

«Медитация» как подзарядка: для чего она нужна и как её проводить?

Это понятие у многих вызывает неприятие... Ну вот как это – просто сидеть, просто наблюдать за собой, своими мыслями, своим телом?! Да с тоски через несколько секунд взвоешь! Нет, уж лучше – если хочешь отдохнуть – просто поспать или книжку какую почитать, или в Инете «повисеть»... А все эти «наблюдения» – нам, западным людям – ни к чему...

Но если многие люди занимаются подобными практиками на протяжении тысячелетий – может, и нам это чем-нибудь пригодится?

Человек – часть Вселенной. И законы сохранения и пополнения энергий работают как на макроуровне, так и на микро – в нашей человеческой энергетике. Все знают, что есть возобновляемые источники энергий. И есть невозобновляемые. Возобновляемые – это энергии стихий. Солнечные батареи, ветряные мельницы, гидроэлектростанции. Плодородие почвы. Хотя, конечно, почву надо периодически удобрять – иначе истощится быстро и придется делать перерыв в посевах, чтобы она отдохнула и восполнила свои ресурсы. Про невозобновляемые ресурсы – нефть, газ и прочее – я здесь воздержусь говорить. Хотя именно в нашем, «западном», подходе к поддержанию себя «в тонусе» и «сбросу» накопившейся усталости и напряжения многие из нас уважают всякие «горючие газы (никотин) и смеси (сами понимаете что)». И считают их чуть ли не единственной панацеей для «поднятия духа».

Однако человек – это часть Вселенной. Наше тело – пока живое – постоянно поддерживает кучу процессов, потребляющих и выделяющих энергию. Основным – и для многих почти единственным доступным нам – источником энергии является пища. Но, увы – в последние лет 20 наша пища по своему качественному составу все дальше и дальше уходит от природных компонентов и элементов. Молоко со сроком годности в полгода имеет общего с молоком живой коровы – разве что цвет. Персик или груша, которую после того, как сорвали с дерева, везли месяц в душном трюме сухогруза, сохраняет для нас только качества клетчатки. А энергии Земли, согретой Солнцем, напоенной Водой и убаюканной Ветром, увы, скорее всего – утеряны...

Многие жалуются на переедание. На то, что им трудно удовлетворить свой аппетит комфортным для желудка количеством еды. Помимо всяких других причин – уверена –

это связано с тем, что мы едим «выхоленную» по энергиям пищу.

А тратим энергию мы очень и очень расточительно. Мы много говорим, много нервничаем, много тревожимся, много всяких действий ежедневно предпринимаем. Мы очень и очень активные. Даже когда мы даем отдых своему телу – валяемся на диване или устраиваемся в уютном кресле, мы продолжаем истощать себя резкими звуками и перегруженными для нашего эмоционального восприятия образами ТВ или «тусим» в своем ЖЖ или на форумах... И все это – нон-стопом...

Да, конечно – иногда мы спим. Мы «проваливаемся» в сон, когда уже просто нет сил держать глаза открытыми, чтобы еще хоть что-то «поглотить» из среды. И мы «выныриваем» из сна, как правило, по резкому, взвинчивающему нашу нервную систему сигналу будильника...

Так мы живем годами и десятилетиями... А потом – годам к сорока – начинаем удивляться, почему это мы такие слабенькие-вяленькие-болезненные... Или к тридцати... Многие болезни в наше время стремительно «молодеют». Многие.

Так вот. Давайте еще раз вспомним, что Человек – это часть Вселенной. И на правах этой части имеет все возможности пополнять свою энергетику энергиями возобновляемых природных ресурсов. А «зарядное устройство», в которое надо «вставлять свои батарейки» – желательно регулярно – это как раз медитация. То состояние между сном и активным бодрствованием, в котором можно наконец-то встретиться с самим собой. Отдать матери-Земле накопившиеся раздражение, усталость, почувствовать ее поддержку и принятие. Восполнить свои энергетические ресурсы. «Продышать» зажимы и блоки. Ощутить свое единство с Миром.

Надеюсь, с «зачем это делать» хоть немного разобрались. Теперь давайте поговорим о том, **как это делать** – именно нам, западным людям.

