

# МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ



- всё о традиционных восточных практиках
- ароматы и благовония • необходимый инвентарь
- символы и музыка для медитации

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДУШИ И ТЕЛА

Практика нового образа жизни

Юлия Антонова

# **Медитация для всех**

«РИПОЛ Классик»

2017

**Антонова Ю. В.**

Медитация для всех / Ю. В. Антонова — «РИПОЛ Классик»,  
2017 — (Практика нового образа жизни)

ISBN 978-5-38-611177-9

Медитация, как и занятия йогой, получила большое распространение во многих странах. С одной стороны, она относится к эзотерике, с другой стороны, её давно применяют в традиционной медицине как один из методов психотерапии. Благодаря нашей книге вы узнаете, как и при каких заболеваниях помогает медитация, как с её помощью добиться желаемого, а также как сосуществовать в гармонии с самим собой и окружающими.

ISBN 978-5-38-611177-9

© Антонова Ю. В., 2017  
© РИПОЛ Классик, 2017

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Медитативное состояние	11
Религиозные истоки медитации	15
Возможности медитации	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Юлия Викторовна Антонова

## Медитации для всех

### Введение



В последние десятилетия все больший интерес появляется ко всему восточному. Многие люди увлекаются восточной философией, медициной, разделяют восточную религию. Одним из направлений восточной философии и медицины является йога. Она подразумевает упражнения для тела (асаны, мудры) и психики (медитация). При этом йога основывается на философских понятиях, которые заставляют придерживаться определенного образа жизни, питания.

Медитация, как и занятия йогой вообще, получила большое распространение во многих странах. Медитация, с одной стороны, относится к эзотерике, является способом расслабления, приятного времяпрепровождения, достижения цели. С другой стороны, ее давно применяют в традиционной медицине как один из методов психотерапии. Медитация с целью оздоровления помогает при различных заболеваниях. Таким образом, она выделилась из практики йоги и часто представляет собой отдельное занятие.

Медитация привлекает в первую очередь тех, кто заботится о своем душевном комфорте, нуждается в психологической помощи, следит за здоровьем. И регулярные занятия ею приносят свои плоды. Постепенно медитация выводит человека на иной уровень восприятия жизни и происходящих в ней событий. Она учит управлять своими эмоциями, а значит, и сознанием, с пониманием относиться к окружающему миру, а главное – быть собой.

В Древней Индии некоторые йоги, стремясь достичь максимального уровня духовности, проводили в медитации продолжительное время. При этом они полностью отстранялись от обычной человеческой жизни. Об этом рассказывают сохранившиеся древнеиндийские трактаты. В настоящее время нет необходимости для повышения духовного развития отказываться от привычных дел, общения, материальных благ.

Современная жизнь позволяет человеку сочетать очень многое. При этом можно практиковать медитацию для физического и душевного здоровья, исполнения желаний.

Для духовного совершенствования существует множество возможностей в нашем мире (благотворительность, волонтерство, творчество и др.), хотя медитация может этому способствовать в некоторой степени. Таким образом, занятия медитацией сами по себе не наделяют человека особой духовностью. Но они помогают справляться со многими психологическими трудностями, выводят на иной путь мышления и способны привести к изменению образа жизни.

Многие люди, увлекшись медитацией или мудрами, затем переходят к занятиям йогой, начинают правильно питаться, обращать внимание на условия окружающей среды.

Начав с малого, они с помощью медитации значительно перестраивают свою жизнь. Получается, что занятие в неподвижной позе, направленное на остановку потока мыслей, приводит к движению и переменам – изменению мышления, привычек, образа жизни. Это происходит неспроста, ведь в восточной философии заложена большая мудрость, в ней все взаимосвязано.

Каким будет результат от занятий медитацией? Это зависит в первую очередь от вас. Вы можете медитировать с разными целями, продолжительностью. В процессе медитации вы можете достигать разного уровня изменения сознания. Можно проводить короткую медитацию только для того, чтобы разгрузиться после трудового дня. Можно поставить перед собой какую-то цель и с помощью погружения в медитативное состояние пытаться ее достичь. При этом не надо мысленно напрягаться, а наоборот, отпустить все, довериться жизни, Высшим силам. Нужно учесть то, что одним легко достичь такого состояния, другим для этого понадобится немалое время. В любом случае, работа над собой приносит пользу. Она духовно обогащает человека, заставляет его поверить в свои силы и возможности.

