

Андрей Глазков



# ОДНО ДЫХАНИЕ

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ



Андрей Глазков

**Одно дыхание. Медитация  
для занятых людей**

ИГ "Весь"

2016

УДК 611.08 + 615.8  
ББК 28.071

**Глазков А.**

Одно дыхание. Медитация для занятых людей / А. Глазков — ИГ "Весь", 2016

Умение правильно расслабляться и восстанавливаться – это великое мастерство, которое помогает отдыхать душой и телом и набираться сил. Работа, тренировки, бытовые хлопоты, даже общение – все это пусть незаметно, но утомляет, забирает энергию. Техника «Одно дыхание», разработанная Андреем Глазковым – специалистом по медитации, – создана для тех, кто не может уделять много времени духовной работе над собой, но чувствует потребность расслабляться и восстанавливать силы в середине рабочего дня или после него. Эта техника максимально проста, понятна, удобна и «носима-с-собой» – ее можно практиковать в любом месте, незаметно для окружающих. Ее суть – в осознанном циклическом дыхании, при котором задействованы все части тела: нос, грудь, живот, плечи и т. д. Автор дает подробные рекомендации, как этому научиться, а также предлагает разные медитативные практики, созданные на основе техники «Одно дыхание».

УДК 611.08 + 615.8  
ББК 28.071

© Глазков А., 2016  
© ИГ "Весь", 2016

# Содержание

Пролог	5
Часть 1	6
Глава 1. Зачем искать выход	6
Глава 2. Что такое медитация?	11
Глава 3. Медитируем... на одном дыхании	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Андрей Глазков

## Одно дыхание. Медитация для современного человека

### Пролог

Если вы держите в руках эту книгу – значит, ищите ответы.

Ответов эта книга не содержит.

Она содержит путь, который приведет к ответам.

Ответы... Они – внутри вас.

Дайте себе шанс – возьмите книгу домой, почитайте в спокойной домашней обстановке.

Это не займет много времени, но сэкономит достаточное его количество на настоящий поиск.

Вы профессионал? Помогаете другим?

Прочитайте эту книгу и расскажите о ней вашим клиентам.

Возможно, она сэкономит вам время и поможет улучшить ваше взаимодействие в профессиональной сфере.

Вы руководитель?

Сотрудники, практикующие более осознанный образ жизни, в результате занятий медитацией становятся менее подвержены стрессу, более стабильны в труде и выдают более качественный продукт в более короткие сроки.

Примеры? *Google, Procter & Gamble, General Mills* и другие гиганты корпоративной Америки.

Книга объединяет автора и читателя общим понятием «мы». Это предполагает совместный поиск решений, взаимодействие и значит, что писатель и читатель взаимосвязаны. Без писателя нет книги, но ее нет и без читателя. Мы вместе делаем книгу реальностью. Когда используется понятие «вы», когда даются указания, то присутствует разделение на того, кто что-то знает, и тех, кого учат. Это не совсем верный подход – ведь мы учимся вместе. Создавая текст, автор собирает уже накопленный опыт и выявляет что-то новое. А тот, кто читает текст, перенимает этот опыт – в его внутренний мир приходит что-то новое. Мы едины в этом процессе – пишущий и читающий.



## Часть 1

### «Одно дыхание»



## Глава 1. Зачем искать выход



*Встретились оптимист и пессимист.*

*Пессимист:*

*– Хуже уже не будет.*

*Оптимист (радостно):*

*– Да будет! Будет!*

Вы тоже слышали его? Этот вечный зов. Духовные учителя, гуру и прочие наставники зовут нас в путь. Кто в рай, кто в нирвану, кто в землю обетованную.

И несмотря на то что на подобный зов всегда что-то откликается внутри нас, одновременно хочется спросить – зачем?

Что не так в жизни, раз надо куда-то идти, что-то делать, как-то меняться? Что не так с нами, если вокруг столько предложений по «улучшению себя»?

Ведь у большинства из нас все хорошо – есть работа, деньги, семья, разные технические новинки. Иногда, правда, не все хорошо – бывает, что нет работы, нет денег, нет современных игрушек. А если все «прямо так плохо», то... Мы предпочитаем не обращать на это внимания, закрывать глаза на ощущения и чувства, прорываться с утра до вечера сквозь пелену повседневности, затем идти спать и обретать некоторый покой в забвении. И необходимость менять что-то в себе минимальна, а то и вовсе отсутствует.

