



Крылья совершенства.
Свободное сознание

Богословский Г. Л.

Медитация

16+

Георгий Л. Богословский

Медитация

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64345716

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-97658-0

Аннотация

Медитация – это размышление. Размышление на строго заданную тему, которое следует выполнять, сохраняя сосредоточенность сознания и неподвижность позы. Каждый человек обладает способностью мыслить, но умеем ли мы размышлять медитативно? Мыслящая часть ума очень активна и держит человека в его ментальном пространстве, создавая напряжения в сознании и в теле. Медитация даёт освобождение от этого фиксирования ума. Медитация – это освобождение! Освобождение сознания от ложных установок, концепций, заблуждений, навязчивых состояний. В этой книге Учителем Богословским Г. Л. представлена практика медитации Школы йоги «Крылья совершенства», которая близка буддийской традиции медитации. Это честный, открытый разговор на духовные темы и практические советы к освоению медитации.

Содержание

Ум мыслящий и сущность ума	5
Ум мыслящий	6
Сущность ума	8
Медитация – возвращение к сущности ума	10
Сила мысли и освобождение	13
Сознание	14
Сознание и тело	15
Сознание и эмоции	17
Сознание и мысли	21
Сознание и энергия	23
Влияние медитации на сознание	27
Виды медитации	30
Общие принципы медитации	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Георгий Богословский

Медитация

Мысль материальна

Все вокруг живое

Человек в ответе за все

Ум мыслящий и сущность ума

Медитация – это размышление на заданную тему. Но где именно и как происходит размышление? Мы говорим, что человек обладает умом. Но чем же на самом деле обладает человек? Можно ли этот ум пощупать и увидеть как материальный объект? Да, ум реален, потому что мы мыслим, но к нему невозможно приблизиться, и от него не отдалиться. И, прежде всего, наш ум проявляется как *ум мыслящий*. С другой стороны, ум обладает неограниченными возможностями познания и открывается *сущностью ума*.

Ум мыслящий

Препарировать свою внутреннюю жизнь необычно, но мы, как объективные и честные исследователи, не оставляем ничего без внимания. Когда люди рассуждают о мышлении, говорят, что работает мозг. Да, мозг создает какие-то вещи, но к процессу мышления он непричастен. Это – как работа киностудии и просмотр фильма в кинозале: фильм идет, но киностудия к этому просмотру не имеет отношения. Мы смотрим кино совсем в другом месте и времени, мы следим за историей на экране, переживаем эмоции, а киностудия, создавшая фильм, в это время отдыхает. Так и у нас есть мозг и ум, но мозг – это не ум. Ум – нечто иное, и он все время пребывает в состоянии мыслящего ума.

В процессе мышления ум мыслящий выделяет субъект, который обращается к объекту. Субъект воспринимает объект, думает об объекте и при этом дает ему оценку. В результате такого размышления у человека появляется одна из трех реакций: принятие, непринятие или безразличие. Абсолютно всё, что мы воспринимаем с помощью ума мыслящего, раскладывается им по этим трем уровням. Ум пытается заменить собой всё, он раб, который делит всё на три составляющие, и у него нет других версий.

Наш ум цепляется за всё что угодно, он всё время включен, всё время разделяет реальность на субъект, объект и вы-

носит свои суждения. Всё это можно обозначить как некие «яды», которые мешают познающему уму. Происходит фиксация сознания на определенных вещах, так формируется наше собственное личное пространство, обусловленное нашей оценкой. Эти фиксации выстроили в нашем сознании целый мир, и мы все время находимся в рамках этого мира. Мы постоянно думаем один и тот же набор мыслей, и их не так много. Если внимательно всмотреться, то можно увидеть, что в нашем сознании содержится около десятка основных мыслей и огромное количество их вариаций. Набор этих мыслей определяет наше состояние и наше здоровье.

Наш ум – мыслящий, и мы – рабы наших мыслей, которые формируют этот наш мир. У многих это деньги, родина, любимый, брак и т. п. Мы циклично возвращаемся к привычным мыслям в рамках того мира, который мы себе выстроили. Мы вращаемся в мире голодных духов, приносим им энергию и им, ненасытным, всё мало. Хотя ничто не мешает с ними расстаться, просто отпустить. В силу нашей кармы, в силу тех фиксаций внимания, на которых мы зависли, мыслящая часть охватывает нас скорее, чем мы успеваем обернуться к уму познающему.