Разные авторы дают разные определения медитации, описывают множество способов ее проведения. При этом в любой медитации выделяются основные этапы. Вы можете выбрать тот способ медитирования, который в большей степени привлекает вас, или обогащать свой опыт, пробуя разные способы.



## Глава 1

### Что такое медитация



Термин «медитация» происходит от латинского *meditor*, что означает «размышляю, обдумываю». Следовательно, медитация в данном случае понимается как процесс размышления и раздумывания. Имеются и иные трактовки этого слова. В Философском энциклопедическом словаре латинское *meditation* трактуется как аналог русского «думание» или «умное делание», санскритского «дхьяна», греческого «медоман» и др. Медитация – это то средство, которое помогает найти себя, открыться миру заново.

В научно-популярной литературе нет единого мнения о том, что такое медитация. Некоторые определяют ее как «созерцание», а другие как «самосозерцание».

Неважно, в какой жизненной ситуации человек находится и каким тяготам он ежедневно подвергается, существуют эффективные методы восстановления и поддержания душевного равновесия, один из которых – медитация.

Такой же разброс мнений наблюдается и по вопросу как правильно медитировать. Если немецкий философ и религиозный деятель Н. Кузанский (1401–1464) считал, что расслабляться можно без предмета и с предметом, то наставник неоиндуизма Свами Бхактиведанта (1896–1977) утверждал: для расслабления духовного нужен объект, на котором надо сфокусировать свои помыслы на определенный временной промежуток.

Приемы медитации, которые зародились еще в Древней Индии и Китае, активно используются и в наше время для достижения внутреннего спокойствия и предотвращения преждевременного изнашивания организма. Так что же такое медитация? Дадим определение: это сосредоточенное размышление о каком-то предмете, процессе или феномене, когда частично блокируется восприятие. Окружающая действительность малозначима для медитирующего.

Исследователь восточных медитаций В. Сидоров пишет: «Медитация – собранность внимания необычного рода и силы, когда человек как бы целиком сливается с предметом размышления. Это состояние по большей части бессознательно». Человек отдаляется от внешнего



мира, погружается в глубины своего Я. Индивид начинает активно работать со своим подсознанием, получать ответы на тревожащие его вопросы.

Личность, достигшая состояния покоя и полной релаксации, получает представление о выходе из кризисного состояния и видит перед собой новые возможности. Техника медитации помогла многим великим людям: художники смогли увидеть новые сюжеты, поэты – услышать ритм стихов.

Процесс достижения душевного равновесия в медитации предполагает плавный переход от обыденной реальности через специфическую технику к состоянию гармонии души и тела.

Приемы медитации сопровождаются определенным алгоритмом психофизиологических актов. Данный процесс непрерывен и складывается из последовательных этапов.

Первым этапом является достижение медитирующим пониженной чувствительности к внешним объектам и к внутренним переживаниям, состояния расслабленности.

Вторая фаза медитации предполагает наблюдение и оценку своей жизни взглядом стороннего наблюдателя.

Третий этап медитации (собственно результат) характеризуется духовным прозрением личности.

На Востоке медитация рассматривалась как один из способов самовыражения человека. Этот путь помогал человеку проявить свои скрытые качества. Он понимал, что вел себя до сих пор неверно, получал шанс изменить свою жизнь к лучшему. Если индивид тяжело болел, то техника медитации позволяла ему узнать о причинах жестокого недуга и исцелиться.

На уровне простого обывателя медитация – не более чем комплекс упражнений для тренировки ума и морально-волевых качеств. В результате человек получает возможность реализовать свои скрытые способности и эффективнее использовать уже известные ему.

