

Alla Zelcer
Квантовая медитация

Это то, что меняет мир (метод КЕИТ)



Alla Zelcer

Квантовая медитация. Это то, что меняет мир (метод КЕИТ)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51785454

ISBN 9785449847553

Аннотация

Вы знаете о классической медитации – той, которой учат монахи Тибета и Индии, которая имеет задачу привести человека в основное фиксированное состояние осознанности, это довольно устаревший способ, который не подходит современным людям. Поэтому я создала свой метод медитации – квантовую медитацию. Квантовая медитация – это использование квантовой волны через технику внимания. Это современный метод для современного человека, живущего в ногу со временем!

Содержание

Что такое медитация устами великих духовных учителей	5
Некоторые научные исследования медитации	11
Так что же это такое – Медитация?	13
Знаете ли вы, что такое квантовая физика?	14
А квантовая волна?	
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Квантовая медитация **Это то, что меняет мир** **(метод КЕИТ)**

Alla Zelcer

© Alla Zelcer, 2020

ISBN 978-5-4498-4755-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Квантовая медитация – это то, что меняет мир
Метод КЕИТ

Когда мы говорим о медитации, в принципе самым важным является ее определение!

Что такое медитация устами великих духовных учителей

Мы медитируем не для того, чтобы ловить идеи. Мы просто увеличиваем пространство своего сознания и выходим свежими, полными энергии, готовыми идти и теперь уже ловить идеи.

Дэвид Линч

Будда говорил: медитация нужна для того, чтобы исследовать себя и свой мозг. Попытаться войти в параллельную реальность, где нет ни боли, ни голода, ни страданий, ни переживаний.

Медитация – это пламя, пылающее интенсивно, не оставляя пепла. Слово, чувство, мысль всегда оставляют пепел, и жить на пепелище – путь и образ жизни этого мира.

Джидду Кришнамурти

Медитация – это действие бездействия.

Дэн Миллмэн

Медитация – это просто процесс пребывания ума в его естественном состоянии, которое открыто для возникающих мыслей, эмоций и ощущений и естественным образом их осознает.

Йонге Мингьюр Ринпоче

Медитация предназначена для вас, чтобы вы глубже вошли в самого себя, чтобы вы достигли того, что ваша Сахасра хочет дать вам. Чтобы вы достигли наивысшей степени непривязанности и понимания. Это достигается только лишь путем медитации.

Шри Матаджи

Медитация – это не деятельность в изоляции, но действие в повседневной жизни, которое требует сотрудничества, чувствительности и разумности.

Джидду Кришнамурти

Домашняя работа может быть видом глубокой медитации.

Нил Доналд Уолш

Медитация – это не побочный продукт какой-либо техники. Медитация случается за пределами ума.

Ошо

Этот список можно продолжать очень долго, также можно написать список известных людей практикующих медитацию, и он будет очень длинным!

Некоторых все же упомяну:

Хью Джекман:

«Во время медитации я могу расслабиться и перестать

беспокоиться. Я не Хью Джекман. Я не отец. Я не муж. Я просто погружаюсь в этот мощный источник созидания всего сущего. Я словно купаюсь в нем. <...> Ничто никогда не открывало мне глаза на окружающий мир так, как медитация. Она дарит мне спокойствие и радость, а также умиротворение и тишину в этой достаточно хаотичной жизни!»

Опра Уинфри:

«На сегодняшний момент по крайней мере 6 миллионов людей по всему миру практикуют ТМ... Люди, верующие в Христа, Будду, чтущие Коран, Тору, представители всех религий, всех национальностей, используют трансцендентальную медитацию в своей жизни».

Камерон Диас:

«Практика, которая уносила меня вдаль, – она была самым легким занятием, которое я когда-либо делала. Не самой простой техникой медитации, а легчайшей вещью вообще, которой я когда-либо училась».

Орландо Блум:

«Философии, которые стоят за медитациями, очень актуальны на сегодняшний день, и это способ найти хоть какое-то умиротворение».

Джиллиан Андерсен:

«Весь смысл в йоге и медитации заключается в соединении с высшей частью себя и затем в видении, что все живое каким-то образом взаимосвязано».

Дик Ван Дайк, актер, комик, сценарист, продюсер:

«Когда вы были ребенком, вы лежали на траве и наблюдали за облаками над головой, и вы в прямом смысле этого слова не имели ни одной мысли в голове. Это медитация в чистом виде, и мы ее теряем».

