

Alla Zelcer
КАНТОВА МЕДИТАЦІЯ



Alla Zelcer

Кантова медитація

«Издательские решения»

Zelcer A.

Кантова медитація / A. Zelcer — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-519680-4

Ви знаєте про класичну медитацію — ту, якої навчають монахи Тибету та Індії, яка має завдання привести людину в основний фіксований стан усвідомленості, це досить застарілий спосіб, який не підходить сучасним людям. Тому я створила свій метод медитації — квантову медитацію. Квантова медитація — це використання квантової хвилі через техніку уваги. Це сучасний метод для сучасної людини, що живе в ногу з часом!

ISBN 978-5-00-519680-4

© Zelcer A.

© Издательские решения

Содержание

ДЕЯКІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЇ	10
ТАК ЩО Ж ЦЕ ТАКЕ – МЕДИТАЦІЯ?	11
ЧИ ЗНЄТЕ ВИ, ЩО ТАКЕ КВАНТОВА ФІЗИКА? А КВАНТОВА ХВИЛЯ?	12
Кінець ознакомительного фрагмента.	13

Кантова медитація

Alla Zelcer

© Alla Zelcer, 2020

ISBN 978-5-0051-9680-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЩО ТАКЕ МЕДИТАЦІЯ ЗА ВИСЛОВАМИ ВЕЛИКИХ ДУХОВНИХ УЧИТЕЛІВ

Ми медитуємо не для того, щоб уловлювати ідеї. Завдяки медитації нам вдається розширювати простір своєї свідомості, оновлюватися, наповнюватися енергією, що дає нам змогу рухатися далі, і лише після цього – вже уловлювати ідеї.

Девід Лінч

Буда говорив: медитація потрібна для того, щоб досліджувати себе і свій мозок. Спробуйте увійти в паралельну реальність, де немає ні болю, ні голоду, ні страждань, ні переживань.

Медитація – це полум'я, яке палає інтенсивно, не залишаючи попелу. Слово, почуття, думка завжди залишають попіл, і жити на попелищі – шлях і спосіб життя цього світу.

Джиду Кришнамурті

Медитація – це дія бездіяльності.

Ден Мілман

Медитація – це просто процес перебування ума в його природному стані, який відкритий для виникнення думок, емоцій та відчуттів природним шляхом їх усвідомлює.

Йонге Минг'юр Ринкоче

Медитація призначена для вас, щоб ви глибше увійшли у самого себе, щоб ви домоглися того, що ваша Сахасрара хоче дати вам. Щоб ви досягли найвищого ступеня неприв'язаності і розуміння. Це досягається лише шляхом медитації.

Шрі Матаджи

Медитація – це не діяльність в ізоляції, а дія в повсякденному житті, яка потребує співпраці, чуттєвості і розумності.

Джиду Кришнамурті

Домашня робота може бути видом глибокої медитації.

Ніл Доналд Уопш

Медитація – це не побічний продукт якоїсь техніки. Медитація відбувається за межами розуму.

Ошо

Цей список можна продовжувати дуже довго, також можна написати список відомих людей, які практикують медитацію, і він виявиться досить довгим.

Деяких все ж згадаю:

Х'ю Джекман:

«Під час медитації я можу розслабитися і перестати бути занепокоєним. Я не Х'ю Джекман. Я не батько. Я не чоловік. Я просто занурююся у цей потужний потік творення всього сущого. Я ніби купаюся в ньому. Ніщо ніколи не відкривало мені очі на навколишній світ так, як медитація. Вона дарує мені спокій і радість, а також умиротворення і тишу у цьому досить хаотичному житті!»

Опра Уінфрі



«Нині в усякому разі 6 мільйонів людей по всьому світі практикують трансцендентальну медитацію. Люди, які вірять у Христа, Будду, ті, хто шанує Коран, Тору, представники всіх релігій, всіх національностей використовують трансцендентальну медитацію у своєму житті»

Камерон Діас:

«Практика, яка несла мене удалину, – вона була найлегшим заняттям, яке я будь-коли виконувала. Не найпростішою технікою медитації, а найлегшою річчю взагалі, яку я коли-небудь опанувала».

Орландо Блум:

«Філософії, які стоять за медитаціями, дуже актуальні нині і це спосіб знайти хоч якась умиротворення».

Джиліан Андерсен:

«Увесь сенс йоги і медитації полягає у з'єднанні з вищою частиною себе і потім у баченні того, що все живе якимось чином взаємопов'язане».

Дик Ван Дайк, актор, комік, сценарист, продюсер:

«Коли ви були дитиною, ви лежали на траві і спостерігали за хмарами над головою, і ви у прямому розумінні цього слова не мали жодної думки в голові. Це медитація у чистому вигляді і ми її втрачаємо».

Чак Норис, актор, каскадер:

«Фізичні вправи, молитва і медитація є прикладами заспокійливих ритуалів. Уже доведено, що вони сприяють більш щасливому настрою, створюють позитивну траєкторію через щоденні життєві розчарування і незадоволення».