По мнению исследователя Ю. Л. Каптена, изложенному в работе «Основы медитации», это узкое понимание слова «медитация» следует отделять от общего, широкого ее понимания как состояния углубленного сосредоточения, которое зачастую возникает спонтанно и носит, таким образом, специальное название – «автомедитация».



*В сахаджа-йоге медитация проводится таким образом, что мысли у человека полностью отсутствуют. При этом он воспринимает значимую*

*информацию из внешнего мира и может быстро вернуться к реальности, например, ответить на телефонный звонок.*

Существует много разных приемов, способствующих достижению либо крайней умственной сосредоточенности, либо крайней рассредоточенности сознания.

Медитация – универсальный инструмент. Использование технических приемов релаксации зависит от изначальной цели.

В научной литературе выделяют различные типы медитации. Так, традиционным считается выделение двух больших типов медитации – сагуна-дхьяна (т. е. медитация с формой) и ниргуна-дхьяна (медитация без формы) (Сахаров Б. Йога из первоисточника. Бейрайт, 1957 г.)

В первом случае медитирующий направляет сознание на работу с каким-то объектом, имеющим строго определенную форму (например, цветок, пламя свечи, образ святого). Во втором виде практики, считающейся по уровню выше, чем сагуна-дхьяна, объектом медитации являются не имеющие формы объекты – понятие Брахмана, свойство Великой Пустоты и др.

Некоторые по-иному оценивают типы медитации при рассмотрении степени «тонкости» объекта. Так, автор книг по йоге Т. Бернارد выделяет следующие четыре типа:

- 1) стхума-дхьяна (грубоматериальная медитация): над предметами из «грубой» материи;
- 2) джетир-дхьяна (световая медитация): над пламенем свечи, на солнце и т. д.;
- 3) бинду-дхьяна (точечная медитация): над точкой между бровями, кончиком носа и пр.;
- 4) сукшма-дхьяна (тонкоматериальная медитация): над объектами «тонкого» мира – энергетическими центрами (чакры), световыми вспышками перед «внутренним взором», которые можно видеть при закрытых глазах, и т. д.

Хотя выделенные ступени и связаны с последовательным увеличением сложности выполняемых упражнений по медитации, эта классификация, в сущности, не противоречит делению дхьяны на категории сагуна и ниргуна.

## Медитативное состояние

В состоянии медитации человек полностью отрешается от внешнего мира. Он настолько погружается в себя, что поток его мыслей останавливается. В это время мыслительный процесс происходит на уровне неосознаваемых ощущений. Именно поэтому часто медитативному состоянию дают характеристику как состоянию, при котором мысли отсутствуют. В нем замедляется активность головного мозга и открывается доступ к новым ресурсам. В этом состоянии измененного сознания активно начинают взаимодействовать сознание и подсознание. Таким образом, медитация помогает человеку обрести целостность.

Медитативное состояние характеризуется психоэмоциональным равновесием. Наша жизнедеятельность сопровождается различными эмоциями. Среди них возникают как положительные (радость), так и отрицательные (гнев, страх, печаль). Многие эмоции проявляются в качестве защитных механизмов психики. Поэтому у каждого из нас можно выделить несколько преобладающих эмоций. Если вы проявляете себя в большей степени отрицательными эмоциями, то это может привести к болезням.

Находясь в состоянии медитации, можно обрести контроль над своими эмоциями и научиться ими управлять. Это позволит изменить характер в лучшую сторону. В медитативном состоянии эмоциональные проявления отсутствуют. При этом эмоции не подавляются какими-то усилиями, а уравниваются естественным путем. Человек по мере погружения в медитативное состояние обретает гармонию в себе. Все части его личности складываются в единое целое и не вступают в конфликты друг с другом.

Многие люди в погоне за счастьем стремятся к положительным эмоциям. После бурного эмоционального всплеска обычно возникает ощущение пустоты. Это расценивается как несчастье, неудовлетворенность и служит стимулом для новой погони за удовольствием.

Медитативное состояние избавляет человека от этого круговорота. Оно дает возможность быть счастливым при любых обстоятельствах. Медитативное состояние приносит внутреннюю гармонию, успокоение. Оно учит человека наблюдать за собой, чувствовать свои истинные потребности. Оно позволяет человеку быть в состоянии «здесь и сейчас» и увидеть действительно важные в своей жизни цели.

