоге принимаете правильное, уравновешенное решение.

Благодаря росту осознанности и внимательности, ваша жизнь меняется в лучшую сторону, так как меняется отношение к негативным эмоциям, к себе и другим людям. С помощью визуализации можно снять ментальные блоки, сформировать «план будущего» и двигаться по нему, не обращая внимание на то, что не вам неинтересно; а аффирмации помогут выработать внутреннюю уверенность на этом пути. Начиная свой день с медитационной настройки, вы приучите мозг к утреннему ритуалу наполненности, а практики благодарности помогут научиться замечать хорошее. Если у вас есть склонность драматизировать и видеть мир в негативных красках, это особенно полезно.

Почему важна постоянная практика медитаций?

Медитация - это навык, который нужно постоянно развивать, иначе вы придете к исходной точке. Проведу аналогию. Если вы однажды сели на шпагат, а потом забросили занятия, то результат через какое-то время сойдет на нет.

Важно четко понимать, почему вы хотите медитировать. Потому что это модно? Я напишу про это один раз в соц. сетях и заброшу? Или потому что я хочу ближе познакомиться с собой, услышать себя и сделать свою жизнь более осознанной?

В зависимости от ответа вы принимаете решение о том, нужны ли вам регулярные медитации.

Если да, то хочу дать следующие рекомендации:

- Заведите ежедневник и выберите время, когда сможете побыть в тишине или в обстановке, где вас не будут отвлекать.
- Пробуйте, изучайте. Только так вы сможете понять, какая меди-

тация подходит именно вам. Не заставляйте себя медитировать. Если вам сложно усидеть на месте, начните с динамической медитации. По мере освоения одной практики, будет возникать интерес к познанию других.

- Создайте атмосферу.

- Если вы новичок, то не нужно братья за все разом. Один день - один вид медитации. Это поможет уловить ясные ощущения от определенного вида практик.

- Не относитесь к медитации как к работе, которую можно оценить. Не ругайте себя, если что-то идет не так. Пусть медитация будет приятным хобби. Наслаждайтесь процессом, ищите свой интерес в этом занятии.

Противопоказания:

Если человек страдает депрессией, шизофренией, биполярным аффективным расстройством или другими психическими заболеваниями, медитация может обернуться для него серьезными неприятностями: обострением, психозом или даже попыткой суицида. В некоторых школах духовных практик применяются опросники, которые позволяют выявить тех, кто уже сталкивался с психическими расстройствами самостоятельно или знает, что такие случаи были в его семейной истории. Медитация — это способ активного использования и тренировки психики, точно так же как бег — это способ тренировки сердца и ног. Если ваше сердце или суставы не всегда работают хорошо, вам нужно бегать осторожно или выбирать другой вид нагрузки.

Заметки:

Зачем стоит медитировать? Чтобы остановиться на несколько минут и понять, что волнует вас прямо сейчас, что на самом деле делает вас счастливым. Той ли жизнью вы живете? Приближаетесь ли к тому, о чем мечтаете?

Медитации – это не путь к абсолютному счастью. Такой техники просто не существует. На протяжении всей своей жизни вы будете испытывать разные эмоции: счастье, грусть, покой, вдохновение, пустоту, тревогу, легкость, усталость, любовь, разочарование – это все часть пути. Каждое состояние заслуживает полной самоотдачи. Все это необходимо чувствовать, не прятать, не подавлять, а проживать.

Медитации помогают быстрее отыскать ту самую болевую точку, понять, в чем ее причина и двигаться дальше. Но если ты будешь подавлять боль, отвлекая себя на быт, видеоигры, дела, работу, то травма может сработать как бомба замедленного действия, понимаешь? Во время медитации ты абсолютно честен перед собой. Ты можешь признаться себе в любых слабостях, обидах, ты можешь плакать от горя или от переполняющего чувства благодарности. Это настоящий ты.