



Медитация, что может быть естественней?

"Лотос возвышается над водой не тронутый грязью. Так и человек, благодаря медитации, может жить в этом мире страданий, не подверженный беспокойствам".

1. Что такое медитация? Как научиться медитировать?

Медитация это, Твое естественное состояние, как сон, например. Ведь Тебя спать никто не учил? И когда Тебе хочется спать, ты просто берешь и засыпаешь.

По сути, сон вообще человеку не нужен. Его полноценно может заменить 3-4 часовая статическая медитация.

Когда Ты начинаешь медитировать, изменяется частота электромагнитных волн, Твоего мозга, и мозг переходит на более глубокий уровень сознания.



14 - 21 и выше
Бодрствование,
пять физических
чувств. Восприятие
пространства и
времени.



7 - 14
Легкий сон,
медитация,
интуиция.
Временных и
пространственных
ограничений нет.



4 - 7
Глубокий сон,
медитация



0 - 4
Более глубокий сон.
Частота Дельта
соответствует
бессознательному
состоянию.

Есть еще одно интересное направление в эзотерике-Осознанные сновидения, по сути та же медитация.

В осознанном сне, тело отдыхает, а мозг контролирует ту реальность в которой он прибывает. И играет в сценарии, которые сам и пишет.

2. Что происходит во время медитации?

Еще в 1935 г. французженка, ученная и врач, Броссе заметила, что у опытных индийских йогов во время медитации замедляется сердечная деятельность. Это можно считать началом исследований изменений в организме во время медитации у йогов и монахов японского дзэн-буддизма. В 50-е — 60-е годы выяснилось, что у них снижается обмен веществ и медитационная практика сопровождается

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

специфическими биотоками мозга. В последние годы обстоятельные научные исследования продолжались.

Ученые установили, что медитационное состояние — это уникальное состояние глубокой расслабленности и самопогружения, которое по физическим параметрам отличается от состояния сна и простого сидения с закрытыми глазами.

Расслабление полнее, чем во сне, а сознание остается бодрым и ясным. Организм приходит в состояние покоя значительно быстрее, чем во время сна. Состояние глубокой расслабленности достигается чаще всего в течение нескольких минут, тогда как во сне на это требуется несколько часов.

Многие из приобщенных нами к медитационной практике фиксируют в первое время в основном физиологические изменения. Их дыхание становится глубже, а дыхательные паузы длиннее, организм успокаивается. Эти люди испытывают, как правило, непроизвольное чувство расслабленности и освеженности.

Особое впечатление на нас произвел тот факт, что во время фаз глубокой медитации у опытных медитирующих наблюдалась спонтанная остановка дыхания. Эти паузы длились в среднем 20 секунд и достигали максимальной продолжительности в 67 секунд, что свидетельствовало о состоянии экстремального расслабления.

Аналогично изменяется и сердечная деятельность. Количество биений сердца сокращается на 3 — 10 в минуту, а количество крови, перекачиваемой сердцем, сокращается на 25%. Можешь представить себе, какой отдых получает при этом сердце, особенно на фоне сегодняшних стрессов, когда оно функционирует с большими нагрузками.

Помимо этого, медитирующие во время упражнений часто испытывают определенные физические ощущения совершенно необычного характера. Чаще всего рассказывают о тепловых ощущениях. Прежде всего тепло ощущается в руках и ногах. Это связано с улучшением кровообращения во время медитации. Например, кровообращение в нижней части руки увеличивается на 30%. Кровеносные сосуды расширяются и таким образом облегчается циркуляция крови. Далее было установлено увеличение притока крови во время медитации в лобные части головного мозга на 65% по сравнению с обычным сидячим состоянием. Это необычное увеличение притока крови в области мозга является отличительным признаком расслабленного состояния при медитации.

Кроме того, медитирующие ощущают токи тепла, поднимающиеся вдоль спины к голове. Иногда эти ощущения совпадают с впечатлением, что некоторые части тела, например голова или ноги, становятся тяжелее. Когда это ощущение тяжести

проходит, наступает ощущение прилива энергии. Прилив энергии иногда распространяется по всему телу так, что чувствуешь себя, "как заряженная батарея". Возникают ощущения, что границы тела раздвигаются и оно становится проницаемым. Некоторые медитирующие вообще больше не чувствуют этих границ, что дает особую свободу.

При исследованиях регистрировалось также расслабление мышц, например, в области лба, затылка и плечевого пояса. Каждый знает, как широко распространены сегодня мышечные судороги, особенно в периоды повышенных нагрузок на организм. Во время медитации происходит радикальное снятие мышечных напряжений, что полезно для физического и психического здоровья.