Сущность ума

Ум обладает способностью познавать, и возможности познания безграничны. В этих его возможностях явлена сущность ума – это неограниченная способность. Сущность ума характеризуется пустотностью, то есть сущности ума не требуется субъект, объект и вообще ничего не требуется, она ничто ни на что не делит. Всё, что есть в сущности ума, это безграничность и способность познавать, в том числе и самую себя. Вот как свеча освещает пространство вокруг и саму себя, так и сущность ума позволяет познавать всё вокруг и сам ум. Можно сказать, что сущность ума – это чистое осознание, которое ни на чём конкретном не фиксируется.

Как ощутить сущность ума? К сущности ума не подойдешь постепенно, как к материальному объекту, ум – не объект. Например, к комнатному цветку можно подойти не спеша и рассматривать его со всех сторон. Но сущность ума не пассивная часть, она осознающая, а мы всегда находимся в состоянии осознания. Мы пытаемся достигнуть состояния осознания самой сущности ума, её хочется описать, и всё-таки она не описывается. Описать сущность ума невозможно – это способность, мы можем лишь описать следствия, проявления этой способности. Вот так невозможно, например, описать слух, это тоже способность. Мы слышим музыку и звуки, но это следствие слуха и никак не сам слух. Эти след-

ствия говорят нам, что мы либо слышим музыку, либо нет. А как это – иметь слух?

Ум мыслящий и сущность ума – две стороны одного. Вот жидкая вода может стать льдом, а лёд может стать водой, и это две стороны, две формы одного того же – воды. Используя образы воды, можно сказать, что мыслящий ум – это лёд, а сущность ума – это вода. Сущность ума нельзя описать с помощью мыслящего ума, лёд не помнит воды, но легко может стать ею. Наша мыслительная часть очень активна, хватается за всё что угодно, за все состояния. Но с её помощью невозможно ни воспринять, ни услышать сущность ума. Мыслительная часть ума всё разложит на субъект и объект, всё расставит по полочкам принятия, непринятия, безразличия. Ведь мысль всегда двойственна, всегда есть субъект и объект. В сущности же ума нет ни субъекта, ни объекта, есть только способность к познанию. И мы познаем всегда, даже неважно, что именно познаем. Эта способность может кристаллизироваться в лёд в виде знания или остаться водой в виде возможности прийти к знанию. В рамках нашего мира сущность ума человека быстро кристаллизуется в какую-либо форму. В медитации же нам нужна именно вода – сущность ума, у которой нет конкретной формы, которая растекается всюду и независима от всего. Но как дойти до сущности ума?

Медитация – возвращение к сущности ума

Медитация – это, с одной стороны, размышление, с другой – форма освобождения. На начальном этапе мы выполняем медитацию не для того, чтобы что-то получить, а с целью освобождения от мысленных конструкций и фиксации сознания на определенных вещах. Наш мыслящий ум все время оценивает и взвешивает, поэтому, когда мы освобождаемся от мыслей, мы перестаем оценивать. Это освобождение означает вернуться к сущности ума, где нет ни субъекта, ни объекта и никаких оценок: хорошо – плохо, надо – не надо. Неоценивание – это освобождение.

Когда мы на занятиях йоги говорим об освобождении от мыслей, это и есть дойти до сущности ума, где нет мысли, которая всегда двойственна. Мы говорим об освобождении от мыслей, а наш дотошный мыслящий ум пытается понять, что это такое. Освобождение от мыслей и есть путь к сущности ума, когда мыслей нет, и нет работы ума. Это мысли нужен субъект, объект и фиксация внимания.

Фиксация внимания – это даже главное, она совершает над нами разные действия. Каждый человек пребывает в некоем своём мире, зависит своим вниманием в каком-то состоянии, в которое он себя ввёл. Это состояние обусловлено его кармой, ситуациями и действиями. Возьмем, к примеру,

состояние обиды. Часто люди на кого-то жалуются, но в реальности их никто не обижал. Даже, если кто-то что-то сказал человеку, но, на самом деле, ему это было и не так важно, обижаемся мы сами. Мы сами фантазируем и поддерживаем некий образ обиженного. И, чтобы освободиться от образа обиды, не нужно никаких особых действий, не нужны действия для того, чтобы отпустить этот образ вместе с обидой и со всеми следствиями. Достаточно отпустить некое состояние себя и стать свободным. Но обычно мы ищем рецепты сохранения этого образа и играем в освобождение от обиды, разрабатывая психологические методы, играем в песочек и, по сути, закрепляем те образы. Это нам удобно, хотя ничто не мешает отпустить некое состояние и стать свободным.

