

Ван Линь

150 дней в настоящем

МЕДИТАЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

正念

Издательский Дом «Ганга»

Ван Линь

150 дней в настоящем.

Медитации на каждый день

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67211805

150 дней в настоящем. Медитации на каждый день/Ван Линь, [пер.

с кит. Н. Гориной].: Ганга; Москва; 2021

ISBN 978-5-907432-08-6

Аннотация

Вас ждет удивительное путешествие, наполненное красотой и осознанностью, 150 дней пребывания в настоящем, погружения в себя и исследования окружающего мира, 150 дней открытий новых и неизведанных уголков своего сознания. И те, кто дойдет до конца, – не просто пролистает страницы, а именно проживет день за днем, следуя советам Мастера Ван Линя, – обретут новое понимание себя и мира, а, возможно, и полную трансформацию, которая преобразит всю их жизнь...

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление	7
День 1	10
День 2	13
День 3	16
День 4	19
День 5	22
День 6	24
День 7	26
День 8	28
День 9	31
День 10	34
День 11	37
День 12	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Ван Линь

150 дней в настоящем.

Медитации на каждый день

中

和

太

Перевод с китайского Натальи Гориной
Каллиграфия Константина Агеева



© Ван Линь, 2015

© Н. Горина. Перевод, 2021

© 000 ИД «Ганга». Оформление, 2021

Вступление



Я желаю, чтобы мы были здоровы и счастливы, жили легко

и свободно, чтобы радовались каждый день и любили себя.

Я рад, что, благодаря практике осознанности, могу наслаждаться здоровьем и счастьем, осознанность помогает достичь внутренней тишины и совершенства и ощутить радость бытия. Когда я непрерывно уделяю внимание этому состоянию, я получаю больше позитивной энергии. Когда я делюсь этим чувством, я ощущаю как энергия наполняет мое сердце теплом. Делясь этими чувствами и всем хорошим, я могу получить все, что только можно представить.

На самом деле жизнь – не только так называемая «борьба».

Что важнее, жизнь – это также путешествие,
это опыт,
это радость
и любопытство исследования;
это яркость настоящего момента,
это радость общения,
это чистая любовь, переполняющая
и переливающаяся через край, текущая к другим.

Жизнь становится простой и не требующей усилий, потому что я сосредоточен,
идеальное здоровье заключено в настоящем моменте,
внутри,
в моих ощущениях,
в моем сердце.

Благодаря осознанности становится очень легко быть здо-

ровым,

я здоров и счастлив!

Давайте заниматься вместе!

Дышать и двигаться... двигаться и дышать...

Жизнь – это практика, работа – это практика, но только когда находишься в настоящем моменте, это – истинная практика.

Ван Линь

Высшие люди, услышав о Дао, – с усердием практикуют его.

Обычные люди, услышав о Дао, – то помнят о нем, то забывают,

Низшие люди, услышав о Дао, – громко смеются над ним.

Не смеяться – еще не значит следовать Дао.

День 1

Небо и человек едины

Суть практики осознанности – в единстве Неба и человека, в их тесной взаимосвязи и взаимодействии, когда человек живет и действует в согласии с Небом. Сегодня я чувствую, что я и мир – одно целое.

Вселенная – это огромная сверхсистема, а я – маленькая подсистема. Во мне содержится вся информация целой Вселенной, информация Вселенной также может проявляться через меня. Так большая и маленькая Вселенные очень тесно взаимосвязаны.

Организм человека – это маленькая Вселенная, а Вселенная – это большой организм. Я и Вселенная – единое целое, поэтому я могу чувствовать энергию Вселенной. Я всегда чувствую, как она течет, внутри и снаружи.

Когда у меня на душе беспокойно, я настраиваюсь на энергию Вселенной, и сразу ощущаю, что она приносит мне свет, тепло, покой, радость, счастье и безусловную любовь.

Благодаря своему телу и сознанию я воспринимаю энергию, которую дает мне Вселенная, и позволяю чудесам случаться...



Небо

Упражнение: Раскрыв руки, принимать информацию Все-

ленной.

Медитация: Небо и человек едины. Небо и человек взаимодействуют. Действуя, следуй Небу.

День 2

Замечать ненастоящее «я»

Сегодня я замечаю ненастоящее «я».

Я чувствую, что есть как бы два «я» – настоящее и ненастоящее. Когда я отождествляюсь с ненастоящим «я», тогда нет радости. Когда я возвращаюсь в своем сердце к себе настоящему, сразу становлюсь довольным и радостным.

Жизнь очень проста: если я счастлив, я погружен в любовь, тогда у меня много энергии, и легко быть здоровым. Это настоящее «я».