Мы живем порой активно, живем Интернетом, карьерой, бизнесом, путешествиями, покупками, заботой о бездомных кошках или псах, лыжами или велосипедом, вечеринками. Кто-то живет, изучая других, говоря: «Вон они, там, такие-сякие, но мы – еще ничего, еще нормально, еще держимся». Кто-то идет дальше и соскальзывает в омут зависимостей от веществ, людей и обстоятельств.

Почему? Да потому что в глубине души мы знаем – что-то не так. Мы прячем и подавляем это знание, а оно никуда не уходит, остается с нами, время от времени аккуратно, но

настойчиво похлопывая по плечу, напоминая о себе. Зов слышен. Мы отмахиваемся от него, но невозможно отмахнуться от самих себя.

Иногда все действительно неплохо. Мы встречаем прекрасного человека, получаем хорошую работу, покупаем новую машину, идем смотреть отличное кино, выигрываем в лотерею, принимаем волевое решение сесть на диету или заняться спортом (либо завязать с диетой или спортом), и нам – легче, мы даже начинаем думать: «Ну наконец! Теперь все будет хорошо, я буду счастлив».

Проходит время и... эйфория первых мгновений уходит, новизна перемен тускнеет, и на пороге появляется наш старый знакомый – недовольство. Вдруг все снова серо, привычно, скучно. Обычная унылая реальность повседневных забот.

Мы вновь думаем, что что-то с нами не так. Кто-то смелый идет к специалистам, говорит об этих странных состояниях. Кому-то прописывают лекарства. Травы или таблетки. Что-то для сна, что-то для пробуждения. Вечером мы пьем снотворное, чтобы уснуть, а утром – глотаем кофеин для того, чтобы не спать. Кто-то закрывает на все глаза, будучи убежденным, что никакие «специалисты» не помогут.

Мы следуем советам глянцевого журналов и учимся быть позитивными и улыбаться несмотря ни на что.

Наш девиз: «Лучший способ победить проблемы – принять решение, что проблем нет».

А потом мы идем дальше в своей простой борьбе с собой. Мы создаем вселенную по имени «вот если». Вот если куплю дом. Вот если устроюсь на эту работу, или если заключу эту сделку. Вот если куплю эту машину или если напишу эту книгу. Вот если уеду на острова или если похудею. Вот если бы меня любили...

Мы живем в перманентном стремлении убежать прочь. Мы стремимся в будущее, обусловленное идеей «вот если». Нам недостаточно того, что есть в настоящем. Нам нужно больше. С другой стороны – возможно, что мы по каким-то причинам не хотим быть в настоящем, не хотим быть с самими собой, с реальностью.

Мы строим целую культуру для поддержания общей иллюзии, что все в порядке, индустрию отвлечений от самих себя, от тихого внутреннего голоса, робко говорящего нам: «Нет, не все в порядке». Зачем? Мы хотим достичь некой точки, после которой нам больше ничего не нужно будет достигать. Мы хотим быть уверенными. Знать наверняка. Быть спокойными. Считаем, что именно это принесет нам желаемое – счастье. А жизнь... она не стабильна. Она постоянно меняется. Бьет ключом. Ее не остановить, не вписать в четкие и понятные рамки.

Будда, как мы помним, ходил по Индии и рассказывал, что жизнь – страдание. Потом ходили его последователи, кто-то даже дошел до края света, вернулся обратно и тоже рассказывал – и сейчас без конца рассказывает – про страдание. Страдание? Но с чего это вдруг? Как-то очень пессимистично. Разве нет моментов счастья в жизни? Первый поцелуй, например, или уверенность, что человек, который вам нравится, тоже думает о вас, или впечатления во время той поездки на острова, или рождение ребенка...

