

СИЛА МЕДИТАЦИИ



Польза
Медитации

Медитация
и успех

Практика
медитации

ВНИМАНИЕ! Вы не можете продавать этот сборник ни отдельно, ни в составе какого-либо комплекта курсов (материалов в электронном виде). Вы можете давать эту книгу бонусом за подписку на вашу рассылку и/или распространять его бесплатно любым незапрещённым способом.

НО! Вы можете приобрести права личной марки на эту книгу и делать что угодно с ней - изменять в любом виде содержание, дополнять что-то от себя, менять полностью оформление, вставлять любую свою рекламную информацию - на свои проекты, на партнерские продукты и т. д.;

Вы можете изменять как угодно все, что входит в комплект - от графики (есть все исходники в PSD) до сайта;

Книга по сути является шаблоном для дальнейшей модернизации. Вы можете использовать ее в таком виде, в каком она сейчас, либо модернизировать ее и сделать совершенно другим продуктом.

[Подробнее об этом предложении смотрите здесь>>](#)

Правовая оговорка:

Эта электронная книга была создана лишь для ознакомления с информацией. Были приложены все усилия, чтобы эта книга была максимально полной и достоверной. Тем не менее, здесь могут присутствовать опечатки или ошибки в содержании. Кроме того, в этой электронной книге изложена информация, полученная исключительно до дня ее публикации. Таким образом, эту книгу можно использовать как пособие-помощник, а не основной источник знаний.

Цель этой электронной книги – обучение. Автор и издатель не гарантируют, что информация, изложенная в этой книге, является полной, и не несут ответственность за какие-либо ошибки или опущения. Автор и издатель не несут ответственность ни перед организацией, ни перед отдельным человеком за какие-либо убытки или потери, к которым косвенно или напрямую имела отношение эта электронная книга.

Содержание

- **Медитация и успех**

Медитация для современной жизни. Как медитация повышает успех. Заставьте медитацию работать на себя.

- **Польза Медитации**

Польза медитации для владельцев бизнеса и предпринимателей. Коллективная медитация и трудовая дисциплина. Польза медитации для собственного благополучия.

- **Практика медитации**

Подготовка тела и разума к медитации. Позы для медитации. Упражнения для медитации.

Глава 1: Медитация и Успех

Медитация для современной жизни

Где-то в Силиконовой Долине группа компьютерных программистов вместе сидит в помещении, их ноги скрещены, глаза полужакрыты, они слушают свое дыхание. Где-то еще владелица небольшого агентства недвижимости начинает свой день с глубокого дыхания и нескольких асан из йоги. Еще где-то специалист по наполнению баз данных доедает свой сэндвич с индейкой и возвращается в свой небольшой кабинет, надевает наушники и, прислушиваясь к звукам водопадов и колоколов, глубоко дышит.

Медитация по-разному выглядит для разных людей, но в одном можно быть уверенным: она быстро приобретает популярность в западном мире. Она чрезвычайно полезна как для работы, так и для личной жизни – повышает производительность, снижает стресс и депрессивность, убирает такие неприятности, как головная боль, боль в мышцах и многое другое.

При слове «медитация» мы всегда представляем безмолвных набожных мужчин, сидящих где-то далеко в молебных помещениях. Сначала, конечно, может показаться, что это нечто совсем не сочетающееся с будничной жизнью, нечто, что вряд ли найдет применение в бизнесе или даже в личной жизни. Возможно, у Вас есть предубеждения или опасения о том, что медитация может что-то повлечь за собой, или что Ваши религиозные или иные убеждения могут помешать Вам медитировать. Поскольку медитация корнями уходит глубоко в несколько духовных практик, ее все больше рекомендуют западные врачи. К тому же, исследования доказывают огромную пользу медитации для здоровья, если применять ее в виде сосредоточенного расслабления.

Независимо от того, решаете Вы медитировать по духовным причинам или для здоровья ума и тела, медитация обычно включает в себя несколько компонентов:

Расслабляющая обстановка: где бы это ни происходило – в лесу, возле озера, в студии или в Вашей гостиной, медитация обычно происходит в обстановке, где Вам комфортно, и где нет посторонних шумов. Некоторые люди предпочитают сидеть на подушке и сосредотачиваться на своем дыхании, в то время как другие хотят лежать на своих кроватях и слушать расслабляющую музыку.