Ненастоящее «я» живет у меня в голове, а не в теле. Когда я замечаю ненастоящее «я», оно сразу рассеивается, и я снова возвращаюсь к настоящему «я».

空

一

如

Настоящее «я»

Упражнение: Замечать ненастоящее «я».

Медитация: Я – вместе с настоящим «я».

День 3

Есть осознанно

Сегодня я ем осознанно. Когда я что-то ем или пью, я внимательно наблюдаю все ощущения на губах, на языке, во рту.

То, что я ем и пью, нужно моему организму или я ем просто в силу привычки? Это приносит мне наслаждение и радость или же увеличивает бремя забот и добавляет беспокойство о лишнем весе?

Весь день я очень внимателен, я выбираю ту еду, которая мне нравится и приносит удовольствие.

亨

而

Наслаждаться

Упражнение: Есть и пить осознанно.

Медитация: Я наслаждаюсь едой и питьем.

День 4

Осознавать дыхание

Сегодня я чувствую свое дыхание.

Я чувствую каждый вдох и каждый выдох. Могу я чувствовать свое дыхание спокойно и непрерывно? Когда я наблюдаю свое дыхание, получается ли у меня ощущать покой и безмолвие или же в голове роятся мысли, которые мешают и беспокоят?

Чувствуя дыхание, я прикасаюсь к самому себе. Я доволен и безмятежен.

С какими бы трудностями и проблемами я ни столкнулся, стоит лишь мне почувствовать свое дыхание, и я ощущаю свое присутствие. Внутри покой.

Сегодня я наслаждаюсь удовольствием, которое приносит мне дыхание.

何子

及

Дыхание

Упражнение: Внимательно наблюдать свое дыхание.

Медитация: Я дышу энергией.

День 5

Замечать то, на что смотришь

Сегодня я замечаю то, на что падает взгляд, что наблюдаю. Я как инопланетянин, впервые ступивший на эту планету. Я смотрю на все объекты и события с любопытством и ощущением новизны.

Посмотри на все вокруг: стол, стул, комната... Я смотрю на людей и вещи, и всякий раз будто вижу их впервые.

Мне нравится чувство, которое рождается, когда я наблюдаю, как играют дети, или же эмоции, возникающие, когда я вижу, как ругаются другие люди?

Я радуюсь, глядя, как расцвели цветы, или печалюсь, наблюдая, как опадает листва?

Когда я чувствую, что могу направить внимание на что-то одно, я выбираю то, что приносит мне радость, и так мгновенно получаю заряд позитивной энергии.



Цветы

Упражнение: Я замечаю то, на что смотрю.

Медитация: Смотреть на мир с любопытством.

День 6

Звуки и медитация

Сегодня я замечаю все звуки, которые слышу.

Я прислушиваюсь ко всем звукам вокруг, просто внимательно слушаю, никак их не оценивая.

И все, что слышу, воспринимаю с любопытством и ощущением новизны.

Прислушиваюсь к тону, громкости и ритму звуков.

Некоторые звуки такие тихие, что перекрываются другими звуками, и нужно специально вслушиваться, чтобы определить, откуда они доносятся. А есть такие, которые присутствуют так долго, что уже перестаешь обращать на них внимание.

Вслушиваюсь ли я в чудеса, покой и любовь или прислушиваюсь к проблемам, хаосу и страху? Каждое мгновение я могу выбирать, какую сторону слушать. Если то, что я выбираю, позволяет мне хорошо себя чувствовать, то так и делаю.



Выбирать

Упражнение: Я осознаю то, что слышу.

Медитация: Я рад слышать все.

День 7

Замечать то, что говоришь

Сегодня я обращаю внимание на все слова, которые произношу.

Когда я говорю, у меня хорошее состояние или я чувствую себя не очень хорошо? У меня внутри покой или сумбур? Когда я говорю, что ощущает мое тело?

В процессе разговора внимание направлено на радостные моменты или сфокусировано на проблемах? Он приносит больше позитивной энергии или вызывает беспокойство и страх?

Чувствую ли я, что говорю из сердца, а не из представлений в голове или эмоциональных переживаний?



Сердце

Упражнение: Я замечаю то, что говорю.

Медитация: Говорить спокойно и невозмутимо.

День 8

Я замечаю энергию тела

Сегодня я чувствую энергию тела, она всегда рядом, легко отзывается. Я хочу, чтобы она текла свободно внутри и снаружи.

Когда я чувствую нос, энергия течет туда, чувствую руки – поток энергии там, когда чувствую ноги, стопы, спину, грудь, голову – там везде течет энергия.

В любое время, стоит лишь войти в состояние покоя, я сразу чувствую себя, чувствую энергию. Чем чаще я чувствую энергию, тем больше живу в настоящем моменте. Это – контакт с энергией Вселенной. Я чувствую радость, здоровье, счастье, изобилие и любовь.

