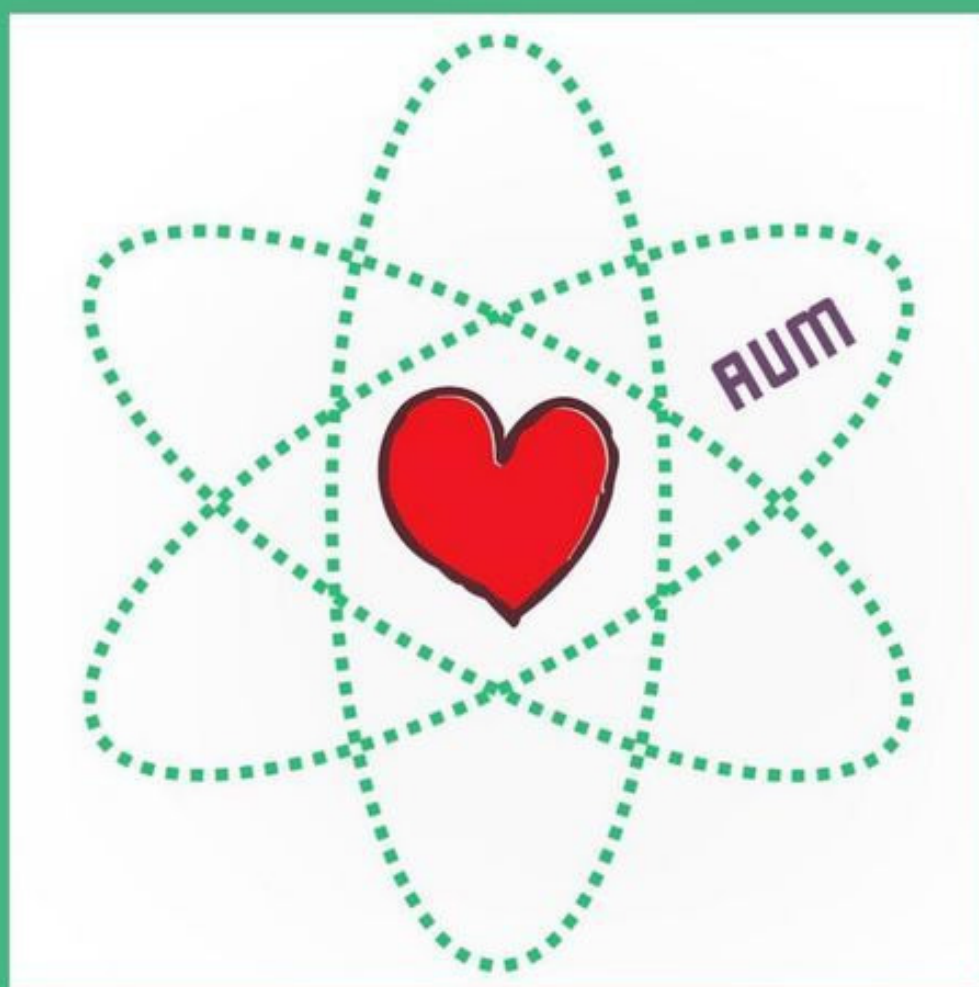


18+

ОМУ, КТО ИЩЕТ СВОЙ ПУТЬ

# MEDITATION STATION



ОЛЬГА ЮМАШЕВА

ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Ольга Юмашева

**Meditation Station. Техники  
медитации для современной жизни**

«Издательские решения»

**Юмашева О. С.**

Meditation Station. Техники медитации для современной жизни /  
О. С. Юмашева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-989749-7

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Хотите начать медитировать, но не знаете, с чего  
начать? Или уже знакомы с некоторыми техниками медитации, но ищете  
наиболее подходящую для себя практику? Читая эту книгу, Вы познакомитесь  
с древними практиками, узнаете, в чем их особенности, как их выполнять,  
как комбинировать техники. Вы получите ссылки на ресурсы для медитации:  
аудио-медитации, музыку для медитации, сатсанги, познавательную  
литературу. Все это станет подспорьем в поиске собственного уникального  
пути.