Поза или движение: во время медитации участник обычно сидит в особой позе - ноги скрещены, спина прямая, а руки лежат на коленях. Иногда участник может лежать или выполнять особые телодвижения, например как в йоге или тай- чи.

Сосредоточенность: во время медитации участнику следует сосредоточиться на многих вещах, начиная с простого дыхания, ощущения энергии, проходящей по всему телу, цели, некому смыслу или идеалу или же слову или фразе, которые называются мантрами.

Открытый разум: во время медитации участник позволяет своим мыслям проходить через свое сознание без их оценки. Часто человек, занимающийся медитацией, лишь словно наблюдает за мыслями, вместо того, чтобы подавлять их, а затем снова фокусируется на своей цели.

Как Медитация Усиливает Успех

Идея того, чтобы быть успешным, быть способным довести до конца начатое или быть способным обрести

желаемое состояние разума часто ассоциируется у нас со словами «настойчивость», «терпение», «упорная работа», «достижение целей». Медитация вряд ли будет входить даже в сотню слов, ассоциируемых с успехом. И зря.

Просто подумайте об этом. Если один вид деятельности, сам по себе, мог бы одновременно усилить производительность ума и тела, начиная с решения проблем с изобретательностью и креативностью и заканчивая избавлением от проблем с давлением, иммунитетом, головными болями, не думаете ли Вы, что это здорово могло бы положительно повлиять на Вашу успешность? Чем здоровее и бодрее Вы себя чувствуете, тем скорее Вы достигнете поставленных целей.

Заставьте Медитацию Работать на Себя

Поскольку медитацию можно продлить, то Вы можете и не заниматься ею часами. Даже десять или пятнадцать минут в день могут стать полезными, чтобы расслабиться.

Следующий список может послужить рекомендацией различных медитативных практик. Выберете одну или две, наиболее подходящую для Вас, и вставьте их в свое расписание. Многие люди предпочитают медитировать рано утром перед началом дня: это помогает начинать день с хорошим настроением. Другие медитируют перед сном, и это помогает избавиться от тревожных мыслей и настроиться на спокойный сон. Несколько упражнений для медитации более подробно описаны в главе 3:

Практика Медитации.

Глубокое Дыхание или Сосредоточенность на Дыхании: Закройте глаза и сосредоточьте все свое внимание на ощущении того, как воздух заполняет Ваши легкие и затем выходит из тела. Это является основой

большинства медитативных практик, и многие методы построены на этом.

Ощущение тела: Этот метод преимущественно используется для релаксации. Он подразумевает под собой последовательное сосредоточение внимания на одной из частей тела, что позволяет напрячь ее, а затем расслабить, а также сконцентрироваться на своих ощущениях во время процесса.

Сосредоточенность на энергии: Сосредоточение внимания на энергии, которая проходит сквозь Вас, и ощущение «заземленности» - все это значит чувствовать себя расслабленным и целостным. Согласно индусским учениям, также можно использовать так называемые «чакры» или энергетические центры.

Созерцание: Это один из вариантов дыхательных техник. Вместо того чтобы закрывать глаза, Вы можете сосредоточить свой взгляд на каком-нибудь предмете.

Визуализация: подразумевает под собой закрытые глаза и мысленное представление мирного места, например пляжа, гор или любимой прогулочной тропинки.

Наведение образов: необходимо слушать учителя или заранее подготовленную запись для возникновения образов и подключения чувств и ощущений.

Мантра: подразумевает под собой повторение слова, слога или фразы много раз, про себя или вслух.

Музыка: прослушивание умиротворяющих звуков колоколов, арфы, струнных инструментов, духовых инструментов или звуков природы, когда Вы стараетесь сконцентрироваться на своем дыхании.

Йога: эта практика и является одной из форм медитации, поскольку каждое телодвижение выполняется медленно несколько раз, при этом особое внимание уделяется дыханию и энергии в теле. Особенно эта практика эффективна, если с ней работают на природе или под музыку для медитации. Тай- чи: Форма медитативных боевых искусств, которая позволяет участнику сфокусироваться на внутренней энергии, проходящей сквозь тело.

Кью- Гонг: сочетает в себе расслабление, медитацию, телодвижения и дыхательную практику, чтобы восстановить и поддерживать ощущение баланса. Основной идеей является китайская концепция энергии Кью, энергии, по большей части сосредоточенной вокруг спины, туловища и затылка.

