Автор: admin
06.05.2014 18:45 -

Как научиться медитировать?

Если Вы хотите научиться: спать спокойно, снимать дневное напряжение перед сном, получать заряд бодрости с утра, расслаблять свои мышцы, защитить свой организм от стресса, достичь гармонии с самим собой, и, как следствие, с окружающим миром, то Вам просто необходимо научиться медитировать.

Слову «медитация» можно дать несколько значений. Глагол «медитаре» (лат.) означает «размышлять», а также «упражняться». Индогерманский корень «мед» - этимологически означает «путешествовать», а также «обходить», «измерять». Практически можно сказать, что медитация - это размышление до тех пор, пока не найдется смысл. В том числе (мое мнение) медитация это - умение расслабляться. Ведя занятия с людьми, знаю, что не все могут избавиться от мыслей или представить что-то осознанно. А во время медитации иногда необходимо «ни о чем не думать». Ведь прежде всего, необходимо научиться «отключаться». На самом деле, это непросто, но научиться можно всему. Было бы желание!

На мой взгляд, самый лучший способ научиться медитировать - это концентрация на своем дыхании. Если Вы сможете в течение минуты-двух (хотя бы) проследить за своим дыханием, значит, Вам будет легко освоить медитацию. Если же у Вас не получается, значит, необходимо начать с 10-25 секунд в день.

Как сконцентрироваться на дыхании? Желательно сесть, потому что лежа Вы можете незаметно уснуть. И сначала просто слушать себя, а вернее, свое дыхание. Как Вы дышите? Секунд пять Вы «наблюдаете» за своим дыханием, анализируете его (какое оно - быстрое или медленное, глубокое или не очень). Затем, постепенно, Вы сможете регулировать дыхание. То есть сделать его таким, как Вам необходимо - спокойным, ровным и глубоким.

Какие еще бывают способы освоения медитации?

Конечно же, это может быть специальная музыка (просто слушать мелодии без слов, проникая в саму музыку). Но здесь необходимо музыку подбирать. Это можно сделать в специализированных магазинах (там подскажут, что лучше использовать, к примеру,

звуки флейты).

Также для медитации можно использовать мантры. Слова (...я спокоен, я расслаблен...) или слоги (...ом-м-м), которые помогут сосредоточиться на них, и, соответственно, расслабить сознание.

И еще один способ: концентрация на огне (для этого можно использовать камин, свечи, костер на улице). Также важно сосредоточиться на самом пламени, так, чтобы видеть только огонь.

Что необходимо, чтобы начать медитацию?

Фактически, особые инструменты для этого не нужны. Однако необходимо учесть некоторые моменты.

1. Если Вы определите для себя одно место для медитаций, то с каждым последующим разом Вы сможете гораздо легче и быстрее погружаться в медитацию.
2. Очень важно, чтобы Вас никто не отвлекал. Обеспечьте себе 5-10 минут спокойствия (можете даже обговорить это с близкими, либо провести медитацию вместе - это очень сближает). Причем, если Вы научитесь медитировать самостоятельно, тогда сможете «вести» к медитации и остальных.
3. Вас ни что не должно напрягать, сковывать. Место должно быть максимально удобным - если Вы любите твердые поверхности - сядьте на пол, если любите мягкие, используйте диван или кресло. Одежда - максимально комфортной. Ничто не должно давить, сковывать, стеснять Вас.
4. Неважно, в какой позе Вы будете медитировать. Ведь задача не сесть правильно, а научиться «отключаться» от внешнего мира для того, чтобы сосредоточиться на своем внутреннем мире.

Медитацию можно превратить в красочный ритуал, но это зависит уже от Вашего желания. На самом деле, именно ритуал способствует лучшей подготовке к чему-либо. Ведь если Вы, к примеру, каждый вечер рассказываете малышу сказку перед сном, Вы совершаете определенный ритуал. И начиная слушать сказку, ребенок осознает, что можно расслабиться и заснуть. Также и здесь - пока Вы готовите все необходимое для медитации, Вы уже интуитивно настраиваетесь на саму медитацию.

Что еще можно использовать?

1. Освещение. Вы можете притушить свет. Либо прикрыть шторы, либо сделать менее ярким освещение в комнате.
2. Музыка. Самая лучшая в данном случае - звуки природы. Такие как текущая вода, пение птиц (если Вы это любите), или вообще звуки всего леса.
3. Свечи. Вы можете использовать ароматические свечи, палочки или ароматическую лампу. Желательно выбирать тот запах, который, прежде всего, нравится Вам, и, конечно же, он должен способствовать расслаблению. Для этого можно использовать следующие запахи: *роза, ладан, жасмин, иланг-иланг*.

Уверена, эти советы помогут Вам научиться медитировать. **И пусть Ваши отношения с миром станут гармоничными, а Вы сможете ощутить душевный и физический комфорт!**

Автор - **Виктория Бессонова**
Источник