ISBN 978-5-44-989749-7

© Юмашева О. С.  
© Издательские решения

# Содержание

Об авторе	6
Как пользоваться этой книгой	7
Моя ежедневная практика	8
<b>ГЛАВА I. МЕДИТАЦИЯ</b>	<b>9</b>
1.1. Что такое медитация?	9
1.2. Единство вибраций	11
1.3. Иллюзия разделения	12
1.4. Зачем нужны техники?	15
1.4.1. Комбинировать техники	16
<b>ГЛАВА II. ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ</b>	<b>17</b>
2.1. МЕДИТАЦИИ ОШО	17
2.1.1 Кундалини-медитация	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Meditation Station

## Техники медитации для современной жизни

### Ольга Сергеевна Юмашева

*«Практика должна быть простой, приятной и не слишком длительной. Тогда ее будет легко придерживаться.»*

*Торопиться обрести просветление – великая глупость. Все случается тогда, когда приходит время. Наши потуги никак не ускоряют процесс.*

*И все же, практиковать имеет смысл. Ведь практика делает наш ум спокойным. А спокойный ум – это залог качественной и счастливой жизни, которую мы можем прожить прямо сейчас».*

*(мысли вслух)*

© Ольга Сергеевна Юмашева, 2020

ISBN 978-5-4498-9749-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Об авторе

Добро пожаловать!

Меня зовут Ольга. Темой медитации и практик я активно прониклась в 2012 году. Началось с групповых медитаций Ошо.

Затем со мной случился опыт пранического питания.

Потом была Индия. Сатсанги с мастерами Адвайты, ретриты, жизнь в ашраме, изучение мантр, получение инициации Рейки.

Затем инструкторский курс по йоге, интенсив по пранаяме, техники концентрации в традиции Бхригу-йоги, изучение астрологии, массаж.

На протяжении нескольких лет практики были главной составляющей моей жизни. Я постоянно пребывала в поиске.

Потом пришло осознание, что я не монах. Жизнь дана не для сидения в медитации. Отшельничество и уход с головой в практики отрывают от реальной жизни. Это своеобразное бегство от обстоятельств.

Если же соблюдать принцип умеренности, то практики будут насыщать нашу жизнь, давать нам энергию, делать наше взаимодействие с внешним миром более эффективным.

Так что практики для жизни, а не жизнь для практик!

В этой книге я хочу поделиться теми методами, которыми пользовалась сама, и которые мне наиболее запомнились и откликнулись. Многие из них берут истоки в древних индийских традициях, поскольку я долгое время провела в Индии. Мое знакомство с духовным аспектом жизни произошло именно там, и их практики оказались созвучны моим запросам.

При выборе подходящей Вам техники, главное слушать себя. Ведь Вам должно быть приятно.

Это не обязателька. И не стоит пытаться усадить тебя медитировать, если энергия течет в другом направлении. Лучше дождаться внутреннего зова. Через какое-то время он обязательно появится!

## **Как пользоваться этой книгой**

Эта книга написана как для тех, кто впервые соприкоснулся с медитацией, так и для тех, кто уже знаком с некоторыми практиками и ищет наиболее подходящую для себя.

Поэтому некоторые разделы объясняют базовые концепты и описывает разнообразные техники, другие же части дают более глубокое понимания сути практик.

Советую пользоваться оглавлением и читать в любом порядке, руководствуясь тем, что Вам интересно.

К тому же, есть смысл сразу заглянуть в конец книги и посмотреть раздел «Полезные ресурсы». Там Вы найдете несколько аудио-медитаций, которыми сможете пользоваться прямо сейчас безо всякой подготовки и предварительного чтения.

## Моя ежедневная практика

Испробовав на себе множество техник, я смогла остановиться на том, что наиболее подходит мне. И теперь посвящаю практике чаще всего не более часа в день.

