

Евгений Виштал

# МЕДИТАЦИЯ

С чего начать?

A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a rocky mountain peak. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and lens flare effects across the scene. The sky is filled with soft, white clouds. The landscape consists of rolling hills and mountains covered in green vegetation.

12+

# Евгений Игоревич Виштал

## Медитация. С чего начать?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67486247](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67486247)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Стремительно меняющийся мир ежедневно бросает нам вызовы. Мы суетимся, проглатываем тонны информации, зачастую не приносящей нам пользы, и испытываем при этом колоссальный стресс. Все это угнетает и разум, и эмоции, и тело. В своей книге "Медитация" Виштал Евгений Игоревич рассказывает, как при помощи медитативных практик можно прийти к гармоничному состоянию во всех сферах. Евгений разбирает саму суть медитации, а также дает подробную инструкцию по применению этого инструмента. Используя техники Евгения, можно не просто расслабиться на короткий промежуток времени, но и достигнуть полной ментальной "разгруженности".

# Евгений Виштал

## Медитация. С чего начать?

Человек такое существо, которое всегда стремится к развитию. Это можно увидеть в любой жизненной сфере, начиная от научных открытий, заканчивая побитым рекордом выпитых бутылок пива. Каждый действует в соответствии со своими жизненными приоритетами, ценностями и целями. Так всегда было и так всегда будет.

Но если раньше подавляющее большинство людей прикладывало большие физические усилия чтобы прокормить себя и своих детей, то сейчас ситуация иная. Современный человек не должен более пахать в поле, чтобы вкушать хлеб. Сегодня актуальны навыки, которые требуют работы головой.

Может показаться, что жизнь в подобном мире стала проще. Однако это не так. Новое время бросает новые вызовы, а люди отвечают на них и ищут возможности сделать свою жизнь лучше.

Главным вызовом поколения стало то, что в океане информации, которая захлестнула человечество после появления интернета, мы просто-напросто потерялись. Мы видим

тысячи, миллионы новых вещей и явлений, которые не приносят для нас пользы.

И весь этот мусор просто заполняет головы, загрязняет их. Но эта грязь отражается не только на интеллекте. Разум – эмоции – тело, все три элемента переплетены между собой и постоянно оказывают взаимное влияние друг на друга.

Сбой в любом из них приводит к сбоям в других. Так, загроможденная ненужными данными голова деструктивно воздействует на тело и эмоции. Потом начинаются проблемы: зависимости, упадок сил, выгорание, отсутствие интереса к жизни, негативное восприятие мира и постоянный, регулярный стресс.

В таких условиях человек начинает искать способы разрешить эти трудности. Каждый по-разному: кто-то только углубляет свои зависимости, отдаваясь им с целью забыться; кто-то старается жить как жил, надеясь на окончание “чёрной полосы”; а кто-то начинает выискивать новые знания, которые проясняют картину.

Следствием стало появление тренда на саморазвитие. Миллионы собираются у бизнес-коучей, покупают книги по самосовершенствованию, отправляются в путешествия с целью познать себя.

Естественное стремление к реализации социальных амбиций только поджигает интерес к подобным веяниям. Недаром, многие люди ищут в развитии личности способ преодоления своего “потолка” в карьере, хобби или творчестве.

Среди всего разнообразия практик и технологий, самой популярной является медитация. Любой человек хотя бы что-то слышал о ней. Из тех, кто занимается саморазвитием, её не пробовал наверное только ленивый.

“Институт Сильной Личности” получил массу вопросов насчёт правильного выполнения технологии медитации, её смысла и приносимой пользы. Данную тему невозможно полноценно раскрыть в одной, или даже нескольких статьях или вебинарах.

Итогом стала полноценная книга, которую мы подготовили для Вас. Прочитав её, ты получишь ответы на свои вопросы, будешь знать чем отличается медитация от псевдомедитации, поймёшь в чём её настоящая суть иознакомишься с подробной инструкцией по применению самой практики.

Мифы о медитации и что это вообще такое?

Для начала стоит разобраться с тем, что является настоя-

щей медитацией, а что нет.

Как уже сказано, тренд на медитацию сегодня почти повсеместен. Подобная популярность внесла некую сумятицу и неразбериху, из-за чего многие практики зачастую выдают за медитацию просто из-за каких-то схожих аспектов выполнения.