Медитация в прогулках: Прогулки могут также использоваться в качестве медитаций, когда участник фокусирует внимание на ощущении движения, что позволяет прогнать все остальные мысли. Такая практика является наиболее универсальной, поскольку ее можно использовать, когда ходишь по офису, по улицам или же на природе.

«Внутри» или медитация ясного ума: используется медитация ясного ума при наличии случайного потока мыслей, чувств и ощущений. Эта практика подразумевает под собой сфокусированность на ощущениях в настоящем времени, противостоящих будущему или прошлому.

Положительные установки: подразумевает под собой сосредоточенность на положительных мыслях, что поможет Вам в достижении поставленных целей. Примерами могут быть такие фразы: «я успешен», «я

любим», «я могу сделать это», «я могу сделать все, что захочу».

Чтение или время тишины: означает чтение стихотворения, священного текста или рукописи, что приводит к размышлениям о смысле и их воздействию на мысли участника. Также такую практику можно комбинировать с аудио записями, священной музыкой и ведением журнала.

Медитация в телодвижениях: подразумевает сначала ощущение заземлённости или сбалансированности, а затем движение тела в разные стороны. При этом необходимо сфокусироваться на ощущениях в теле.

Глава 2: Польза Медитации

Польза Медитации для Владельцев Бизнеса и Предпринимателей

Если Вы когда-нибудь пробовали начать свой бизнес, то Вам наверняка знаком стресс от долгой работы, ощущение большой ответственности или попытки решить проблему, несмотря на непредвиденные трудности или препятствия.

Может быть, у Вас не было возможности нормально поесть или поспать хотя бы несколько часов в сутки, не говоря уже о том, чтобы заниматься чем-то необязательным вроде медитации.

Некоторые виды стресса являются естественными и неизбежными. Тем не менее, переработка только увеличивает стресс и напряжение, что истощает здоровье как тела, так и ума. Это может привести к ряду негативных симптомов, таких как частые головные боли, плохое пищеварение и расстройство желудка, боль в груди, плохой сон и высокое давление. Кроме того, стресс может привести к другим болезням или стать причиной долгого выздоровления после болезни или ранения.

Тем не менее, медитация имеет огромную пользу, особенно для владельцев бизнеса и предпринимателей. Во время такой практики тело и разум расслаблены, освобождаясь от стресса и напряжения. Медитация улучшает креативность и изобретательность, позволяет выполнять задания и решать проблемы, требующие большой сосредоточенности. Кроме того, медитация позволяет Вашему разуму справиться с большим объемом информации, которую Вы получаете в течение дня.

Может показаться, что это очень сложно - найти время в течение суетного дня на «ничегонеделание». Но когда Вы посмотрите на медитацию как на неотделимую составляющую здорового образа жизни и осознаете огромную пользу для ума и тела, Вы легко поймете, почему многие владельцы бизнеса используют эту практику. Если Вы будете отдыхать и как будто «перезаправлять» себя при помощи медитации, это увеличит производительность и эффективность всего дня.

После того, как Вы начнете заниматься медитацией, повседневные дела, такие как просто налить чашку чая, вести машину или заполнить документы станут формой медитативной концентрации, поскольку Ваш разум находится в работоспособном состоянии и готов использовать эту ясность каждый день.

Коллективная Медитация и Трудовая Дисциплина
Некоторые предприятия пользуются услугами нанятых тренеров по медитации, чтобы их работники вместе участвовали в такой практике. Коллективная медитация имеет три преимущества для компании: улучшает здоровье персонала, его производительность и трудовую дисциплину.

Медитация является причиной снижения расходов из-за неявки на работу, поскольку работники могут наслаждаться преимуществами этой оздоравливающей практики, которые включают в себя снижение уровня стресса, телесных травм и болезней. Работники реже будут сообщать по телефону о невыходе на работу по причине болезни, поскольку их тела будут здоровее. Кроме того, работники, которые чувствуют, что их работа помогает им быть более трудоспособными и здоровыми, получают большее удовлетворение от работы, что в конечном итоге приводит к меньшей текучке кадров.

Медитация также увеличивает производительность особенно тех людей, чьи профессиональные обязанности требуют от них креативного мышления в течение длительного периода времени, например, инженеров, дизайнеров, архитекторов, программистов и художников. Кроме того, медитация может помочь работникам научиться выполнять и другие обязанности, поскольку она улучшает память и способность к обучению. Когда разум расслаблен и ни на что не отвлечен, он может лучше реагировать на текущие дела.