Утром йога, чтобы не терять связь с телом; ведь настоящий источник мудрости – это тело, а не логический ум.

Само слово «йога» означает «единство». Поэтому если Вам доставляет удовольствие бег, скандинавская ходьба, или какой-то другой вид спорта – значит для Вас это отличный способ соединить дух с телом.

А уж если после физической нагрузки, Вы ляжете в Шавасану, проведете энергию по телу и успокоите ум, то точно можете говорить, что занимаетесь йогой.

Вечером я медитирую, чтобы освободить голову от ненужных мыслей и получить эмоциональную подпитку.

Мой утренний набор асан остаётся практически без изменений последние несколько лет. В своей вечерней практике я даю себе больше свободы.

Так как я аудиал, то люблю медитировать в наушниках.

В зависимости от настроения, я могу прослушать какую-нибудь аудио-медитацию.

А могу поставить фоновую музыку и:

(а) просто наблюдать внутреннюю тишину под музыку (если мой ум в этот момент достаточно спокоен);

(б) начитывать про себя одну из мантр (если нужно остановить внутренний диалог);

(в) понаблюдать за болью/зажимами в теле. Если боль присутствует, наблюдать за ней просто!

Достаточно направить свое внимания в те участки, где находится эта боль или зажим, и удерживать там внимание до тех пор, пока не почувствуешь облегчение, улучшение циркуляции энергии, приток крови.

Периодически я могу положить ладони на болезненные места. Это помогает не терять фокус внимания. К тому же, тепло рук способствует расслаблению существующего зажима.

Время от времени, в зависимости от текущих потребностей тела, ума и моего эмоционального состояния, я дополняю свои практики.

Когда я чувствую, что не справляюсь с эмоциями, то дополнительно делаю Кундалини-медитацию в стиле Ошо или просто танцую под ритмичную музыку.

Если я чувствую, что мне не хватает энергии, то в ближайшее воскресное утро начинаю читать мантру Солнцу.

Если вокруг как-то уныло и хочется найти вдохновение, я слушаю сатсанги просветленных мастеров. Так мне проще выбраться из понурого состояния и настроиться на более высокие вибрации. Благо, в наше время есть Youtube.

В конце этой книги Вы найдете ссылки на некоторые аудио-медитации, фоновую музыку, мантры, сатсанги и небольшой список потенциально интересной для Вас литературы и видео.

Надеюсь, этот список станет для Вас подспорьем в поиске тех практик, которые будут подходить именно Вам.

# ГЛАВА I. МЕДИТАЦИЯ

## 1.1. Что такое медитация?

Медитация – это средство, увеличивающее эффективность работы головного мозга. Она позволяет выйти за пределы лимитированных возможностей нашего ума и обратиться к неограниченному потенциалу сознания.

Благодаря медитации мы можем черпать информацию напрямую из источника. Информацию, не прошедшую через призму нашего логического субъективного ума.

Когда мы ищем ответы на вопросы и пользуемся лишь рациональной составляющей ума, то бродим по кругу. Мы можем до бесконечности взвешивать все «за» и «против», но при этом не перестанем испытывать сомнений по поводу окончательного решения.

Напряженно думать днями и ночами о том, как поступить, не есть неэффективно. Лучше найти для себя способ расслабиться.

Если ноутбук или телевизор все время работают, они начинают перегреваться. Но если их выключить хотя бы на несколько минут, они остынут и начнут нормально функционировать.

Такая же история с нашим умом. Если нам удастся войти в состояние глубокого расслабления хотя бы минут на 10, мы ощутим удивительную свежесть. Наша система перегрузится.

Свежие мысли лучше приходят на природе, во время отдыха, в душе, при прослушивании музыки, во время занятий спортом или любимым хобби, во время или после медитации.

Что-то должно нас полностью увлечь, разжать тиски ума, работающего по определенным схемам, паттернам и потому предлагающего нам ограниченное количество вариантов решения проблемы.

