Кацудзо Ниши
СВОБОДНЫЙ РАЗУМ
Практики для тела, души и духа

Кацудзо Ниши

Свободный разум. Практики для тела, души и духа

Серия «Классика оздоровления. Теория и практика (Вектор)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10696484
Свободный разум. Практика для тела, души и духа. / Ниши К.: Вектор; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9684-1937-8

Аннотация

Вы когда-нибудь задумывались, почему именно XX век принес в мир множество новых и тяжелых болезней? Что изменилось?

Изменилась окружающая среда, изменился состав продуктов, которые мы потребляем. Сегодня они включают компоненты, которые наносят вред здоровью. Пищевая промышленность проявляет удивительную изобретательность, предлагая нам пищу с часовым механизмом внутри.

Эта книга абсолютно необходима каждому, для кого качество жизни имеет значение, кто по-настоящему дорожит своим здоровьем и здоровьем своих близких. Здесь вы не найдете ничего лишнего, а все приведенные данные строго научны. Книга станет вашим ценнейшим помощником в сохранении и улучшении здоровья, даже больше – сделает этот процесс увлекательным и приятным.

Содержание

Настрой на здоровье 5
Шесть правил здоровья 7
Первое правило здоровья Сон на твердой постели 8
Второе правило здоровья Использование твердой подушки или валика 9
Третье правило здоровья Выполнение упражнения «Золотая рыбка» 10
Четвертое правило здоровья Выполнение упражнений для капилляров 11
Пятое правило здоровья Выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней» 13
Шестое правило здоровья Выполнение упражнений для спины и живота 14
Зачем нужна медитация 18
Медитации надо научиться 21
Виды начала медитации 22
Техника медитации 23
Позы для медитации 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Кацудзо Ниши
Свободный разум. Практика для тела, души и духа

КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ

Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры».

Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Настрой на здоровье

Человек торопится жить, хочет все успеть, все узнать, везде побывать, получить больше ощущений, забывая при этом, что прежде всего нужно думать о своем здоровье, без которого ни полученные знания, ни чувства, ни острые ощущения, никакие материальные блага радости не принесут. Следует обратить внимание, что многие болезни и неудачи приходят, когда мы нарушаем законы природы, когда мы идем на поводу у своих эмоций и амбиций, неумеренных желаний, вместо того чтобы взять их под контроль.

Добрые мысли дают человеку жизненную энергию, а злые мысли и жалость к себе – отнимают. Значительно сокращают жизнь зависть, гнев, жадность, неудовлетворенные желания. Не замыкайтесь на одном желании; если оно долго не выполняется, не переживайте по этому поводу. Скажите себе: «*Мое желание обязательно исполнится, надо только немного подождать*».

«Никто не спотыкается, лежа в постели» – так гласит японская пословица. Но никогда не поздно обратить внимание на состояние своего тела. Регулярные занятия по Системе здоровья уменьшают усталость, увеличивают жизненные силы организма, способствуют повышению уверенности в своих силах, психологическому комфорту.

Одним из самых действенных способов настроя на здоровье является медитация. Овладеть медитативными практиками непросто и поначалу, возможно, не у каждого получится. Но этому можно научиться. Имеет смысл начать с очищения своих мыслей и желаний, затем проверить, правильно ли вы работаете с Системой здоровья, насколько она соотносится с вашим образом жизни, а затем перейти непосредственно к овладению медитативной практикой.

Человек по мере своего развития стал все дальше отходить от Природы. Инстинкт и разум говорят: «Не ешь много – это вредно, больше двигайся – это принесет пользу!» А наши желания противятся разуму и инстинктам: «Всего одну конфетку, еще часик посижу и почитаю» и т. д. И человек либо переедает, либо употребляет совсем не ту пищу, которая нужна его телу, либо сидит целыми днями без движения, спит мало, дышит грязным воздухом. В итоге в организме образуются застои, «свалки», мешающие нормальной работе организма. Следом за физическим загрязнением происходит загрязнение и на энергетическом уровне.

В Природе нет застоев, нет пагубного движения энергии – позитивная энергия стремится созидать, стремится восстановить наше здоровье. Но человек сам создает препятствия на ее пути. Любая болезнь – прежде всего нарушение законов Природы, и в первую очередь главного ее закона – закона движения энергии. Этот вывод об истинной причине болезни в корне меняет все наше представление о лечении. К сожалению, немногие врачи понимают, что излечивают лишь от симптомов болезни, не решая проблему в целом. Да и сам человек порой относится к себе несерьезно, живет так, как легче, ленится делать то, что должно делать по Природе. А потом жалуется на беды и нездоровье, не понимая, что пожинает плоды собственной лени и невнимательности к своему организму, небрежности в чувствах и мыслях.