Снижается также содержание молочной кислоты в крови. Во время стрессовых ситуаций и нервных потрясений содержание этого компонента, наоборот, увеличивается, т. е. медитационное состояние противоположно стрессовому и нервозному. Кроме того, во время медитирования концентрация стрессового гормона кортизола в крови и моче снижается по сравнению с предмедитационным состоянием на 37%, что также свидетельствует о снижении стрессового уровня (рис. 1).

Другим критерием стрессового уровня у медитирующих служит психогальваническая реакция кожи (ПГР), или сопротивление кожи. Чтобы измерить ее на коже, укрепляют электроды, например на правой руке, и пропускают слабый ток. Если вы находитесь в спокойном, расслабленном состоянии, то кожа у вас сухая и у нее большее электрическое сопротивление. Во время напряженной ситуации, например на экзамене или при решающем разговоре, наоборот, сопротивление кожи понижается, так как руки потеют и становятся мокрыми. Во время медитации электрическое сопротивление кожи возрастает быстрее, чем при глубоком сне. Это является еще одним подтверждением того, что медитационные упражнения приводят организм в состояние полного расслабления.

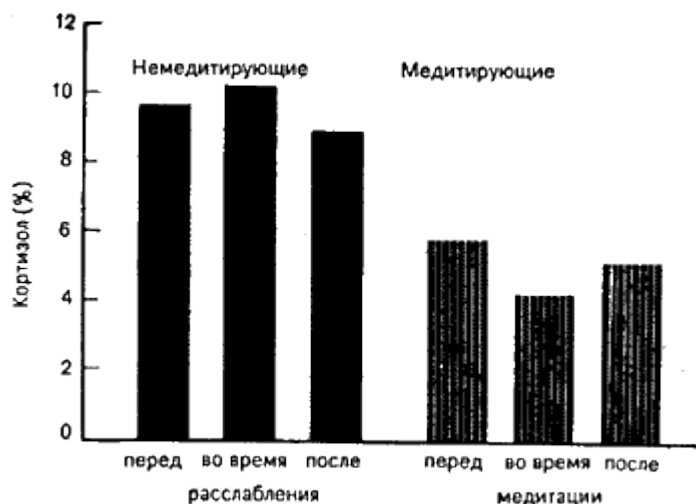


Рис. 1. Изменение концентрации стрессового гормона кортизола во время медитации по сравнению с простым расслаблением

Как работает мозг в медитационном состоянии

Как физические, так и психические ощущения во время медитации были бы немыслимы без соответствующей деятельности мозга. Поэтому функционирование мозга во время медитации постоянно привлекало внимание исследователей.

Особый интерес представляют изменения во время медитационных упражнений, отражающиеся в диаграммах биотоков мозга. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) отображает электрическую активность мозга. В определенных точках черепа крепят электроды и измеряют электрические колебания. Записанные биотоки расшифровывают по следующим параметрам: частота, амплитуда, форма, распределение и частотность. Различные по частоте виды биотоков соответствуют различным физическим и психическим состояниям:

дельта-волны: сон (менее 4 герц);

тета-волны: сонливое состояние, засыпание, а также радостное, спокойное, субъективно приятное состояние и творческие процессы (4 — 7 герц);

альфа-волны: расслабленное бодрствование (7 — 14 герц);

бета-волны: активное мышление, концентрация (более 14 герц).

Во время медитации в начале преобладают альфа-волны, которые распространяются от затылочных к лобовым частям мозга. Это свидетельствует о состоянии расслабленного психического бодрствования. Затем возрастает появление тета-ритмов — признак физического покоя и хорошего самочувствия.

В нормальном состоянии биоритмы мозга составляют хаотичную, смешанную, разрозненную картину различных по частоте видов волн, не совпадающих во временном графике. **Во время медитации возникает необычная равномерность всех**

Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация

Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.

**видов мозговых волн. Во всех точках черепной коробки царит
единообразие частот и амплитуд.**

Электрическая активность мозга у медитирующих выглядит более синхронно, части мозга начинают работать гармонично и пульсируют в определенной степени в едином ритме. Это напоминает марш солдат на параде: солдаты двигаются упорядоченно в едином строю и ритме. Их маршировка выглядит гармонично и единообразно.

Хотя по кривым биотоков мозга и нельзя судить о содержании мыслей и качестве мышления, но вполне можно определить степень общего состояния и синхронизацию основной биологической активности мозга, которая является общей предпосылкой для устойчивости, мобильности и ясности умственных процессов.

Исследователи мозга долгое время искали на ЭЭГ специфические признаки медитационного состояния, пока в 1974 г. Лайвин при помощи нового метода обработки данных не обнаружил когерентность.