Когда ответ приходит из источника, это больше похоже на вспышку, озарение. Это всегда готовое решение, чистое знание, что нужно поступить так и никак иначе.

Помимо того, что думать об одном и том же не слишком-то рационально (мы просто тратим свою ментальную энергию), повторяющиеся мысли и тщетные поиски решения приводят нас к стрессу.

Мы начинаем волноваться, злиться. Мы раздражаемся от того, что не можем проявить решительность и сделать выбор. И чем дольше мы оттягиваем, тем более слабыми и уязвимыми становимся. Постепенно мы теряем уверенность в себе и можем впасть в состояние депрессии.

Наш организм – это единая система. Мысли влияют на эмоциональное состояние, а наше эмоциональное состояние, в свою очередь, отражается на состоянии здоровья, на нашем физическом теле.

Когда мы спокойны, радостны, энергия свободно циркулирует в теле, что способствует хорошему самочувствию. Когда же нам страшно, больно, неприятно, наше тело сжимается.

Оно сопротивляется неблагоприятным обстоятельствам, готовится к бою, облачается в доспехи. И энергии приходится пробиваться через зажатые участки (в этих участках мы можем чувствовать мышечную боль).

Долговременный стресс ведет к ослаблению иммунитета и появлению заболеваний. Поэтому работа с нашим сознанием просто необходима для того, чтобы оставаться здоровыми.

Помимо освобождения ментального пространства, медитация насыщает нас эмоционально, помогает успокоиться.

Когда мы чувствуем эмоциональное насыщение, когда наш ум спокоен, мы перестаем остро реагировать на события внешнего мира. В нас появляется принятие, доверие происходящему, внутренняя гармония.

Уравновешенное эмоциональное состояние делает физическое тело более расслабленным, менее зажатым. Энергия начинает лучше циркулировать по телу, что способствует укреплению здоровья.

Эта книга посвящена техникам медитации.

Само состояние медитации, растворения, слияния с источником не поддается контролю.

Оно может случиться с нами при выполнении определенных техник или безо всяких техник, просто так. Можно идти по улице или сидеть дома и вдруг почувствовать это уютное состояние.

И все же техники позволяют задать некий вектор движения, приучают нас не бояться пустоты, не пытаться все время чем-то занять свой ум, а наслаждаться простором сознания.

При выполнении техник медитации далеко не всегда получается почувствовать это состояние простора, пустоты, пространства. Иногда ум настолько взбудоражен, в нем крутится столько информации, что от него сложно абстрагироваться.

Если мыслей много, это не означает, что Вы что-то не так делаете, что у Вас не получается медитировать. Просто примите сегодняшний опыт и продолжайте.

Я оцениваю качество своей практики не по тому состоянию, в котором пребываю во время выполнения техники, а по тому, насколько спокойно чувствую себя после практики, как проходит остаток моего дня.

И еще. Если ум бурлит, есть смысл не сразу приниматься за медитацию в положении сидя, а начать с физических упражнений, бега, йоги, танцев, чтобы перевести внимание в тело.

В хорошо разогретом теле, свободном от мышечных зажимов, энергия начнет лучше циркулировать. Ум не будет все время отвлекаться на физический дискомфорт, возникающий то в руке, то в ноге, то в позвоночнике.

А потому после физических упражнений легче выйти за пределы логического ума и направить энергию на перезагрузку.

## 1.2. Единство вибраций

Весь наш мир – это единая вибрация, но звучащая на разных частотах. И мы можем почувствовать, что за время своей жизни, пребываем в энергиях различной плотности.

Более плотные энергии – это энергии лени, страхов, уныния, обжорства, злоупотребления алкоголем и т. д. Эти энергии ведут нас по пути разложения, регресса.

Далее следуют энергии бурной активности, страстей. Здесь мы активно создаем, преобразуем, строим дома, заводим романы, рожаем детей. Но через какое-то время мы энергетически истощаемся и можем спуститься в уныние, депрессию, апатию и прочие состояния, присущие более плотному уровню феноменального мира.