Конечно, слишком зацикливаться на проведении различных процедур, а тем более на профилактическом приеме лекарств тоже ни к чему, но делать то, что предписано нам Природой, надо обязательно. Очень хорошо по этому поводу сказал японский писатель Акутагава Рюноскэ: «Человеческая жизнь похожа на коробку спичек. Обращаться с ней серьезно – смешно. Обращаться несерьезно – опасно». Вдумайтесь в слова писателя и выберите то, что для вас важнее.

Для того чтобы жить в гармонии с Природой, надо быть послушным ее законам и следовать определенным правилам. Необходимо выполнять физические упражнения, уметь

настраивать свой организм на омоложение и здоровье, питаться так, чтобы не навредить себе, использовать лечебные дыхательные и медитативные практики. Ко всему перечисленному надо относиться очень внимательно, делать все, что требуется, но при этом учитывать состояние своего здоровья и особенности организма. Если вы будете придерживаться правил Системы здоровья, то сможете легко настроить свой организм на здоровый лад.

Эхо

Отец с сыном пошли однажды на горы, и мальчик, ударившись о камень, вскрикнул:

– А-а-а!

И с удивлением услышал:

– А-а-а!

Он спросил:

– Ты кто?

А ему в ответ:

– Ты кто?

Мальчик рассердился, что ему не ответили на вопрос, закричал:

– Трус!

А ему в ответ:

– Трус!

Мальчик спросил у отца: «Что происходит?» Отец улыбнулся и говорит: «Слушай меня внимательно». И крикнул горе:

– Я тебя уважаю!

Ему в ответ:

– Я тебя уважаю!

– Ты лучший.

Ему отвечают:

– Ты лучший.

Маленький мальчик был удивлен, и потом папа ему объяснил: «Это явление называют “эхо”, но, по правде, это называется жизнь… Она возвращает тебе все, что ты говоришь и делаешь».

Шесть правил здоровья

Многие годы я создавал свою Систему здоровья, отбирал наиболее эффективное, испытывал на себе, записывал результаты, анализировал. Старался сформулировать выводы наиболее просто и точно. В результате появились шесть правил здоровья, следуя которым можно сохранить здоровье и активность до глубокой старости.

Первое правило здоровья Сон на твердой постели

Одним из факторов, обеспечивающих сохранение здоровья позвоночника, я считаю сон на твердой постели. Только сон на ровной и упругой поверхности позволяет позвоночнику полноценно отдохнуть и восстановить свои функции в полном объеме.

Если человек часто болеет, то причина, скорее всего, кроется в нарушениях функций позвоночника. Состояние позвоночника очень важно для сохранения здоровья человека, оно непосредственно влияет на нормальную работу костной, мышечной и нервной систем.

В случае повреждения хотя бы одного из позвонков у человека атрофируются мышцы, а ноги потеряют чувствительность. В результате неудачного падения может произойти подвывих шейного позвонка, и пока он не будет исправлен, человека может разбить паралич, а неопытный врач диагностирует инсульт, поскольку их симптомы схожи.

Лучшее средство в любом возрасте сохранять идеальную осанку – это постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе в течение дня, а для этого нужно спать на твердой ровной постели.

Твердость матраса подбирается индивидуально в зависимости от веса тела. Проще всего лечь на бок и попросить кого-нибудь из близких посмотреть, как будут располагаться ваши позвонки. Позвоночник должен находиться в правильном положении, вес тела распределяться равномерно, мышцы расслаблены. Если позвонки с третьего по десятый лежат без изгиба, то работа печени не нарушается. Если постель мягкая, человек как бы «проваливается», и эти позвонки искривляются, что тут же отражается на работе печени.

Если любитель спать и нежиться в мягкой постели позволит нарушениям позвоночника зайти достаточно далеко, то болезни придут к нему без приглашения.

Второе правило здоровья Использование твердой подушки или валика

Когда вы спите на твердой подушке или деревянном валике, шейные позвонки возвращаются в свое естественное положение. Под шею (а не под голову) нужно подкладывать подушку-валик в форме полуцилиндра, сделанную из жесткого материала (лучше всего из дерева, обтянутого тканью, или материи, плотно набитой ватой). Тогда организм получает полноценный отдых. Валик заказывают у специалиста по индивидуальным меркам. Размер валика должен быть таким, чтобы первый и второй позвонки покоились на нем, а третий лежал на ровной постели.

Третье правило здоровья Выполнение упражнения «Золотая рыбка»

Многих болезней можно избежать, поддерживая здоровье позвоночника и тонус мышц вокруг него. Наилучшим упражнением для этого я считаю упражнение «Золотая рыбка», достаточно простое и доступное каждому желающему.

При регулярном выполнении упражнения человек приобретает правильную осанку, у него улучшается кровообращение, нормализуется работа кишечника и пищеварительного тракта, исчезают хронические запоры и расстройства желудка.

Упражнение «Золотая рыбка» выполняется на ровной твердой поверхности или на полу в положении лежа. Руки надо вытянуть во всю длину за головой. Вытянуть ноги. Ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, а носки тянуть на себя. Теперь нужно потянуться максимально далеко: пяткой правой ноги «ползти» вперед, а обеими руками тянуться в противоположную сторону.