Медитация подразумевает свободное состояние. Мы же, в силу своей кармы, зависаем на концепциях и построениях мыслящего ума, строим свои миры: мир голодных духов, мир адов, миры полубогов и богов, в которые вводим себя. Всё это делает наше сознание. Находясь в некоем состоянии, мы воспроизводим и соответствующие болезни нашего тела согласно этому состоянию. Освобождение от болезней – суть освобождение своего состояния сознания от неких деформаций. Но как современному человеку сложно и дорого освободить свое состояние сознания – к этому надо прийти и осознать. Поэтому в медитации не надо себе мешать удержанием каких-то состояний и страхов. Важно пребывать в состоянии включённости и открытости к знанию. Если этого

нет, то мы находимся в рамках своего мира, и медитация не получится.

Сила мысли и освобождение

Сила мысли – это не сила ума. Мысль с субъектом и объектом имеет реальную конкретную силу. Мыслящая часть ума направлена вовне, и она делит мир на внешний и внутренний, оценивает их. Ум же – не субъект и не объект, его не увидишь, видны только его следствия. В рамках этих следствий мы и находимся со всеми своими страхами, эмоциями, состояниями, концепциями – со всем тем внутренним миром, который у нас есть. К уму, сущности ума мы подходим в медитации, пытаюсь уйти от мысли, от её силовых воздействий, которые влияют на этот мир, и прийти к освобождению. Мыслящая составляющая ума – это вечное рабство, а устремление к сущности ума – свобода от рабства.

Но как эту свободу получить? Рецептов нет, есть путь к свободе в медитации. И важно понимать, что состояние не оценивания не требует постепенного освоения, оно совершается одномоментно, разом и полностью. Освобождение может наступить внезапно, и такие примеры в истории есть. У нас тоже есть возможность получить откровение. Эта возможность не исключена, при условии благоприятной кармы. Главное – посвящать время размышлению о мыслящей части ума, о сущности ума, о рабстве, в котором мы находимся.

Сознание

Человека отличает от других форм земной жизни высокая степень осознанности. Сознательное, осознаваемое – та часть жизни, которую человек принял, как реально существующую и имеющую к нему непосредственное отношение. У человека в течение жизни формируются представления о себе, выраженные в формулах: «я живу в этой стране, в этом городе», «для меня свойственно быть кем-то», а ещё «я хожу на работу, в клуб и у меня есть семья и родители», «я обязан соответствовать им и поддерживать наши связи». Вот «я такой и это весь я». Но может ли человек о своем «я» сказать именно так и его ли это «я» на самом деле? Он говорит: «я осознаю себя гражданином, тружеником, семьянином», «я на много лет вперед знаю, как мне жить дальше». Человек убеждает себя, что так живут многие люди, почти все, поэтому и его жизнь такая же. Но всё же что-то человека тревожит, не дает ему покоя. И у него зарождаются сомнения, возникают вопросы: «а своей ли я живу жизнью, так ли я живу как надо именно мне», «тот ли я человек, каким хочу казаться во внешний мир»? Так как же мы определяем себя, как устанавливаем тот я или не тот? Какими критериями пользуемся, какими знаками, символами из всего комплекса представлений о себе как о человеке?

Сознание и тело

Прежде всего возникает вопрос о соотношении телесного и не телесного в человеке. И, действительно, человек — не тело, то есть не только тело. В земной жизни телесный опыт, наполненный физической болью и страданиями, ограничивает сознание многих людей этой телесной оболочкой. Сознание стремится наружу, человек хочет объять и познать весь мир, а ограниченное тело пугает его своей инертностью, замедленностью, болью, которая усиливает страх. Страх потерять всю ту совокупность ощущений, которые дает тело. Но за пределами тела ощущений много больше, а человек многие из них даже не соотносит с собой и полагает себя все-таки существом телесным. Это массовое заблуждение питается мыслью о том, что так чувствуют все, значит так оно и есть.