Клінт Іствуд, актор, режисер:

«Я не людина нью-ейдж, але я дійсно вірю в медитацію, і з цієї причини мені подобається буддизм. Коли я був у Японії, я ходив у буддистські храми і медитував та виявив, що це винагорода».

Голді Хоун, актриса:

«Медитація допомагає людям зберегти рівновагу і вносить поправки в лівий-правий мозок».

Ширлі Маклейн, актриса:

«Коли ви розслаблені, ваш ум відправляє вас у цілісну реальність. Не існує такого поняття як час, коли ви цілком розслаблені. Ось тому медитація працює. Пам'ятаєте, що раніше всі говорили про медитацію? А зараз подивіться – адже всі цим займаються».

Це далеко не повний список, в нього також входять співаки, політики, дизайнери, модельєри, бізнесмени.

Донна Каран, дизайнер-модельєр:

«Я починаю свій день з практики для ума, тіла, душі – йоги, пілатесу або медитації».

Рей Даліл, мільярдер, засновник Bridgewater Associates, найбільшої фірми хедж-фонду:

«Медитація більше, ніж будь-що інше в моєму житті, є найбільшим інгредієнтом будь-якого успіху, якого я досягнув».

Аріанна Хаффінгтон, одна з найвпливовіших жінок у ЗМІ, засновниця, президент і головний редактор Huffington Post Media Group:

«У моєму житті існує дві речі, які є для мене пусковими сигналами для радості – це йога і медитація. Уже давно доведено, що медитація є перевагою будь-якого бізнесу, який хоче досягнути успіху».

Вольтер, письменник, історик, французький філософ-просвітник:

«Медитація – це розчинення думок у Вічному усвідомленні або Чистій свідомості без уречевлення; це знання без мислення, яке об'єднує обмежений стан з безкінечністю».

ДЕЯКІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЇ

Корисні сторони медитації, доведені науковим шляхом.

За даними JAMA Internal Medicine, шляхом медитації можна позбутися депресії та стану тривоги так само ефективно, як і за допомогою антидепресантів.

У рамках нещодавнього дослідження впливу медитації на організм людей з синдромом дефіциту уваги і наявністю у них гіперактивності, виявлено, що у 75% учасників експерименту, прояви захворювання послабилися.

Як свідчать дані журналу HBR, за допомогою медитації можна розвинути правильний тип мислення, потрібний для проведення різноманітних презентацій і дискусійних зустрічей та прийняття важливих стратегічних рішень.

За даними журналу INC медитація дає змогу підприємцям упродовж дня підтримувати високий рівень енергії і зберігати емоційну стабільність, що позитивно позначається на ефективності ведення їхнього бізнесу.

Результати досліджень, які проводили у Центрі вивчення мозку при Каліфорнійському університеті у Лос-Анджелесі, свідчать про те, що медитація допомагає стримувати зниження розумових здібностей, характерне для старінням організму. Крім того виявлено, що люди, які займалися медитацією, на відміну від тих, які цього не робили, не лише почували себе краще, але й мали молодший вигляд.

Володарка Нобелівської премії науковець Елізабет Блекберн вважає, що медитація впливає на створення в організмі людини здорового біохімічного середовища і, як наслідок, продовжує термін життя його клітин. А це, в свою чергу, сприяє оздоровленню організму і збільшує тривалість його життя.

ТАК ЩО Ж ЦЕ ТАКЕ – МЕДИТАЦІЯ?

У Вікіпедії: Медитація (походить від лат. meditatio – роздумування) – низка психічних вправ, які використовують у складі духовно-релігійних або оздоровчих практик, або ж – це особливий психічний стан, що виникає у результаті виконання цих вправ (або внаслідок інших причин).

Медитативні методи основані на керуванні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація). Є не лише різні методи, а й різні способи медитації (1).

Існує велика кількість технік медитації. Проповідники абсолютно всіх релігій ведуть мову про медитацію і кожен пропонує використовувати свою техніку.

Я не буду розглядати і пропонувати використовувати всі відомі методи медитації. Я лише зупинюся на своєму методі – квантовій медитації.

ЧИ ЗНЄТЕ ВИ, ЩО ТАКЕ КВАНТОВА ФІЗИКА? А КВАНТОВА ХВИЛЯ?



Рис.1. Квантова хвиля.

Щоб зрозуміти, яким чином квантова хвиля, або будь-яка інша хвиля, складається з безлічі інших хвиль (і безлічі світлів), згадайте, як ви були на березі озера або моря. Згадайте, як під час руху суден порушується звичний плин хвиль на поверхні води. У цей момент хвиля, що утворюється внаслідок руху судна, додається до хвиль, що існують на поверхні води, утворюючи нову хвилю, яка являє собою суму перших двох хвиль.

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.