Медитация может помочь улучшить трудовую дисциплину по нескольким причинам. Первая состоит в том, что работники могут стать эмоционально более сплоченными, имея совместный опыт. Вторая – процесс расслабления может помочь снизить уровень эмоциональной защищенности, что приведет к тому, что работники будут с большим удовольствием работать вместе в команде и поддерживать друг друга, когда подходит крайний срок, ставятся новые требования или происходят изменения. В конце концов, если будет введена коллективная программа медитации, уровень трудовой дисциплины будет повышен из-за того, что работники будут чувствовать, что работодатель беспокоится об их здоровье и благосостоянии. Работникам проще гордиться той компанией, которая гордится ими.

Исследования начинают доказывать пользу корпоративных медитативных программ. Согласно сайту Project-Meditation.org, химический завод Детройта ввел такую коллективную программу медитации. Уже через 3 года они сообщили о снижении уровня неявки на работу на 85%, производительность повысилась на 120%, количество травм снизилось на 70%, а прибыль компании увеличилась на 520%.

Польза Медитации для Собственного Благополучия
Медитация, особенно если она используется как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни, имеет огромную пользу. Когда Вы изучите нижеследующий список, Вы легко поймете, почему многие люди используют ее в рабочей и личной жизни, чтобы получить ощущение успеха.

Какая еще деятельность может дать столько пользы для здоровья ума и тела?

- Польза для здоровья тела
- Стабилизировался сердечный ритм, кровяное давление и уровень холестерина
- Снизилась бессонница
- Снизился ПМС
- Уменьшилась толщина стенок артерий, что в свою очередь снизило риск сердечного приступа на 8-15%
- Избавление от хронических болей
- Снизилось количество тревожных симптомов астмы, аллергии, рака, усталости и сердечных болезней
- Снизилось напряжение в мышцах
- Увеличилась энергичность
- Усилился иммунитет
- Уменьшилось количество свободных радикалов, что способствует меньшему повреждению тканей
- Кожа стала более упругой
- Замедлился процесс старения
- Уменьшилось количество головных болей и мигреней
- Улучшилась репродуктивная способность, поскольку медитация помогает регулировать уровень гормонов в теле
- Польза для здоровья ума

- Снизились волнительность и тревожность
- Усилилось чувство независимости и уверенности
- Мозг стареет медленнее из-за постоянного увеличения количества серого вещества
- Увеличился уровень креативности
- Увеличилась способность решать проблемы
- Усилилась способность концентрироваться
- Внимательность
- Снижение количества негативных мыслей
- Увеличилось количество серотонина, что способствует хорошему настроению и правильным поступкам
- Улучшилась способность к обучению
- Усилилась производительность
- Стабилизировалась эмоциональность
- Усилилось чувство интуиции
- Увеличилась способность противостоять сиюминутным порывам
- Усилилось удовлетворение от работы
- Меньше тревожных симптомов умственного расстройства
- Снизилось чувство раздражительности и агрессивности на дороге
- Улучшился слух
- Усилилась терпимость
- Улучшилась способность сочувствовать другим и проявлять сочувствие
- Усилилось чувство мудрости
- Способность жить настоящим
- Усилилась способность прощать
- Усилились способность самореализации и чувства целостности

Глава 3: Практика Медитации

Подготовка Тела и Разума к Медитации

Медитация означает полную сознательность и внимательность, при том, что тело находится в комфортном положении. Перед тем как Вы начнете медитировать, удостоверьтесь, что у Вас достаточно времени, что Вас не будут беспокоить телефонными звонками или просьбами члены семьи или коллеги. Выберите нешумное место с мягким освещением, в котором Вы чувствуете себя безопасно и расслабленно. Удостоверьтесь, что Вы не хотите есть и пить, Вам не нужно в уборную, то есть Вас ничего не отвлекает от выполнения медитативных упражнений. Возможно, для большей комфортности, Вы захотите, чтобы Ваше тело было чистым и увлажненным, чтобы ничего не отвлекало Вас от переполняющих ощущений.

Температура воздуха в комнате и одежда на Вас должны быть такими, чтобы Вам не было ни слишком жарко, ни слишком холодно. Используйте удобную подушку с мягкой тканью, чтобы сидеть на ней.