Когерентность показывает, насколько велика связь синхронных электродов, размещенных на различных, удаленных друг от друга участках черепной коробки. Когда когерентность высока, волны растут одновременно в двух или нескольких регионах мозга в виде "пика".

На диаграмме изображена ЭЭГ-когерентность человека до и после овладения трансцендентальной медитацией. Альфа-когерентность возникает уже после первой медитации. Чем длительнее и регулярнее занятия, тем сильнее становится когерентность в различных волновых диапазонах. ЭЭГ у медитирующих с большим опытом показывает одновременную когерентность различных частот, которая сохраняется все чаще и чаще и при повседневной деятельности (рис. 3).

Известно, что различные части мозга и особенно оба мозговых полушария отвечают за различную деятельность организма.



Рис. 2. Различные виды работы правого и левого мозговых полушарий

В нормальном состоянии бодрствования работа мозга координируется слабо. Большинство людей при решении обыденных задач оперируют преимущественно аналитическими или интуитивными категориями, мысленно или образно, во времени или в пространстве, интеллектуально или художественно. Очевидно, что успех при решении обыденных проблем зависит от интеграции различных функций мозга. Во время медитирования согласованность, обмен информацией между обоими полушариями улучшается. Из исследований творческих процессов известно, что творческие достижения зависят во многом от информационного обмена мозговых полушарий. Медитация стимулирует мозговую активность.

Исследователь мозга Банкуэт установил на основе медитационной практики три различных формы интеграции мозговой деятельности: интеграция левого и правого полушарий мозга; интеграция затылочной и лобной частей мозга; интеграция поверхностных и глубинных участков мозга.

Первая форма интеграции образует основу для гармонизации интуиции, силы воображения, творческих потенций, а также чувств, — т. е. свойств и способностей, присущих правому мозговому полушарию, — и интеллектуальных центров левого полушария.

Вторая форма интеграции позволяет сделать вывод, что медитация способствует взаимодействию между умственной активностью и движениями. Улучшение сенсорно-моторной координации, например сокращение времени реагирования, подтверждают и другие исследования.

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

Интеграция между отделами мозга, отвечающими за сознательную мыслительную активность, и теми, которые управляют основными жизненными процессами, т. е. третья форма интеграции, ведет к бесперебойному взаимодействию тела и мысли.

3. Типы медитации

Медитации бывают **статические** и **динамические**.

Статическая — это когда Ты сидишь в неподвижной позе и медитируешь на что угодно: на какой-то предмет, лежащий перед твоими глазами или углубляешься в некую философскую задачу. Такая медитация предполагает полную неподвижность человеческого тела и переключение сознания полностью внутрь, уход в себя. Потому и называется медитация статической.

Медитация динамическая — это концентрация на внешний мир или на связи человека с внешним миром, при которой человек действует, движется, разговаривает, общается, куда-то идет, то есть живет в обычном для него потоке жизни. При этом часть сознания человека постоянно сосредоточена на медитационном вопросе, а часть его занята выполнением текущих дел жизни. В современной жизни одной статической медитации явно недостаточно, необходима и динамическая форма, и только сочетание статики и динамики может дать надлежащий эффект.

Некоторые считают: достаточно медитировать только статически. Это глубокое заблуждение. Во-первых, современный человек не имеет времени для того, чтобы много часов медитировать статично. Если же мы будем какое-то небольшое время медитировать, а все остальное время наше сознание будет «проваливаться», то надеяться на значительный духовный эффект будет невозможно. Другие люди считают, что достаточно медитировать динамически, и не надо медитировать статично. Но если человек никогда глубоко не погружается в Высшее, ему трудно достичь только в динамическом режиме значительных успехов. Динамическая медитация все-таки поверхностна. Она, правда, дает человеку адекватность в действии, она дает человеку непрерывность сознания, она дает человеку возможность творчески что-то делать, но она не может дать возможность глубокого сосредоточения, как статическая.

4. Позы медитации



Одним из основных ключей для плодотворной практики является принятие правильного положения тела, соответствующего типу медитации, окружающей обстановке и нашим физическим возможностям.

Следует помнить, что поза сама по себе не является целью. Ты даже можешь встать на голову, если эта поза является для тебя самой удобной и способствует избавлению от мыслей.

Стандартно первая ассоциация, которая возникает в нашем сознании, — это всем известная поза Лотоса (Для чего вообще скрещиваются ноги в позе лотоса? Ноги символизируют, соответствие низшим мирам, и, скрещая их, человек как бы отсекает низшие миры, стремясь своим позвоночным столбом кверху), известная в Индии уже на протяжении тысяч лет.

Так как эта поза не относится к числу самых простых, нет смысла ей ограничиваться.