Затем надо поменять ногу: пяткой левой ноги «ползти» вперед, а обеими руками тянуться в другую сторону за головой. Потом положите ладони под шейные позвонки, локти тяните к лицу, а ноги соедините вместе. Пальцы ног тяните к себе. В этом положении начинайте вибрировать всем телом, как рыбка, справа налево (рис. 1).

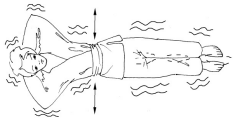


Рис. 1. Упражнение «Золотая рыбка»

Выполняйте упражнение в течение нескольких минут утром, как только встанете, и вечером перед сном.

Четвертое правило здоровья
Выполнение упражнений для капилляров

Капилляры пронизывают все наше тело, значит, от здоровья каждого из них зависит здоровье организма в целом. Поэтому необходимо регулярно выполнять упражнения на поддержание капилляров в порядке.

Я считаю, что движущая сила организма заложена в капиллярах, а не в сердце, как полагает традиционная медицина. А от состояния капилляров зависит и состояние всего организма. Поэтому необходимо систематически выполнять упражнения на вибрацию – это тренирует капилляры и очищает их изнутри.

Внутренние органы человеческого тела в течение длительного времени формировались и развивались в условиях очень высокой физической активности. Поэтому сейчас, в наше время, при малоподвижном образе жизни, который ведет большая часть населения, все органы нуждаются в очистке от шлаков.

Если нет возможности много времени гулять или заниматься физическими упражнениями, то надо хотя бы встряхиваться или вибрировать. Ни печень, ни почки, ни тем более сердце иными способами «промыть» и «прочистить» нельзя.

В четвертом правиле здоровья я предлагаю специальные движения – потряхивание поднятыми руками и ногами, – целью которых является усиление тока крови по капиллярам.

Упражнение «Вибрация»

Верхние и нижние конечности пронизаны множеством капилляров. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая заставляет их чаще сокращаться и более активно проталкивать кровь. В результате капилляры укрепляются, улучшается их работа, а так как кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, улучшение работы капилляров ведет к улучшению кровообращения во всем организме.

Упражнение для капилляров выполняется лежа на ровной твердой поверхности или на полу. Руки и ноги должны быть подняты вверх перпендикулярно полу (рис. 2).

Почему я выбрал именно такое положение конечностей для выполнения данного упражнения? Все дело в том, что в таком положении венозная кровь в конечностях, будет стремиться вниз и повлечет за собой убыстрение циркуляции крови.

Рис. 2. Упражнение «Вибрация»

Много сил и времени я отдал разработке капилляротерапии, для этого изучил лучшие достижения восточной и европейской медицины.

Кровь – это жизнь. Клетка получает питание из крови, но только чистая, здоровая кровь, беспрепятственно циркулирующая в теле, может полноценно питать здоровые клетки. Работа сердца зависит от качества и количества крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Здоровье органов определяется главным образом кровью: в зависимости от своего состава и чистоты кровь может либо укреплять органы, либо отравлять их.

Поэтому такое большое внимание я уделяю именно капилляротерапии. Без малого не достичь большого!

Мои методы дают возможность усилить обновление и восстановление кровеносных сосудов с помощью разных упражнений, контрастных воздушных, солнечных и водных ванн. Упражнения восстанавливают, расчищают пути для тока крови, а короткие перемены температуры тела под воздействием воды и воздуха стимулируют и укрепляют вены, что способствует движению возвратного потока крови к сердцу.

Болезни капилляров лежат в основе практически каждого патологического процесса. Значит, необходима система упражнений, очищающих и оздоравливающих организм на уровне клетки. Моя система позволяет этого достичь. И я считаю, что она одинаково необходима и больным, и здоровым людям: больным – чтобы стать здоровыми, здоровым – чтобы никогда не болеть.

Те упражнения для капилляров, которые я предлагаю для оздоровления каждого человека без исключения, в основном состоят в поднятии рук и ног и потряхивании ими, поскольку далеко не все люди достаточно подготовлены физически, чтобы вибрировать всем телом. Кровеносные сосуды в нашем теле образуют единую систему циркуляции крови, поэтому, усиливая кровообращение в одном месте, мы улучшаем его во всем организме. Таким образом, движение в сосудах конечностей стимулирует активность сосудов всего тела.

Очень странно, что эта мысль внедряется в сознание некоторых людей с трудом. Вероятно, им кажется, что столь простые упражнения не могут быть достаточно эффективными.

На личном опыте я убедился, что вибрирование позволяет легко и надежно, без излишних усилий, улучшить кровоток, гармонизировать организм, возвращая ему утерянные здоровье и активность.

Упражнение для оздоровления капилляров «Дрожащий на ветру лист осины»

При помощи упражнения «Дрожащий на ветру лист осины» вы сможете «бегать» два раза в день, не выходя из дома. Это особенно ценно для больных, ослабленных или пожилых людей, которые не могут заниматься упражнениями на улице.