Медитативное состояние сопровождается трансом – сужением сознания в связи со снижением восприятия информации из внешней среды. Транс может быть легким и глубоким. При легком трансе человек сосредоточивается на чем-либо и поэтому не в состоянии воспринимать многие внешние раздражители. У него сужается поле зрения, он не слышит посторонние шумы, определенным образом нарушаются мыслительные процессы. Легкий транс – это один из способов погружения в медитативное состояние.

Чем более глубокий транс, тем все меньше человек способен осознавать мир вокруг себя. При глубоком трансе человек значительно, иногда даже полностью, отрешается от внешнего мира, его мышление сильно затормаживается и возможно погружение в сон. Медитативное состояние сном не сопровождается. В нем соединяются отключение от всего окружающего и состояние внутренней свободы, внутреннего видения.

Состояние легкого транса часто возникает само по себе – когда мы пытаемся что-то вспомнить, когда наше внимание привлекает яркая реклама, когда нас сбивают с толку неожиданным вопросом и т. д. Медитативное состояние само по себе не возникает. Медитация – это занятие, которое требует практики и совершенствования.

У медитативного состояния и транса имеются еще отличия, которые подтверждают, что они не являются одним и тем же. В разных состояниях у человека меняется активность головного мозга, что отражается на электроэнцефалограмме. При трансе регистрируются бета-волны. Они обычно возникают у человека в состоянии активного бодрствования – при напря-

женном мыслительном процессе, эмоциональном возбуждении. Это соотносится с тем, что транс наступает при создании очага возбуждения в головном мозге, который тормозит деятельность других зон. Именно поэтому отмечается сужение сознания. У людей, находящихся в медитативном состоянии, регистрируются на электроэнцефалограмме альфа-волны. Они характерны для спокойного бодрствования с закрытыми глазами.

Медитативное состояние достигается посредством транса с помощью самогипноза. Находясь в нем, можно изменить некоторые психические структуры, свойственные для конкретного человека. А это открывает доступ к новому видению и пониманию, что помогает находить решения, исцеляться, развиваться.

Для тех, кто только начинает осваивать медитативное состояние, польза также будет неоспоримой. Сбросить излишнее напряжение, прервать поток надоевших мыслей, остановить разговор с самим собой – это очень много. По мере тренировки, вы будете все легче приходить в медитативное состояние.



*В начале медитации человек может дать свободу своим мыслям. Он может погрузиться в воспоминания или устремиться в будущее. Главное при этом – свободное течение мыслей, даже самых фантастических.*

Для достижения медитативного состояния используют различные методы. Все они основаны на погружении сначала в транс. Так, Т. И. Ахмедов выделяет следующие методы медитации.

1. Созерцание предмета: необходимо взять предмет (камень, свеча, цветок и др.). Сосредоточить на нем свое внимание. Потом закрыть глаза и прикоснуться к нему (если это возможно). Открыть глаза и всматриваться до тех пор, пока не перестанете отвлекаться на посторонние предметы. Вскоре обнаружите, что ваше сознание слилось с данным предметом.

2. Счет дыхания: следует дышать ровно и глубоко. При вдохе произносить слово «дыхание», а при выдохе – число, например, «дыхание – раз, дыхание – два» и т. д. Рекомендуется не считать до определенного числа, в противном случае сконцентрироваться на счете будет сложнее, так как может возникнуть искушение достичь его.

3. Осознаваемое дыхание. Этот метод строится на наблюдении и описывании собственного дыхания.

4. Медитация на дыхании. Внимание обращается на достижение равномерного дыхания. Ритм важнее, чем длительность вдоха и выдоха.

5. Внимающая медитация. Основывается на наблюдении того, что происходит вокруг (звуки, мысли и т. д.). Но следует только отметить это. Концентрировать внимание следует на дыхании.