Чак Норрис, актер, каскадер:

«Физические упражнения, молитва и медитация являются примерами успокаивающих ритуалов. Уже доказано, что они приводят к более счастливому настроению, предоставляют положительную траекторию через ежедневные жизненные разочарования и неудовлетворение».

Клинт Иствуд, актер, режиссер:

«Я не человек нью-эйдж, но я действительно верю в медитацию, и по этой причине мне всегда нравился буддизм. Когда я был в Японии, я ходил в буддистские храмы и медитировал и обнаружил, что это вознаграждается».

Голди Хоун, актриса:

«Медитация помогает людям сохранять равновесие и вносить поправки в левый-правый мозг».

Ширли Маклейн, актриса:

«Когда вы расслаблены, ваш ум отправляет вас в целостную реальность. Не существует такого понятия как время, когда вы полностью расслаблены. Вот почему медитация работает. Помните, что раньше все говорили о медитациях? А сейчас посмотрите – ведь все этим занимаются».

Это далеко не полный список, в него также входят певцы, политики, дизайнеры и модельеры, бизнесмены: Стинг, Дженнифер Лопес, Киану Ривз, Мадонна...

Донна Каран, дизайнер-модельер:

«Я начинаю свой день с практики для ума, тела и души – йоги, пилатес или медитации».

Рэй Далил, миллиардер, основатель Bridgewater Associates, самой большой фирмы – хедж-фонда:

«Медитация больше, чем что-либо другое в моей жизни, является самым большим ингредиентом любого успеха, которого я достиг».

Арианна Хаффингтон, одна из самых влиятельных женщин в СМИ, основатель, президент и главный редактор Huffington Post Media Group:

«В моей жизни существует две вещи, которые являются

для меня пусковыми сигналами для радости – это йога и медитация. Уже давно доказано, что медитация является преимуществом любого бизнеса, который хочет добиться успеха».

Вольтер, писатель, историк, французский философ-просветитель:

«Медитация – это растворение мыслей в Вечной осознанности или Чистом сознании без овеществления; это знание без мышления, объединяющее ограниченное состояние с бесконечностью».

Некоторые научные исследования медитации

Полезные стороны медитации, доказанные наукой:

По данным JAMA Internal Medicine, медитация помогает исцелиться от депрессии и тревожности так же эффективно, как антидепрессанты.

В рамках недавнего исследования медитации, в котором участвовали люди с синдромом дефицита внимания – с гиперактивностью, симптомы заболевания ослабились у 78% участников.

По данным журнала HBR, медитация может развить у вас правильный тип мышления, необходимый для проведения важных презентаций и дискуссионных встреч и принятия стратегических решений высокой важности.

По данным журнала INC, медитация помогает предпринимателям поддерживать высокий уровень энергии в течение дня и дает им эмоциональную стабильность, благодаря чему они эффективнее ведут бизнес.

Исследование, проведенное в Центре изучения мозга при

Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, показало, что медитация помогает сдерживать снижение умственных способностей, характерное для старения. Благодаря этому люди, занимающиеся медитацией, не только чувствовали себя лучше, но и выглядели моложе.

Ученый Элизабет Блэкберн, обладательница Нобелевской премии, считает, что медитация способствует здоровой биохимической среде организма и, как следствие, продлевает срок жизни клеток, что может вести к оздоровлению организма и продлению жизни.

Так что же это такое – Медитация?

В Википедии: Медита́ция (от лат. *meditatio* – размышление) – ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

Медитативные методы основаны на управлении функциями психики с помощью концентрации внимания (пассивная медитация) или воли (активная медитация). Отличаются не только методы, но и способы медитаций [1].

Существует огромное количество техник медитации, проповедники абсолютно всех религий говорят о медитации и предлагают свои техники!

Я не буду рассматривать все их и предлагать что-то из уже известных, я расскажу о своем методе – квантовой медитации!

Знаете ли вы, что такое квантовая физика? А квантовая волна?



Рисунок 1. Квантовая волна

Чтобы понять, каким образом квантовая волна, или любая другая волна, состоит из множества других волн (и множества миров), вспомните, как вы были на озере или на берегу моря. Вспомните, как проходящие суда нарушают существующие волны на поверхности воды. В любой момент волна от корабля добавляется к существующим волнам на воде, создавая новую волну, представляющую собой сумму первых двух.

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.