

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Пара слов о мыслях	11
Что такое медитация?	12
Как пользоваться этой книгой	15
Душа и Бог	19
Глава 1. Расслабление	21
Достижение тяжести, тепла и расслабления	21
Замедление дыхания, успокоение тела	24
Вдыхание блаженства	26
Освобождение разума	28
Выход к внутреннему безмолвному озеру	32
Расширение внутреннего света	35
Глава 2. Изобилие	38
Пробуждение внутренних энергий	39
Поиск правильных вопросов и истины	42
Изучение просторов внутренней вселенной	45
Готовность, стабильность и сила	47
Возвращение к магии настоящего	50
Пробуждение внутреннего ребенка	53
Чудеса внутри	55
Подключение к внутреннему потоку	57
Самопомощь	60
Поделиться безмолвным мерцанием	62
Увеличение энергии	65
Благодарность	68
Глава 3. Сердце	71
Руководство сердца	71
Путешествие внутрь в поисках любви	75
Дарование сердца миру	78
Слушая наставления сердца	81
Открытие сундука с сокровищами	83
Открытие сердца	86

Глава 4. Трансформация	89
Раскрывая врата к трансформации	90
Наслаждаться музыкой разума	93
Генеральная уборка в ментальной комнате	95
Избавление от старых привычек, внесение нового	98
Извлечение жизненных уроков	104
Шаг в бесконечное сознание	108
Приглашение к обновлению	111
Очищение жизненного пути светом	113
Становление наивысшим, самым ярким «Я»	115
Удаление завесы сомнения	118
Внутренняя свеча	120
Изучение ментального коридора	122
Преодоление всех ограничений	125
Обращение к энергиям жизни	129
Достижение легкости	133
Глава 5. Ангелы	136
Быть посланником света	137
Открытие сердца ангела	142
Пробуждение к полноте бытия	145
Свет разума, свет мира	149
Глава 6. Исцеление	152
Разжечь целительные способности	152
Вызов сладчайшего сна	155
Движение под магию музыки	157
Возникновение энергии клеток	159
Самоисцеление через любовь	161
Звук «Ом»	163
Пробуждение реки жизни	165
Возрождение во внутреннем потоке	167
Возвращение к своему сияющему «Я»	171
На пути солнца	173
Открывая ладони свету	176
Подталкивание тела к целостности и здоровью	178
Комфорт в собственной коже	181
Приглашение света внутрь	184
Исцеление звуком	186

Глава 7. Заземление	189
Изучение энергии Земли	190
Ощущение полета	192
Действие силы тяжести	195
Возвращение к игре	197
Воспитание природой	199
Глубокое погружение в очищение	201
Дарование сердца природе	203
Открытие голоса природы	206
Наполнение дыханием Земли	209
Прославление святого плода	212
Объятия энергии дождя	214
Глава 8. Небеса	217
Небеса в сердце.....	218
Изучение духовного опыта	221
Глава 9. Душа	225
Знакомство с душой	226
Поиск своего центра	231
Изучение внутреннего звука «Ом»	233
Наполнение светом	236
Восстановление внутреннего баланса	238
Направляя свет в действие	242
Разжигание внутренней печи	245
Дыхание души.....	247
Возрождение силы	250
Разделение души и тела	252
Игра с совершенством	255
Становление невесомой сияющей звездой	259
Глава 10. Единство	262
Вход в сердце незнакомца	263
Слияние сердец, встреча умов	266
Открытие сердца для любви	268
Изучение энергии других	272
Принятие единства духа	274
Глава 11. Вселенский дух	277
Момент познания Бога	278
Свет в конце туннеля	281

Наполнение жизни духом	284
Окрашенные присутствием Бога, затронутые ее светом ..	288
Поход к свету.....	290
Прославление связи с Богом	293
Беседа с Богом	296
Выдыхание света.....	300
Слушание любви	302
Путешествие домой, становление целостным	305
Принесение света	308
Обращаясь к солнцу	311
Прогулка с Богом	314
Призыв восходящей волны	318
Руководствуясь светом	321
Глава 12. Размышления	324
Размышление в присутствии света	324
Заключение	330
Об авторе	332





ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать, дорогие искатели правды, в царство счастья, исцеления и любви. Здесь мы проявляем инициативу и приносим свет и изобилие в свою жизнь, вместо того чтобы пассивно ждать, пока другие исправят недочеты. Мы внутренние авантюристы, пионеры мистики, мечтатели о лучшем мире. Мы знаем, чего хотим, и готовы приложить все усилия, чтобы этого добиться.

В своем стремлении к пониманию и исследованию духа мы, без сомнения, прочитали изрядное количество книг по самосовершенствованию, каждая из которых указывала правильное направление и пробуждала желание большего. Но по моему опыту, просто не нашлось идеального мануала по управляемым медитациям, который погружал бы читателя в самую суть всего этого без лишних рассуждений. Вот почему и для чего родилась эта книга!

Предупреждение: на этих страницах мы говорим о практиках... И я имею в виду *практичность!*

Если вы ждете книгу, которую сможете прочитать от корки до корки за неделю без особых затрат энергии, то будете разочарованы. Однако если вас привлекает поиск смысла, если вы хотите, чтобы каждая страница становилась источником эмпирического опыта, возможно, вам повезло. Обещаю, эта книга заставит вас задуматься. Готовы ли вы к путешествию?