Осознание своей телесности приходит к человеку довольно быстро и надолго закрепляет его в привязанности к телу. То, что у каждого человека есть тело, известно любому, это мы видим и ощущаем в подробностях. Скоро обнаруживается и разница тел, проявляющая индивидуальность человека, подчеркиваемая даже в одежде. Для многих людей всё это определяет самосознание: «я человек телесно живущий». Мы представляем, как это тело выглядит и в меру довольны им. Говорим: «это моё тело» и стараемся за ним

ухаживать, прислушиваемся ко всяким болезненным ощущениям в нём, потому что саму жизнь связываем именно с этим телом. Знаем, что в нём происходят какие-то важные процессы, которые поддерживают эту жизнь, поэтому иногда вспоминаем о витаминах, микроэлементах, питательных веществах. Когда в теле появляются проблемы, особенно представляющие угрозу самой жизни, происходит ещё большая фиксация на теле.

Вопрос о соотношении «я» и тела надолго остается с человеком как способ его самоидентификации, а с некоторыми людьми на всю их жизнь. Другие стороны человеческой природы долго скрываются в тени телесности и формы, однако, и они понемногу становятся явными. Сознание, осознанность, подсознательное, чувства, разум – это глубина внутреннего в человеке, которое он интуитивно также воспринимает как какое-то своё я, едва ощутимое и неявное. Рано или поздно телесная жизнь человека завершится, и то едва ощутимое в нём продолжается жизнью в иных, тонких формах. Эта часть сознания и переходит из жизни в жизнь. Тело останется земле, а что-то перейдет. Говорят, что душа освобождается от тела, которое её сковывало, и продолжает жизнь в пространстве свободной энергии.

Сознание и эмоции

Взрослеющего человека всё больше занимают эмоции, переживания, состояния их вызывающие и вызываемые ими. Чем определяется эта сторона жизни человека? Всегда ли она в нём была или это наработки текущего опыта из физиологических реакций?

Мы замечаем, что человек с «толстой кожей» меньше чувствует, меньше переживает. Но в течение жизни этого человека происходит тренировка его чувств. Однако и совсем маленький ребёнок богат чувствами. Он еще не связывает их однозначно с определенными изменениями в окружающем мире, но ощущает и тепло, и холод, и боль, и нежность, и запахи, и разницу вкусов, и всё, всё. Он чувствует всё, а что об этом подумать, не знает, просто реагирует своим телом, голосом или движением. Постепенно ребёнок узнает, что запах распустившихся роз приятен, а запах тлена нехорош, потому что один источает расцветающая жизнь, другой исходит от жизни разрушаемой. Так кто же это чувствует, человек или его тело? Мы убеждены, что без тела нет ощущений, а значит и нет чувств ими порождаемых. Чувства же складываются из многих ощущений и дают человеку некое обобщенное внутреннее чувство комфорта или дискомфорта.

Так когда человек постигает, что он существо чувствующее и мыслящее? Может быть, это происходит тогда, когда

он, взрослея, познакомится с этим миром ближе, научится различать слова и связывать их в понятия? Нет, человек и раньше слышал мысли, ощущал их и даже видел. Многие не помнят этого, но ведь бывало же так: маленькому человеку из какой-то части окружающего его пространства вдруг приходит чувство чего-то тяжёлого и беспокойного, а в другой стороне есть что-то иное, приносящее облегчение не окрепшим ещё чувствам. И ребенок всё это чувствует и воспринимает. Взрослые говорят ему: «это ты чувствуешь и видишь, это ты понимаешь и это дало тебе твоё тело». Так плотность телесного опыта накладывается на то, что ребёнку было уже знакомо. Именно эти чувства были знакомы ребёнку до того, как он собрал своим телом новые ощущения. У маленького человека были многие чувства, был некий обобщенный опыт чувствования: здесь хорошо, а там плохо, здесь нам рады, а там не очень.

Тем не менее некоторые люди начинают медленно возвращаться от тела и телесности к своим тонким самоощущениям. Человеку вдруг приходит понимание, что это он чувствует, и его чувства какие-то не такие, как у других людей. Значит он может сказать: «Моё чувствование соотносится только со мной, это и есть я». Оказывается, что любой живой человек и чувствует по-своему, и реагирует по-особенному. Это не просто диапазон восприятия, это другое чувствование.