Упражнение для капилляров практически заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы. Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет большую пользу, так как при усиленном кожном дыхании очищение организма от шлаков идет намного быстрее.

Лечь на спину (можно подложить под шею валик), поднять ноги и руки перпендикулярно полу, а ступни при этом повернуть под прямым углом к ногам (то есть параллельно полу). В этом положении трясти руками и ногами одновременно.

Длительность выполнения – 1–2 минуты.

Пятое правило здоровья Выполнение упражнения «Смыкание стоп и ладоней»

Я долго подбирал упражнение, которое усиливало бы жизненный тонус человека, создавало бы гармонию между психическим и физическим состоянием организма. Выбрав упражнение «Смыкание стоп и ладоней», я был полностью удовлетворен результатами, которые получил, выполняя его регулярно. Это упражнение улучшает кровообращение, стимулирует очищение организма от шлаков, тонизирует и гармонизирует организм.

«Смыкание стоп и ладоней»

Лечь на спину (на твердую ровную поверхность) и сомкнуть ладони. Развести колени, сомкнуть стопы.

Сжимать и разжимать подушечки пальцев рук в течение 10 секунд.

Сомкнуть с усилием подушечки пальцев левой и правой руки, затем с усилием сомкнуть ладони, разжать. Повторить 10 раз.

Сжать и разжать сомкнутые ладони. Повторить 10 раз.

Выпрямить сомкнутые руки, закинув их за голову. Медленно поднимая, провести сомкнутыми ладонями, не касаясь тела (пальцы обеих рук направлены к голове), над лицом до пояса, как бы деля тело на две половины. Не прерывая движения, вернуть руки за голову. Повторить 10 раз.

Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, перемещать их над телом от паха до пупка 10 раз.

Вытянуть руки с сомкнутыми ладонями над телом и выполнить рубящие движения (подобно топору, рассекающему воздух) 10 раз подряд.

До отказа вытянуть над телом руки с сомкнутыми ладонями и опустить их вниз. Выполнить 10 раз подряд, не размыкая ладоней.

Держа руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением, двигать сомкнутыми стопами вперед-назад (примерно на длину одной стопы), не размыкая их (рис. 3), 10 раз подряд.

Одновременно двигать сомкнутыми стопами и руками вперед-назад от 10 до 60 раз.

Сомкнув стопы и ладони (установить их перпендикулярно телу), закрыть глаза и оставаться в таком положении 10–15 минут.

Рис. 3. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

Это упражнение нормализует давление. Так же как и другие упражнения из моей Системы здоровья, его лучше выполнять обнаженным, чтобы одежда не мешала кожному дыханию.

Шестое правило здоровья Выполнение упражнений для спины и живота

Шестое правило здоровья я разработал для нормализации работы симпатической и парасимпатической нервных систем.

Я разделяю внутренние органы человека на «животные» и «растительные». К «животным» внутренним органам я отношу мускулы и внешнюю нервную систему, а к «растительным» – органы дыхания, пищеварения и внутреннюю нервную систему. «Животные» нервы находятся в мышцах рук, лица, ног, шеи, груди, брюшной полости – в тех мышцах, которые человек по желанию может сократить, например поднять руку или ногу, втянуть живот.

«Растительные» нервы находятся в мышцах внутренних органов и кровеносных сосудов, и эти мышцы человек не может сокращать по собственному желанию. Они регулируют деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения и обмен веществ.

«Растительные» нервы (другими словами, вегетативная нервная система) разделяются на две системы: парасимпатическую и симпатическую.

При одновременных движениях позвоночника и живота симпатическая и парасимпатическая нервные системы начинают функционировать согласованно, это укрепляет и оздоравливает всю нервную систему организма. А здоровая нервная система дает возможность своевременно реагировать на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Упражнения из шестого правила здоровья помогают установить кислотно-щелочное равновесие в организме, что, с моей точки зрения, является основным условием поддержания здоровья. Если равновесие смещается в «кислую» сторону достаточно долго, это может нарушить гармонию в организме и вызвать диабет, гастроэнтерит, болезни почек. Если организм перенасыщен щелочью, возникает алкалоз, ведущий к сужению желудка и другим болезням.

Упражнения, укрепляющие мускулы, поддерживают нормальный уровень кислотности. А глубокое дыхание и медитации насыщают кровь и другие жидкости организма щелочью. Когда в организме происходит резкий сдвиг в сторону кислотности, то он сразу же пытается за счет резервной щелочи вернуться в равновесное состояние. Это проявляется в повышении температуры, появлении кровохарканья, поноса, одышки, респираторных заболеваний. Шестое правило здоровья помогает также восстановить правильную деятельность кишечника.