Книга «Современные медитации» разделена на двенадцать глав, каждая из которых охватывает различные духовные области. В каждом поле вы найдете серию связанных медитаций. Если вы просыпаетесь с горячим желанием перемен, перейдите к главе под названием «Трансформация». Если все, что вам нужно, — это немного расслабиться, для этого есть соответствующая глава, как и для исцеления себя, празднования изобилия и общения с духом. Просто найдите главу и медитацию, которая привлечет ваше внимание, и сразу же погрузитесь в нее.

Я предлагаю вашему вниманию 101 управляемую медитацию или, если сказать иначе, 101 любовную беседу с самим собой. Это невероятно важно, как важна и сама медитация — время, проведенное в нежном разговоре наедине с собой. Результат? Что-то очень показательное, если не сказать больше.

Медитации охватывают все, от простых упражнений на расслабление до творческих визуализаций, от медитаций при ходьбе на природе до исследования пространств иных миров, от упражнений по самооздоровлению до тех, что исцеляют целый мир. Они предлагают простые, но красочные пути к духовности, раскрывающие, как действительно можно прожить жизнь мирным, медитативным образом.

Пара слов о мыслях

Мысли, возможно, являются нашим самым большим достоянием, но, к сожалению, это единственное, что находится в нашем распоряжении в неограниченном количестве. У них есть сила в одно мгновение возвысить нас или, наоборот, низвергнуть с небес. Будучи более внимательными к своему мышлению — больше осознавая энергию, которой позволяем течь через наш разум, — мы можем точно, быстро и осознанно выбирать то направление своей жизни, в котором хотим двигаться. Разговор с самим собой с позиции любви и целеустремленности позволяет создать внутреннюю среду, наполненную красотой и силой. Одна простая мысль, произносимая медленно и убедительно, может вывести нас на совершенно новый уровень сознания.

«Я чувствую сияние в своем сердце, и оно истекает наружу, распространяя тепло». Повторите эту фразу снова медленно, терпеливо — и на сей раз убедительно. «Я чувствую сияние в своем сердце, и оно истекает наружу, распространяя тепло».

Почувствовали что-нибудь внутри? Бьюсь об заклад, что да.

Духовность может быть — и по сути является — очень простой. Речь идет о культивировании и поддержании красивой внутренней среды, сада в глубине, расцветающего с каждой позитивной мыслью, которой мы его питаем. А когда наши сердца теплы и полны, мир вокруг становится бесконечно чудесным местом нашего пребывания. Такова сила позитивного диалога с самим собой. Такова простота духовности.

Что такое медитация?

В каждой книге и у каждого учителя, несомненно, есть свое определение медитации. Итак, что вы подразумеваете под этим понятием?

Медитация может заключаться в том, чтобы просто спокойно сидеть и позволять телу расслабляться. Это может быть прислушивание к своему дыханию и, таким образом, возвращение себя в настоящий момент. Или же самоисследование, когда вы направляете фокус внимания внутрь себя. Это может быть наблюдение и развитие внутренней красоты; возможно, даже переживание совершенства, словно вы наткнулись на драгоценный камень. Это может быть связано с внутренним потоком энергии, когда вы соприкасаетесь с самой вибрацией жизни. Или стремление к глубокому исцелению по мере продвижения к целостности. Или упражнение для развития более глубокого понимания себя и, значит, углубления понимания других. Или понимание природы, жизни и Вселенной — и осознание связи с ними. Это может быть сеанс общения с Богом.

Медитация — это все вышеперечисленное и многое другое. Это и путешествие вглубь, в наш безграничный внутренний мир, и путешествие вовне, во внешнее пространство, и, таким образом, по определению, это практика, бесконечная по своим возможностям.

Одна из распространенных тем в медитации — то, что она ведет нас к большему осознанию и пониманию себя. Медитация приближает к ответу на извечный вопрос: кто я? Уменьшая мысленную болтовню и там самым предоставляя неподвижную, устойчивую платформу, она позволяет нам сосредоточиться на простой красоте на-

стоящего и оценить ее. И именно в тишине настоящего мы можем впервые ощутить нашу внутреннюю жизненную силу. Будучи осознанными только в этот момент, сейчас, мы можем раскрыть мистическое «Я» в центре нашего существа.

Медитации, иницируя это исследование себя, ведут нас к лучшему пониманию тела, эмоций, разума и духа, и, понимая себя целостным образом, мы неизменно улучшаем свое понимание мира. Медитацию можно считать абсолютным образованием — разум становится лабораторией, в которой мы экспериментируем и узнаем о себе — и о жизни.

Более активные личности А-типа — а вы относитесь именно к ним, я уверен! — иногда могут считать медитацию слишком пассивным, повторяющимся действием, которое может быть скучным, неэффективным и расходовать самый важный и драгоценный ресурс — время. Однако медитации никогда не должны становиться утомительными, принудительными или каким-либо образом регламентированными — наоборот, они могут быть сколько угодно динамичными и креативными. Это путешествие — приключение! — мы предпринимаем силой разума. Каждая медитация может быть настолько разнообразной и трансцендентной, насколько мы сами этого захотим. Подумайте о некоей возвышающей (или любой вдохновляющей) мысли, найдите время, чтобы поразмыслить над ней, а затем примите возникающие прекрасные чувства. Мысли, сопровождаемые чувствами и переживаниями, — вот что ведет нас к осознанию и истине.