Итак, начнем))

ЕГИПЕТСКАЯ ПОЗА

Эта поза подходит нам наилучшим образом, ведь стул является одним из самых близких наших друзей. В этой позе можно медитировать в любом месте, например, дома, на скамейке в парке, в поезде.

Усадьтесь в кресле поудобней, но не опирайтесь на ручки. Высота кресла должна соответствовать вашей фигуре. Выпрямите позвоночник, распрямите плечи,

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

держите голову прямо. Таз расположите под прямым углом по отношению к телу, бедра – параллельно полу. Ноги слегка расставьте, ладони положите на колени. Лучше сидеть ближе к краю кресла (в этом случае не будет лишнего давления на заднюю часть бедер).

СИДЯ НА КОЛЕНЯХ

Эта поза безопасна. В ней легче удерживать позвоночник прямым.

Сядьте на колени, выпрямите спину, ни на что не опирайтесь. Плечи отведите назад, держите голову прямо. Ладони положите на бедра.

ПОЗА ЛОТОСА

Это классическая, пришедшая из глубокой древности, поза для медитации.

Сядьте на пол, положите правую стопу на левое бедро, затем левую стопу положите через правую голень на правое бедро. Обратное положение ног тоже приемлемо. В позе полу-лотоса одна стопа кладётся на бедро другой ноги. Другая стопа помещается под этой поднятой ногой.

Выпрямите позвоночник и таз. Положите ладони на бедра, ближе к коленям.

ПО-ТУРЕЦКИ

Это самая простая поза из группы поз Лотоса.

Сядьте на пол, согните одну ногу и просуньте стопу глубоко под бедро второй ноги. То же самое сделайте с другой ногой. Выпрямите позвоночник и расположите таз под прямым углом по отношению к телу. Положите ладони на бедра, ближе к коленям.

БИРМАНСКАЯ ПОЗА

Очень популярна на территории Бирмы и похожа на полу-лотос, разве что нога кладётся на голень, а не на бедро, другой ноги.

Выпрямите позвоночник и расположите таз под прямым углом по отношению к телу. Положите ладони на бедра, ближе к коленям.

АЛМАЗ. ТИП 1

Эта позиция в йоге и буддизме олицетворяет прозрачность и прочность. Отсюда ее название.

Встаньте на колени, как для молитвы, затем усядьтесь на стопы, уместя ягодицы между пятками. Колени и пальцы ног вместе. Выпрямите позвоночник и расположите таз под прямым углом по отношению к телу. Ладони положите на бедра, ближе к коленям. Вы можете упростить данную позу, подложив одеяло или твердую подушку.

АЛМАЗ. ТИП 2

Как в предыдущей позе, встаньте на колени, как для молитвы, а затем сядьте на пол, уместяя ягодичы между стопами. Колени вместе, стопы уместите с наружной стороны ягодич. Выпрямите позвоночник и расположите таз под прямым углом по отношению к телу. Ладони – на бедрах, ближе к коленям.

АЛМАЗ. ТИП 3

Встаньте на колени, как для молитвы, а затем сядьте на стопы, уместяя ягодичы между пятками. Колени расставьте на ширину плеч. Это придаст большую стабильность позе. Пальцы стоп вместе, ладони – на бедрах, ближе к коленям. Выпрямите позвоночник и расположите таз под прямым углом по отношению к телу.

ЛЕЖА НА СПИНЕ

Эта поза является самой безопасной и рекомендована для некоторых медитаций, например, для медитации на расслабление. Она показана на начальном этапе медитативных практик, а также тем, у кого есть проблемы с позвоночником, трудности с удержанием равновесия либо другие заболевания, не позволяющие медитировать сидя. Расстелите одеяло на полу и примите лежащее положение. Ноги выпрямите и слегка расставьте в стороны. Руки по бокам. Голова и шея – прямо.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Эта поза также очень удобна, но подходит только для коротких медитаций. Расстелите одеяло на полу и лягте на живот. Выпрямите правую ногу, левую – слегка согните. Поверните лицо влево. Руки – ладонями вниз, на уровне головы.

ХОДЬБА

Это одна из динамических поз, которая представляет собой прогулку на лоне природы либо перемещение по комнате – в месте, где никто не помешает вашей практике. Тело и голова выпрямлены. Ноги находятся в движении, но корпус должен оставаться неподвижным. Веки слегка опущены, взгляд сосредоточен на точке примерно в 2 метрах от стоп. Ладони переплетены и размещены в районе живота. Ходьбу также можно использовать перед медитацией (для расслабления и очищения) либо после нее (как фазу рефлексии после завершенной медитации). Эта практика используется в некоторых христианских и буддийских монастырях.