Мысли человека о своем самочувствии отражаются на деятельности всех систем организма, поэтому в шестом правиле здоровья движения сочетаются с самовнушением. Произнося положительные утверждения о состоянии своего организма, мы настраиваем себя на волну здоровья и радости. Если вы верите, что все ваши органы в полном порядке, правильно работают и здоровы, а болезнь – просто мимолетное нарушение, которое вскоре уйдет, что вам предстоит плодотворная, долгая, активная и счастливая жизнь, то постепенно вы приобретете полноценное здоровье и будете жить долго и счастливо.

Каждое утро я выполняю следующий комплекс упражнений.

Исходное положение: сесть в позу лотоса.

Выполнить последовательно следующие упражнения.

1. Поднять и опустить плечи (до предела) – 10 раз.

2. Вытянуть руки перед собой. Повернуть голову назад, мысленно посмотреть на копчик, провести взором по позвоночнику до шеи и вернуться

в исходное положение. Упражнение повторить 2 раза в каждую сторону. Затем повторить с поднятыми руками.

3. Наклонить голову вправо и влево по 10 раз (рис. 4*а*).

4. Повторить упражнение 2.

5. Наклонить голову 10 раз вперед, затем назад, также 10 раз (рис. 4*б*).

6. Повторить упражнение 2.

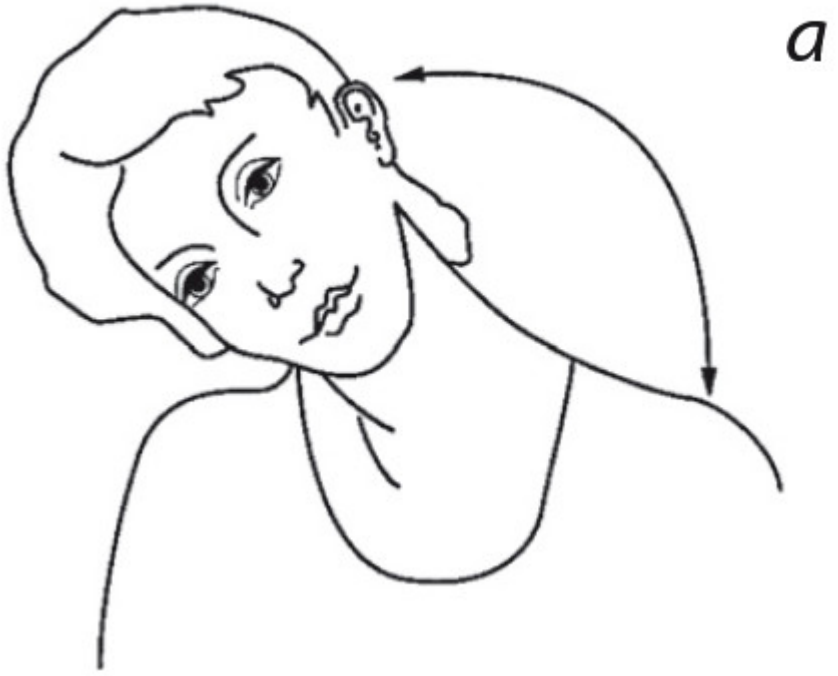
7. Наклонить голову вправо до предела и медленно перекатить назад. Повторить 10 раз. То же в другую сторону.

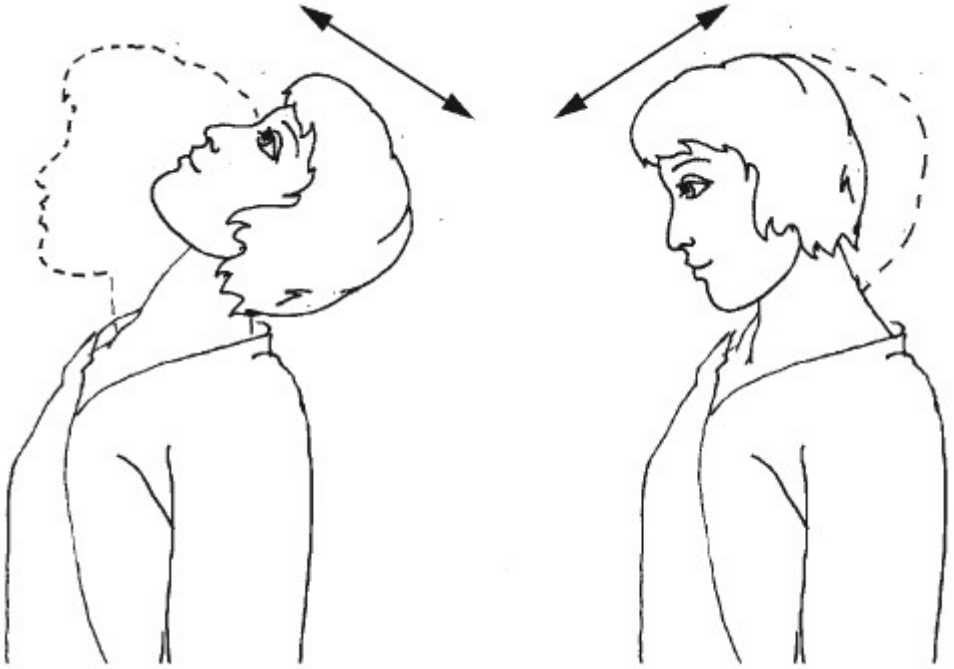
8. Повторить упражнение 2.