Медитация дает платформу для экспериментов с такими мыслями, чувствами и переживаниями и тем самым позволяет выйти за привычные рамки. Внутреннее путе-

шествие посредством медитаций не ограничено только нашим воображением, а наше воображение, как мы все знаем, не ограничено абсолютно ничем! Вселенная разума — это действительно мир без конца и края.

Медитация, кроме того, имеет сильное лечебное воздействие. Это позволяет соприкоснуться с той глубокой духовной силой, которой мы все обладаем, но часто пренебрегаем. Это дает возможность подключиться к внутренней силе, пробуждая ее и направляя в те области нашей жизни, которые нуждаются в исцелении. Может случиться так, что мы переживаем стресс, или проблемы в отношениях либо со здоровьем, или у нас есть стремление понять себя и мир более полно. Независимо от того, где мы чувствуем себя рассинхронизированными или каким-то образом ослабленными, медитация улучшает наше понимание внутренней среды, позволяя сделать первый шаг к самоисцелению и самотрансформации.

Итак, хотя медитация дает силу исцелять себя, она также несет здоровье окружающему миру. Сосредоточившись внутри на нашей духовной природе и исследуя ее врожденную красоту, мы автоматически начинаем излучать эту энергию вовне. Внесение положительного влияния в наше окружение отныне становится не рутинной, а естественным выражением наполненности сердца. Когда мы сияем, светится и наше окружение. Как говорится, будь той переменной, которую ты хочешь видеть! Медитация — это тоже исследование наших энергий. В разгаре загруженной жизни и в деловой среде такие аспекты, как мир, счастье и любовь, не всегда получают пространство и энергию для распространения. Медитация возвращает к этим резервуарам добра, которые, хотя часто находятся в спящем, даже заброшенном состоя-

нии, в большом количестве присутствуют внутри нас. Это позволяет снова зажечь наш духовный свет, возвращая к жизни внутренний мир, поскольку драгоценности, до этого сокрытые в тени, снова начинают сиять. И какого же лучшего целителя мы можем найти — и для себя, и для всего мира, — чем порция гармонии, счастья и любви!

Когда мы учимся совмещать медитацию с повседневной жизнью, наши миры становятся ярче и значимее. Рутинные действия, какими бы мелкими они ни казались, могут быть наполнены чудесами, превращающими обычное в нечто намного более глубокое. И разве все мы не желаем маленького чуда в нашем мире?

Как пользоваться этой книгой

Чтобы получить доступ к медитативным состояниям, нам прежде всего необходимо научиться расслаблять свое тело — оно ключ к достижению спокойного состояния ума. Первые шесть медитаций в этой книге посвящены физическому расслаблению. Остальные медитации ради краткости не включают описание расслабления, но каждую из них полезно начинать с короткого упражнения на релаксацию. На практике успокоение тела может быть достигнуто за считанные секунды посредством обзора внутреннего тела, нескольких глубоких вдохов, пропевания звука «Ом» или упражнения на визуализацию, во время которого вы переносите свой ум в спокойное место.

Тихая музыка также может быть полезным подспорьем в достижении более глубоких состояний. Если вы не уверены, что лучше подходит для медитации — музыка или тишина, — экспериментируйте. Включите успокаивающую

вающую композицию, которая не будет чрезмерно отвлекать вас, затем выберите медитацию из книги и погрузитесь в нее с отношением «Теперь все получится!». Вы можете обнаружить, что музыка — это просто катализатор, поднимающий настроение.

Насколько строго необходимо следовать каждой управляемой медитации? Отвечая на этот вопрос, мы должны помнить, что управляемые медитации — это просто вспомогательная структура, направляющая на внутренний путь. С их помощью мы приходим в место позитива и сияния. Но это делает наш собственный разум, а не слова в книге. И поэтому может случиться так, что, все глубже и глубже погружаясь в одну из медитаций, вы обнаруживаете себя в собственном потоке, на собственном пути, созданном посредством внутреннего диалога. В самом деле, слова могут стать сверхъестественными, ведь чувства подпитывают наш опыт. На этом этапе откажитесь от комментариев или измените их в соответствии с тем, что видите, после чего отправляйтесь в уникальное путешествие к красоте и значимости.

Еще один совет: не спешите. Общество ориентировало нас на достижение результатов, при этом плоды труда считаются более важными, чем процесс движения в заданном направлении. Медитация отличается тем, что не ведет к определенной цели — в конце концов, нет предела глубине счастья, которое мы можем испытать. Это означает, что можно получать удовольствие непосредственно от самого погружения. Медитация — это проявление терпения и наслаждение этим чувством. Речь о том, чтобы посадить семя, а затем наблюдать за возникающим чудом жизни. И в этом пространстве тихого наблюдения возникают чувства и переживания — жизнь.

Медитация — это признание того, что момент, происходящий прямо сейчас, удивителен... по-настоящему идеален. Будьте терпеливы, и вы начнете воочию наблюдать сияние совершенства.

