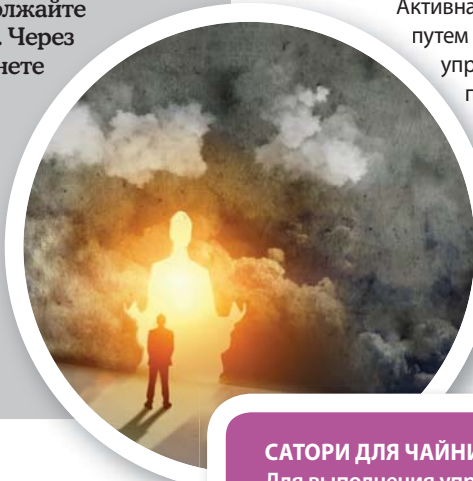




Путь прозрения и покоя: *медитация*

ОТДЫХАЕМ, ДЕЙСТВУЯ

Поставьте таймер или будильник на удобное для вас время (15–20 мин). Найдите для себя определенное действие, которое является для вас легким, но в то же время требует усилий для совершения. Начните повторять его и полностью сосредоточьтесь на том, что делаете. Одновременно с этим вы можете следить за своим дыханием и сохранять его ровным (это должно ускорить эффект медитации). Когда почувствуете усталость — старайтесь не обращать на нее внимания, — продолжайте и думайте только о самих действиях. Через некоторое время вы просто перестанете чувствовать усталость, ощущения станут приятными, движения — легкими и плавными. Если же этого не произойдет, то в момент, когда прозвонит будильник, просто остановитесь и отдохните. В эти мгновения ваш мозг все еще будет сконцентрирован на том действии, которое вы выполняли, а значит, он будет отдыхать, думая только о чем-то одном



В ПРОЦЕССЕ ПОГРУЖЕНИЯ

Медитация — это процесс погружения в себя с целью самосовершенствования. Кроме того, под медитацией понимают различные психологические упражнения в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, а также особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений.

Существуют различные направления медитации. К примеру, медитирующий может искать ответы на интересующие его вопросы либо, напротив, очищать разум от мыслей. Медитацию практикуют с целью оздоровления организма, обретения покоя, единения с природой, избавления от комплексов и др.

Во время медитации практикующему обычно требуется принять определенную позу, иногда применяются различные вспомогательные предметы (четки, свечи, ароматические палочки и др.). Объектами концентрации, как правило, являются ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда ими могут служить внешние предметы (огонь, вода и как кто-то работает). Также медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

По мнению людей, практикующих медитативные техники, медитация улучшает ясность ума, дарит состояние внутреннего покоя и чувство уверенности в себе.

Различные медитативные техники, которые люди практикуют на протяжении тысячелетий, способствуют обретению гармонии как с внешним миром, так и с самим собой

СТАТИЧНО И С УСИЛИЕМ

Медитативные практики, в первую очередь, делятся на активные и пассивные.

Активная медитация — это процесс погружения в транс путем монотонного повторения различных физических упражнений или физического напряжения, которое полностью блокирует мыслительный процесс. Такие техники часто используют мастера боевых искусств во время тренировок.

В свою очередь, пассивная медитация представляет собой процесс погружения в транс с использованием статичных позиций (поза лотоса, просто лежачая или даже стоя) и техник самовнушения или отвлечения. Чаще всего применяют отвлекающие предметы (маятники, зеркала, свечи) либо самовнушение и внутренний диалог.

Примером пассивной медитации может служить дзадзэн (яп. «сидячая медитация») — медитативная практика, являющаяся основополагающей в дзадзэн-буддизме.

В отличие от традиционной буддийской медитации, целью которой является достижение сатори (высшее состояние сознания, единение с природой и высшими силами, момент истины), первой и основной задачей дзадзэн считается успокоение тела и «проникновенное понимание» феноменов существования. Несмотря на кажущуюся простоту, данная техника позволяет достичь просветления, что подтверждается многочисленными японскими монастырями, где дзадзэн являлся единственной практикой.

САТОРИ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Для выполнения упражнения необходимо принять положение стоя, расслабить тело и по возможности мозг. Одновременно с глубоким вдохом плавно, не допуская напряжения, выполните прогиб в спине, слегка запрокидывая и вытягивая голову назад (поднимать вверх руки не нужно). Взгляд может быть направлен на потолок, глаза могут быть закрыты. В этом положении с прогнутой спиной на задержке дыхания следует простоять 5–10 секунд, до тех пор, пока не появится едва заметное ощущение головокружения. Как только оно будет зафиксировано сознанием, одновременно с выдохом выпрямитесь, возвращаясь в исходное положение

Подготовила
Александра Демецкая,
канд. биол. наук