Если Вы слушаете музыку во время медитации, включите что-нибудь знакомое Вам, чтобы не было незнакомых ляганий, скрипов или прочих звуков. Настройте проигрыватель так, чтобы музыка играла постоянно, чтобы у Вас не было необходимости отвлекаться и включать новую мелодию.

Поза в Медитации

Поскольку в медитации используются разные позы, от позы лежа до позы сидя, передвижения и балансирования в разных позициях, многие медитативные упражнения начинаются с простой сидячей позиции, и выполняются в ней же. Эта позиция может использоваться в медитации вместе со

способностью ясного разума, дыхания, образности, созерцания, молебна, музыки и т.д.

Сидячая позиция в медитации очень важна, поскольку позволяет участнику сидеть расслабленно и удобно для хорошей циркуляции крови и концентрации внимания. Постоянная концентрация внимания важна, поскольку медитация – это не просто расслабление, но и осознанность.

Начните с поиска помещения или места, в котором Вас не будут отвлекать и в котором комфортная температура. Наденьте удобную одежду, которая не режет, не жмет и не давит Ваше тело.

Сядьте на пол на подушку. Или же, если Вы захотите, Вы можете сесть на диван, офисный стул или кровать, если это позволит Вам с комфортом сидеть в правильной сильной позиции.

Скрестите ноги перед собой, немного сдвиньте таз вперед, чтобы Ваша спина была прямая. Распределите напряжение тела по ягодицам и ногам. Если Вы сидите на стуле – поставьте обе ноги на пол.

Вытяните шею и спину, чтобы голова была ровно между плеч. Чуть-чуть приподнимите подбородок, расслабьте челюсть, язык, глаза и брови.

Плечи должны быть на одной линии с бедрами. Отведите плечи немного назад, открыв грудную клетку. Вместо того чтобы перекрещивать ноги, Вы можете также согнуть их в коленях и мягко сжать подошвы ног, чтобы пятки находились рядом с тазом. Также Вы можете сесть в «позу лотоса», традиционную позу для медитации, которая подразумевает перекрест ног, при этом Ваша правая ступня находится на левом бедре, а левая – на правом.

Положите руки на колени, ладони могут смотреть вверх или вниз или же они могут быть сжаты вместе. Или же Вы можете использовать традиционную позицию, при которой указательный или средний палец соединен с большим пальцем, формируя круг. Или лежать на коленях, перевернув ладони вверх или вниз. Как бы Вы ни положили свои руки, удостоверьтесь, что у них есть опора, и плечи не чувствуют напряжения.

Пусть Ваше дыхание будет спокойным и умиротворенным, чтобы Ваша грудная клетка и живот опускались и поднимались с комфортом. Пусть Ваша спина и плечи поднимаются, когда Вы дышите, это даст Вам понять, не сидите ли Вы в слишком жесткой позиции. Сделайте пару глубоких вдохов верхней частью грудной клетки так, чтобы она приподнялась. Расслабьтесь, когда выдыхаете, сохраняя ощущение приподнятой грудной клетки. Теперь Вы готовы медитировать.

Медитативные Упражнения

Следующие упражнения являются очень простыми практиками, которые хорошо подойдут для Вашего расписания. Эти упражнения подходят для новичков и являются достаточно легкими для выполнения практически везде, будь-то в удобной гостиной, офисе или кабинете, или же возле реки, фонтана или в красивом саду.

Многие из этих упражнений могут быть эффективными, если используются не менее 10-15 минут в день. Как только медитация становится комфортной для Вас, старайтесь увеличить время, даже полчаса-час или более в день, когда как получится. Выберите одно или два, которое Вам может понравиться и попробуйте.

Глубокое дыхание: Это основа большинства медитативных практик. Если Вы не знакомы с медитацией, начните с него и сделайте несколько раз, пока не станет комфортно перед тем, как Вы перейдете к другим упражнениям.

Найдите тихое удобное место, выключите свой мобильный телефон и уберите все, что может Вас отвлечь. Сядьте в удобную позицию и сосредоточьте все свое внимание на дыхании.

Обратите внимание, как звучит Ваше дыхание, когда Вы вдыхаете, и что Вы чувствуете, когда воздух наполняет Ваши легкие и затем покидает их через нос. Дышите медленно и глубоко. Если Вы отвлекаетесь на какие-либо мысли, медленно возвращайтесь просто на дыхание. Чувствуйте облегчение, поскольку единственной Вашей задачей сейчас является находиться в тишине и слушать свое дыхание. Продолжайте до тех пор, пока Вы не почувствуете расслабление и освобождение от усталости.