Как сегодня медитирует каждый второй? Он подключает какую-нибудь успокаивающую мелодию, затем садится в позу лотоса, сосредотачивается на дыхании и начинает красочно что-либо визуализировать, “преисполняясь духовной энергией”.

В момент такой концентрации человек расслабляется, отдаётся визуальным образам или музыке. Он вроде ни о чём не думает, вроде и напряжение его покидает, но по сути – это просто расслабленное визуализирование, или прослушивание.

Однако ни представление расслабляющего света, который входит в тело, ни тихие мелодии или звуки природы не являются медитацией. Они могут помочь успокоиться, но цель практики не реализуют.

Почему?

Потому что и визуализирование и прослушивание музыки подразумевает активность внутреннего диалога, а сама суть медитации – в его полном отсутствии. При правильном выполнении практики человек совершенно не цепляется за свои мысли, он становится свободен от них.

**При работе с какими-то звуками, состояниями и образами мы должны действовать в однонаправленной фокусировке. То есть если мы работаем с мантрой – то только с одной, если с образом – то только с одним и так далее, если на звуке – то только на одном.**

**Смысл в том, что внимание не должно блуждать где не попадя. Мы стремимся к осознанности, а это конкретная фокусировка. Пассивные методы, когда кто-то сделает за нас (что звуки или образы сами вынесут нас в состояние) – это ерунда. Везде есть активная работа, в медитации это постоянная концентрация внимания.**

**За счёт этой концентрации мы и достигаем ментальной “разгруженности”, уводя внимание со всего-всего, тем самым очищая разум и останавливая внутренний диалог.**

Если представить сознание как радио, то все мысленные потоки можно соотнести с частотами, а наше внимание с переключателем. То есть, мы то и дело скачем с одной частоты на другую, не осознавая этого, потому что внимание (переключатель) не управляемо.

При медитировании, мы наоборот, берём под контроль этот переключатель и настраиваемся на частоту, которая совершенно беззвучна.

Грубо говоря, состояние медитации = внутренней тишине.

Зачем вообще нужна медитация?

Остановка внутреннего диалога

Управлять сознанием не так просто, как может показаться. Подавляющее большинство людей этого не умеет. Из этого и получается колоссальное количество напряжения и стресса, которые 24/7 царствуют в жизни каждого человека.

Медитация – это первая, базовая практика, нацеленная на управление сознанием. Её задача заключается в торможении сознания, чтобы не допустить его перенапряжения и снять уже накопившийся стресс.



Мыслительные процессы потребляют самое большое количество энергии в организме. Для справки, при весе в 2% от веса тела, мозг использует 20% его сил. Несложно прикинуть, сколько “мощностей” из этой цифры уходит на зажимы и неконтролируемые внутренние беседы.

Достаточно вспомнить любой момент из жизни, когда тебя резко захватывали сомнения и не давали сделать нужный шаг. Эта война с самим собой настолько саботирует любую деятельность, что некоторые люди не реализуют и 1% от своего потенциала за всю жизнь.

Следовательно, при остановке этого диалога, мы освобождаем колоссальное количество энергии, которую можно направить в любое русло, начиная от заработка денег, заканчивая развитием своего кружка по моделированию.

## Управление эмоциями

Из внутреннего диалога вытекает второй аспект – неуправляемые эмоции. Те же сомнения – это страх, а кроме него и многие другие: гнев, отвращение, удивление, радость, спокойствие.

Ни одну из них нельзя считать однозначно плохой или хо-

рошей, но все они должны быть под контролем разума. В противном случае личность будет уязвима перед мельчайшими жизненными обстоятельствами, манипуляциями других людей и собственными слабостями.

Медитация позволяет отключить ненужные, фоновые эмоции, способные повлиять на самоощущение и поведение человека. Тем самым личность становится более ровной и спокойной.

## Гармонизация гормонального фона

Известно что эмоции влияют на тело. При негативном отношении к миру, раздражительности и вечном пессимизме организм чувствует себя гораздо хуже, у него меньше энергии и слабее иммунитет.

Каким образом это работает на физиологическом уровне?