Тепло, холод – конкретные физиологические реакции,

они, конечно, приходят через тело, но и не только через него. Вот человек выглянул на улицу и увидел, как там промозгло и сыро, а его тело в теплой комнате ничего неприятного не испытало, но настроение уже портится и становится зябко. А другому человеку не зябко, и даже наоборот, радостно, он только что купил новый плащ и теперь с удовольствием наденет на себя обнову. Откуда пришли эти разные ощущения холода? Из внешних источников? Но оттуда люди получили только визуальную информацию. Может, всё решил их мозг? Но так ли это? Этот бесстрастный анализатор фактов создал разную гамму переживаний, сильно отличающуюся у разных людей? Он мог вспомнить о плаще, где тот лежит и надо ли его приводить в порядок, мог вспомнить прошлогоднюю слякоть. Но мозг не брался за превращение внешней информации в физические ощущения. В комнате-то тепло, чувства пришли от той тонкой составляющей человеческого я, которую можно отнести к психическому телу человека.

Эта часть человеческого существа переживает, радуется, страдает, испытывает страх, гнев и любовь. Когда человек научается регулировать свой гнев и умеет любить, то эти умения остаются с ним навсегда и не зависят от его физиологических реакций. Мозг же может разучиться передавать соответствующие сигналы физическому телу, которые проявляют эти состояния в теле или наоборот скрывают. Но у человека были и есть импульсы радости или печали. Мозг требует внешней обусловленности, логической последователь-

ности, а человек просто любит, или испытывает необъяснимый страх. Когда человек убирает эту обусловленность, часто пришедшую к нему из внешнего, чужого опыта, он становится ближе к себе, к изначальной своей божественной сути. Но открыт ли такой человек вовне, в бесконечную даль? И здесь есть свои уровни ограничения, а значит, и возможности к эволюции и развитию, к познанию божественного.

Сознание и мысли

Чувства являют человеку много красок, много образов, перетекая из одного в другое. Один человек прочтет несколько поэтических строк, и они в нём откликнутся, проявится множество состояний, а другой останется невозмутимым, разве что удивится: «А что здесь особенного?». Одно сознание всколыхнулось потоком чувств и мыслей, другое осталось невозмутимо равнодушным. Реакции в чувствах отличаются, потому что это разные люди. Где же эта разница отложилась, зафиксировалась? В мыслях! Мысли разные и различны образы. У одного человека оказались одни мысли, у другого другие. Все мысли живут вокруг нас и приходят к нам, а мы на них реагируем или нет.

Как же настроено пространство мыслей? Наука говорит нам, что мысль рождается в нашем мыслительном аппарате – мозге, с ним и умирает, хотя точно доказать это не может. Единственное, что наука познала – мозг может настроиться на какие-то конкретные мысли и выбрать из них наиболее оптимальные для практических действий в конкретной ситуации. Но мы помним, как в далеком детстве взрослые или наши сверстники подталкивали нас к познанию того, что мы откуда-то давно знали. Они не знали, или считали те мысли и идеи чем-то уникальным, познаваемым здесь в этой социально-исторической среде, а мы знали. Мы притворились

незнающими, шли за тем опытом и очень скоро убеждались, что нам он уже был знаком. Откуда это знание?

Всё-таки есть в человеческом существе некая часть, которая не уходит в небытие с умным мозгом и сохраняет себя для последующей жизни. Мысли не умирают, а живут долго, независимо от породившего их сознания. Как неповторимо физическое тело у каждого из людей и его чувства, так индивидуальны и мысли, которые преобладают у конкретного человека. Похожесть тел, конечно, есть, основные органы и системы у всех одни и те же, но взаимодействие их идет по своему особенному плану. И это делает нас непохожими уже на уровне тел. Чувства разных людей тоже разнятся, хотя набор человеческих чувств общий для всех. И пространства наших мыслей подобны, в среднем мы думаем об одном и том же, но по-разному, и в этом проявляется наша индивидуальность. Мысли человека, его способ настройки на некоторые из них, и невосприимчивость к другим, создает некую форму, которая присуща именно этому человеку, его телу мыслей. Это его способ мышления и его индивидуальный характер, который проявится в совокупности чувств и эмоций, в характерных реакциях в физическом теле, и даже в круге событий, в которые он вовлечен.