Медитация под музыку: Выберите тихое место, чтобы Вас ничего не отвлекало и Вы могли с комфортом слушать музыку. Включите музыку, под которую Вы расслабляетесь. Многие люди предпочитают инструментальную музыку, особенно музыку струн, колоколов или звуки природы. Сядьте в правильную позицию и дышите глубоко, расслабляя свое тело и очищая свой разум от тревог и мыслей.

Сосредоточьтесь на звуках и музыкальной мелодии, позвольте им влиять на Вас. Когда мысли начинают бродить, возвращайтесь к музыке, дышите медленно и глубоко.

Позитивные установки: Пойдите в то место, где Вы чувствуете себя в безопасности, и где ничто не может

Вас отвлечь. Сядьте в позу для медитации и дышите глубоко, пока не расслабитесь и не очистите свои мысли от тревог и страхов. Придумайте несколько позитивных установок для себя. Вот несколько примеров позитивных установок, которые Вы можете использовать, или придумайте свои собственные.

- Я способен получить все, что захочу.
- Я делаю интересную работу и самоутверждаюсь.
- Я способен достигнуть успеха, к которому стремлюсь
- Я компетентен и способен справиться с любым препятствием сегодня.
- У меня достаточно мудрости, чтобы принимать правильные решения.
- Я чувствую любовь тех, кто не может сейчас находиться рядом со мной.
- Я чувствую удовольствие от того, что могу быть один.
- Я могу выбирать свою собственную дорогу
- Я люблю и принимаю всего себя.
- Я рассматриваю свои потери и неудачи как подарок
- Я доверяю своей интуиции и своему сердцу, которые ведут меня.
- Я опираюсь на свою внутреннюю силу и свой внутренний свет, ведущие меня.
- Я больше, чем просто хороший.
- Я вижу преимущество во всех своих недостатках
- Прошное не имеет надо мной власти. Будущее не будет контролировать меня.
- Все, что мне нужно, придет ко мне.
- У меня уникальная цель в этом мире.
- Я создан рукой Господа и я благословлен великой энергией и силой.
- Я наследник всего изобилия Господнего царства.

- Господь везде и всюду и во мне.

Мантра- медитация: Выберите мантру – слово, звук, фразу, текст, на которых Вы бы хотели сосредоточить свое внимание. Возможно, Вы захотите использовать некое слово- качество, которое Вам нужно привнести в свою жизнь, например, «любовь», «мир», «прощение ». Или же Вы хотели бы выбрать любимую цитату или афоризм, имеющие значение лично для Вас. Когда Вы выберете свое слово, звук или фразу, идите в тихое удобное место, отвлекитесь от всего и сядьте в позу для медитации. Начинайте с глубокого дыхания. Когда Вы почувствуете расслабление, произнесите свое слово или фразу про себя или вслух. Медленно несколько раз повторите это слово. Поразмышляйте над смыслом слова и его влиянием. Другим вариантом этой техники может быть использование различных молитв и четок.

Каждая бусинка с четок помогает Вам сконцентрироваться на молитве, пока Вы произносите ее.

Ощущение тела: направляйтесь в тихое удобное место и выключите свой мобильный телефон или то, что может Вас отвлекать. Для этого упражнения Вам необходимо лечь на спину, ноги и руки должны быть прямыми, а спина и шея вытянуты. Вы можете лечь на коврик или на кровать. Начните с глубокого и медленного дыхания. Сначала уделите внимание тому, какие части тела соприкасаются с ковриком или матрацом. Зафиксируйте каждую часть тела, расслабив при этом бедра и голову.

Затем поставьте цель отвлечься от всех мыслей или звуков и сосредоточиться на своем теле. Принимайте любое ощущение в своем теле, независимо от того, боль это или расслабление.

Сосредоточьтесь на различных частях своего тела, начиная от кончиков пальцев ног и подошв, по лодыжкам и затем по всему телу до головы.