У человека есть придаток мозга – гипофиз, это железа, которая отвечает за управление эндокринной системой. Можно сказать, что в нём каждая мысль и эмоция выражается посредством выделения гормонов.

Мысли и эмоции зарождаются в коре головного мозга, как правило воплощаясь в виде фантазий и образов. Эти фан-

тазии отправляют сигнал гипофизу о том, каково нынешнее положение дел. Он это считывает и отправляет уже сигнал всему телу.

Например: человек идёт на работу, с настроением у него всё нормально и никаких проблем – затем он случайно наступил в лужу, у него портится настроение – он приходит на работу, грязный, с промокшими ногами и постоянно думает о ситуации.

Вся его энергия направлена на обдумывание уже прошедшего события, а на работу её остаётся не так уж и много. Хотя он мог просто предупредить начальство о задержке и поменять одежду и обувь, чтобы потом не думать о негативном.

Таким образом, при посредничестве гипофиза наши мысли и формируют гормональный фон. Если всё отлично – то в ходу серотонин (гормон радости), тестостерон (гормон уверенности) и дофамин (гормон желания), а если всё негативно – то секретируются стрессовые гормоны, наподобие кортизола и адреналина.

Работает это и в обратную сторону. Например, сильная выработка серотонина повысит настроение и сделает жизнь веселее. Но! 99% нашего состояния зависят именно от психики, так что первостепенно необходимо работать с ней.

## **Перезагрузка психики**

**Основная социальная задача медитации – это обретение ментального спокойствия. За день-неделю-месяц наш ум испытывает большие нагрузки за счёт поступающей в него информации. Далеко не всегда она полезна для человека, порой даже вредна.**

**Весь этот массив данных скапливается в голове, накладываясь друг на друга и наши собственные додумки, из-за чего разум заполняется хаотичным круговоротом громких мыслей – вышеобозначенный внутренний диалог.**

**Во время медитации мы перезагружаем систему, за счёт взятия управления над своим вниманием и убирания его со всего-всего, с дальнейшей концентрацией на чём-то: звуке, мантре, наблюдателе, образе.**

**За счёт этого мы расслабляем нервную систему и даём отдохнуть психике, а наши мысли более не цепляются за ситуации, людей, эмоции или явления. Медитацию можно по праву считать релаксантом.**

**Для чего медитировать НЕ стоит?**

Перед тем, как засесть за медитацию, необходимо определить для себя цель, в достижении которой ты собираешься использовать эту технологию. Она подходит далеко не всем людям, по ряду причин.

Медитация сильно увеличивает количество личной энергии, стабилизирует психику и делает человека эффективнее в целом. Но чем больше у личности силы – тем больше у неё и ответственности.

Причём здесь это? Копнём поглубже и обратимся к одной из традиций, которая плотно связана с медитацией – йогой.

В йоге медитация состоит из 8 ступеней:

**КАРТИНКА С ВОСЬМЕРИЧНОЙ СИСТЕМОЙ ЙОГИ**  
(вот эта, ниже)

Яма – универсальные заповеди, присутствующие в каждой из мировых религий: не вреди другим, не лги, не воруй, не будь корыстен, не изменяй и так далее.

Нияма – добродетели, также присутствующие во всех конфессиях: помогай ближним, скромность, уважение к другим и тому подобное.

Асана – правильная поза, на деле просто удобное, ком-

фортное положение, в котором легко держать спину прямой.

Пранаяма – правильное глубокое дыхание животом.

Пратьяхара – “отключение” чувств, переключение внимания со слуха, вкуса, запаха, зрения и тактильных ощущений.

Дхарана – концентрация.

Дхьяна – собственно, сама медитация.

Самадхи – последняя ступень.

Перед переходом с одной ступени на другую, необходимо полноценно включиться в предыдущую. Сейчас мы затронем роль первых двух: ямы и ниямы, а прочие раскроем далее.

Для западного человека яму и нияму проще трактовать как правильные морально-нравственные устои. Сегодня это называют экологичностью к миру и гуманизмом.

Почему они стоят на первом месте?

Выше сказано, что медитация делает человека более эффективным, а значит и достигать он способен гораздо большего. Это касается всего, чем он занимается. Хороший скульптор получит ресурс чтобы стать мастером, малый предприниматель добьётся новых финансовых показателей, а профессиональный мошенник обманет ещё больше людей.