Однако если всмотреться в них внимательно, вспомнить, как это было на самом деле... У каждого «счастливого момента» есть теневая сторона. Мы хорошо ее чувствуем. Мы хотим ее спрятать, закрыть. Именно поэтому мы запоминаем эти моменты, фотографируем или снимаем на видео, а потом рассказываем, пробуем снова пережить, стараясь сделать так, чтобы эти моменты продолжались, чтобы они не заканчивались. В день свадьбы все совсем не так, как планировали – постоянный стресс, тотальный контроль за каждым эпизодом, нервы – что-то не привезли, кто-то не приехал, что-то забыли, кто-то подрался, что-то разбили, кто-то заболел... На островах – сгорели на солнце, отравились, рано встали, поздно легли, проблемы с документами, кончились деньги, соседи-сволочи-пьяные. А потом – еще и домой надо возвращаться.

Похоже, что в этом большая часть проблемы – все проходит. Другая часть проблемы – в том, что часто в стремлении запомнить и запечатлеть эти события мы выпадаем из них

настолько, что потом приходится все заново пересматривать и «перепроживать», так как в то время, когда все это случалось, мы были где угодно, но не «там» и не «тогда».

В чем тогда счастье?

Если отталкиваться от внешних проявлений, то выходит, что счастье заключено в возможности иметь все, что мы хотим, или немного больше. Если же быть до конца честными, то истинное счастье, по наиболее часто встречающейся версии, состоит в возможности полного контроля за происходящим. Мы считаем, что тогда мы сможем наконец расслабиться и... отдохнуть.

Необходимость контроля – очень важная составляющая потенциального счастья. Контроль за окружающим миром, людьми, обстоятельствами просто необходим. Чтобы все было по-нашему. Как мы того хотим. Чтобы «они» вели себя правильно. Говорили правильно. Поступали правильно. Как именно «правильно» – определяем мы, на основе наших собственных убеждений и представлений.

Правильно – это когда меня не беспокоит происходящее. Когда мир стабилен и не меняется. И поэтому... Горькая правда в том, что контроль невозможен, ибо стабильность означает ни много ни мало – смерть. Только там ничего не меняется. Жизнь же – постоянные перемены. Рождение, рост, зрелость, угасание, уход.

Мы знаем это. И мы боремся с этим. Делаем все для победы. А победа – невозможна, и мы страдаем от вечной борьбы за стабильность, от вечного поражения в безнадежной схватке с природой. Строим пирамиды, небоскребы, создаем стабилизационные фонды, совершаем множество разных, подчас довольно смешных поступков в рамках этой борьбы.

Проблема в том, что все поступки, все наши решения направлены вовне. Наружу. Туда, где все зыбко. Где нет подлинной стабильности, ибо любой материал подвержен разрушению. «*Omnia transeunt*»<sup>1</sup> – помните?

Я переехал в Калифорнию в надежде, что моя древняя мечта о земле обетованной реализуется, и я обрету покой в душе. А разве может быть иначе? Это же – Америка, более того – это же Лос-Анджелес! Это город вечного солнца, золотых закатов, свежего, прохладного океана, фабрики грез и конвейера сладких сказок о легкой и беззаботной жизни.

Первое время все так и было – все было новое, удивительное, восхитительное. Незаметно, капля за каплей, тихо, но упорно растачивая камни былых представлений, стал подкрадываться быт. Хорошо помню день, когда я шел домой по проспекту. Светило нежное зимнее солнце, но было достаточно прохладно для пешей прогулки. Была суббота, я шел после отличной тренировки в новеньком и чистом спортзале, и дома все было хорошо – ждала любимая жена, была отличная еда, была стабильность и уверенность, и все-все-все – о чем только можно мечтать. Как вдруг, совершенно неожиданно для меня, словно выскочив из-за угла, вернулось старое доброе чувство – чего-то не хватает... Стыдное – как так можно?! Обескураживающее – чего же еще желать?! Пугающее – если и такая реальность не радует, то что-то явно со мной не так. Я – или плохой, или поражен какой-то страшной и неправильной болезнью. Я растерялся.

Я стал искать ответ – что же не так? Конечно, сначала я пришел домой и поел, но тем не менее... Надо признаться, что ответ я знал. Просто не хотел его признавать, ибо знание накладывает большую ответственность. Ответственность за правильный поиск.

Поиск не снаружи, а внутри.

