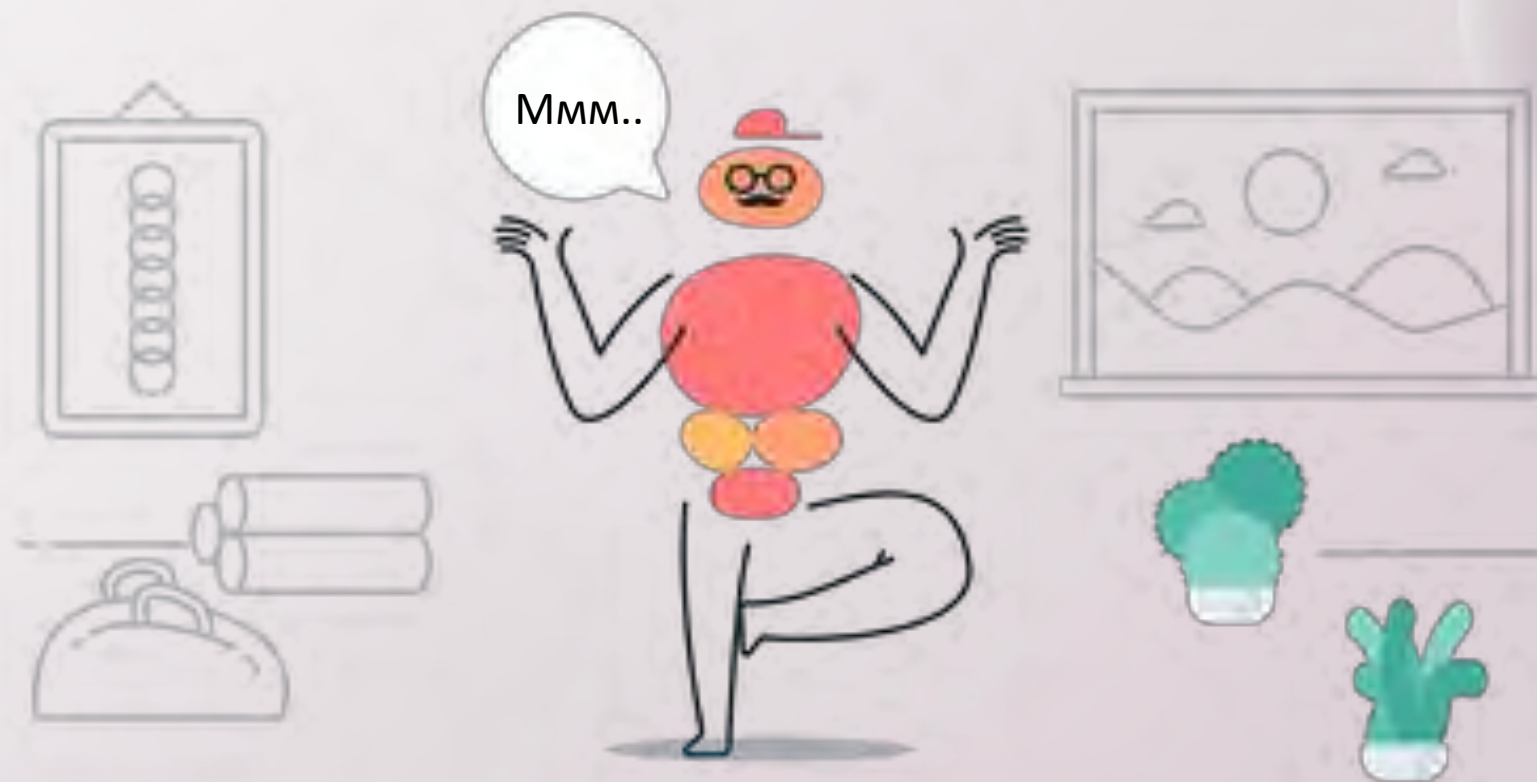


Медитативная техника

ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»



Для буддистов медитация — основа религиозных практик. Но это еще и эффективный способ преодоления психологического напряжения, стресса, смягчения сильных переживаний.



