



КРИСТИН ФОСТЕР

Привет, медитация

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
СТРАДАНИЙ И НАЙТИ
СЧАСТЬЕ

*Первый шаг к ежедневной
практике*

16+

Кристин Фостер

**Привет, медитация.
Как избавиться от
страданий и найти счастье**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Фостер К.

Привет, медитация. Как избавиться от страданий и найти счастье /
К. Фостер — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Мы всегда ищем ответы на какие-то свои вопросы. А что, если все знания уже находятся внутри нас? Закройте глаза и смотрите...Эта книга содержит краткую информацию о сути медитативных практик. Автор описывает свой опыт и делится простыми рекомендациями, которые помогут вам начать свой путь самопознания.

Содержание

Введение	5
1. Чем медитация не является	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Введение

Мне очень повезло. На одной из обучающих групп по психотерапии я встретила человека, который не вписывался в наше сообщество. Он казался настолько другим, что мне стыдно было обедать вместе с ним в перерывах. Его поведение заставляло меня сомневаться в адекватности преподавателей. Как они взяли его в программу? Зачем?

Группа безуспешно пыталась его понять, но через два месяца терпение закончилось. Вздохи, закатывание глаз, перебивание. Он слишком быстро говорил, и в его речи будто не было смысла. Но мне нравилось за этим наблюдать.

Своими идеями он взрывал мой мозг. Специально подсаживаясь ко мне в перерывах, он рассказывал о вещах, не укладывающихся в голове. Мое сознание, ограниченное профессиональными знаниями, трещало по швам и расширялось. Меня захватывало это ощущение. Казалось, я проваливаюсь в бездну неизведанного.

Мы много говорили, особенно о механизме психотерапии. Он слушал мои восторженные объяснения, а потом с улыбкой спокойно спрашивал, не проще ли заняться медитацией. Обычно я отмахиваюсь от подобных эзотерических слов, но в тот момент мне захотелось узнать больше. Таким образом я начала потихоньку впускать в свой ограниченный мир нечто прекрасное.

Прошло еще два года, прежде чем я начала практиковать. Все же, мне нужно было прочитать десятки книг, статей и просмотреть все доступные видео в интернете. Информации вокруг было много, но медитация все равно долгое время оставалась для меня сложной и недоступной экзотикой. Сейчас ее практикуют все, кому не лень. Любая знаменитость считает своим долгом упомянуть в интервью про свою ежедневную утреннюю медитацию наравне с диетами и фитнесом.

Ученые пишут о положительном влиянии практики на здоровье. Она укрепляет иммунитет, снижает риск заболеваний сердца и даже повышает продолжительность жизни. Однако, все это не достаточно мотивирует людей, у которых просто нет времени изучать данный вопрос, ходить на занятия или сидеть дома в позе лотоса, погружаясь в свой внутренний мир.

Я с интересом читала книги буддийских монахов и мечтала когда-нибудь отправиться в Индию. Там я нашла бы учителя, сидящего в горах старичка с длинной бородой, который научил бы меня высшей мудрости. Потому что, если сесть дома в позу со скрещенными ногами, закрыть глаза и попытаться избавиться от мыслей, ничего волшебного точно не произойдет, и мне не захочется повторять это снова и снова. Заставлять себя каждый день уделять время для практики, значит отбить все желание, удовольствие, да и пользу от самого процесса.

Медитацию можно использовать как технику, чтобы прокачать какие-то свойства мозга, но в этой книге речь пойдет про путь к новому уровню осознанности. Я расскажу о свойствах нашего ума и о том, что лежит за его пределами. Опишу свой опыт в поисках ответов на вопрос: «Кто я»? Покажу проверенный способ, который поможет тебе научиться контролировать свои мысли, чтобы в каждый момент выбирать счастье, а не то что обычно диктует наш коварный ум. Любой человек, независимо от его возраста, интеллектуальных способностей и уровня здоро-

вья, может научиться делать этот выбор. Быть счастливым при любом раскладе. Думаю, никто не будет спорить с тем, что счастье – это только наш выбор, который не зависит от внешних обстоятельств.

Эта книга для тех, кто чувствует, что он больше того, кем он привык себя считать. Кто слышал о медитации и теперь хочет познать ее действие на практике. Чтобы начать практиковать медитацию, нужно понять, что такое сознание, чем оно отличается от ума, и кто тут главный на нашем празднике жизни.

1. Чем медитация не является

Читать о медитации, все равно что пытаться узнать, каков на вкус тот экзотический фрукт, который ты еще не пробовал. Ни одна статья или книга не расскажут о том, что можно пережить только на собственном опыте. А опыт у всех разный, и твой наверняка будет сильно отличаться от моего. Но это не значит, что моя практика правильнее или эффективнее. Результат мы можем наблюдать только спустя какое-то время. Когда при взаимодействии с людьми ты внезапно осознаешь, что остаешься спокоен в тех условиях, в которых раньше тебя охватывали эмоции. Или сохраняешь ясность ума там, где раньше паниковал. Представь, что однажды ты заметишь, что больше не реагируешь на критику, выпады и манипуляции коллег?

Но прежде чем твое сознание приобретет такие способности, его нужно хорошенько натренировать. И тут возникает вопрос: "А как правильно?" Одно из распространенных опасений звучит так:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.