Сознание и энергия

Что же можно найти за мыслями? Там, в ещё более тонких сферах, куда не дотянешься физической рукой. Там – энергия! Энергия, свободная от связей физической формы. Она пребывает в едином потоке, который циркулирует в мировом пространстве. В этом взаимодействии с большим миром энергия включает каждого из нас в общую канву жизни. Это поле энергии изменчиво и различно в каждой своей точке, оставаясь единым и целостным в своем вселенском величии.

Каждый человек находится в том месте энергетического пространства, где ему должно быть и выбирает его по плану, предписанному судьбой и его прошлым опытом. Человек всегда пребывал в своем уникальном пространстве энергий, жил этими энергиями и был тем, кем мог быть – человеком, созданием божьим. Здесь на земле он получил иную проявленность, иную идентификацию, иное самоощущение. Определенная энергия несет человеку его мысли, которые формируют чувства, явленные в реакциях его тела – таков человек, изначально существо энергетическое, наполненное энергией и энергией живущее. Когда тело человека оказывается неспособно к циркуляции энергетических потоков, кончается и телесная жизнь, освобождая душу к жизни в пространстве свободной энергии, не сдерживаемой границами тела.

А пока мы земные люди, имеющие физическое тело, многие наши тонкие ощущения и состояния формируются именно здесь, на физическом плане. Управляя телом, совершенствуя тело, мы можем подниматься по ступеням все более тонких состояний. Мы можем меняться в чувствах и изменяться в мыслях. Эти волны тонких трансформаций возвращаются к физическому телу, изменяя его само. Поэтому не бывает йоги, застывшей на физическом теле, внутренние движения есть всегда. Они могут доходить до высоких состояний свободной энергии, могут вязнуть и рассеиваться на путанице и заикленности мыслей, на несовершенствах чувств, не совладавших с моральными нормами, на слабости тела. Йога даёт человеку инструменты регуляции и управления своими состояниями, через вездесущую энергию, проявленную на всех уровнях его жизни. Путь сознательных изменений требует концентрации и сосредоточения для управления энергией.

Энергия стоит за всем. Здоровье, болезнь тела – это энергия, сила и слабость – тоже энергия, чувства и эмоции – проявления энергии. Их неуправляемые выплески и привычные эмоциональные состояния – всё энергия. Мысли – это тонкие формы энергии. Вся жизнь человека протекает под управлением энергии, которую он вызывает к себе, которую он в состоянии воспринять и направить в определенном русле своим телом, чувствами, мыслью.

Начинающий йог сначала концентрируется на физиче-

ских умениях, работает с физическим телом, изучает его устройство, возможности, механизмы очищения. По мере наработки физических навыков, сознание отпускает тело, доверяясь его ответственности, и концентрируется на движении и удержании энергии в специальных центрах – чакрах, на перемещении её по каналам, перераспределении энергии между внутренними структурами, а также на взаимодействии с внешним миром. Все практики йоги, начиная с телесных, имеют в своей основе энергетический принцип. Когда телесная часть работы выведена на хороший уровень контакта со своим телом, сознание уже не отвлекается непослушными мышцами, они поняли свою задачу, сознание сконцентрировано на энергетических центрах и каналах, на свободном движении энергии. Вот чтобы всё так и было, нужно постоянно учиться концентрации, сосредоточению, остановке мыслей. И еще важно помнить о моральном факторе. Находясь в асане, нельзя переживать свои житейские неприятности. Концентрироваться следует на работе тела и движении энергии. Фиксироваться же на обидах, раздражении, страхах просто опасно, поскольку энергия, которой йог открывается в своих занятиях, увеличивает силу неправильных мыслей. Выходит, что просто потренировать тело, его силу и выносливость мало, необходимо постоянно учиться переключению энергии, контролю за её поступлением и потерями. Уметь убирать нежелательную концентрацию, управляя эмоциями, управляя мыслями, управляя

энергией.

Круг осознанности обычного человека невелик, ему неизвестно, откуда к нему приходят потоки энергии, неизвестно, куда он их теряет. Поэтому человек и выбирает направление течения своей жизни в сторону преобладающих в этом обществе энергетических потоков. А сам думает, что это он выбрал направление развития своей жизни. Йог не таков. Его путь – сознательное строительство своей жизни, осознание своих состояний, понимание причин событий и управление ими. Это означает умение управлять энергией, умение парить в потоке жизни, не срываясь в штопор от неосторожных движений тела, чувств, мыслей. Йог не переводит свою жизнь в иное пространство под давлением случайных потоков энергии, он адекватен тому, что есть в нём и в его окружении благодаря умелому управлению энергией и её перераспределению.