Рекомендуется медитировать сидя. Таким образом человек устанавливает связь с Землей. Данная поза не предусматривает движения, но она символизирует образ спокойной силы, которая в любой момент может перейти к действию. Следует помнить о том, что позвоночник нужно держать прямо – ведь тогда внутренние органы находятся на своих местах и могут правильно функционировать. И дыхание в этом случае также не затруднено. А вот горбить спину не рекомендуется по той причине, что в этом случае увеличивается давление на некоторые внутренние органы,

и это вызывает нарушение их функций. Неправильно расположенные позвонки давят на спинной мозг и нервы, вызывая нарушения в функционировании нервной системы, в результате чего увеличиваются нервное и психическое напряжение.

5. Как часто нужно медитировать?

Мой ответ-круглосуточно;) Совсем не обязательно закрываться в комнате и искать тишины для медитации. Надо просто уметь медитацию интегрировать в свою повседневность.

Медитация – это естественное состояние сознания, в котором нуждается наша психика. К каждому из нас время от времени приходит состояние, в котором мы смотрим в одну точку, и все происходящее отступает куда-то далеко. На самом деле в такие моменты психика сама переходит в режим медитативности, потому что она уже может выдерживать перегрузку каждодневных дел и забот.

Статическая медитация- похожа на прием пищи. Как мы каждый день едим физическую еду, точно так же нам надо питаться и энергиями. Поэтому медитация – это регулярный прием энергетической пищи.

Особый акцент делаю на слове «регулярный», потому что если медитировать нерегулярно, это будет похоже на анекдот:

- Доктор, у меня все чешется.
- Пациент, а вы помойтесь.
- Пробовал, доктор, через месяц опять все чешется.

6. Ключевые моменты медитации

Не себя подстраиваем под технику, а технику подстраиваем под себя.

Каждый человек уникален, как уникален отпечаток его пальца, и техника, которая полностью подходит для одного, может не подойти для другого. Поэтому не боимся менять технику, чувствуем свое тело, чувствуем себя и следуем своей интуиции. Не надо бояться в медитациях «напортачить», потому что РэйКи позаботится о нас и все сделает наилучшим для нас образом.

Медитируем в удовольствие.

Медитация не знает слова «надо», медитация знает слово «хочу». Всегда выбираем ту медитацию, которая именно сейчас нам по душе, чтобы получать удовольствие

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

от самого процесса. Даже если мы ничего не чувствуем во время медитации, но сам процесс нам доставляет радость, значит идет накопительный эффект, и однажды количество перейдет в качество. Если мы воспринимаем медитацию, как горькое лекарство, которое надо потерпеть, чтобы потом было хорошо, то это «хорошо» не наступит никогда.

Применяем Рэйки для устранения побочных эффектов.

Медитация – это энергетическая чистка. И наше тело может болезненно реагировать на негативные программы, которые в медитации поднимаются, чтобы покинуть нас навсегда. Какими бы ни были неприятные ощущения, не прерываем медитацию, а просто обращаемся к потоку РэйКи гармонизировать тело и влить в него энергию здоровья. Для удобства – кладем руки на проблемное место, чтобы чувствовать, как РэйКи исцеляет нас.

Применяем Рэйки и хару для обновления.

Во время медитаций мы очищаемся и энергетически, и эмоционально. Но энергоинформационные структуры не терпят пустот, а это значит, что свободные места обязательно должны быть наполнены новой чистой позитивной энергией, иначе старые негативы, от которых мы освободились во время медитации, регенерируют себя на прежних местах. Именно поэтому нам необходимо медитировать в потоке РэйКи и в вибрациях хары – чтобы заполнять себя позитивной энергией и не давать негативам возвращаться.

Сохраняем целостность тела.

У нас могут возникать головные боли от того, что энергия наполняет нашу голову, но не может пройти ниже и заполнить тело. В этом случае представляем, что на нашей макушке расцветает тысячелистный лотос, который принимает свет потока РэйКи и опускает энергию по крепкому стеблю, проходящему через все тело. Дополнительно можно погладить или промять шею и плечи, чтобы снять напряжение, которое мешает энергиям циркулировать в теле.

Слушаем свое тело.

В медитации очень важно движениями тела помогать потокам очищать наши энергетические каналы. Потягиваемся, раскачиваемся, если где-то зачесалось – почесываем. Когда чешется – это значит энергетический блок начинает спускать свое внутреннее давление, и тело начинает реагировать через ощущение чесотки. Когда возникает жар – это значит, что энергетический блок растапливается, и в тело вливается мощный поток новой жизненной силы. Когда возникает прохлада, это значит, что мы принимаем высокочастотные энергетические вибрации – божественный замысел, который активизируют наши эталонные матрицы.