Или же из активного состояния мы можем попытаться перейти на уровень выше. Начать жить более внимательно, осознанно, сбалансированно.

Так или иначе, все уровни очень важны в вечном цикле созидания-разрушения.

Жизнь на Земле – это обучение.

Иногда нам не хватает мудрости понять данные нам уроки. Возникает ситуация, она неприятная, и нам так больно, что включается внутренний защитный механизм.

Таким образом, мы отодвигаем проблему в подсознание. И она там сидит, как программа, до тех пор, пока мы с ней не разберемся.

Несложно заметить, что по мере нашего развития мы неоднократно сталкиваемся с одними и теми же проблемами. И в какой-то момент нам все же хватит мужества, опыта и понимания, чтобы разгадать ребус и продвинуться дальше.

Но для этого сначала придется спуститься вниз, в более плотные слои страхов, уныния и прочих деструктивных программ.

Когда же мы получим необходимый душе опыт и достигнем нового осознания, то сможем, как на ракете, прорваться вверх, в космос, минуя плотные слои атмосферы.

Так что это нормально вновь и вновь оказываться в низких вибрациях.

Если Вы вернулись с медитационного ретрита, то не удивляйтесь: очень скоро Вы можете снова окунуться в понурое состояние, встретившись с повседневными заботами.

Главное быть открытыми приходящему опыту. Ведь общение с родными и близкими дает нам не менее ценные уроки, чем пребывание наедине с самим собой где-то в горах.

По мере практики состояния взлетов и падений начинают выравниваться, и мы шаг за шагом движемся к золотой середине, к балансу.

### 1.3. Иллюзия разделения

Как это аллегорично описано в Библии, Ева вкусила плод с древа знаний, и люди были изгнаны из Рая на Землю. Здесь они впали в забвение, познали страдания, боль от разделения с Богом/Источником, чувство отверженности.

Воплощаясь на Земле, в человеческом теле, мы впадаем в забвение, мы забываем о единстве всего сущего, начинаем ощущать себя отделенными от источника любви.

Мы пытаемся компенсировать врожденное чувство отверженности любовью партнера, одобрением родственников, материальными благами, которые дают нам хоть на некоторое время забыть о разделении и почувствовать удовлетворение.

Но фактически, именно иллюзия двойственности, ощущение, что мы отделены от Бога и других людей, заставляет нас постоянно что-то искать, чувствовать, что нам чего-то не хватает.

В психологии это называют базовой тревогой. Она с нами с рождения. Нам сложно расслабиться и быть удовлетворенными настоящим моментом.

И мы все время пытаемся заслонить это глубинную внутреннюю тревогу теми или иными объектами.

Грудь матери, еда, игрушки, мультики, друзья, возлюбленные, секс, машины, украшения, путешествия, впечатления, алкоголь, наркотики, тусовки, деньги, успех...

И все удовольствия имеют место быть. Но они не решают проблему базовой тревоги.

Более того, когда мы постоянно следуем за собственными желаниями, то и желания начинают размножаться.

Ум становится более тревожным. Он привыкает к быстрой скорости смены объектов. Огромное количество информации, которую мы черпаем через интернет пространство, способствует развитию жадности. Ум постоянно требует новой пищи.

Нужно заметить, что скатиться вниз, в более грубые энергии, несложно. Встретился с друзьями, выпил, подрался в баре, утром голова болит, поругался с женой... Но постоянно пребывать в таких вибрациях невесело.

Для того, чтобы улучшить качество жизни, люди издревле обращались к духовным практикам.

Цель духовных практик – не забыть о базовой тревоге, затыкая ее временными объектами удовольствия, а направить свое внимание внутрь себя, к Источнику, почувствовать радость, идущую изнутри и независимую от наличия или отсутствия внешних объектов.

Таким образом, мы преодолеваем иллюзию двойственности (я и источник моего счастья – это два разных объекта), заставляющую нас постоянно чего-то добиваться и смотреть на себя через призму мнения окружающих.