Вот для тех, кто собирается использовать освободившиеся силы для порабощения мира, самоутверждения своего ЭГО, обмана других людей и прочего опасного, неэкологичного поведения, медитация не подходит.

Из-за морали?

Не только. Суть в том, что человек, который творит вещи, противоречащие морально-нравственным нормам, сам себя лишает возможности стать счастливым. Отношение к другим людям всегда возвращается, а порой и с лихвой.

Когда негативное, плохое дело воплощается в реальность, его инициатор через определённое время получает от мира по башке в виде отката. Как он выражается?

По-разному, это могут быть серьёзные проблемы со здоровьем, нездоровые эмоции вроде постоянного страха или неконтролируемого гнева, неудачи или столкновение точно с такими же, но более “искушёнными” аморальными личностями, которые выберут того человека своей жертвой.

Медитация предназначена для внутреннего совершенствования, но ни в коем случае не за счёт, или во вред остальных людей.

Хочешь стать спокойнее, гармоничнее, счастливее в конце концов? Приступай к практике и наслаждайся своим состоянием.

Но если ты ищешь энергию чтобы гипнотизировать людей, обманывать их или самоутвердиться за счёт того что “я такой продвинутый, я медитирую” – то лучше оставь эту затею, ни к чему хорошему она не приведёт.

Этапы медитации.

Медитация состоит из нескольких этапов, следующих друг за другом. Подобно этажам здания, они держатся друг на друге и без одного невозможно будет полноценно выполнить остальные.

**Этап 1. Поза и расслабление. Место для медитации.**

Мы уже упомянули о напряжении и том, как оно мешает нашей энергии полноценно воплощаться в действиях. Углубимся в этот вопрос.

Во время негативных переживаний у человека проявляется стрессовая реакция, начинается выработка соответствующих гормонов (кортизол, адреналин). Эти гормоны уходят в тело и приводят к сильным мышечным напряжениям и, как



следствие, зажимаю.

Эти самые зажимы приводят к ухудшению кровообращения и постоянной стимуляции ЦНС. Человек становится более зажатым, нервным и беспокойным. Эти зажимы не уходят просто со временем, а наоборот – накапливаются. А гормоны, их стимулирующие, выводятся из организма только с потом.

Пока это напряжение будет держаться по всему телу – на эффективную медитацию можно не рассчитывать. Тело – это наш первый уровень, пока оно не будет расслаблено, спокойно, не будет спокоен и наш разум.

Поэтому, первым этапом служит снятие мышечных зажимов и полное расслабление. Что для этого делаем?

## **Расслабление вниманием.**

Садимся и закрываем глаза. Концентрируем своё внимание на стопах и с его помощью словно сжимаем-разжимаем участки стопы. Начинаем с большого пальца и продолжаем по всей стопе – затем ноге – затем другой ноге – тазу – торсу – рукам – шее/горле – лицу/голове.

Тщательно расслабляем вниманием каждый участок тела,

обходим всё предельно тщательно. Когда почувствуешь, что по сосудам пошло тепло – значит всё правильно и мышцы расслабляются.

Это может занять много времени, однако полное расслабление тела надо сделать. Не стоит спешить и пытаться сделать всё за раз, практике желательно уделять время каждый день.

Со временем расслабление накопится. Вместе с ним придёт более расслабленная психика, более ровное состояние и хороший сон.

### **Принимаем правильную позу.**

Садимся прямо, с ровной спиной и шеей. Должно быть удобно, чтобы тело расслабилось. Усилие должно прилагаться только в поясничном отделе. Если сложно держать спину прямо, то делай гиперэкстензию без веса, это поспособствует укреплению поясницы и выпрямлению позвоночника.

Не нужно садиться в сложные йогические позы вроде лотоса или полулотоса, **это уже следующий уровень**. Для нас важно сесть в такое положение, в котором мы сможем комфортно пребывать во время практики. Ориентируемся именно на это, **для базового овладения будет достаточ-**

**НО.**

Почему так важно медитировать именно с прямой спиной? Суть в том, что так гораздо проще и полнее можно собрать внимание для дальнейшей работы с практикой.