6. Медитация на янтрах. В Индии специальные графические понятия получили название «янтры». Необходимо принять медитативную позу, расслабиться, представить простые геометрические фигуры. Попытаться определить, какие эмоции они вызывают у вас. Затем следует зафиксировать внимание только на одной фигуре. Проанализировать внутренний смысл янтры.

7. Медитация, называемая «лотос с тысячью лепестков». Цветок лотос с древних времен символизирует связь явлений и предметов во Вселенной. Следует принять позу для медитации, расслабиться. Выберите слово или образ (центр лотоса). Лучше использовать слова, вызывающие положительные эмоции: «любовь», «счастье», «свобода». Повторяйте слово до тех пор, пока не возникнет ассоциация. Представьте возникшее в силу ассоциации слово как один из лепестков лотоса, прикрепленных к главному, выбранному вами слову. Сконцентрируйтесь на этой связи. Понимание в данном случае не обязательно. Возвратитесь к центральному слову для появления дальнейших ассоциаций.

8. Медитация с мантрой. Мантры – это духовно заряженные молитвы. Методика медитации сводится к произнесению фразы нараспев или повторению ее про себя. В этом процессе сознание освобождается от посторонних мыслей.

9. Медитация на музыке. Медитировать можно как в положении сидя, так и лежа. При первых же звуках мелодии включите ассоциативное мышление, сопоставьте музыку и образы: все, что слышите. Добейтесь, чтобы каждой ноте соответствовала некая мыслеформа. Медитирующий ощущает гармонию души и тела. Для медитации лучше использовать спокойную музыку, не вызывающую бурных эмоций.

10. Медитация «Кто я?» Задавайте себе вопрос за вопросом для познания самого себя.

11. Медитация на собственном теле. Сконцентрируйте внимание на себе – на собственном теле. В процессе тренировок индивид превращается как бы в стороннего наблюдателя. Сознание отстраняется от мучающих вопросов.

В общем, специалисты в данной области выделяют до 32–35 способов медитации.

Австрийский философ Рудольф Штайнер (1861–1925) в книге «Пусть к самопознанию человека» выделяет всего 8 методов медитации.

1. Чувственное познание физического мира.

2. Обладание своим эфирным телом.

3. Получение дара ясновидения.

4. Медитация на «Страже порога». Страж порога – не более чем образное обозначение блокирующей системы, существующей в человеческом сознании. Эта условная грань разделяет два мира: реальный и чувственный.

5. Техника путешествий астрального тела.

6. Моделирование собственного ментального тела.

7. Постигание мира посредством чувственности. Есть мир чувственный, есть мир реальный. Последний – физически осязаемый, а первый доступен только астральным телам.

8. Путешествия в прошлые жизни.

Все вышеназванные методы медитации (как методы Ахмедова, так и методы Штайнера) имеют ряд общих свойств: они вырабатывают у медитирующего концентрацию. Овладев умением концентрироваться, вы получите немало позитивных достижений в повседневной жизни: увеличивается способность быстро отличать существенное от несущественного. Вы сможете

эффективнее выполнять рутинные дела без столь привычных отрицательных эмоциональных реакций и будете более спокойно реагировать на жизненные неприятности и неудобства.

## Религиозные истоки медитации

Медитация с древних времен распространена на Востоке. Она прослеживается в таких мировых религиях, как буддизм и индуизм. Это связано с особенностью этих религий и их отличиями от других, например христианства. В христианской религии молящийся обращается к Богу, имеющему определенный образ. Он осознанно читает молитвы и высказывает свои просьбы или выражает благодарности. В индуизме и буддизме нет понятия единого бога. Смысл этих религий не в служении Богу и соблюдению его законов, а в духовном развитии и достижении особого психического состояния – нирваны. При этом происходит полное отрешение человека от всего земного. Медитация занимает значительное место в восточной религии и философии. На протяжении многих тысячелетий посредством медитации йоги пытаются достичь высшего уровня духовности и нирваны. Длительные медитации наполняют их жизнь особым смыслом.