Наполняясь изнутри, мы перестаем всеми силами искать удовольствия снаружи себя. А если они приходят, то не отвергаем и не пытаемся их удерживать, а наслаждаемся, понимая временность их природы.

Двойственность восприятия мира можно объяснить и с точки зрения физиологии. Мозг человека состоит из нескольких частей:

– это ствол мозга («рептильный мозг», отвечающий за основные биологические функции, такие как сердцебиение и дыхание);

– так называемый, R-комплекс (находится на верхушке ствола мозга и заставляет нас вести себя агрессивно, неосознанно защищать свою территорию и отстаивать свое место в общественной иерархии. R-комплекс – это основной источник нашего настроения и эмоций, а также тревог и забот о потомстве);

– кора головного мозга, стоящая из левого и правого полушарий (это наиболее высоко развитая часть мозга, отличающая человека от млекопитающих и рептилий. Здесь у нас возникают мысли, приходит вдохновение, здесь мы пишем и читаем, сочиняем музыку и производим математические расчеты).

Человек постоянно живет в противоречиях, потому что различные части его мозга ведут себя диаметрально противоположно: низший мозг (ствол + R-комплекс) противостоит высшему мозгу (кора мозга), а левое полушарие коры мозга противостоит правому полушарию.

Сначала о том, как внутри каждого из нас борются животное и человек.

По своей природе, низший мозг дикий. Он подталкивает нас бороться за выживание и за место под солнцем; он заставляет нас сопротивляться переменам.

Высший мозг, наоборот, открыт к изменениям (в случае, если они ему кажутся убедительными на уровне эмоций и/или логики).

Противостояние высшей и низшей частей мозга мы часто ощущаем, когда вступаем на новый путь, выбираем новую профессию, действуем не так, как это принято.

Наш высший мозг может приветствовать изменения (возможно, эти новшества ему эмоционально близки или же он находит в их пользу достаточное количество логических аргументаций), но заглушить базовый инстинкт самосохранения, биологические потребности и желания, прописанные в нашем ДНК, – дело не из легких. Где-то в глубине срабатывает страх, и мы не можем предпринять никаких решительных действий, чтобы сдвинуться с мертвой точки.

Функционирование нашего низшего мозга во многом служит не целям и задачам современного человека, а является пережитком прошлого.

Помимо борьбы между функциями более примитивных и более развитых участков мозга, нас также раздражает на части противостояние левого и правого полушарий коры мозга.

Наше левое полушарие отвечает за речь, письмо, логику, способность к анализу, абстрактное мышление. Под воздействием него мы становимся беззаботными, доброжелательными, общительными, активными.

Наше правое полушарие отвечает за воображение, интуицию, эмоциональность, невербальную память. Под воздействием него мы разбираемся в интонациях, мимике, принимаем конкретно-практические решения, а также становимся мрачными, пессимистичными, пассивными.

Два полушария практически всегда работают поочередно, вызывая в нас смену настроений и восприятие мира то под одним, то под другим углом.

Под воздействием какого полушария мозга мы находимся в данную минуту зависит от того, какая ноздря у нас сейчас активнее дышит.

Так, например, если доминирует правая ноздря (и левое полушарие головного мозга), то в нас работает активная энергия. Значит, в это время нам хорошо заниматься активным спортом, аналитической деятельностью, писать, считать.

Если доминирует левая ноздря (и правое полушарие головного мозга), то лучше отдыхать, принимать ванну, рисовать, заниматься творческой деятельностью.

Для того, чтобы преодолеть внутреннюю борьбу между животным и человеком, между логиком и свободным художником в каждом из нас, люди издревле обращались к духовным практикам.

Практики очищения и дыхательные упражнения дают нам возможность «перепрограммировать» ствол мозга и R-комплекс: снизить агрессивность и уровень тревоги, связанной со страхом смерти и с потерей места в социальной иерархии. А такие техники, как повторение мантры, сосредоточение на янтрах и медитация позволяют нам сбалансировать два полушария коры мозга.