Уделите внимание каждому участку своего тела. Сосредоточьтесь на различных ощущениях своего тела, будь то тепло, напряжение, боль или релаксация. Представьте расслабляющее дыхание, тепло, как принимает это каждая часть Вашего тела. Наконец, после того как Вы уделили внимание всему телу, сосредоточьтесь на том, как чувствует себя Ваше тело в целом. Хотя традиционно практика ощущения тела является отдельной практикой, возможно, Вам захочется поэкспериментировать, применяя технику, растягивая или мягко массируя свое тело, чтобы избавиться от напряжения во время такой медитации.

Визуализация: Направляйтесь в комфортное тихое место, чтобы Вас ничего не отвлекало. Сядьте в позу для медитации. Начинать с глубокого дыхания, позволяя своему телу расслабиться и сосредотачиваясь на ощущениях. Когда Вы расслабитесь, представьте спокойное, мирное место, настоящее или вымышленное. Обычно это пляжи, горы или лес. Или же Вы можете представить новое место с фантастическими созданиями, вроде единорогов или фей, или же неземными растениями.

Сосредоточьтесь на каждом ощущении. Как выглядит это место? Визуально представляйте его со всеми подробностями, сфокусируйтесь на каждой из них. Чтобы Вы чувствовали, ощущали, слышали в этом месте.

Наведение образов: Заранее выберите аудио запись или посетите терапевта, учителя или же тренера по медитации как своего наставника. Многие сессии с наведением образов бесплатно предоставляются в Интернете на таких видео сервисах, как YouTube, или же через оцифрованные аудио или видео передачи. Сядьте в удобную позу для медитации и дышите глубоко. Слушайте инструкции, представляя каждый образ.

Медитация на прогулке: Выберите место для прогулки, в котором Вы чувствуете себя комфортно и безопасно, независимо от того, парк это, тротуар или пешеходная тропа. Вместо того чтобы фокусироваться непосредственно на ходьбе или на месте назначения, сфокусируйтесь на ощущении телодвижений, на том, как подошвы ступают по земле, как они переносят Вас вперед. Шаг должен быть медленным, чтобы Вы могли сосредоточиться на каждом движении Ваших ног, рук, туловища. Не сосредотачивайтесь на возникающих мыслях, не думайте о них и не судите их. Снова и снова возвращайтесь мыслями к ощущениям от ходьбы.

Чтение или время тишины: Найдите тихое место, чтобы Вас ничего не отвлекало. Поставьте мобильный на беззвучный режим. Прочитайте стихотворение, священный текст или рукопись. Если хотите, прочитайте несколько раз и подумайте отдельно о каждой фразе. Затем еще раз прочитайте и подумайте о смысле стихотворения или фразы в целом. В тишине подумайте, как этот текст влияет на Вашу жизнь.

Послушайте священную музыку или аудио запись. Запишите Ваши мысли, только не судите их. Или же Вы можете переписать текст в блокнот один или несколько раз, при этом дыша глубоко и концентрируясь на его смысле, стараясь его запомнить.

Концентрация энергии: Найдите тихое место, чтобы Вас ничего не отвлекало, и сядьте в позу для медитации. Дышите глубоко, сосредотачиваясь на звуке и ощущении от дыхания, как воздух проникает в Ваше тело и выходит из него. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях, почувствуйте ощущение баланса и заземлённости. Идея сбалансированности означает возвращение разбежавшихся мыслей назад к себе, к своему телу. Если Вы замечаете, что энергия несбалансированна или рассеяна, попробуйте снова сфокусировать свое внимание на энергии внутри Вашего тела.

Также, согласно индусским учениям Вы можете сфокусироваться на различных чакрах или энергетических центрах. Семь чакр – это сложная концепция, но вот их краткое содержание:

- Чакра Короны – на голове, эта чакра ассоциируется с духовной сознательностью, пониманием, желанием, ее цвет фиолетовый или сиреневый.
- Чакра Третьего Глаза – чуть выше центра между глазами, эта чакра ассоциируется с интуицией, знаниями, ее цвет – индиго.
- Чакра Горла – в центре горла возле ключиц, ассоциируется с общением, ее цвет – голубой.
- Чакра Сердца – в грудной клетке, чакра связана с сердцем, любовью и эмоциями, ее цвет- зеленый.
- Чакра Солнечного Сплетения – находится в диафрагме, между грудной клеткой и пупком, эту чакру ассоциируют с интеллектом, чистотой, жизненной силой, мудростью, ее цвет – желтый.
- Чакра Селезенки – находится возле пупка, ее ассоциируют с креативностью, ее цвет оранжевый.
- Корневая Чакра – в районе таза, чакру связывают с землей, сексуальностью, ее цвет – красный.