9. Поднять руки вверх (кулаки сжаты). Затем резко согнуть их так, чтобы локоть и плечо образовывали линию, параллельную полу. Одновременно закинуть голову назад (рис. 4*в*). Сосчитать до 7 и резко отвести локти назад, потянуть подбородок вверх. Упражнение повторить 10 раз.

10. Повторить упражнение 2.

11. Выпрямить спину и медленно раскачиваться из стороны в сторону (рис. 4 *г*). Одновременно двигать животом. Это прекрасный массаж внутренних органов. Во время упражнения повторять: «Я здоров и прекрасно себя чувствую». Выполнять в течение 10 минут. Начинать с 3 минут.





б

в

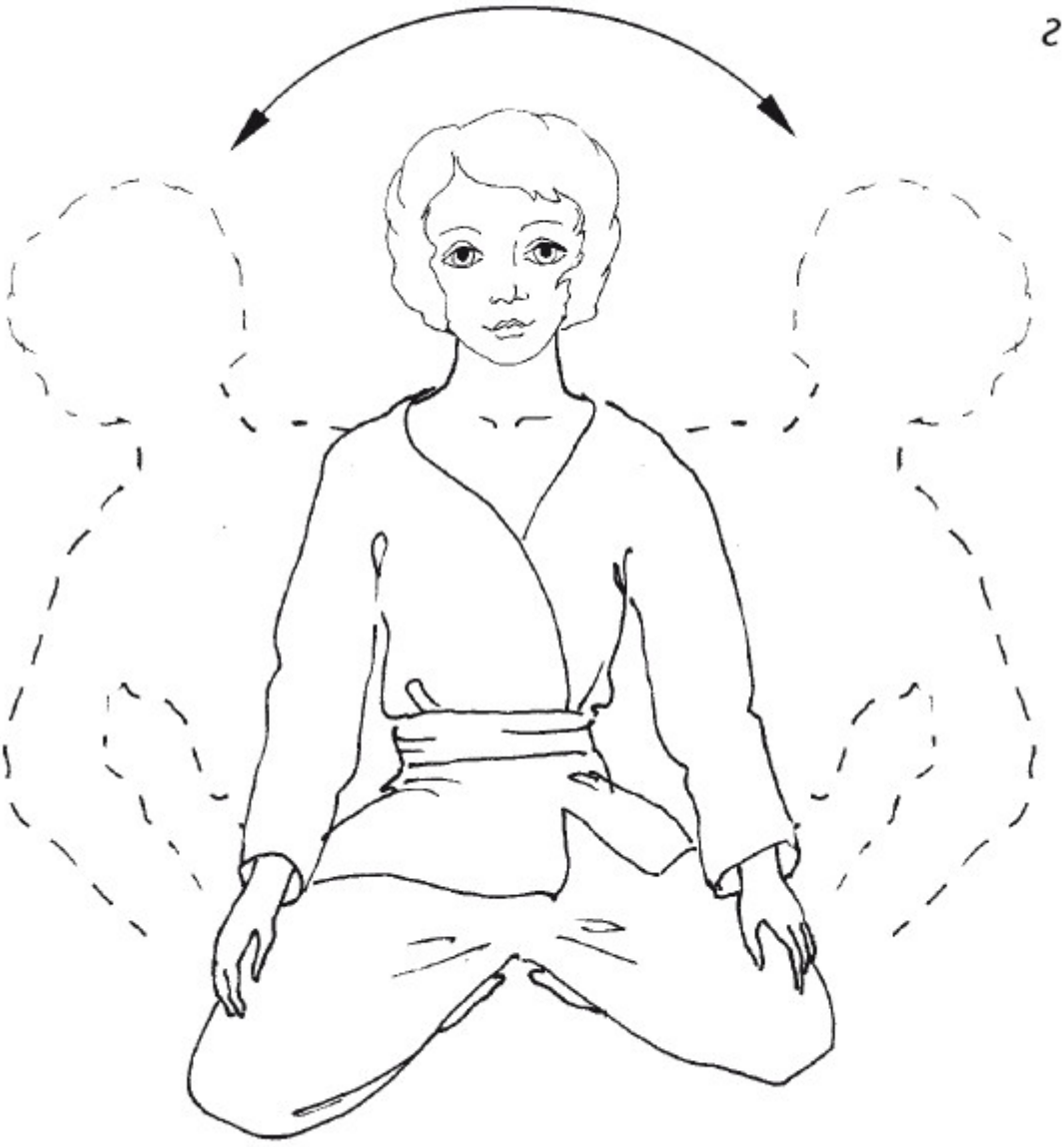


Рис. 4. Упражнения из ежедневного комплекса Ниши

Людям с заболеваниями позвоночника, а также с нарушениями давления рекомендуется выполнять эти упражнения медленно и плавно, постепенно увеличивая количество упражнений от 1 до 10.

