

Ю. В. АНТОНОВА

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ

МОСКВА, 2017

УДК 233-852.5Й
ББК 75.6
А64

Антонова, Ю. В.

А64 Медитация для всех / Ю. В. Антонова. – М. :
Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил. : табл.

ISBN 978-5-519-60990-6

Медитация, как и занятия йогой, получила большое распространение во многих странах. С одной стороны, она относится к эзотерике, с другой стороны, её давно применяют в традиционной медицине как один из методов психотерапии.

Благодаря нашей книге вы узнаете, как и при каких заболеваниях помогает медитация, как с её помощью добиться желаемого, а также как сосуществовать в гармонии с самим собой и окружающими.

УДК 233-852.5Й
ББК 75.6
ВІС VXA
BISAC HEA025000

ISBN 978-5-519-60990-6

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ИП Крылова О. А., 2014
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017



ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия все больший интерес по-
является ко всему восточному. Многие люди
увлекаются восточной философией, медициной, раз-
деляют восточную религию. Одним из направлений
восточной философии и медицины является йога.
Она подразумевает упражнения для тела (асаны, му-
дры) и психики (медитация). При этом йога основы-
вается на философских понятиях, которые заставля-
ют придерживаться определенного образа жизни,
питания.

Медитация, как и занятия йогой вообще, получи-
ла большое распространение во многих странах.
Медитация, с одной стороны, относится к эзотерике,
является способом расслабления, приятного время-
препровождения, достижения цели. С другой сторо-
ны, ее давно применяют в традиционной медицине как
один из методов психотерапии. Медитация с целью
оздоровления помогает при различных заболеваниях.

Таким образом, она выделилась из практики йоги и часто представляет собой отдельное занятие.

Медитация привлекает в первую очередь тех, кто заботится о своем душевном комфорте, нуждается в психологической помощи, следит за здоровьем. И регулярные занятия ею приносят свои плоды. Постепенно медитация выводит человека на иной уровень восприятия жизни и происходящих в ней событий. Она учит управлять своими эмоциями, а значит, и сознанием, с пониманием относиться к окружающему миру, а главное — быть собой.

В Древней Индии некоторые йоги, стремясь достичь максимального уровня духовности, проводили в медитации продолжительное время. При этом они полностью отстранялись от обычной человеческой жизни. Об этом рассказывают сохранившиеся древнеиндийские трактаты. В настоящее время нет необходимости для повышения духовного развития отказываться от привычных дел, общения, материальных благ.

Современная жизнь позволяет человеку сочетать очень многое. При этом можно практиковать медитацию для физического и душевного здоровья, исполнения желаний.

Для духовного совершенствования существует множество возможностей в нашем мире (благотворительность, волонтерство, творчество и др.), хотя медитация может этому способствовать в некоторой степени. Таким образом, занятия медитацией сами по себе не наделяют человека особой духовностью.

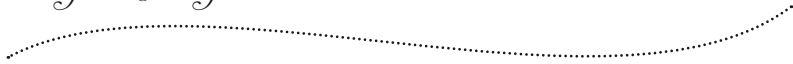
Но они помогают справляться со многими психологическими трудностями, выводят на иной путь мышления и способны привести к изменению образа жизни.

Многие люди, увлекшись медитацией или мудрами, затем переходят к занятиям йогой, начинают правильно питаться, обращать внимание на условия окружающей среды.

Начав с малого, они с помощью медитации значительно перестраивают свою жизнь. Получается, что занятие в неподвижной позе, направленное на остановку потока мыслей, приводит к движению и переменам — изменению мышления, привычек, образа жизни. Это происходит неспроста, ведь в восточной философии заложена большая мудрость, в ней все взаимосвязано.

Каким будет результат от занятий медитацией? Это зависит в первую очередь от вас. Вы можете медитировать с разными целями, продолжительностью. В процессе медитации вы можете достигать разного уровня изменения сознания. Можно проводить короткую медитацию только для того, чтобы разгрузиться после трудового дня. Можно поставить перед собой какую-то цель и с помощью погружения в медитативное состояние пытаться ее достичь. При этом не надо мысленно напрягаться, а наоборот, отпустить все, довериться жизни, Высшим силам. Нужно учесть то, что одним легко достичь такого состояния, другим для этого понадобится немалое время. В любом случае, работа над собой приносит пользу. Она духовно обога-

Медитация для всех



щает человека, заставляет его поверить в свои силы и возможности.

Разные авторы дают разные определения медитации, описывают множество способов ее проведения. При этом в любой медитации выделяются основные этапы. Вы можете выбрать тот способ медитирования, который в большей степени привлекает вас, или обогащать свой опыт, пробуя разные способы.

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ





Термин «медитация» происходит от латинского *meditor*, что означает «размышляю, обдумываю». Следовательно, медитация в данном случае понимается как процесс размышления и раздумывания. Имеются и иные трактовки этого слова. В Философском энциклопедическом словаре латинское *meditation* трактуется как аналог русского «думание» или «умное делание», санскритского «дхьяна», греческого «медо-ман» и др. Медитация — это то средство, которое помогает найти себя, открыться миру заново.

В научно-популярной литературе нет единого мнения о том, что такое медитация. Некоторые определяют ее как «созерцание», а другие как «самосозерцание».

Неважно, в какой жизненной ситуации человек находится и каким тяготам он ежедневно подвергается, существуют эффективные методы восстановления и поддержания душевного равновесия, один из которых — медитация.

Такой же разброс мнений наблюдается и по вопросу как правильно медитировать. Если немецкий философ и религиозный деятель Н. Кузанский (1401–1464)

считал, что расслабляться можно без предмета и с предметом, то наставник неоиндуизма Свами Бхактиведанта (1896–1977) утверждал: для расслабления духовного нужен объект, на котором надо сфокусировать свои помыслы на определенный временной промежуток.

Приемы медитации, которые зародились еще в Древней Индии и Китае, активно используются и в наше время для достижения внутреннего спокойствия и предотвращения преждевременного изнашивания организма. Так что же такое медитация? Дадим определение: это сосредоточенное размышление о каком-то предмете, процессе или феномене, когда частично блокируется восприятие. Окружающая действительность малозначима для медитирующего.

Исследователь восточных медитаций В. Сидоров пишет: «Медитация — собранность внимания необычного рода и силы, когда человек как бы целиком сливается с предметом размышления. Это состояние по большей части бессознательно». Человек отдалается от внешнего мира, погружается в глубины своего Я. Индивид начинает активно работать со своим подсознанием, получать ответы на тревожащие его вопросы.

Личность, достигшая состояния покоя и полной релаксации, получает представление о выходе из кризисного состояния и видит перед собой новые возможности. Техника медитации помогла многим великим людям: художники смогли увидеть новые сюжеты, поэты — услышать ритм стихов.