Ответ на вопрос о том, где счастье и прочее – в том, что искать надо внутри. И не потому, что там скрыта стабильность или отсутствие перемен, но потому, что именно внутри себя можно скорее найти то, чего нет снаружи. Что-то настоящее, подлинное, верное.

Я человек, я ощущаю то, что ощущают многие люди вокруг меня. Беспокойство и тревогу, неуверенность и неудовлетворенность. И это нормальные чувства – без них никак не

---

<sup>1</sup> *Omnia transeunt et id transibit quoque* (лат.) – Все проходит, и это тоже пройдет. – Здесь и далее примеч. ред.



понять, что надо что-то менять, что-то делать, как-то действовать. Эти чувства – маркеры, маяки, которые говорят: «Путь не закончен, продолжай движение!» От них не надо бежать.

И вот, когда испробованы разные (возможно, практически все внешние способы решений внутренних проблем), поначалу приходит абсолютно дикая мысль: «Может, внутреннее надо исправлять внутренним? Но как?»

Как перестать воевать с самим собой?

Оказалось, что средство есть. Оно простое и давно известное.

Это медитация.

### ***Цель медитации – личностная трансформация.***

Тот, кто начинает медитацию, и тот, кто ее заканчивает, – не идентичные личности. Случается перемена. Медитация меняет сознание и характер человека – она улучшает внимательность, усиливает осознанность относительно мыслей, слов, поступков. Сопротивление событиям внешнего мира снижается, эго отступает на второй план, ум успокаивается, приходит в состояние равновесия. И жизнь. Она становится... мягче. Вещи проще раскладываются по полочкам, а относительно жизни... борьба уходит, появляется ощущение скольжения по ней. И все это происходит благодаря осмысленности в жизни, развиваемой медитацией.

Если выразить, что такое медитация в трех словах, то эти три слова будут:

***Концентрация,  
Внимательность,  
Расслабленность***

Вместе эти качества составляют фундамент счастливой и спокойной жизни. Как раз того, что так активно искалось.

Сегодня я начинаю каждый свой день с медитации. Для меня это часть утренних процедур. Медитация – полчаса гигиены и гимнастики ума. Надо очищать не только тело, но и сознание. Чистить не только зубы, но и ум. Развивать не только тело с помощью тренажеров, но и разум – с помощью медитации.

Покой приносит свободу от тревог и рассеянности, дает возможность более адекватно реагировать на происходящие события. Разум становится более острым, умение концентрироваться развивается, а понимание принципов работы внутренних механизмов сознания углубляется.

Еще один побочный продукт медитации – развитие интуиции. Видеть истинную природу вещей без предубеждений и иллюзий становится намного легче.

В процессе медитации часто приходят разные замечательные идеи, рождаются правильные решения, открываются новые перспективы в, казалось бы, простых и банальных ситуациях.

Самое главное – становится намного комфортней быть в настоящем моменте. Можно перестать столь отчаянно нуждаться в различных «отвлечателях», таких как социальные сети, программы новостей, покупки, игры, еда, гаджеты для ухода от забот или, как мы любим говорить, «чтобы просто расслабиться, отвлечься». «Отвлечатели» перестают доминировать над вниманием, отпадая сами собой, как что-то ненужное.

Оказывается, легко начать радоваться тому, что есть здесь и сейчас. И не надо обходить полмира или даже целый мир в поисках неведомого призрачного условия для обретения покоя.

Заманчиво? Еще бы.

Все что нужно – сесть.

Закрыть глаза.

Начать практику.

Проверить все самостоятельно.

## Глава 2. Что такое медитация?



Говорят, ум – такой же мускул.

Его можно тренировать. Развивать. Прокачивать, как бицепс или трицепс.

В том числе и обучать новым навыкам. Концентрация, умение сосредотачиваться, сохранять внимательность – среди таких навыков.

Для их развития мы используем медитацию.

Медитация – это метод развития спокойствия и ясности ума, четкости восприятия мира и интуиции. Медитация помогает улучшить взаимодействие с нашими эмоциями, потоком мыслей, прийти к пониманию того, как мы живем, какие истинные причины руководят нашими поступками. И самое главное – медитация учит управлять этим всем.