Основные правила медитации

- ☐ Правило первое: Расслабьтесь
- ☐ Правило второе: Примите удобное положение
- ☐ Правило третье: Не перенапрягайтесь
- ☐ Правило четвертое: Отпустите мысли
- ☐ Правило пятое: Начните с малого
- ☐ Правило шестое: Не загоняйте себя в рамки
- ☐ Правило седьмое: Тренируйтесь регулярно

Виды медитации

- «УПРАЖНЕНИЕ
НА КОНЦЕНТРАЦИЮ УМА»
- МЕТТА-МЕДИТАЦИЯ,
ИЛИ МЕДИТАЦИЯ
ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ
- МЕДИТАЦИЯ НА РАЗВИТИЕ
ЭМПАТИИ



ТЕХНИКА №1

«УПРАЖНЕНИЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ УМА»

- Выделите время, найдите место, где вас не побеспокоят, сядьте удобно, с прямой спиной, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Вдох и выдох, и снова вдох и выдох. Наше сознание ритмично, этот дыхательный цикл будет ему приятен. Следите за тем, как воздух входит и выходит через нос, заполняет легкие и диафрагму. Почувствовав, что отвлеклись, мягко вернитесь обратно.
- Скорее всего, мысли и воспоминания будут вас отвлекать. Это естественно. Просто верните себя к отслеживанию дыхания. По окончании практики не спеша откройте глаза, еще немного посидите, поблагодарите себя за практику.

ТЕХНИКА №2

МЕТТА-МЕДИТАЦИЯ, ИЛИ МЕДИТАЦИЯ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

- Найдите спокойное место, сядьте прямо, закройте глаза. Первые пару минут концентрируйтесь на дыхании, наблюдая за тем, как успокаивается ум. Когда посторонние мысли перестанут заполнять сознание, пожелайте себе радости, здоровья, счастья. Говорите про себя: «Желаю себе быть счастливым», «Желаю себе здоровья». Лучше произносить эти слова в такт дыханию. Если у вас начнут появляться негативные ощущения, растворяйте их в переживании любви к себе.
- Затем представьте себе лучшего друга или любимого человека. Подарите ему любовь, пожелайте счастья и здоровья. Если чувствуете напряжение в теле, понаблюдайте за ним, потихоньку растворяя его в состоянии радости и любви. Представьте себе знакомого: коллегу, продавца из соседнего магазина, соседа — того, к кому вы нейтрально настроены, и пожелайте ему счастья и добра, свободы и радости. Сложно почувствовать любовь к малознакомому человеку, но постепенно, в процессе практики, делать это будет все проще.
- Самое сложное — пожелать счастья тому, кто вам неприятен. Но это же и самое главное в развитии любящей доброты. Актер Ричард Гир, много лет увлеченный буддизмом, мысленно желает счастья каждому человеку, и это, по его словам, дарит радость прежде всего ему самому.
- Искреннее пожелание добра и здоровья тому, кто плохо поступил отношению к вам, — это настоящий прорыв в овладении эмоциями. И это же предпоследний этап метта-медитации, после чего вы можете пожелать счастья всем живым существам. Побудьте в этом состоянии, понаблюдайте за изменениями, которые произошли с вами. Поблагодарите себя за практику.

ТЕХНИКА №3

МЕДИТАЦИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

- Сядьте прямо. Начните с выполнения практики концентрации на дыхании и успокоения потока сознания. Когда почувствуете себя готовым, сосредоточьтесь на определенной мысли. Например, вспомните ситуацию, когда вы страдали и кто-то позаботился о вас. Какие чувства у вас возникли? Что чувствовал этот человек? Как это его изменило?
- Вспомните случай, когда вы проявили заботу о ком-то. Какой была реакция? Что вы при этом чувствовали? Подумайте, как много живых существ страдают каждый день. Пожелайте им избавления от страданий, мысленно протяните руку помощи. Находитесь в состоянии медитации столько, сколько это будет необходимо.
- Сделайте несколько вдохов и выдохов, мягко вернитесь. Поблагодарите себя за практику. В дальнейшем отмечайте качество, которое появилось у вас в процессе медитации, и развивайте его.

*Занимаясь медитацией,
согласно ряду традиций, не
надо делать над собой никаких
усилий, нужно полностью
расслабиться.*