

7 Мифов о Медитации

Дипак Чопра

За последние 40 лет медитация вошла в мейнстрим современной западной культуры, рекомендуется врачами и практикуется всеми от бизнесменов, художников и ученых до студентов, учителей, военных и (что звучит многообещающе) политиков. Конгрессмен из Огайо Тим Райан медитирует каждое утро и стал главным сторонником практик осознанности и медитации, как он описывает в своей книге "Осознанная нация: как простая практика может помочь нам уменьшить стресс, улучшить производительность и вернуть американский дух".

Несмотря на растущую популярность медитации, ряд ложных представлений о практике мешают многим людям попробовать медитацию и воспользоваться ее дарами для тела, ума и духа. Вот семь самых распространенных мифов о медитации и их разоблачение.

Миф #1: Медитировать очень сложно.

Правда: Этот миф коренится в образе медитации как эзотерической практики, доступной только святым, просветленным и духовным адептам. На самом деле, когда у вас есть опытный, знающий учитель, медитации учиться легко и приятно. Техники могут быть очень простыми, например, сосредоточение на дыхании или молчаливое повторение мантры. Одна из причин, по которой медитация может показаться трудной, заключается в том, что мы слишком сильно стараемся сосредоточиться, слишком привязаны к результатам или начинаем сомневаться, что делаем все правильно. Наш опыт в центре Чопра показывает, что обучение медитации у квалифицированного преподавателя является лучшим гарантом того, что процесс будет приятным, и вы получите максимальную отдачу от своей практики. Учитель поможет вам понять, что вы испытываете, преодолеть препятствия и поддерживать плодотворную ежедневную практику.

Миф #2: Нужно успокоить разум, чтобы успешно медитировать.

Правда: Это, возможно, основной миф о медитации, являющийся причиной того, что многие люди сдаются в отчаянии. Медитация - это не остановка мыслей и не пустота ума – и то, и другое ведет скорее к усилению стресса и интенсификации внутреннего шума. Мы не можем остановить или контролировать наши мысли, но мы можем решить, сколько внимания уделять им. Хотя мы не можем навязать нашему уму тишину, посредством медитации мы можем найти тишину, которая существует в пространстве между нашими мыслями. Иногда называемое "зазор", это пространство между мыслями есть чистое сознание, чистое безмолвие и чистый покой.

Когда мы медитируем, мы используем объект внимания, такой как наше дыхание, образ или мантру, что позволяет нашему уму расслабиться в этом безмолвном потоке осознания. Когда возникают мысли, а они неизбежно возникают, нам не нужно осуждать их или пытаться оттолкнуть. Вместо этого мы мягко возвращаем свое внимание к объекту

нашего внимания. В каждой медитации бывают моменты, пусть даже микросекунды, когда ум погружается в этот «зазор» и переживает момент чистого осознания. Регулярно медитируя, вы сможете проводить все больше и больше времени в этом состоянии расширенного осознания и безмолвия.

И даже если вам кажется, что на протяжении медитации у вас возникало множество мыслей, вы все равно получаете пользу от своей практики. Вы не потерпели неудачу и не потратили впустую свое время. Когда мой друг и коллега Дэвид Саймон преподавал медитацию, он часто говорил студентам: «Мысль, что у меня есть мысли, может быть, самая важная мысль, которую вы когда-либо думали, потому что до того, как у вас появилась эта мысль, вы, возможно, даже не знали, что у вас есть мысли. Вы, возможно, думали, что вы и есть ваши мысли». Просто заметить, что у вас есть мысли, - это прорыв, потому что это начинает смещать вашу внутреннюю точку отсчета от эго к наблюдающему осознанию. По мере того, как вы все меньше отождествляетесь со своими мыслями и историями, вы обретаете больший покой и все больше открываетесь новым возможностям.

Миф #3: Нужны годы постоянной практики, чтобы появились плоды медитации.

Правда: Польза от медитации является как непосредственной, так и долгосрочной. Вы можете начать испытывать положительные эмоции с первого раза, когда садитесь медитировать, и в первые несколько дней ежедневной практики. Многие научные исследования свидетельствуют о том, что медитация оказывает глубокое воздействие на физиологию мозга и тела всего за несколько недель практики. Так, например, знаковое исследование, проведенное Гарвардским университетом и Массачусетской больницей, показало, что всего лишь восемь недель медитации не только помогают людям испытывать меньше беспокойства и больше спокойствия, но и вызывают рост в областях мозга, связанных с памятью, эмпатией, чувством собственного достоинства и регуляцией стресса.

В центре Чопра мы обычно слышим от новых медитаторов, что после нескольких дней ежедневной медитативной практики они впервые за много лет хорошо спят. Другие плоды медитации включают улучшение концентрации, снижение давления, снижение стресса и раздражительности, а также усиление иммунной функции. Вы можете узнать больше о преимуществах медитации в недавнем посте "Зачем медитировать?" - в блоге Центра Чопры.

Миф #4: Медитация - это уход от реальности.