Первое – выберите себе подушку под попу. Достаточно мягкую, чтобы попе было удобно, достаточно плоскую, чтобы чувствовать под ней твердость и надежность опоры. Подушка должна вас радовать. Она должна быть вашей и только вашей. Храните ее в укромном месте.

Еще вам понадобится 10 минут утром и 20 минут вечером. Времени для себя. Времени, когда и ТВ, и радио – молчат, домашние заняты своими делами, и вы – с чистой или не очень – совестью можете побыть наедине с самим собой. Причем с прочной гарантией того, что ваше уединение никто не нарушит.

Да, еще что важно. Регулярность вашей «подзарядки». Многие из вас пользуются такими аккумуляторами для своих плееров или диктофонов. И есть у вас такие «зарядные машинки», куда вы периодически вставляете «севшие» батарейки. Представьте себе, что вместо того чтобы регулярно подзаряжать истощившийся аккумулятор, вы просто его бросите где-нибудь, а потом будете удивляться – чего это он такой пустой?

Вы – тот же самый аккумулятор, только живой, и вследствие этого имеющий гораздо больше возможностей для пополнения своих энергий, повышение своего тонуса. Вы можете черпать энергии и радости жизни напрямую из всех доступных вам вселенских источников. Было бы желание...

Ваша подушка – это как раз и есть ваша «машинка для подзарядки». Если вы часто путешествуете – можете завести себе дополнительную, более компактную подушку для путешествий. Но она должна быть под рукой всякий раз, когда вы почувствуете желание или необходимость «подзарядиться».

Итак, начинаем. Медленным глотками выпиваем стакан чистой – желательно родниковой – воды. Представляя, как энергии Воды омывают ваше внутреннее Пространство. Смывают накопившуюся горечь разочарований и паутину тревог.

Кладем подушку на пол или на диван, или на стул. Туда, где вам будет комфортнее всего сидеть минут 10-15 с прямой спиной.

Усаживаемся на подушку, представляя себе, что вот – мы подключились к Энергиям Вселенной. И что сейчас – вот это время – все системы, все каналы организма будут включены в процесс сброса-набора энергий. В обмен с Великой Матерью. В обмен с

Великим Отцом.

Расслабляем живот. Делаем его мягким. Открытым. Чувствительным. Некоторое время просто сидим и наблюдаем за тем, как дыхание собирает из тела и из души накопившиеся там боль, страх, гнев, раздражение – и выпускает это наружу. И взамен наполняет вас покоем, тишиной, уравнивает ваши эмоции, облегчает ваше тело и душу.

Дышим мягко, ровно, расслабленным, теплым животом. Ощущая потоки энергии... Наполняющей вас, восстанавливающей ваши силы... Дающей вам радость и надежду...

Если почувствуете напряжение, спазм, боль в теле – прежде чем поменять позу, попробуйте сделать туда 2-3 выдоха, «расправляя» этот участок, наполняя его живительной энергией. Потом поменяйте позу, чтобы было легче расслабиться.

Когда почувствуете, что на сегодня достаточно или просто прозвенит установленный вами на 10-20 минут таймер, положите обе ладони себе на живот. Почувствуйте, как ноги и попа прочно опираются на пол. Почувствуйте поддержку вашей подушки. Сделайте три медленных вдоха и выдоха. Скажите себе мысленно: «Хорошо. Надежно. Безопасно. Хорошо.» И медленно, без резких движений, вставайте.

Пока вы будете сидеть на своей подушке, вас будут одолевать всякие мысли. Картинки из вашего прошлого – настоящего – будущего. Это нормально. Придет такая картинка или мысль, или эмоция нахлынет – хорошо. Дайте этому себя увлечь. Без сопротивления. Но потом – когда получится вспомнить про свой процесс подзарядки, представьте себе, что те энергии Мира, с которыми вы – здесь и сейчас – в контакте, «промывают» ваши образы и эмоции. Возвращают в ваше восприятие естественность красок жизни.

Вы ведь точно знаете, что мир – разноцветный. И даже если сейчас что-то кажется вам черным и беспросветным – это вполне поправимо... Было бы желание...

Автор - **Ирина Лопатухина**

Медитация» как подзарядка: для чего она нужна и как её проводить

Автор: admin

20.04.2011 10:23 - Обновлено 31.10.2014 04:50

[Источник](#)