Шесть правил здоровья помогут вам очистить организм, приобрести навыки для ежедневного оздоровления, настроят на гармонию, помогут перейти к медитативным практикам.

Зачем нужна медитация

В детстве у меня было много возможностей обучиться искусству сосредоточенного созерцания – медитации, потому что я был болен, неизлечимо болен. Так считали врачи, так считали и мои родители. Преодолеть смерть мне помогла медитация. Я созерцал расцветающую, цветущую и отцветающую сакуру, я видел, как уносит ветер опавшие розовые лепестки – и все же следующей весной дерево оживало вновь, и все начиналось сначала. И я понял, что в природе смерти нет, а есть только вечная, вновь и вновь возрождающаяся жизнь. А потому не должен бояться смерти и человек – ведь и он частица природы, и он живет по тем же законам. Я перестал бояться смерти, и с этого началось мое выздоровление. Можно сказать, что оно началось с осознания истинных законов мира, законов природы – а постигал я их в медитации, только в медитации. Только в медитации раскрыл я тайны своего организма, услышал его ответы на свои вопросы – и нашел истинные средства исцеления, которые нужны были мне. Не в книжках, не в беседах ученых мужей обрел я эти пути и средства исцеления, а внутри себя благодаря искусству сосредоточенного созерцания.

Любое выздоровление начинается с обнаружения нужного состояния – состояния исцеления – внутри себя. В это состояние невозможно войти в суете повседневной жизни, когда мозг занят решением сразу нескольких проблем одновременно и не успевает переваривать все те мысли, которые в то же время хаотически движутся по его извилинам. Состояние исцеления – состояние внутренней тишины, его дает нам только медитация.

Медитация возвращает нам утраченную гармонию чувств. Освойте искусство медитации – и в вашем теле не останется места пагубным энергиям. Медитация делает нас спокойными, умиротворенными и счастливыми, помогает воссоединиться с энергией Вселенной.

Согласно древним японским обычаям, в трудные моменты жизни люди уходят в паломничество в святые места, чтобы, заручившись поддержкой обитающего там духа, найти ответы на насущные вопросы.

Во время медитации с вами происходит нечто прекрасное. Вы увидите красоту мира и обретете спокойствие. Чем вы больше будете медитировать, тем глубже будет ваш внутренний покой, который уже ничто в жизни не сможет поколебать. Когда человек находится в состоянии медитации, тогда, и только тогда, он становится истинным собой, раскрывает и осознает самого себя.

Человек, освоивший медитацию, понимает, что это такое – испытывать счастье просто от того, что ты живешь, даже безо всяких внешних причин. Такой человек может быть счастлив даже в глубоком уединении, потому что сам процесс жизни приносит ему огромное наслаждение. И он распространяет вокруг себя такие прекрасные энергетические токи, что он непременно привлечет к себе любовь и радость других людей и все, что необходимо ему в жизни. Вот зачем нам нужна медитация – она открывает нам радость жизни и самих себя. Но самое главное, что состояние медитации – самое целительное состояние на свете.

Коротко говоря, медитация нужна для достижения следующих целей:

- улучшение здоровья и физического состояния организма;
- исцеление от болезней;
- снятие стресса;
- развитие творческих способностей;
- достижение ясности ума;
- достижение гармонии с окружающим миром;
- расслабление и отдых от ежедневных обязанностей и забот;
- омоложение организма;
- духовное развитие;

• достижение желаемого.

Так как последний пункт включает в себя практически все предыдущие, остановлюсь немного подробнее на нем.

В самом деле, зачем мы хотим медитировать? Чтобы достичь желаемого: у кого-то это исцеление от болезней, у другого снятие стресса, у третьего духовное развитие и т. д. И все это является нашим желанием. Нужно ли вносить в медитацию мысли о достижении желаемого? Нет, не нужно. Помыслить о претворении мечты в реальность нужно заранее, до начала медитации. Входить в медитацию следует только с мыслями о медитации.

Многие знают по себе, что иногда их мысли чудесным образом материализовались, а кто не знает этого, думаю, сможет вскоре убедиться в правильности данного постулата. Сила мысли необычайно велика: с помощью мысли мы можем как привнести в жизнь желаемое, так и накликать беду. Сетуя на бедность, мы еще больше увязаем в долгах и нищете; жалуясь на непослушание детей или, наоборот, занудные упреки стариков, мы затягиваем семью в бесконечные конфликты и скандалы; мысленно упрекая друзей в невнимательности, мы еще больше отворачиваем их от себя; думая о своем никудышном здоровье, мы теряем силы и подхватываем все новые и новые болезни. И это нельзя списать на простые совпадения. Происходит это оттого, что мысли и слова как магнит притягивают то, о чем думаете или говорите. Поэтому, если вы будете думать о плохом, то к вам и притянется плохое. Например, если девушка все время думает о себе, что она несчастна, одинока, мужчины ее не замечают, то она рискует на всю жизнь остаться в одиночестве, потому что ее мысли притянули к ней мысли других одиноких женщин, и мысли стали воплощаться в жизнь с невероятной силой. Желать надо правильно!