Путь йоги сегодня предполагает работу на всех уровнях: и с телом, и с сознанием. Вот почему так важно понимать действие фундаментальных законов в жизни и приводить свой моральный фактор в соответствие с нормами новой эпохи. Это и есть простая и бесконечно сложная философия йоги, в которой работа с телом и с сознанием так тесно соединены энергией. Но именно так человек открывает новые возможности для творчества и внутреннего развития, формирует сознание и живёт сознательной жизнью.

Влияние медитации на сознание

Когда человек приходит в этот мир, его сознание не содержит никаких знаний о мироустройстве, в нём нет никаких стереотипов и установок. В процессе роста и взросления человек получает информацию о мире, о социальном устройстве общества от своих родителей и окружающих людей. Постепенно, у человека формируется образ окружающего мира, который включает в себя принятые в социуме механизмы взаимодействия между людьми, а также свой собственный образ в этом социуме. Формируется жесткая конструкция «я в социуме», с механизмами поведения человека, осознанием своего места в социальной иерархии и развитием его по определенному пути. Всё это закладывается в человека в детстве в неких жизненных схемах: «школа, институт, карьера, богатство» или «школа, завод, тяжелый физический труд, сложные условия существования». Закладывается окружающими его условиями существования и постоянно поддерживается с помощью средств массовой информации и «примерами из жизни». Таким образом, сознание человека заполняется обрывками мыслей, образов, массой концепций и их версий. Любые попытки изменить заложенные механизмы вызывают сопротивление среды и требуют немалых усилий. Человек становится заложником запрограммированных реакций. Поддерживание же этого образа «я в социуме» вызы-

вает сильное напряжение в сознании и теле человека.

Но любые образы, содержащиеся в нашем сознании, поддаются управлению. Нужно понимать, что ни один образ, навязываемый нам извне, не укрепляется в нашем сознании без нашей воли. Есть множество причин, почему человек позволяет разрушительным мыслям проникать и оставаться в его сознании. Осознание этих причин может явиться началом освобождения от ненужных образов и состояний. Человек – хозяин своего сознания, и, если есть осознанное желание что-то изменить, человек может создать все необходимые для этого условия. В том и сила человека, что он всегда может управлять своим сознанием и тем набором стереотипов и реакций, которые были в него заложены. Человек может управлять своим сознанием так, как посчитает нужным.

Медитация – это освобождение, освобождение от тех напряжений, которые сложились в сознании человека и его теле под давлением окружения. В медитации человек имеет возможность освободиться от напряжения, создаваемого образом «я в социуме». Изменить свое мышление, изменить этот свой образ «я в социуме», изменить свою жизнь. В медитативной работе мы получаем возможность близко изучить свое сознание и научиться управлять им. Наше здоровье и благополучие – следствия нашего образа мышления. Изучая и изменяя его, мы сможем улучшить свое внутреннее состояние, что, несомненно, благоприятно отобразится на нашем здоровье.

Виды медитации

Общие принципы медитации

Суть медитации – размышление, размышление на любую тему. С другой стороны, медитация – это освобождение. По форме исполнения медитации бывают с опорой, без опоры и смешанные. Все остальные виды практики медитации входят в эти три вида. В информационном пространстве мы сталкиваемся с разными формами «медитаций», которые к медитации не имеют отношения, например медитации с музыкальным сопровождением. Музыка для медитации не нужна, она, конечно, может дать некий настрой, лирический элемент, но это не медитация. Такие формы могут иметь место, но должны называться иначе, например, настрой на определённое состояние.

Тело в медитации должно быть максимально расслаблено и обязательно необходимо удерживать спину прямой, для этого есть пять удобных поз. Только прямую спину можно держать в состоянии расслабления достаточно длительное время. В других позах большая часть мышц вовлечена в работу и человеку становится некомфортно. Возможно, кому-то покажется, что поза с согнутой спиной более удобна, но через краткое время человек ощутит в ней сильное на-

пряжение и будет вынужден сменить позу. Хотя и в положении с прямой спиной может возникнуть боль в спине, коленях, ногах.

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.