Правда: Истинная цель медитации не в том, чтобы отрешиться и уйти от мира, а в том, чтобы настроиться и войти в контакт со своим истинным "я" - тем вечным аспектом самого себя, который не сводится к изменяющимся обстоятельствам жизни. В медитации вы ныряете сквозь поверхностные слои разума, которые, как правило, состоят из повторяющихся мыслей о прошлом и тревог о будущем, в неподвижную точку чистого сознания. В этом состоянии трансцендентного осознания вы отпускаете истории, которые вы рассказывали себе о том, кто вы есть, что ограничивает вас, и где вы не достигаете цели, и переживаете истину, что ваше глубочайшее "я" бесконечно и безгранично.

Когда вы практикуете регулярно, вы очищаете окна восприятия, расширяя область ясного сознания. Некоторые люди пытаются использовать медитацию как форму бегства, способ обойти нерешенные эмоциональные проблемы - такой подход противоречит всем учениям о мудрости медитации и осознанности. На самом деле существует множество медитативных техник, специально разработанных для выявления, мобилизации и

высвобождения накопленной эмоциональной токсичности. Если вы пытаетесь справиться с эмоциональным расстройством или травмой, я рекомендую вам работать с терапевтом, который может помочь вам безопасно исследовать и исцелить боль прошлого, вернуться к своему естественному состоянию целостности и любви.

Миф #5: У меня нет времени на медитацию.

Truth: Некоторые успешные, очень занятые руководители не пропустили ни одной медитации за 25 лет. Когда медитация становится приоритетом, время найдется. Если вы чувствуете, что ваше расписание слишком насыщено, вспомните, что даже несколько минут медитации лучше, чем ничего. Мы рекомендуем не отказываться от медитации только потому, что уже поздно или вы устали и хотите спать.

Парадоксальным образом, когда мы регулярно медитируем, у нас оказывается на больше времени. Когда мы медитируем, мы погружаемся, выходим и снова погружаемся в это вневременное пространство сознания... состояние чистого осознания, которое является источником всего, что есть во Вселенной. Наше дыхание и сердцебиение замедляются, давление понижается, организм уменьшает выработку гормонов стресса и других химических веществ, которые ускоряют процесс старения, и дают нам субъективное ощущение, что мы "вне времени."

В медитации мы пребываем в состоянии спокойного бдения, которое чрезвычайно освежает тело и ум. Медитируя, люди замечают, что могут достичь большего, прилагая меньше усилий. Вместо того чтобы изо всех сил бороться за достижение целей, человек все больше пребывает "в потоке" - в гармонии с универсальным разумом, который управляет всем.

Миф #6: Медитация – это религиозная практика.

Правда: Медитация - это практика, которая выводит нас за пределы внутреннего беспокойства в тишину и покой. Люди различных религий практикуют медитацию без какого-либо конфликта со своими религиозными убеждениями. Некоторые медитирующие не религиозны, они атеисты или агностики. Они медитируют для того, чтобы испытать внутреннее спокойствие и обрести физические и умственные блага практики, включая снижение артериального давления, снижение стресса и спокойный сон. Первоначальная причина, по которой я начал медитировать, состояла в том, чтобы бросить курить. Медитация помогает обогатить нашу жизнь. Она позволяет наслаждаться тем, что мы делаем, более полно и счастливо - будь то занятия спортом, забота о детях или профессиональное развитие.

Миф #7: Во время медитации должны быть трансцендентные переживания.

Правда: Некоторые люди разочаровываются, когда не видят ярких образов, не левитируют, не слышат хора ангелов и не чувствуют просветления во время медитации. Хотя во время медитации мы можем испытать множество чудесных переживаний, включая чувства блаженства и единства, это не является целью практики. Истинные преимущества медитации в том, что происходит впоследствии в повседневной жизни. После медитации, мы продолжаем нести в себе частичку тишины и покоя, что позволяет нам быть более творческими, сострадательными, сосредоточенными и любящими в отношении себя и всех, с кем мы сталкиваемся.

Когда вы начнете путь медитации, вот некоторые рекомендации, которые могут быть вам полезны:

* Откажитесь от каких-либо ожиданий. Иногда ум слишком активен, чтобы успокоиться. Иногда он сразу успокаивается. Иногда он затихает, но человек этого не замечает. Все может быть по-разному.

* Будьте терпеливы с собой. Медитация - это не то, чтобы делать что-то правильно или неправильно. Речь идет о том, чтобы позволить своему уму найти свою истинную природу.

* Не придерживайтесь техник медитации, которые не ведут к внутреннему безмолвию. Найдите технику, которая подходит вам. Существует много видов медитации на мантру, включая практику звуковой медитации, преподаваемую в центре Чопры. Или просто наблюдайте за своим дыханием, не уходя за мыслями. Ум хочет найти свой источник в тишине. Дайте ему шанс, отпустив.

* Убедитесь, что вы находитесь в тихом месте. Отключите телефон. Убедитесь, что вас никто не потревожит.

* Действительно будьте там. Если ваше ум витает где-то еще, если вы думаете о делах, предстоящей встрече, обеде, вы, конечно, не найдете тишины. Чтобы медитировать, ваше намерение должно быть ясным и свободным от других обязательств.

Дипак Чопра является со-автором [Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being](#) и основателем *The Chopra Foundation*

источник: http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/meditation-myths_b_2823629.html