Правильно сформулированные желания чаще всего сбываются. При этом не надо говорить или думать: «Я хочу стать богатым, здоровым, или получить хорошую работу, или привлечь внимание любимого человека». Нужно рисовать себе яркий образ желаемого и совершать некоторые шаги к достижению этого образа. Подсознательно желаемое рано или поздно становится действительным. Это касается практически всех сфер жизни: здоровья, карьеры, достатка, отношений с противоположным полом. То же самое можно сказать и о наших страхах: чаще всего случается именно то, чего мы боимся.

Жалуйся осторожнее

Один бедный человек, очень недовольный своей жизнью, стоял на берегу моря. Его одолевали мысли: «Жена – сварливая старуха, друзья – предатели, дети – черствые, в жизни нет радости». А за его спиной стоял Ангел и записывал все его мысли. При этом Ангел думал: «Какие странные желания, а главное, он их повторяет каждый день. Но делать нечего – придется исполнять!»

Слова воплощаются

Встречаются два друга. Один говорит:

– Моя жена такая неопрятная и неаккуратная! Я ей все время об этом говорю, но с каждым годом все становится только хуже и хуже.

Второй ему отвечает:

– А моя такая умница и замечательная хозяйка! И с каждым годом становится все лучше и лучше! Я ей тоже постоянно об этом говорю.

Итак, прежде чем начать обучаться медитации, отбросьте все негативные мысли, постарайтесь мысленно рисовать лишь приятные для вас образы. К медитации надо подходить в спокойном состоянии.

Также будет осуществляться и обратный процесс: научившись легко достигать медитативного состояния, вы сможете быстрее научиться контролировать ваши желания. Если вы овладеете контролем над умом посредством медитации, научитесь управлять вашими эмоциями и настроениями, то не совершите глупых и неправильных действий. Медитация поможет вам контролировать различные эмоции и импульсы.

Медитации надо научиться

Все, наверно, замечали, что бывают такие моменты, когда вы не слышите, что происходит вокруг. Например, когда вы увлечены книгой, а вас в это время кто-то позвал, вы можете даже не обратить на это внимания. Вы не осознаете, что вас зовут. Происходит это потому, что вы полностью сосредоточены на том, что читаете или о чем думаете. Это называется концентрацией внимания, длительным фокусированием или длительной сосредоточенностью. Научиться концентрироваться на образе – вот одна из задач медитации. Сделать это непросто, но возможно.

Я могу помочь вам научиться медитировать.

Прежде всего следует сказать, что существует несколько видов медитации, объединяющих целую группу техник.

Виды начала медитации

• Медитация, при которой человек сосредоточивается на воздухе, касающемся ноздрей при вдохе и выдохе.

• Медитация с повторением (вслух или мысленно) мантры (чаще всего используется мантра «Ом»).

• Сосредоточение на чакрах.

• Медитация на пламя свечи.

• Медитация на биении сердца.

• Концентрация на отсутствии мысли.

В некоторых случаях возможно объединять виды начала медитации, например соединить концентрацию на дыхании с сосредоточением на чакрах или пламени свечи.

После того как вам удастся хоть раз войти в состояние медитации, с каждым последующим разом это будет удаваться все легче и легче. Вы убедитесь, как прекрасно это состояние, какой успокаивающий эффект оно производит, как благотворно влияет на ваше здоровье.

Техника медитации

Перед началом медитации убедитесь, что никто вам не помешает, не прервет внезапно ваши занятия и никакие посторонние звуки или запахи не будут вас отвлекать. Подумайте о том, что каждая медитация помогает вам достичь цели. Настройтесь на успешное ее проведение.

Медитация не принесет пользы, и я не советую проводить ее, если вы чувствуете физическую или психологическую усталость, истощение, подавленность; если вы возбуждены и эмоции кипят в вашей душе.

Не проводят медитацию и на полный желудок (можно через два часа после еды, а лучше – натощак).

Самое благотворное время для обычной медитации – на восходе или на закате солнца.

Позы для медитации

Существует четыре самые распространенные позы, в которых легче всего медитировать: поза лотоса, по-турецки, сидя на пятках, сидя на стуле.

Медитировать во всех позах следует с выпрямленной спиной. Наклонять голову или задирать подбородок не следует.

Поза с выпрямленной спиной нужна для того, чтобы освободилось дыхание и танден – точка, находящаяся немного ниже пупка. Через эту точку с помощью правильного дыхания в тело войдет энергия. Вместе с энергией придут равновесие и гармония, необходимые для концентрации и, соответственно, начала медитации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.