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

Бережем психику.

Наша психика привыкла жить в стрессе. В медитациях нас наполняет состояние радости жизни и гармонии, но, по началу, психике сложно эти состояния долго удерживать. Поэтому позитивные состояния, полученные в медитации, могут через некоторое время сменяться грустью и унынием, которые могут мешать нам в следующей медитации. И такое явление вполне нормально, потому что психика похожа на нашу мышечную систему. С непривычки мы можем отжаться два или три раза, а потом еще и мышцы будут ныть. Но когда мы каждый день занимаемся и нагрузку увеличиваем постепенно, мышечная сила растет, и с каждым разом мы достигаем новых результатов. Так и психика – нам надо постепенно приучать психику жить в гармонии и радости, и не расстраиваться, когда она устает и по привычке впадает в грусть и уныние.

Мысль управляет энергией.

Когда в медитации мы регулируем потоки энергий, нам может показаться, что мы – просто фантазируем, что на самом деле ничего этого не происходит. Но в реальности, когда мы направляем свое внимание на энергетические процессы, мы действительно своим намерением направляем потоки. По началу, у нас может не хватать чувствительности, чтобы полностью прочувствовать происходящее. Но если мы не чувствуем энергий, это не значит, что их нет. Мы и свои внутренние органы не чувствуем (пока не заболят). И чтобы услышать биение собственного сердца нам необходимо полностью расслабиться. А для того, чтобы ощутить энергии, наша расслабленность и наблюдательность должна быть еще глубже.

Визуализация и сенсорика.

Есть люди, у которых визуальное восприятие развито больше, и они мысленно как будто видят энергетические потоки: их форму и цвет. А есть люди, у которых лучше развито сенсорное восприятие, и они буквально телом чувствуют волны энергий. Как правило, в человеке есть и визуальная, и сенсорная восприимчивость, но в разных соотношениях. Поэтому, работая с энергиями, надо самому определить свою чувствительность, и именно на нее опираться.

Зевота.

Свою психику мы контролируем через напряжение солнечного сплетения и мышц челюстей. Поэтому в медитации, когда наша психика постепенно расслабляется, нас может одолеть зевота – так тело реагирует на релаксацию, ведь зевота – это смена напряжения и расслабления, во время которого мышцы снимают напряжение, а вместе с ним – снимается напряжение психики в целом.

Сон.

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

Во время медитации мы можем заснуть. И это естественно, ведь наша психика не знает, что такое релаксация. Ум привык отдыхать во сне, поэтому, как только мы расслабляемся, ум автоматически срывает на засыпание. Но в этом нет ничего плохого, ведь мы работаем в РэйКи, и во сне РэйКи продолжает нас гармонизировать. Еще одна причина сна может крыться в перезагрузке психики. Наш ум похож на компьютер, и когда мы устанавливаем новую программу, надо перезагрузить систему. То же самое и со сном – когда во время медитации в нашем подсознании происходит переоценка ценностей и жизненных программ, психике требуется перейти в режим сна, чтобы мы могли проснуться новым человеком.

6. Статическая медитация. Этапы медитации.

1. Вхождение в медитацию

Медитировать обязательно надо с закрытыми глазами. Через глаза наш ум получает 80% информации. Во время медитации наша задача получать информацию не из внешнего мира, а из нашего внутреннего мира. Если мы не закроем глаза, то наше сознание будет направлено изнутри наружу, вместо того, чтобы сосредоточить свое внимание с периферии в центр нашего существа.

Исключения составляют медитации, где надо, например, медитировать на огонь или на мандалу. Но в любом случае – вход в медитацию должен проходить с закрытыми глазами, и только потом, когда сознание будет готово непосредственно к самой практике, можно мягко открыть глаза.

Вход в медитацию – это момент перехода от обыденного состояния сознания в медитативное. В обыденном состоянии сознания наше внимание направлено на событийную реальность как внешнюю, так и внутреннюю. В состоянии измененного сознания, или иначе говоря – в медитативном состоянии, наше внимание направлено на пятое измерение – измерение энергий, которое дополняет наши повседневные четыре измерения (ширина, глубина, высота, время).

2. Сама медитация

Сводим наше внимание в центр нашего существа, чтобы в дальнейшем медитация не прошла мимо души, чтобы душа участвовала в медитации. Ведь в повседневной жизни мы живем на автопилоте, и душа практически не принимает участие в происходящем. И есть опасность, что на таком же автопилоте мы можем войти в медитацию. И тогда нам будет казаться, что мы все делаем правильно, а на самом деле все наши действия будут напрасными и не приносящими пользы.