Теперь, когда мы переходим к теме терпения, предлагаю читать текст каждой медитации как можно медленнее и осознаннее, возвращаясь к тем или иным частям, если необходимо. Переходите к следующему предложению только после того, как прочувствовали и сами стали сутью слов, то есть вошли в переживание. Опыт — ключ к продолжительному обучению и росту. Помните, дело не в том, чтобы поскорее закончить медитацию, а в том, чтобы насладиться этим процессом прямо сейчас.

В медитациях я целенаправленно использую повествование от первого лица, обозначая вас, самого медитирующего, чтобы передать наиболее личный опыт. Например: «Я попадаю в место внутренней тишины». Это лучше, чем «Вы попадаете в место внутренней тишины», не так ли?

Что лучше для медитации — держать глаза открытыми или закрытыми?

Интересный вопрос. Для многих людей медитация представляет собой образ йога с закрытыми глазами, который молча сидит в позе лотоса. Но медитация, конечно, не ограничивается подобным. Она может быть тем, чем мы занимаемся, когда просто живем, общаемся с другими людьми, гуляем в лесу, поем песни или даже занимаемся спортом. После небольшой практики она может стать тем, что мы интегрируем в нашу жизнь, принося удовольствие и смысл всему, что делаем, когда переживаем прекрасное сосуществование наших внутреннего и внешнего миров. По этой причине обучение медитации с открытыми глазами может быть очень полезным инстру-

ментом. В этой книге есть некоторые размышления, специально призывающие к такому подходу.

Если предпочитаете медитировать с закрытыми глазами, есть несколько путей решения очевидной проблемы чтения управляемой медитации без использования зрения!

1. Прочтите одно предложение и закройте глаза. Дайте себе столько времени, сколько нужно, чтобы прочувствовать то, что вы только что прочитали. Когда будете готовы, осторожно откройте глаза и переходите к следующему предложению, прежде чем снова закрыть глаза. Я бы хотел подчеркнуть основной принцип медитации: терпение. *Напомните* себе о терпении. Медленно продвигайтесь, предложение за предложением, опыт за опытом, и, прежде чем вы сами это осознаете, вы будете очень далеко!
2. Запомните медитацию. Затем в удобное время и в спокойной обстановке проведите себя через нее с закрытыми глазами посредством внутреннего диалога. Эта техника запоминания также полезна для медитаций, включающих физическую активность, таких как ходьба или взаимодействие с другими людьми, когда чтение инструкций было бы невозможным. Еще одна техника медитации, основанная на действиях, — простая *визуализация* себя, выполняющего эти действия. В чудесном мире внутреннего диалога вы можете беседовать с коллегой или идти по той самой лесной тропинке, о которой рассказывается в медитации поглощения лучей солнечного света, даже когда за окном льет дождь!

3. Соберитесь компанией, и пусть один человек прочитает медитацию, а остальные слушают или следят за ней. Верно — создайте собственный медитационный клуб! И не забудьте меня пригласить... Я с радостью присоединюсь!
4. Мысленно представьте, что ваши глаза закрыты, воспроизводя это ощущение. Не волнуйтесь — это не так сложно, как кажется!
5. Если вы амбициозны, запишите, как произносите описание медитаций под успокаивающую музыку, и создайте собственную аудиокнигу для медитаций!

Душа и Бог

Хотя душа и Бог являются составными компонентами некоторых медитаций, эта книга не имеет религиозных привязок. Она написана просто как руководство к открытию изначального потенциала, той красоты и мудрости, которые мы все храним внутри. Я считаю, что, время от времени привлекая душу или Бога в наши медитации, мы можем усилить ощущение красоты, открывая двери для еще более глубокого познания и осознания.

Кроме того, в этой книге нет утверждений о том, кем является Бог, а кем нет — в конце концов, у всех нас есть свои мысли по этому поводу. Для большей понятности я выбрал эпитет Бог, но если вам не нравится это слово, не стесняйтесь заменить его другим, будь то Мать, Отец, Дух, Всевышний или Божественное. Кроме того, Бог — в большинстве случаев представленный в этих медитациях в форме священного света — упоминается в женском роде посредством местоимения «она». Это сделано для того, чтобы подчеркнуть те атрибуты, которые чаще при-

писываются женской божественности, такие как любовь, мир и исцеление, — все они жизненно важные противостояния от тех видов насилия и боли, которые мы наблюдаем в современном мире.

При написании этой книги я хотел, чтобы вы, читатели, независимо от личного опыта получили удовольствие от процесса медитации, продолжая углублять свое понимание и переживание духовности. Проводя время в осознании своего яркого внутреннего естества, мы автоматически приносим покой, счастье и любовь в жизнь и делаем вклад в мир, который мы все хотим видеть. Мы исцеляем себя и исцеляем мир. Чем больше растем мы, тем больше растет мир.

Пусть каждый из вас найдет внутри это особое наполненное светом пространство и поделится им с миром, вдохновляя других на поиск собственного сияющего света. Наслаждайтесь медитациями. Будьте открыты, свободны и, самое главное, терпеливы и любите себя. Позвольте добру струиться внутри, позвольте красоте сиять и сделайте момент, происходящий прямо сейчас, лучшим на свете.





РАСЛАБЛЕНИЕ

Раслабление — это больше, чем просто релаксация, это о покое. Речь идет о ровном дыхании, удобном расположении тела и умиротворенном уме. Речь о нахождении в своем собственном теле и о чувстве удовлетворения.

