

# МЕДИТАЦИЯ: СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО КОМФОРТА



## Что такое медитация?

**Медитация** (лат. *meditari* – обдумывать) – духовная и психологическая практика, направленная на создание особого состояния сознания, которое можно охарактеризовать как состояние внутренней пустоты, остановленного мышления.

Изначально **медитация** появилась в рамках религиозно-духовной сферы, в последнее время все чаще применяется в медицинских и оздоровительных целях. Регулярные занятия медитацией помогают укрепить внимание и память, почувствовать внутреннее спокойствие, расслабиться.

## Виды медитации

Сегодня существуют десятки направлений и техник медитации. Наиболее популярные из них:

1. **Медитация осознанности.** Идея в том, чтобы, фокусируясь на дыхании, безоценочно наблюдать за своими мыслями и эмоциями в настоящем моменте, не позволяя им

задерживаться в голове.

2. **Сканирование тела.** Часто тело занимается одним делом, а разум занят другим. Данная техника предназначена для синхронизации тела и разума через мысленное сканирование от макушки до пальцев ног: как будто свет копировального аппарата медленно движется по телу, отмечая любые ощущения в нем.

3. **Медитация концентрации.** Цель состоит в том, чтобы научиться фокусировать все внимание на единственном объекте, например, пламени свечи или дыхании. Такая концентрация развивает способность сохранять сосредоточенность и спокойствие.

4. **Трансцендентальная медитация.** Ее цель – трансцендировать, то есть выйти за пределы всех уровней мыслительных процессов. Практики проходят дважды в день по 20 минут под наблюдением сертифицированных учителей. Во время медитации внимание с поверхностного уровня направляется внутрь, что позволяет уму перейти в более глубокое и спокойное состояние.

5. **Loving kindness (любящая доброта) или metta-медитация.** Медитирующий направляет добрые пожелания другим людям, знакомым и незнакомым. Практика заканчивается словами: «Пусть все создания повсюду будут счастливы и свободны».

## Техники для медитации: с чего начать

Разместитесь комфортно на стуле с прямой спинкой прямо на полу, где вам будет удобнее всего.

1. Сфокусируйтесь на собственном дыхании и обратите внимание на свои ощущения – как делаете глубокий вдох через нос и выдох изо рта, как во время этих действий поднимаются-опускаются ваши живот и грудь.

2. Сделав это, расширьте свой фокус внимания на звуки вокруг вас, ощущения и мысли, которые вы чувствуете.

3. Примите и рассмотрите каждую мысль или ощущение, не оценивая их как хорошие или плохие. Если ум начинает «метаться», верните внимание на дыхание, а затем снова переключите его на то, что вы ощущаете вокруг и в своем теле.

Медитировать вовсе не обязательно в тишине: для фонового сопровождения психологи советуют включать спокойную музыку. Главное в медитации это дыхание, и поэтому выбранные вами звуки не должны отвлекать вас от этого процесса: концентрация на нем позволяет сфокусироваться на мыслях и ощущениях в определенный момент времени, что необходимо для восстановления ресурсного состояния.



или

ваш