Я открываюсь, чтобы энергия могла течь внутри тела и случались чудеса.



Энергия

Упражнение: Я замечаю свою энергию.

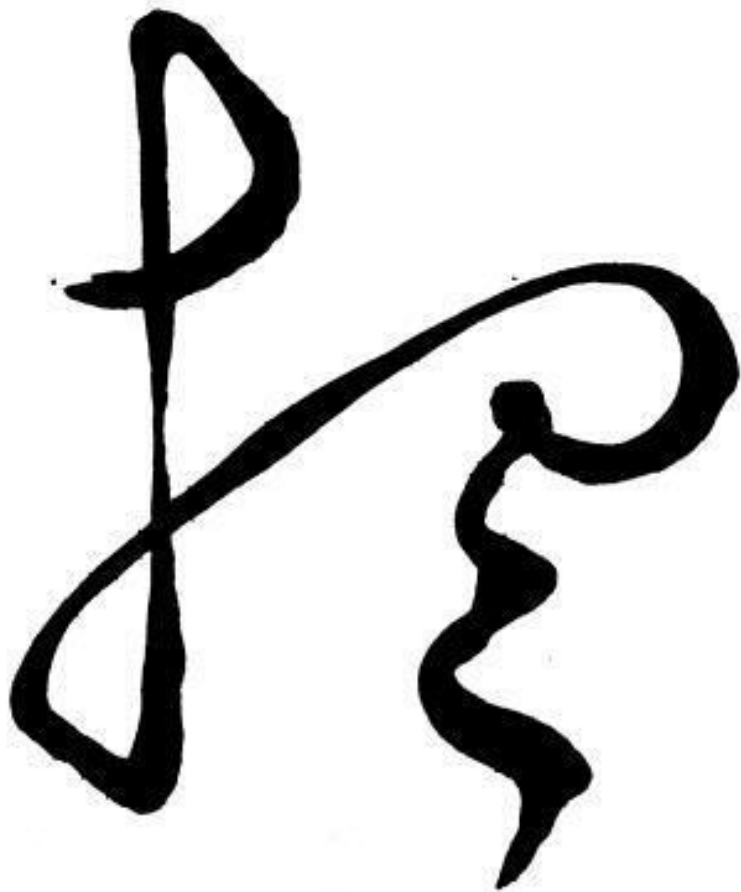
Медитация: Проточная вода не застаивается, дверная петля не гниет.

День 9

Замечать мысли

Сегодня я замечаю все мысли, которые возникают у меня в голове. Нахожусь ли я дома или на работе, иду по улице или веду машину, прогуливаюсь или общаюсь с друзьями, возникает повод радоваться или огорчаться – спокойно наблюдаю все, что происходит у меня в голове, смотрю, как все возникает и исчезает в сознании.

Мне в радость обдумывать свои идеи или мысли досаждают мне и заставляют меня переживать? Я спокойно их наблюдаю или же чем больше думаю, тем сильнее беспокоюсь? Помнить: мои представления – не факт.



Мысли

Упражнение: Замечать все мысли.

Медитация: Признать, что мысли есть, и принять их.

День 10

Практика в жизни

Сегодня я наблюдаю все, что происходит в моей жизни: все, чем заняты глаза, уши, нос, язык, тело – сидя, стоя, лежа или во время ходьбы – все становится практикой.

Что бы ни происходило, я это не оцениваю, а просто наблюдаю. Я каждый день делаю то, что приносит мне хорошее состояние, все время в жизни наблюдаю свое дыхание. Внутри покой, радость, никаких неприятных эмоций, на душе нет беспокойства и терзаний.

川修

乃

Практика

Упражнение: Воспринимать жизнь как практику.

Медитация: Мне нравится спокойная жизнь.

День 11

Чувства истинные, мысли иллюзорные

Сегодня я чувствую, что все вокруг меня истинное и гармоничное, я принимаю все истинное в свое сердце, и оно освещает мою жизнь. Какой бы хаос ни царил у меня в голове, я все равно могу чувствовать истинность бытия и наслаждаться тем, что оно дает мне, принося мне веселье, радость, любовь, счастье и изобилие.



Истинное

Упражнение: Я просто хочу чувствовать подлинное, без оценок.

Медитация: Видеть горы как горы, а реки как реки.

День 12

Дружелюбие

Сегодня я заметил, что все люди вокруг меня дружелюбны. Все помогают мне осуществлять мои мечты, и вовсе не потому, что это полезные знакомства, а потому, что все – часть Вселенной, и все наши действия – выражение безусловной любви мира к нам.

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.