«Медитация» – древнее слово, которое уходит корнями в латынь: «*meditor*» значит размышлять, наблюдать, рассматривать. Во многих частях света эта практика существует уже более 5 000 лет. До того как это слово было испорчено религиями, духовными практиками, разными учителями, эзотериками и мистиками, под этим процессом понимался способ развития ума, его способности сосредоточиваться на определенном предмете или действии и быть менее подверженным влиянию эмоций, боли, страданий, а также других состояний тела и духа.

Важно отметить: здесь нет никакой религии или религиозности. Никакой вообще. Упаси господи... Никаких мантр, песнопений, плясок или еще чего. Все это – мишура, ее – в сторону. Это отвлекает от сути.

Развитие духовного начала часто становится одним из побочных явлений медитации, *не являясь при этом ее целью*. Из богатого исторического опыта хорошо известно, что религия и духовность – не синонимы. Порой случается так, что представители религии далеки от духовности, а ложь, похоть, нетерпимость, страхи проявляются в их поступках порой сильнее, чем у обычных людей. «Обычные» люди порой бывают гораздо более духовными, чем люди религиозные, хотя последователи религий и претендуют на монополию на духовность. Человеку не обязательно быть религиозным, чтобы не воровать, достаточно осознавать, что воровство причиняет ущерб другим и разрушает личность воруемого. Медитация повышает уровень осознанности действий и их влияния на окружающий мир, именно поэтому медитация становится для нас важным духовным средством развития.

Практикуя медитацию на постоянной основе, мы получаем возможность улучшить свое умственное, психическое и физиологическое состояние. Это не голословное утверждение, но итоги многих исследований, проводившихся за последние 40 лет в лучших исследовательских институтах США (Гарвард, Стэнфорд, Университет Калифорнии и др.). Ссылки на результаты исследований, отчеты рабочих групп и выводы приведены в конце книги.

Медитацию используют не только огромное число профессионалов (врачей, терапевтов, консультантов, тренеров), но и еще большее количество «простых людей» – таких, как мы с вами.

Проблема с медитацией на сегодня только одна – вокруг этого слова и самой техники существует огромное количество домыслов, всяческой мишуры, странностей, глупостей и неясностей. Достаточно обратиться к Википедии, чтобы увидеть все то количество разных, порой противоречащих друг другу утверждений, доктрин и определений.

Легче будет, наверно, подойти к вопросу о том, что такое медитация, определяя то, чем медитация не является:

Медитация – это не «выход в астрал» или еще куда-то из тела.

Медитация – это не вход в транс или в иное состояние сознания.

Медитация не ставит перед собой цель изменить состояние сознания.

Медитация не является побегом или уходом от реальности.

Медитация – не способ релаксации.

Медитация – не что-то мистическое или секретное, доступное только для «посвященных».

Медитация – не только для тех, кто исповедует буддизм, индуизм, или еще что-то восточное, или индийское, или эзотерическое либо мистическое.

Медитация – это не «безмыслие» или «бесчувствование».

Медитация – не способ самовнушения или самогипноза.

Заблуждений много, они есть, но если вдуматься, то станет понятно – все они строятся на неизвестно откуда взявшихся постулатах либо на обрывках слов, на вырванных из контекста фразах, на заявлениях или советах тех, кто на самом деле мало что понимает в медитации: либо никогда не пробовал ее, либо использует эти заблуждения в собственных, часто корыстных целях.

***Медитация – это простое специальное упражнение для ума.***

***И все. Просто? Да. Другое дело, что именно в этой невероятной простоте и заключается вся сложность.***

Существует множество разных способов медитации.

Они отличаются точкой концентрации – огонь, дыхание, счет, тело, текст, звук, фраза (мантра), ощущения, некая визуализация или любой иной внешний объект (например, стена). Бывают активные медитации – танец или хаотические движения. А бывают и пассивные медитации – неподвижное сидение, лежание или стояние. Что у всех этих практик общего?.. Кроме слова «медитация»? Всегда присутствует некий объект концентрации. Да, есть и религиозные медитации, но их используют в соответствующем контексте соответствующих религиозных доктрин. И в них тоже присутствует что-то, на чем концентрируется внимание. В христианских практиках это молитва, в мусульманских – танец, в иудаизме – чтение.