Благодаря духовной практике человек становится более спокойным, уравновешенным, гармоничным.

## 1.4. Зачем нужны техники?

Ум не привык у пустоте. Ему некомфортно при отсутствии мыслей.

А потому он все время пытается заполнить пространство возникающими мыслями. «Надо пораньше лечь спать сегодня», «интересно, что обо мне подумали соседи?», «надо бы навестить маму, забрать вещи из химчистки, купить хлеб»... и т. д.

К одним и тем же мыслями мы возвращаемся по много раз за день. Мы обдумываем их многократно, как будто это что-то изменит.

Мозг любит мысли. Это его пища. Когда мысль возникает, он с удовольствием следует за ней, прорабатывает каждый отдельный сценарий.

Бесконечные блуждания ума вызывают колоссальную утечку ментальной энергии. Энергии, которую мы могли бы пустить в действие. Но по большей части мы не контролируем мыслительный процесс.

Техники медитации предлагают нам не скакать с одной темы на другую и обратно, а концентрироваться на чем-то одном.

Это может быть визуальный объект, образ, символ, пламя свечи. Или же это может быть звук, мантра, биение сердца.

Это может быть концентрация на ощущениях в теле, наблюдение за собственным дыханием, сосредоточение на вопросе «кто я?» или каком-то другом утверждении.

Концентрация на чем-то одном может быть непривычна. Мысли будут возникать.

Но заметив, что в голове появилась какая-то мысль, мы стремимся не вовлекаться в поток размышлений, а вернуться к объекту сосредоточения, т.е. к звуку, образу и т. д.

Через некоторое время мозг успокаивается, и можно ощутить некий простор, пространство, пустоту. Нечто, не поддающееся никакому словесному описанию.

Техник медитации бесконечное множество. И каждый может выбрать ту, которая ему подходит, комбинировать техники или даже придумать что-то свое.

### 1.4.1. Комбинировать техники

Порой мозг достаточно расслаблен, и можно просто сидеть в тишине, не прибегая к дополнительным техникам.

Но если ум активен, то уместно начать, например, с чтения мантры. Повторять мантру минут 20, а когда мысли остановятся, просто сидеть в тишине. Если мозг снова забурлит, то возвращаемся к чтению мантры.

Здесь нет готового рецепта, сколько минут делать технику, а сколько просто сидеть и наблюдать тишину. Все зависит от состояния ума. Нужно лишь прислушиваться к себе.

Стоит заметить, что наш мозг легко приспосабливается. А потому очень скоро одной техники может оказаться недостаточно, чтобы загрузить ум.

Например, при чтении мантры, повторение одного и того же звукового ряда может стать автоматическим, и мозг начнет параллельно что-то обдумывать.

В этом случае можно добавить еще один слой, взять дополнительный объект для сосредоточения. Например, визуальный образ (янтру или иной символ). И вновь ум почувствует, что его снабжают пищей, и начнет успокаиваться.

Также, при повторении мантры эффективно время от времени задавать себе вопрос: «Где источник этого звука? Откуда исходит эта вибрация?». Таким образом, мы направляем внимание непосредственно вглубь, к Источнику.

Или же можно использовать другие приемы, традиционно встречающиеся в текстах Адвайты (учение о недвойственности): вопрос («Кто я?») или утверждения («Я есть то», «Я есть это пространство»).

Техники легко сочетать друг с другом, и это может стать приятным творческим процессом.

## ГЛАВА II. ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ

### 2.1. МЕДИТАЦИИ ОШО

Раджниш Ошо обратил внимание на то, что в современном мире человеку бывает сложно сесть за медитацию, не утомив тело.

Поэтому множество техник, предложенных Ошо, начинаются с активной фазы. Это может быть танец, кружения вокруг своей оси (суфийские кружения), прыгание с выкрикиванием мантры Хум, ор или тряска.