Можешь сравнить. Прими согнувшееся положение и сосредоточься на чём-то простом, вроде кончика карандаша. Затем повтори это с прямой спиной. Разница будет ощутима.

### **Место для медитации.**

Перед тем как начать практику, нужно выбрать подходящее для этого место. Лучше всего подойдёт кресло или стул с прямой спинкой, можно опереться на стену или спинку дивана.

Не стоит медитировать лёжа, скорее всего ты уснёшь, не добившись никакого результата. Только сидя в комфортном положении с прямой спиной.

Пару слов о помещении. Во-первых, там должно быть тихо. Шум будет сильно отвлекать от практики, а нам потребуется максимальная сосредоточенность. Во-вторых, в помещении необходима комфортная температура.

### **Этап 2. Дыхание.**

После принятия комфортного положения в подходящем месте, приступаем к правильному дыханию. Этот этап не менее важен, потому что дыхание оказывает огромное влияние на состояние. Разберём поподробнее.

Известно, что человек питается пищей и водой, это одни из важнейших источников ресурсов для нашего организма. Без еды человек может продержаться около месяца, а без воды лишь неделю.

Но насколько тебя хватит без кислорода? Две-три минуты? Мы порой сильно недооцениваем кислород, как источник жизни, хотя и зависим от него больше всего.

Важны два аспекта: качество кислорода и способ его потребления. Если с первым всё более менее-понятно, просто почаще гуляй на свежем воздухе и проводи меньше времени с местами атмосферных выбросов, то со вторым нужно работать.

Известно, что дыхание отражает эмоции человека. Так, в страхе человек дышит часто, прерывисто, а в спокойствии – ровно, размеренно и глубоко.

Это работает и в обратную сторону. Чтобы успокоиться в

сложной ситуации, порой достаточно начать медленно вдыхать и выдыхать, полностью насыщаясь кислородом. Вскоре организм начнёт успокаиваться, а вслед за ним стабилизируются и мысли.

В медитации – тот же принцип, который накладывается на правильное положение тела и предварительное расслабление, вкуче это даёт кратное усиление внимания – чего мы и добиваемся.

Но как дышать правильно?

Есть 3 типа дыхания.

Ключичное.

Грудное.

Диафрагмальное.

Сегодня, у большинства людей грудное дыхание, с включением ключицы. При этом диафрагма практически не работает. Такой тип характеризуется частотными и прерывистыми вдохами-выдохами.

Нас интересует полное дыхание, с включением всех трёх участков, т.к только оно уравнивает состояние, полностью насыщает организм кислородом, массирует внутренние ор-

ганы.

Расслабляемся, садимся прямо, все мысли и образы отпускаем, абстрагируемся от внешнего мира и концентрируемся на дыхании.

Медленно вдыхаем. Полностью наполняем кислородом сначала диафрагму (живот), затем лёгкие и ключицы. Если чувствуем где-то болевые ощущения, или напряжение – то имеем в виду, что эти участки стоит расслабить.

После медленного вдоха, делаем ещё более медленный выдох (в 1.5-2 раза). Чувствуем как воздух медленно покидает наше тело. Если живот глубоко втягивается – это хорошо, значит техника правильная.

Не стоит помогать себе мышцами, или напрягаться. Лучше медленно, но расслабленно приводить дыхание к нужному результату. Суть в том, чтобы почувствовать наполненность и спокойствие от процесса.

При этом не отвлекаемся на сторонние мысли, помним что всё внимание сосредоточено на дыхании.

### **Этап 3. Абстрагирование.**

После того, как мысли сосредоточились на дыхании и перестали скакать туда-сюда, начинаем абстрагироваться от мира ещё глубже.

Затем представляем себя в природном месте. Абсолютно любом, главное чтобы тебе хотелось там находиться и было хорошо, спокойно и приятно. Желательно чтобы там было много пространства, которое ты будешь воспринимать как реальное место, с полным погружением.

**Наша задача – ощутить что мы действительно очутились в представленном месте, абстрагировавшись от места медитации и самого своего тела.**

#### **Этап 4. Концентрация.**

Само слово медитация происходит от латинского *meditatio* и переводится как “размышление”. Это не совсем соответствует смыслу практики, однако слово настолько прочно утвердилось в информационном поле, что сегодня используется даже на востоке.

