

Может ли медитация помочь в повседневной жизни?

Я один. Я слышу как бьется мой пульс. Я вижу, как тихо качаюсь от его ударов. Я слышу дыхание колокольчика. Я его люблю. И через любовь мою к цветку я связан со всем великим миром. М. Пришвин.

Медитация – метод саморегуляции, способ воздействия человека на свою психику и управление ею. Существуют **два основных направления медитации**: концентративный (или сосредоточение) и рецептивный (восприятие). Совсем не обязательно становиться буддийским монахом и медитировать по несколько часов (а то и суток), чтоб добиться результатов. Обычному, постоянно занятому делами и вечно спешащему современному человеку медитация поможет не меньше, достаточно уделять по 15-20 минут несколько раз в день и научиться быть «здесь и сейчас».

Медитация в повседневной жизни заключается во внимательном отношении ко всему, что вы делаете: работаете, отдыхаете, общаетесь. Вы должны полностью осознавать, что именно делаете в каждый момент, жить в настоящем времени. Это не значит, что нельзя думать о прошлом и будущем, вот только думать о них надо в связи с настоящим. Очень часто в своих мыслях люди далеки от «здесь» и «сейчас»: на работе думают о домашних делах или о том, как провести вечер, а дома, вместо того, чтоб наслаждаться отдыхом или семейными хлопотами, обдумывают «рабочие моменты». Так и получается «на работе – о женщинах, с женщинами – о работе».

Если человек живет не в настоящем времени, то он не живет в полном смысле этого слова: он или готовится к чему-то, или вновь переживает прожитое. Такой человек не сможет быть удовлетворенным своей жизнью. А когда человек не может полностью сосредоточиться на работе, то это не деятельность – это ее видимость.

Медитация также поможет в решении проблем, ведь состояние расслабления способствует регуляции всех систем организма и достижению душевного равновесия. Иногда совсем неплохо отвлечься от забот и задуматься об окружающем: о том, что происходит именно сейчас, а не о том, что уже прошло или никогда не произойдет.

Особенно важно это для уставших людей. А кто не устает после рабочего дня, если в

одной руке – пакеты с продуктами, в другой – сумка с бумагами, которые обязательно надо проработать и закончить до завтра? Еще надо придерживать ребенка, только что взятого из детсада, который так и норовит залезть в лужу и добавить хлопот со стиркой. А впереди готовка, глажка и прочие прелести счастливой жизни, поэтому в голове только мысли: быстрее, быстрее, еще столько всего надо успеть!

Именно в этот момент так необходимо (и так сложно!) остановиться, взять себя в руки и подумать о маленьком чуде, о детской ладошке в вашей руке с неидеальным маникюром (ах, где взять время и силы на такие мелочи!). Изменить отношение к происходящему намного проще, чем само происходящее. Если вы будете думать о предстоящих домашних делах, то не получите никакого удовольствия от общения с ребенком и не обратите внимания на красивую бабочку, за которой попыталось побежать ваше более наблюдательное дитя. А вот раздражение от вырывающегося неизвестно куда наследника обязательно возникнет: ну и что, что бабочка, подумаешь, какая-то капустница, мне бы твои заботы!

Отвлечись от проблем, посмотри на ситуацию со стороны (но не свысока) и заразиться радостью ребенка труднее, чем продолжать ворчать, быть недовольным и «пережевывать» все неурядицы рабочего дня. Если вы устаете, как лошадь, то трудно думать о бабочках и вместе с отпрыском восхищаться легкостью ее полета.

Но ведь загнанных лошадей пристреливают, не так ли? Повседневные заботы, работа, любимые родственнички, болезни и прочие прелести есть у всех людей. Только некоторые при этом продолжают радоваться жизни и хотя бы изредка поднимают голову, а некоторые чувствуют себя ломовыми лошадьми. Может, это зависит от отношения к происходящему?

Человек, занимающийся медитацией, может не только расслабиться и получить удовольствие от простых вещей (хорошей погоды, красивой бабочки, смешной реплики ребенка), но и сконцентрировать внимание на одном предмете, одном процессе или деятельности, избегая при этом критического и оценочного отношения. Это важно для улучшения самоорганизации, повышения собранности. Поможет ставить перед собой новые цели и добиваться их: заканчивать дела в рабочее время, а не брать работу домой, заранее продумать список покупок и распределить их между всей семьей, больше времени уделить ребенку... Да мало ли проблемок и проблем мы создаем себе сами своей рассеянностью, неорганизованностью и отвлеченностью от настоящего?

А еще вы сможете распознавать те привычные схемы восприятия и шаблоны, которые оказывают большое влияние на отношение к людям и происходящему вокруг.

Как часто вы мысленно приклеиваете ярлычки к людям «толстяк», «баба», «бюрократ», «нерусский» (я привожу только цензурные выражения, но ведь есть и более черные «метки»)? Бесстрастная позиция наблюдателя, которой учит медитация, поможет освободиться от клише и увидеть человека таким, какой он есть: уникальным и неповторимым. Ненапряженность, отказ от категорических оценок поможет увидеть в новом свете и лучше узнать даже самых знакомых и привычных людей. И они могут оказаться совсем не такими уж плохими и вызывающими раздражение.

Можно заниматься медитацией по 15-20 минут утром (настройка на хороший день), по несколько минут в перерывах между работой (отдых и «разгрузка мозгов») и по 10-15 минут перед сном (осмысление происшедшего и успокоение). Вдумчивое и непредвзятое отношение к действительности (при условии, что вы думаете о том, что происходит **именно сейчас**

), поможет справиться с повседневностью.

Самый верный способ достичь желаемого и не навредить своему психическому здоровью – это обратиться к специалисту-психологу или психотерапевту, поскольку медитация, как и любой другой метод коррекции состояния – метод сугубо индивидуальный.

А если вы, как, впрочем, и я, имеете привычку думать и волноваться о чем угодно, только не о том, что происходит в реале, вспомните восточную притчу: не стоит волноваться о прошлом – все уже произошло и нельзя ничего изменить, не стоит волноваться о будущем – оно может и не наступить, живи в настоящем и будь счастлив!

Автор - **Надежда Руби**

[Источник](#)