Кроме того, это первый шаг к хорошей медитации.

Расслаблены ли вы сейчас? Ощутите свое тело и места напряжения. Вдохните в них... и отпустите. Притормозите и успокойтесь. Так лучше. Теперь мы готовы к медитации!

Достижение тяжести, тепла и расслабления

Благодаря сну наше тело получает продолжительный ежедневный отдых. Но сон — не единственный путь к восстановлению. Просто сознательно переводя свое тело в состояние «покоя», мы даем мышцам возможность сбро-

сать всю скованность, которую они удерживают. Итак, давайте сделаем это и дадим нашим перегруженным телам немного времени. Чтобы просто расслабиться.

Ваше дыхание плавное и медленное? Ваше тело в тепле и спокойствии? Ваши глаза довольны и нежно улыбаются?

Большая часть стресса имеет психологические и эмоциональные компоненты, из-за чего глубокое расслабление кажется проблематичным. Давайте пока сосредоточимся исключительно на теле. Взглянем на физическую сущность того, что мешает нам расслабиться.

Реальность такова, что мы удерживаем напряжение, часто бессознательно или излишне, в наших мышцах, даже когда находимся в горизонтальном положении! Что необходимо, так это постепенное расслабление, и один из таких методов, называемый прогрессивная мышечная релаксация (ПМР), включает мысленный осмотр тела, начиная с пальцев ног и заканчивая кожей головы, что помогает расслабить последовательно каждую группу мышц.

Практикуясь, ПМР можно выполнить мгновенно с помощью быстрого внутреннего осмотра тела. В результате мы получаем расслабление, хорошее самочувствие, наполненное энергией тело, способное помогать нам жить ту жизнь, какую мы хотим.



Удобно сидя или лежа, я сосредоточиваюсь на своем дыхании. Следуя циклам вдохов и выдохов, я позволяю дыханию замедляться, становиться глубже с каждым последующим вдохом. Вдыхаю богатый кислородом воздух в самые глубины жи-

вота, а затем медленно выдыхаю его. Несколько минут я трачу на это: медленные глубокие вдохи с последующими медленными глубокими выдохами. Теперь я перевожу внимание на пальцы ног и вдыхаю в них. Я осознанно вдыхаю в кончики пальцев ног и наблюдаю, как там циркулирует воздух. На выдохе я говорю себе: «Мои пальцы ног тяжелеют, теплеют и расслабляются».

Я повторяю это, вдыхая пальцами ног и выдыхая: «Мои пальцы ног тяжелеют, теплеют и расслабляются».

Теперь я перехожу к подошвам ног, вдыхая в них. И на выдохе говорю: «Подошвы моих ног тяжелеют, теплеют и расслабляются».

Убедившись, что они действительно расслаблены, я поднимаюсь еще выше, проделывая то же самое с лодыжками, икрами, грудью, плечами, руками, кистями, пальцами, спиной, шеей, ртом, глазами, лбом и, наконец, кожей головы.

Проходя через каждую часть своего тела, я оставляю ее в спокойном и расслабленном состоянии. Теперь я наблюдаю за своим телом в целом, замечая, насколько оно устойчиво, насколько комфортно себя чувствует. Я становлюсь тяжелым, теплым и расслабленным. Теперь я вдыхаю безбрежность своего тела, во все его пространство, прежде чем выпустить воздух длинным, медленным, протяженным выдохом. В то же время я чувствую, как все мое тело расслабляется. И это расслабление... прекрасно.

Мое дыхание продолжает течь естественно, свободно и легко. Оно медленное и глубокое. Мое тело спит, находясь в полном покое. В этом умиротворенном состоянии я чувствую, как мое тело заряжается, как движется к обновлению.

Теперь я наблюдаю за своим умом, за открытостью его внутреннего пространства и замечаю, насколько он стал ясным и спокойным. В тихом пространстве, находящемся внутри, мне нужно время, чтобы оценить безмятежность и пустоту. Тишина. Я чувствую, как расслабляется мой разум.

С каждым моментом, проведенным таким образом — в наблюдении за своим внутренним миром, мое тело все больше и больше расслабляется, становится более спокойным. Мой разум становится более ясным, более сосредоточенным, более пробужденным. Я сижу, давая себе столько времени, сколько хочу, чтобы наслаждаться этими моментами глубокого покоя. Прямо сейчас, когда я предоставляю себе это пространство для обновления, я наблюдаю, как мое тело и разум возвращаются к целостности и здоровью.




Замедление дыхания, успокоение тела

Вы когда-нибудь замечали, как скорость и глубина вашего дыхания зависят от того, насколько вы расслаблены? Когда мы пребываем в покое, наше дыхание есте-

ственным образом становится медленным и глубоким. Когда мы напряжены, оно коротко и резко.

Давайте воспользуемся этим феноменом в своих интересах, сознательно замедляя дыхание, убаюкивая себя в спокойном состоянии.



Я обращаю внимание на свое дыхание, на постоянный поток и отток воздуха. Я замечаю, что чем плавнее и медленнее мое дыхание, тем более расслабленным я себя ощущаю. Итак, чтобы еще больше замедлить его, я считаю до пяти на каждом вдохе и до пяти на каждом выдохе. При этом мое дыхание расширяется, становится медленнее, ровнее и протяженнее. Глубоко вдыхая, я втягиваю воздух в самые нижние области живота. Полностью выдыхая, я очищаю свой живот от воздуха.