#### **КАРТИНКА С ВОСЬМЕРИЧНОЙ СИСТЕМОЙ ЙОГИ**

В йоге, само состояние медитации называют дхьяной. Оно следует за длительной концентрацией на каком-либо объек-

те. Именно дхьяна характеризуется пустотой и свободой от мыслей.

Чтобы прийти к ней, можно воспользоваться одной из форм медитации. Сейчас мы представим вам две из них, наиболее актуальных и доступных.

К каждой из них приступаем только после выполнения всех предыдущих этапов: правильного положения тела – концентрации на дыхании – абстрагирования от мира.

### **Концентрация на дыхании.**

**Используем самую простую технологию медитации с основой в концентрации на дыхании.**

**Закончив представлять себя в природном месте, направляем своё внимание на дыхание.**

**Концентрируемся на самом процессе, всматриваемся в него, вслушиваемся. Не вмешиваемся и отпускаем все идущие в голову мысли, не отождествляемся с ними. Если внимание ненароком скачет – то плавно возвращаем его на место, без сопротивления.**

**Когда мысли выбивают нас из состояния – это зна-**



**чит что мы с ними боремся, отождествляемся. Но надо лишь наблюдать, не цепляясь, пусть проходят мимо.**

**Если же никак не получается сконцентрироваться, то представляем себя на обочине дороги. По ней движутся машины, мы на них смотрим, при этом не цепляясь вниманием, если зацепимся – то машина утаскивает нас за собой. С мыслями аналогично – пусть идут себе, не цепляемся – просто смотрим за ними, наблюдая.**

**Когда возникает ощущение некоей пустоты, то не боимся, принимаем это состояние с позитивом и погружаемся в него.**

**По окончанию практики делаем плавный вдох-выдох и открываем глаза.**

**Начальное время для практики – 15-30 минут в день, 1-2 раза. Больше не следует, так как сознанию необходимо время чтобы привыкнуть к медитации.**

**Коротко повторим.**

**Перед началом определись, насколько у тебя благие цели.**

Возможно тебе стоит поработать над своим морально-нравственным состоянием, а уже после заниматься медитацией.

Прими правильную позу с прямой осанкой, напрягая только поясницу. Полностью расслабь всё своё тело, от кончиков пальцев до макушки. Заранее подготовь место, убрав все что может тебя отвлекать.

Наладь дыхание, глубоко, медленно и плавно вдыхай-выдыхай. Сконцентрируйся на этом процессе.

Абстрагируйся от внешнего мира, представь себя в приятном природном месте и дай своему разуму отдохнуть там некоторое время.

Приступай к концентрации на дыхании. Не бойся приходящим к тебе состояниям, принимай их и относись позитивно.

**Выполняй эту практику ежедневно, после пробуждения или перед сном. Первые изменения ты почувствуешь после первого раза, а с каждым новым повторением они будут только усиливаться.**

**Вскоре ты сбросишь с себя огромный груз внутреннего напряжения, твой организм ощутит прилив сил и улучшение кровотока, а психика расслабится, открывая доступ к новым интеллектуальным и творческим ресурсам.**

**Стресс, как и выброс стрессовых гормонов многократно снизится, из-за чего ты будешь гораздо проще относиться к жизни и станешь позитивнее в целом.**

**Мужчины почувствуют усиление выработки мужских гормонов, что положительно скажется как на основной деятельности, так и на отношениях с противоположным полом.**

**Социальные взаимодействия будут гораздо комфортнее, агрессия и страхи отступят, а лёгкость и спокойствие станут частью твоего постоянного эмоционального фона.**

**Во многих восточных традициях именно медитация является главным инструментом самосовершенствования, за счёт которого люди достигают духовного роста. Это не пустые догмы и громкие сказки – это следствие глубокой вовлечённости в процесс разгрузки психики и контроля над своим вниманием.**

**Главные правила – дисциплина и регулярность. Медитация должна войти в образ жизни, став частью повседневной рутины. Тогда, со временем, ты преобразишь себя и обретёшь внутреннее умиротворение и**

**баланс.**