На этой фазе медитации надо обратить внимание на несколько нюансов.

Первый нюанс: мы дышим животом. Мы вообще привыкли к тому, что дышим, поэтому даже не замечаем свое дыхание. А на самом деле процесс дыхания – это не только физическое наполнение тела топливом-кислородом, но и энергетическое наполнение всего нашего существа топливом-жизненной энергией. Когда мы дышим животом, то жизненная энергия, которую мы вдыхаем из пространства вокруг нас, доходит до хары, тем самым активизируя наш портал в просветленную душу. Причем, это происходит автоматически просто потому что наша природа так устроена.

Второй нюанс: мы кладем руки на хару. Для продвинутого медитатора это совсем не обязательно, но для начинающего – это очень важный момент. Наши ладони излучают мощный поток энергии. И когда мы кладем ладони на хару, мы вливаем в нее свою силу, тем самым активизируя портал в душу.

Все вместе получается, что дыханием животом мы вливаем в хару жизненную энергию, приходящую извне вместе с дыханием, а накладывая руки на пупок, мы вливаем в хару свою собственную энергию, как будто замыкая ее на себе. Оба качества энергий: внешней и внутренней, эффективней пробуждают хару, активизируя портал в нашу просветленную душу.

Третий нюанс: одну ладошку мы можем положить на солнечное сплетение. Через область солнечного сплетения мы контролируем свою психику – свои эмоции и чувства. Еще одно место, через которое мы контролируем психику – это мышцы челюстей, которые, кстати говоря, являются самыми сильными во всем нашем теле. Мы сами уже не замечаем, как напрягаем солнечное сплетение и челюсти, контролируя свое состояние. Поэтому в медитации рекомендуется расслабить мышцы челюсти и область солнечного сплетения.

Когда мы одну ладошку кладем на солнечное сплетение, энергия от руки вливается в солнечное сплетение и происходит автоматическое природное расслабление этой зоны.

Когда солнечное сплетение не расслаблено, нам сложно принимать от хары гармоничное состояние, которым сложно пробиться через слой напряжения.

Когда солнечное сплетение расслаблено, вибрация просветленной души беспрепятственно разливается по всему телу и по ауре, даря состояние тихого спокойного счастья, гармонии и безусловной любви.

Всегда надо четко понимать, что именно ты делаешь, и зачем ты это делаешь

3. Выход из медитации

Если резко выйти из медитации, можно мгновенно расплескать все то, что было в ней накоплено. Мы медитируем, чтобы быть гармоничнее, чтобы наша психика была

устойчивее, чтобы мы с легкостью справлялись с форс-мажорными обстоятельствами. И все эти качества должны применяться нашей психикой по умолчанию и автоматически, а не по осознанной команде.

Это на первых парах мы действительно вынуждены себя муштровать, чтобы нейронные связи, которые отвечают за автоматическую реакцию на происходящее, перестроились. Ведь в обыденной жизни наша психика автоматически реагирует на стресс, активизируя нейронные связи в участках головного мозга, отвечающих за негативные переживания. И чтобы жить в позитиве, необходимо приучить свою психику реагировать позитивно, а для этого необходимо проявить стойкость, чтобы нейронные связи перестроились и автоматически активизировали участки головного мозга, отвечающие за позитив.

Со временем наша психика меняется, и если раньше она по инерции была негативной, то благодаря медитациям она по инерции становится позитивной. И если раньше мы пытались толстый слой негатива, который мгновенно реагировал на ситуацию, накрыть тонким слоем позитива, который мы выдавливали из себя уже потом, пытаясь справиться с ситуацией, то теперь у нас мгновенно психика реагирует позитивно, то есть – наша психологическая муштра дала плоды.

Но самая главная работа над активацией участков головного мозга, отвечающих за позитив, идет во время медитации. Именно во время медитации мы максимально насыщаем себя радостью жизни и гармонией, и именно в медитации наша психика привыкает к этим состояниям и вырабатывает новый формат восприятия жизни вообще.

Когда мы выходим из медитации, каждая клеточка нашего тела должна прочувствовать этот новый формат. И тогда в стрессовой ситуации психика автоматически среагирует позитивно, потому что будет к этому приучена.

7. Ощущения во время медитации

Жар

Когда энергии разогревают наше тело, они буквально растапливают в нас энергетические блоки, и тогда мы чувствуем жар. Энергии, которые нас разогревают, являются низкочастотными и буквально входят в контакт с нашим телом. Низкочастотные – это не значит низкодуховные. Это просто их техническая характеристика. Низкочастотные энергии, разогревая тело, активизируют наши энергетические потоки, и мы можем почувствовать жар в ладонях, или в других частях тела, или во всем теле.