Я повторяю этот цикл, медленно и глубоко вдыхая животом на счет пять и так же медленно выдыхая, опустошая живот, на счет пять. Теперь я увеличиваю продолжительность каждого последующего вдоха и выдоха, считая до шести, затем до семи, затем до восьми. Я делаю свое дыхание медленнее, полнее, шире. Делая это, я наблюдаю, как мое тело все глубже и глубже погружается в расслабление. С каждым последующим вдохом мое тело становится все более и более устойчивым. И все же я увеличиваю продолжительность каждого вдоха — медленного и осознанного — и наслаждаюсь наступающим покоем.

Я бросаю себе вызов: увидеть, насколько могу продлевать каждый вдох, чтобы увидеть, насколько глубоко и медленно могу дышать, чтобы увидеть, насколько полноценно мое тело может расслабиться. Вдыхаю... Выдыхаю... Я плыву по этому морю спокойствия. Я наслаждаюсь каждым моментом, каждым вдохом, просто позволяя себе окунуться в этот мир удовлетворенности и покоя.



Вдыхание блаженства

«Дыхание — это жизнь» — мы часто слышим это выражение, особенно в кругах, связанных с йогой. Хотя наше тело, безусловно, погибло бы без дыхания, на самом деле эта фраза означает нечто более тонкое. Сосредоточивая внимание на потоке воздуха в нашем теле, мы естественным образом переносим себя в настоящее. Мы становимся более внимательными, более осознанными, таким образом вдыхая «жизнь» в этот момент.

Более того, когда мы входим в состояние присутствия, простой акт дыхания может стать настолько приятным, словно акт питания, полностью удовлетворяющего нас.



Я делаю медленный глубокий вдох через нос, продолжая его до глубины живота. Теперь я очень осторожно выдыхаю. Я повторяю это простое дей-

ствии, но с полным осознанием. Медленно втягивая воздух, я наблюдаю, как мое дыхание проходит через дыхательные пути в мое тело, прежде чем покинуть его на выдохе.

После нескольких повторений — глубокого медленного вдоха и легкого долгого выдоха — я замечаю, что в моем теле происходят изменения. Внутри возникает удовлетворенное, расслабленное чувство, и я пользуюсь моментом, чтобы насладиться простым ощущением своего тела. Когда я ценю этот внутренний комфорт, я замечаю, как легкое чувство благополучия все больше и больше ширится внутри. С каждым вдохом и выдохом теплое удовлетворение тает в моей груди, в руках и ногах.

Теперь, следя за своим вдохом, я наблюдаю, как он входит в мое ядро, как он сливается с самыми далекими уголками моего тела. Я наблюдаю, как мое дыхание соприкасается с определенной частью тела — может быть, с руками или ногами, — и чувствую, как мгновенно проявляется энергия, зарождается жизнь. Теперь, выдыхая, осторожно, но настойчиво выталкивая воздух через рот, я сосредоточиваюсь на ощущении, как мое тело все больше успокаивается и все глубже погружается в неподвижность.

Я повторяю этот процесс, вдыхая через нос и увеличивая количество жизненной силы в определенной части тела, затем выдыхаю через рот, углубляя свое расслабление. На этот раз, ко-

гда вдыхаю, я чувствую, что дыхание — это нечто большее, чем просто воздух, нечто более существенное и полноценное, почти питательное. Когда вдыхаю, я чувствую, как богатство этого содержимого наполняет меня, питает меня, удовлетворяет меня. И когда я выпускаю его, я расслабляюсь еще больше. Я повторяю это действие столько раз, сколько хочу, просто сосредоточиваясь на вдохе, на приведении моего тела в более высокое энергетическое состояние, затем на выдохе и снятии напряжения, на продвижении все глубже и глубже в состояние покоя.

Я замечаю, что это ощущение заряженного энергией покоя теперь наполняет все мое существо, а ощущение комфорта распространяется по всем частям моего тела. Я чувствую, что могу просто сидеть здесь вечно, наслаждаясь естественным актом дыхания, вдоха и выдоха. Я здесь, полностью здесь, в настоящем. Больше мне ничего не нужно. Это простое действие вдоха и выдоха, наполнения и опустошения полностью меня удовлетворяет. Я отдыхаю здесь, наслаждаясь теплым чувством покоя, воцарившегося внутри.



Освобождение разума

Мы все знаем, насколько бодрящим может быть десятиминутный сон как физически, так и морально. В те немногие моменты, когда мы растворяемся в таинствен-

ном мире сна, мы полностью отдаемся от повседневной жизни. Проснувшись, мы чувствуем себя почти волшебным образом обновленными.

Как получается, что всего лишь десятиминутный отдых может так сильно повлиять на нас? Это происходит потому, что во время короткого сна мы действительно отдыхаем. Наши мышцы расслаблены, а дыхание медленное и глубокое. И да, мы оторваны от всего этого.

Немного похоже на медитацию, не правда ли? В самом деле! В медитации мы сознательно снимаем физическое и психическое напряжение и отстраняемся, давая себе возможность обрести перспективу. И точно так же, как после короткого сна, мы заново наполняем силой.