Медитация телодвижений: Пойдите в место, где ничего не будет Вас отвлекать и выключите свой мобильный. Это упражнение можно делать под расслабляющую музыку или в полной тишине. Встаньте прямо, ступни прижаты к земле, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Голова должна находиться прямо между плеч, а плечи ровно над бедрами.

Вытяните спину и опустите плечи, открывая грудную клетку.

Оставьте руки вдоль туловища или согните их в локтях, медленно сжимая ладони. Сделайте пару глубоких вдохов, очищая разум от всех мыслей и сосредотачиваясь на дыхании.

Продолжайте дышать, пока не достигнете ощущения баланса и заземлённости. Когда будете готовы, медленно двигайте свое тело. Есть несколько способов начать движение. Вы можете просто вытянуться к небу или же наклониться к земле, словно змейка или же дерево, качающееся на ветру.

Вы можете начать выполнение упражнения в сидячем положении на полу, представляя, что Вы цветок, медленно раскрывающий каждый лепесток до тех пор, пока Вы не будете стоять во весь рост, словно наслаждаясь лучами солнца.

Вы можете представить, что Вы животное, которое двигается, выслеживает и высматривает кого-то. Если Вы слушаете музыку, Вы можете обратить внимание на ритмы и усиление-ослабление музыки и свободно танцевать, следуя музыке. Когда Вы двигаетесь, не следите за своими движениями, просто принимайте каждый импульс своего тела.

Созерцание: Выберите предмет, который имеет значение для Вас, будь то статуя или изображение богини или святого, картинка, что-то из природы, например камень или цветок или же горящая свеча. Поставьте предмет перед собой, чуть ниже уровня глаз, в тихом месте, чтобы Вас ничего не отвлекало. Сядьте, закройте глаза и дышите медленно и глубоко, сосредотачиваясь на своих мыслях.

Теперь вместо того, чтобы оставлять глаза закрытыми, откройте глаза и сфокусируйтесь на намеченном предмете. Постарайтесь держать глаза открытыми, не моргая как можно дольше. Когда Вы больше не можете не моргать – закройте глаза и мысленно представьте этот предмет. Подумайте о природе и значении этого предмета или просто позвольте ему полностью завладеть Вашим вниманием. Пусть Ваши мысли следуют, не задерживаясь. Возвращайтесь к своему предмету.

Если изображение предмета начинает словно тускнеть или становиться неясным, снова откройте глаза и смотрите на предмет, пока не захочется моргнуть.

Вариантом такого упражнения может стать использование разноцветных свечей, когда каждый цвет определяет отдельное качество. Выберите один цвет и сфокусируйтесь на качествах, пока смотрите, как горит свеча. Если Вы захотите смотреть на пламя свечи, удостоверьтесь, что рядом с Вами нет вентиляторов или не ветренно, поскольку пламя не должно колебаться во время Вашей медитации.

- Белый – ясность, чистота, целостность, невинность и простота

- Золотой – благосостояние, зажиточность, присутствие, духовность, высшие идеалы
- Серебряный – проницательность, собственная трансформация, подсознание
- Сиреневый – целеустремленность, уважение, признание, развитие духовности, высокая сознательность
- Индиго – интуиция, мудрость, внутренняя сила, воображение, ясность мыслей
- Синий – общение, самовыражение, экспрессивность, вдохновение, креативность, расслабление, доверие и преданность
- Бирюзовый – исцеление, независимость, защита
- Зеленый – любовь, прощение, сочувствие, вдохновение, надежда, самоотдача, свобода
- Желтый – щедрость, этичность, уверенность, самопочитание, дисциплина, амбициозность, смелость, внутренняя сила, самоуважение
- Оранжевый – сексуальная энергия, чувственность, счастье, дружба, способность пережить лишения, оптимизм
- Красный – выживание, безопасность, связь с миром, физическая сила, живость
- Розовый – верность, теплота, сопереживание.

"ИДЕАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОДВИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ"



Как раскрутить свой бизнес,
используя огромный трафик
популярных социальных сетей?

Это руководство покажет вам,
как использовать Twitter, Google+, Facebook,
YouTube и LinkedIn
для продвижения своего бизнеса!

>> Получить бесплатно <<

www.ebookcity.ru
Новинка!