После того, как мы поработали с телом, ум успокаивается, и нам проще перейти к фазе расслабления.

Из всех практик, описанных Ошо, мне больше всего близки Кундалини – медитация и пение мантры Ом.

В отличие от многих других техник Ошо, эти две прекрасно подходят не только для групповой, но и для индивидуальной практики. О них я расскажу более детально.

## 2.1.1 Кундалини-медитация

### **ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ?**

Кундалини – это наша энергия, которая, как змея, свернулась и дремлет у основания позвоночника. За счет тряски мы поднимаем эту энергию снизу вверх, выталкиваем блоки из организма и очищаем ум.

Кундалини-медитация – это отличный способ освежиться после напряженного дня и справиться со стрессом.

Вытряхнув из себя старый ненужный хлам, мы создаем пространство для новых возможностей.

### **ЧТО ВХОДИТ В КУНДАЛИНИ-МЕДИТАЦИЮ?**

В классическом варианте эта медитация состоит из 4 частей: тряска, спонтанный танец, замирание, шавасана. Глаза закрыты от начала и до конца практики.

Для каждой части была написана своя музыка. Фоновая музыка для всех частей в этой ссылке:

[https://www.youtube.com/watch?v=qrUN\\_ncLp4](https://www.youtube.com/watch?v=qrUN_ncLp4)

### **ТРЯСКА. КАК ТРЯСТИСЬ?**

Закрываем глаза. Ноги чуть согнуты. Двигаем тазом, как будто занимаемся сексом стоя. Движения от основания позвоночника, ибо там сидит кундалини, и ее мы хотим поднять вверх.

Тряску не форсируем. Пусть тело сначала почувствует ее изнутри, а потом само затрясётся.

В какие-то моменты могут подключиться руки, а когда-то Вам может захотеться пуститься в пляс.

Дайте телу свободу выражения, полностью отдайтесь процессу!

### **СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ**

Позволяем музыке проникнуть внутрь, чтобы тело само затанцевало. Как Вы двигаетесь – неважно. Вы танцуете с закрытыми глазами, и Вас никто не видит.

### **ЗАМИРАНИЕ**

Музыка танца заканчивается. В этот момент Вы находитесь в какой-то позе. Замрите в ней и свидетельствуйте всё, что происходит внутри. Так говорил Ошо.

Но я все же предпочитаю сесть, оперевшись о стену/диван и медитировать уже сидя.

### **ШАВАСАНА**

Ложимся, как удобно. Можно на бок. Остаемся неподвижными. Расслабляемся и наблюдаем за тем, что происходит внутри тела.

Периодически я использую тряску Кундалини, а затем сразу сажусь в позу для медитации, опуская все остальные фазы Кундалини-медитации в ее классическом варианте.

Фоновая музыка для стадии «тряска» здесь:

<https://www.youtube.com/watch?v=ggxOJrJYrA>

Далее я медитирую в тишине или использую один из этих треков:

– короткие треки:

<https://www.youtube.com/watch?>

[v=Uu1LIVdfotw&list=PLWguBQhp3E\\_gDdNacweaoGQyZG7aKRFE](https://www.youtube.com/watch?v=Uu1LIVdfotw&list=PLWguBQhp3E_gDdNacweaoGQyZG7aKRFE)

– треки продолжительностью 1 час:

<https://www.youtube.com/channel/UCjmMLJ2-iaVAe5Ze639JD0A>

Также, для медитации Вы можете взять какую-то другую расслабляющую музыку, более подходящую Вам по звучанию и по продолжительности.

### **КАК МЕДИТИРОВАТЬ СИДЯ?**

Если получается просто сидеть и наблюдать внутреннее пространство, никакие дополнительные приемы Вам не нужны.

Если внутри не так уж тихо, и ум блуждает, то можно добавить любую удобную для Вас технику (сразу оговорюсь, это моя вольная интерпретация Кундалини-медитации ОШО).

## **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.