Итак, первый шаг в медитации — расслабление тела, позволяющее сделать второй шаг — успокоить ум. Множество медитаций, направленных на расслабление тела, подчеркивают, насколько важно отсутствие напряжения для достижения душевного умиротворения. Позволяя нашему телу успокоиться, мы можем избавиться от физических ограничений, путешествуя по невидимым лабиринтам разума. Здесь, в огромном открытом пространстве, лишенном границ, у нас есть свобода исследовать наше самое глубокое творческое «Я».

Давайте замедлимся, расслабимся и подышим. Пойдем глубоко внутрь.



Я на мгновение сосредотачиваюсь на своем дыхании. Вдыхая через нос, я слеую за дыханием внутрь, позволяя отправиться в путешествие

по моему телу. Оно ведет меня вниз через грудь к ногам. Я просто дышу, позволяя дыханию увести меня внутрь.

Теперь, когда я медленно и целенаправленно выдыхаю через сжатые губы, я слежу за своим дыханием, когда оно поднимается от моих ног вверх через центр моего тела и выходит через рот. На выдохе я чувствую, как мое тело удобно устраивается в кресле, в котором я сижу. Я повторяю этот цикл дыхания, просто сосредоточиваясь на дыхании, делая его мягким и спокойным, наблюдая, как оно протекает. Я снова слежy за вдохом через нос и в самые дальние уголки своего тела. Затем я выдыхаю.

С каждым вдохом я чувствую, как втягиваю энергию в свое тело. И с каждым выдохом чувствую, что напряжение спадает. Вдох приносит энергию. Выдох снимает напряжение. Я заряжаюсь энергией с каждым вдохом, успокаивая тело с каждым выдохом. Я становлюсь ярче и уравновешеннее. Вдыхая, мое тело перезаряжается, наполняется. Выдыхая, мое тело расслабляется. Я вдыхаю, и жизненная энергия входит в пальцы моих ног, заполняя все пространство. Я выдыхаю, и напряжение покидает пальцы ног.

Я мгновение наблюдаю за пальцами ног, отмечая, насколько они расслаблены. Я также чувствую теплое покалывание — отчетливую вибрацию энергии в каждом пальце ног. А теперь, начиная с пальцев, я постепенно двигаюсь вверх

по телу, вдыхая и выдыхая каждой его областью. Я вдыхаю ногами и выдыхаю через них, оставляя их расслабленными. Я вхожу в ноги, вдыхаю в них и выдыхаю, оставляя их расслабленными. В мои ягодицы, живот, грудь, руки, спину и шею. Каждая часть остается в состоянии комфорта и покоя. Все мое тело расслаблено.

А теперь, делая еще один медленный глубокий вдох, я направляю насыщенный кислородом поток в свою голову. Свежая, омолаживающая энергия проникает в мой разум, мгновенно осветляя мой внутренний мир. И когда я выдыхаю, голова становится чистой и отдохнувшей, а глаза тяжелыми и расслабленными. Сейчас я быстро осматриваю свое тело целиком и понимаю, насколько оно спокойное и тихое, насколько комфортно себя чувствует. Мое тело охватывает дремота. Все, что движется, все, что не спит, — это искра энергии в моей голове. Искра сознания — яркая энергия моего разума. И эта энергия, теперь полностью пробужденная, может свободно выражать свою красоту. Мою красоту.

Я замечаю, что эта внутренняя искра, которую я чувствую, сама энергия моего сознания, обитает внутри огромного пространства. И в его центре нахожусь я. Я могу создавать что угодно, быть кем угодно, чувствовать что угодно. Я думаю о чем-то прекрасном, чем хочу быть — может, ангелом блаженства, звездой чистоты, невестомым воздушным шаром или мощным огнем.

Я визуализирую это на холсте своего разума и просто позволяю этому опыту происходить.

Я позволяю себе стать своим видением. Здесь, в этом священном пространстве открытого сознания, я волен испытать свой наивысший потенциал. Я могу стать, кем захочу, в одно мгновение. И я делаю именно это — вступаю в свое высшее «Я». Я вхожу в просветление. И я чувствую его со всей зрелостью и спокойствием. Здесь, сидя в центре своего сознательного, творческого разума, я освобождаюсь от «Я».



Выход к внутреннему безмолвному озеру

Управляемые медитации, подобные тем, что описаны в этой книге, представляют собой не что иное, как внутренние диалоги, направленные на возникновение определенных чувств и переживаний. Например: «Я чувствую, как мое сердце наполняется покоем». Затем мы можем уточнить, добавив: «И внутри меня возникает тихое озеро».

Мы обращаемся к очень мощному, но недостаточно используемому инструменту в нашем арсенале медитации — визуализации. Рассматривая изображение ментально — а мы говорим о том, чтобы увидеть его во всем четырехмерном тактильном великолепии, — мы вызываем мощные ассоциации, которые проявляются в форме чувств. Для некоторых размышления об озеру могут

явить мир и покой в сердце, у других могут проявиться свобода и открытость.

Расслабьтесь и вы увидите это неподвижное озеро. Наблюдайте за своим внутренним миром. Что вы чувствуете?

Чтобы проиллюстрировать мощь визуализации, представим, что вы столкнулись со сложной ситуацией, требующей большой уверенности. Вы делаете глубокий вдох и говорите себе: «Я смотрю внутрь и вижу величественного льва, грива которого развевается на ветру. Я наблюдаю, как он широко открывает пасть, испуская рев, от которого сотрясается все мое тело».

