

Практика медитации



Давайте сейчас отбросим все теоретические моменты вроде «что такое медитация?» или «что происходит в теле человека во время медитации?» или «какие есть традиции медитации?», и перейдём к самому интересному: «Как медитировать?», «Как эффективно медитировать?».

Многие думают, что вот сел в позу лотоса, сложил руки в гьян-мудру, закрыл глазки, следи за дыханием и вот тебе медитация.

Это не так.

Давайте разберем основные этапы медитации:

Постановка цели.

Принятие подходящего положения тела.

Техника вхождения в измененное состояние сознания (медитацию).

Медитативная техника.

Завершение медитации.

Разберемся подробнее.

Постановка цели

Как правило, люди даже не подозревают об этом этапе. А ведь, на самом деле, 70% эффективности медитации зависит именно от этого этапа.

Здесь стоит задаться вопросом: что служит поводом для того, чтобы начать медитацию?

Часто это происходит так: у человека в голове что-то переклинило (например устал от суеты, или просто хочется отдохнуть и по ничегонеделать) и тут он вспоминает «О! Так можно же помедитировать!», или другой, не менее печальный случай, когда человек медитирует строго по расписанию, например, каждое утро в 9:00.

Объединяет эти случаи то, что оба они происходят на автомате. Будь то реакция на внешний раздражитель (когда переклинивает в голове) или привычка (медитировать каждое утро), в обоих случаях это действие, произошедшее на автопилоте, неконтролируемое, не сознательное.

А медитация и осознанность это очень-очень близкие понятия.

Поэтому, какой бы запутанный мыслительный процесс не привёл вас к решению медитировать, первое, что вы должны сделать, это честно и абсолютно осознанно ответить себе на несколько вопросов:

Для чего мне сейчас медитировать?

Что конкретно я хочу сделать в процессе медитации?

Как я пойму, что медитация успешна?

Для чего мне сейчас медитировать?

Цель медитации должна лежать за пределами самой медитации, то есть не касаться ни техник, ни процесса медитации. Цель должна быть в жизни. Например, «позитивный эмоциональный настрой», или «идея, как решить такую-то задачу», или «озарение о том, делать мне это или вот это» — такие цели лежат за пределами медитации. А вот «залезть в подсознание и, покопавшись там, стереть воспоминания о таком-то событии» — плохая формулировка, ведь эта цель не в жизни, а в пределах медитации.

Что конкретно я хочу сделать в процессе медитации?

А вот этот вопрос касается технической стороны. Начиная от того, как я буду дышать, о чем думать, как будут меняться мои мысли, что я возможно увижу своим внутренним взором, что будет происходить дальше, что буду делать... Здесь нужно понимать одну вещь: на этом этапе мы формируем ожидание, которое нужно нашему разуму для того, чтобы он позволил медитации случиться. Это своеобразный «пропуск» в измененное состояние сознания. Но в действительности, во время медитации может случиться совсем не то, о чем вы будете думать на этапе формирования ожидания.

Как я пойму, что медитация успешна?

Этим вопросом мы настраиваем себя на результат. Здесь есть два момента:

Критерий того, что медитацию пора заканчивать.

Критерий проверки результата медитации в жизни.

Первый критерий вытекает из цели на медитацию. Скажем, «у меня есть готовый, четко сформулированный ответ на мой вопрос» — отличный критерий, или «я нахожусь в состоянии радости, счастья и гармонии» — тоже отличный критерий.

Второй критерий, касающийся жизни, лежит, опять же, за пределами процесса медитации. Если нам был нужен ответ на вопрос, то критерий должен касаться применения в жизни этого ответа.

Давайте на примере предпринимательства (чтобы было понятнее): предположим, меня волнует вопрос, будет ли выгодно инвестировать большую сумму денег в предприятие «Ёжики и Иголки». Тогда критерием выхода из медитации будет ответ «да» или «нет», а критерием проверки результата в жизни будет событие в будущем, когда предприятие реально приносит мне доход, или не приносит.

Принятие подходящего положения тела

Медитировать можно в любом положении тела. Абсолютно в любом.

Положение задаёт ток энергии, и, действительно, некоторым образом влияет на ход медитации. Но на начальных этапах, я НЕ советую ни падмасану (позу лотоса), ни сиддхасану, ни сукхасану. Почему? Да потому что медитация это как правило 15-20 минут в неподвижном положении.

А будет ли вам абсолютно комфортно 20 минут в падмасане?

Если да, делайте. А если нет, то давайте просто удобно сядем в кресло, по возможности равномерно распределим вес тела, так, чтобы и спина брала часть веса, и голова удобно лежала (или, свисала вперёд), и ноги прочно стояли на полу (на них тоже часть веса). Главное здесь, чтобы было комфортно.

Но никогда не медитируйте лёжа! Это включит ассоциацию со сном. Нам это не нужно.

Разумеется, в создание комфортной ситуации входит также: предупреждение родственников, выключение телефона, домофона, скайпа, и прочих неожиданно влияющих устройств, создание относительной темноты в помещении.

Техника вхождения в медитацию

Основная статья по техникам вхождения в медитацию: Техники медитации
Техник люди придумали великое множество. Здесь я приведу некоторую классификацию этих техник. Каждый класс достоин отдельного подробного описания.

Техники концентрации

Созерцание

Медитация на цвет

Концентрация на образах (визуализация, слуховые образы, эмоциональные образы)

Концентрация на ощущениях (или области пространства)

Динамическая концентрация

Техники самогипноза

Техники, основанные на ритмах дыхания

Техники, основанные на перегрузке внимания

Техники, основанные на воспоминаниях

Техники, основанные на воображении

Техники диссоциации

Техники пения мантр

Активные медитации (Динамическая медитация, тарабарщина)

Ритуальные техники

Магические и биоэнергетические техники

Бинауральные ритмы, hemi-sync, и технологии якорения состояний
Техника может выбираться в зависимости от текущей цели. Опытный же «медитатор» может вовсе отказаться от какой-либо техники и просто входить в медитацию усилием воли.

Медитативная техника

Медитативная техника это то, что конкретно вы будете делать во время медитации, уже в измененном состоянии сознания. Опять же, здесь будет приведена лишь классификация техник.

Техники работы с качествами характера

Техники моделирования реальности (работы с «кармой»)

Техники творческой медитации

Техники духовного развития (Кто Я?, экзистенциальные медитации, выбор пути)

Техники работы со здоровьем

Техники получения информации (инфо-поля, «видение мозгом», хроники акаши)

Завершение медитации

Когда цель медитации достигнута, запомните всё в мельчайших подробностях. И постепенно начните выходить. Просто переключите своё внимание обратно на физическое тело, почувствуйте его. Начните дышать чуть быстрее, вдохните полной грудью. Откройте глаза. Вы снова в реальном мире :)

Удачных медитаций!