Холод

Высокочастотные энергии мы ощущаем как холод или озноб. Эти энергии обычно несут нам новые жизненные программы, обновляют наше сознание. Поэтому, чтобы было комфортней, надо просто хорошенько укутаться, чтобы прохлада не отвлекала нас от происходящего.

Часто бывает, что одновременно чувствуется и жар и холод – и это вполне нормальное явление, которому не надо удивляться.

Покалывания

Когда энергии активизируют в нас акупунктурные точки, мы начинаем их чувствовать через покалывания. Покалывания – это своего рода энергетические микровзрывы, во время которых как будто выстреливают микроблоки, снимая внутреннее напряжение. Через покалывания наши акупунктурные зоны чистятся, резко повышая свою энергопроводимость. Но не обязательно покалывание означает чистку – это может быть и скачковое расширение энергопотоков, текущих через акупунктурные зоны, когда тоненький поток, текущий в обычном состоянии, резко расширяется в медитативном состоянии сознания.

Невесомость

Иногда это состояние сравнивают с образом «как будто бабочки летают», или как будто «щекотки играют в салочки». Через эти состояния мы чувствуем те участки нашего тела, которые были освобождены от блоков, и в этих местах энергия начинает как будто пузыриться, наслаждаясь своей свободой.

Волны

По телу могут буквально прокатываться волны энергий. Иногда они могут сопровождаться как будто мурашками. Это говорит о нашей хорошей энергопроводимости, и это значит, что мы хорошо расслабились и правильно настроились на восприятие энергий.

Цвета

Цвета – это еще одна визуализация, на языке которой с нами общается наше подсознание. Нам надо знать, что никогда нельзя сравнивать свои цвета, появляющиеся в медитации, с теми цветами, которые видят другие люди. Каждый человек обладает уникальным кристаллом сознания, который по-своему преломляет свет энергий. Это можно сравнить с бриллиантами, которые из-за разной огранки по-своему преломляют один и тот же луч света. Поэтому нам надо помнить, что наши ощущения в медитации уникальны, и сравнение здесь просто неуместно. Есть чистые цвета, а есть грязные или плохо нами ощутимые цвета. И все что нам надо сделать, это постараться добиться чистых цветов. Работая с цветом, мы

опосредованно работаем со своими негативными программами. И когда добиваемся чистого цвета, мы добиваемся растворения блоков.

Кстати – не надо бояться черного цвета, коричневого и серого. Черный цвет пробуждает в нас ощущение бездонности вселенной, коричневый – творчество, а серый нас как будто переводит на нейтральное состояние, в котором мы отдыхаем от эмоций, чувств и мыслей.

8. Получение знаний

Яснознание проявляет себя через шестое чувство, как будто мы выходим в другое измерение, в котором совершенно иначе воспринимается все происходящее.

Яснознание проявляет себя через ощущение, что ты просто знаешь, что происходит и как происходит, но при этом ты не можешь объяснить, почему ты знаешь и откуда ты знаешь. Ты просто знаешь, что у тебя раскрылся космический канал, или что поток прошел определенным образом, или к тебе приходит спонтанное понимание причинно-следственных связей какой-то ситуации, о которой ты даже и не думал.

Я яснознание сравниваю со способностью дельфинов сканировать пространство на ультразвуковом диапазоне. Как будто мы очень хорошо видим и чувствуем определенные явления, но сам тип восприятия не можем определить. Мы просто знаем, что это происходит, но не понимаем, как получили это знание.

Ясновидение проявляет себя через визуализации, которые мы либо выстраиваем сами, либо получаем от нашего подсознания. Если мы сами формируем визуализацию, то мы сами через визуальный образ оформляем тот объект, с которым собираемся работать в медитации. Если картинки появляются сами, это значит, что наше подсознание стремится нам донести некую информацию.

Картинки, приходящие из подсознания, не надо воспринимать буквально. Их надо понимать через те состояния, которые сопровождают визуализации. Картинка как будто закрепляет в нашей психике состояния, полученные в медитациях, и это делает медитацию более эффективной. Поэтому не надо разгадывать картинки, как сумбурный сон – надо обращать свое внимание на те состояния, которые сопровождают эти картинки.

Яснослышание – это самая редкая и самая сложная форма восприятия энергий и информации, когда мы буквально слышим, как нам что-то говорят. Яснослышание допускает слишком много информационной редукции – слишком упрощает происходящее.

*Добровольческая гуманитарная и образовательная, некоммерческая организация
Искусство РэйКи, основанная в 2006 году.*

9.Примеры медитации

Динамические ([Кундалини-2 часть](#))

Статические ([Внутренний наблюдатель](#))