Если раньше вы чувствовали некоторую робость, держу пари, что это уже не так!

Давайте пока оставим эти необузданные энергии дикой природы и вернемся к спокойствию нашего озера. Изобразим этот прекрасный водоем на холсте разума и посмотрим, как его мягкая атмосфера волшебным образом отразится в нашем сердце.



Я сижу и спокойно дышу. Я представляю себя сидящим на берегу огромного озера. Глядя на его воды, я замечаю, насколько спокойна его поверхность. Озеро настолько неподвижно, что я почти верю, будто оно сделано из воска. Но, переводя взгляд на кромку воды, я вижу, что крошечные волны плещутся о берег. Я пользуюсь моментом, чтобы насладиться звуком этих волн, их плеском, когда вода приливает и затем отступает.

Такой нежный звук — такой последовательный, такой богатый.

Полнота этого простого, но глубоко расслабляющего звука пронизывает меня, успокаивая изнутри. Теперь я слышу крики птиц где-то вверху и представляю, какой перед ними должен открываться вид на озеро. Я слышу другой звук позади себя — шелест ветра в ветвях деревьев — и теперь чувствую легкий ветерок, касающийся моего лица. Это прохладный свежий воздух, омолаживающий меня.

Я делаю глубокий вдох и чувствую, как холод проникает в мое тело, в мое существо. Когда я выдыхаю, внутри появляется улыбка. Как прекрасен этот момент — просто находиться на природе и впитывать ее энергию. Такие простые удовольствия, приносящие столь глубокое удовлетворение. Я бросаю взгляд на дальний край озера и вижу ряд зеленых холмов, каждый из которых густо порос лесом. Меня завораживает изобилие жизни в этих лесах, мелодия звуков насекомых и других животных. Это иной мир, существующий бок о бок с нашим прямо в этом лесу.

Я снова обращаю внимание на плещущуюся передо мной воду и вытягиваю обе ноги, опуская в нее босые ступни. Прохлада проникает в мои ноги, принося еще одну волну свежести. Я наблюдаю, как маленькие волны брызгают на мои ноги, посылая энергию в меня, и мгновенно чувствую связь с природой. Ощущая ногами воду, я вбираю

в себя все: огромное озеро, которое лежит прямо передо мной, холмы и лес вдалеке, легкий ветерок, ласкающий мою кожу, голоса птиц и чувство прохлады на лодыжках.

Я чувствую глубокий покой, заключенный в этом шедевре живого искусства, в центре которого нахожусь я сам. Я впитываю простор всего этого. И я позволяю себе войти в него, освобождая себя для открытости и свободы. Теперь, когда я смотрю внутрь, то вижу ту же необъятность моего окружения, отраженную внутри меня. Я чувствую такую же открытость в своем сердце. Здесь, внутри, я полностью отпускаю любые мысли, и все, что остается, — это чистое пространство. Красота озера внутри меня — его огромный простор, его спокойные воды, прохладный ветер. Мое внутреннее существо отдохнуло и расслабилось, мое сердце полностью спокойно.

Я сижу здесь столько, сколько хочу, наслаждаясь спокойствием и тишиной, которые существуют вокруг меня и внутри меня.



Расширение внутреннего света

Какова ваша первая ассоциация, когда визуализируете свет? Многие из нас вспомнят о ясности и чистоте, а также тепле — это именно то качество, на котором мы

сосредоточимся в следующей медитации. Мы смотрим на свет и позволяем ему убаюкивать нас, вызывая ощущение тепла, успокаивая дух и разум.



Я визуализирую золотой свет, маленькую, но яркую искру в центре сердца. Я наблюдаю, как мирно она плывет внутри меня, окруженная мягкой тьмой. Контраст между светлым и темным настолько полный, что еще больше подчеркивает глубокий золотистый оттенок света.

Я смотрю на этот свет внутри и, не делая ничего, кроме наблюдения за его богатым свечением, замечаю мерцание, туманную ауру, окружающую его и простирающуюся в окружающую тьму. И внутри этой ауры я чувствую отчетливое тепло. Чем больше я смотрю на свет и его сияние, тем сильнее чувствую, как это тепло поднимается из центра моего сердца и распространяется наружу.

Я чувствую, как мое сердце оживает, когда это сияние все больше и больше наполняет внутренний мир. Когда я вглядываюсь в постоянно усиливающийся свет, волны его тепла начинают изливаться на мое тело, распространяя свое успокаивающее влияние. И все же этот свет, расположенный в центре моего сердца, источает золотое свечение. Безмолвно наполняя меня все больше и больше, он распространяется в мои плечи, руки, живот и ноги. Эта река света течет по всем частям тела, оставляя после себя чувство глубокого

комфорта и расслабления. Каждый мой мускул совершенно расслаблен и не чувствует никакого напряжения.

Я смотрю внутрь и вижу мир теплого, успокаивающего света, струящегося по всему моему телу. Мне так приятно — этот волшебный свет и его успокаивающее сияние согревают меня изнутри и заставляют сиять все мое существо. Я отпускаю свет, позволяя расслаблять меня все больше и больше. Я позволяю себе упасть в полноту своего внутреннего света.