Занимаясь медитацией на протяжении всей своей жизни, йоги отказываются от многих человеческих желаний и возвышаются над слабостью людей. При этом высокомерие им чуждо. Аскетичный образ жизни становится для них привычным и помогает достичь духовного просветления. Смысл их жизни не в обретении материальных благ и удовлетворении своих желаний, а во все большем отказе от них. При этом они находятся в состоянии внутренней гармонии и удовлетворенности имеющимся. Медитация для индуистов и буддистов – это само существование, поскольку она приближает к Божественному и желаемому.



*Если вы примете одну из поз йоги для медитации и, закрыв глаза, сосредоточитесь на позвоночнике (как бы медленно пройдите по нему внутренним взором сверху вниз), то хорошо расслабитесь. После этого ваши голова и спина примут более правильное положение.*

В ходе медитации верующие могут концентрировать внимание на абстрактных понятиях, которые ассоциативно обретают некий образ. К примеру, бренное тело человека нечисто и при сосредоточении на этой мысли в конце концов появятся представления о нечистотах, выделяемых человеческим организмом. Бог в этих религиях тоже понятие абстрактное. Одним из его

олицетворений является Будда, имеющий множество образов. Поэтому медитирующий может сосредоточиться на каком-то образе Будды. Медитация может сопровождаться пением мантр (священных звуков). Наиболее сложная медитация – когда зрительные образы и словесные конструкции даже в уме отсутствуют. В этом состоянии человек чувствует приятную пустоту и не ощущает времени.

Элементы медитации можно обнаружить в исламе. По традиции, чтение молитв в этой религии происходит коллективно, под специальную музыку. При этом верующие обращаются к Аллаху, но не соединяются с ним. Монотонные молитва и музыка способствуют погружению в трансовое состояние, которое может перейти в медитативное.



## **Возможности медитации**

Медитативные упражнения улучшают как физическое, так и психическое состояние человека, позволяют развить качества, благодаря которым индивид будет чувствовать себя более комфортно в обществе. Ю. Л. Каптен систематизировал положительное влияние упражнений в медитации на человека и выделил следующие основные аспекты..

1. Дальнейшее развитие аналитических способностей, расширение сферы восприятия феноменов окружающего мира и отдельных явлений, развитие интеллекта и логики мышления: от частного к общему и от общего к частному.

2. Развитие практических навыков релаксации, коррекция механизмов психологической саморегуляции, оптимизация регенерационных способностей нервно-психической деятельности, а также лечение и профилактика всевозможных психических отклонений.

3. Стимулирование памяти и лечение нарушений сна.

4. Профилактика нервных и психических заболеваний, в том числе и общих функциональных расстройств, иммунокоррекция: повышение устойчивости к заболеваниям инфекционной природы.

5. Воспитание эстетического чувства прекрасного, формирование идеалов красоты.

6. Развитие паранормальных и экстрасенсорных способностей: телепатии, ясновидения, дара пророчества.

Занятия медитацией улучшают физическое состояние индивида, повышают отказоустойчивость, развивают и совершенствуют личность. Несмотря на полноту данной классификации, она не дает нам ответы на вопросы – как долго нужно заниматься медитацией, чтобы достичь положительных результатов, и в какой степени пол и возраст влияют на эффективность тренировки?

С целью найти ответы на эти вопросы психологами А. Э. Гамбиевым, В. В. Кондрашовым, Е. В. Мельниковым проводились исследования, результаты которых описываются в статье «Возрастные и половые особенности эффективности медитации».

В исследовании приняли участие 105 человек – 59 женщин и 46 мужчин в возрасте от 18 до 65 лет. Испытуемые в течение 6 месяцев выполняли медитативные упражнения (не менее 30 мин в день) под руководством инструктора – психолога, имеющего сертификат. Каждый человек в обязательном порядке проходил психофизиологическое обследование перед началом курса, после 3-х месяцев обучения и перед окончанием курса. Анализ результатов обследования проводили по всей группе испытуемых и отдельно по трем возрастным группам (I – от 18 до 30 лет – 33 человека, II – от 31 до 50 лет – 41 человек, III – старше 50 лет – 31 человек), а также по половому признаку (59 женщин, 46 мужчин).

## **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.