***Цель любой медитации – создать для ума условия, в которых он будет максимально сосредоточен на каком-либо одном объекте.***

Если все так легко и просто, то в чем проблема?

У медитации не очень хорошая репутация. Одно дело сказать, что я занимаюсь бадминтоном, не говоря уже про горные лыжи или дзюдо, и совсем другое – произнести: «Я занимаюсь медитацией». Можно услышать в ответ: «Ты, чё, йог, что ли?..»

И такое может произойти во многих странах – в сознании людей этот процесс до сих пор слишком тесно связан с восточными религиями. Медитируя, человек словно переступает некую грань и не просто тренирует ум, но становится на путь инородной духовной практики – иными словами, отделяется от других, от общей «нормальной» массы. Интересное наблюдение. Почти все издания, где публикуются статьи на тему медитации, посвящены или йоге, или здоровому образу жизни. (При этом все они ориентированы исключительно на женскую аудиторию или на ту часть мужской аудитории, что в восприятии редакторов этих журналов идентична женской.)

Вывод простой: медитация в представлении многих – дело несерьезное, и нормальным людям она не нужна. Это лишнее, на это нет времени, есть другие более важные и полезные дела. Да и деньги надо зарабатывать. А потом – надо отдохнуть. В кино сходить, в социальной сети почитать разное, новости посмотреть, да много чего – не сидеть же, как истукан, без дела...

Итог – живем себе дальше. Не напрягаемся.

То, что мы порой не довольны собой, своей жизнью, своими поступками – ничего, мы не виноваты, это все «они», это мир такой. То, что мозг живет сам по себе, мечась из стороны в сторону, из Фейсбука в ВКонтакте и обратно через Твиттер – ничего. А ведь мы уже автомобили водить стали так же. То, что долго удерживать внимание на одном деле тяжело, – ничего. То, что мы немедленно засыпаем, только начав читать текст, особенно сложный, с разными незнакомыми терминами, а если еще на иностранном языке... Ничего. Всегда можно напрячься, собраться с силами, потратить больше времени или смириться и поспать, в конце концов... То, что мы часто вместо того, чтобы жить, ведем автоматизированный образ жизни, свойственный больше роботам, чем мыслящим живым существам... Это ничего... Потерпим...

Однако есть и хорошие новости.

***Медитативное состояние – состояние концентрации внимания – присуще многим людям далеко не религиозных видов деятельности. Когда мы делаем одно дело в один момент времени, полностью на нем сосредоточены и осознаем это, то такой процесс и есть медитация.***

Кататься на велосипеде или на лыжах. На сноуборде. Бегать. Лазить по горам.

Бадминтон? Еще бы!

Дзюдо? Вообще невозможно без медитации! Ну представьте себе двух борцов, одновременно проводящих захват и комментирующих что-то в Фэйсбуке...

Творчество – отдельная тема. Создание любого произведения приводит в состояние сознания, очень близкое к медитативному. Сосредоточенная умиротворенность. Может, медитация в своей глубинной сути пытается быть подобной акту творения?

Когда в тишине квартиры – лишь тихий перестук подсвеченных серебром клавиш ноутбука, а на заднем плане в наушниках (если рано утром) или из стереосистемы (если вечером) переливы любимой музыки, а буквы складываются в слова, а слова – в предложения, когда все, кроме самого простого, но мощного текстового процессора, отключено и ничто не отвлекает, а сознание течет вперед строчка за строчкой, то... Четкость восприятия реальности возрастает, плавно, уверенно, стабильно.

Заниматься приятным делом и осознавать, что в это же время случается еще один процесс – процесс духовного роста... Творчество не менее медитативно, чем сидение в медитации. За фасадом слов, внутри процесса – одинаковая начинка. Сесть и написать стихотворение, приготовить и выпить чаю (а если при этом следовать китайской чайной церемонии... но об этом позже), нарисовать рисунок, послушать любимую мелодию, пройтись пешком в парке, промчаться на большой скорости по склону... Главное – отдаться полностью процессу, ощутить каждую ноту музыки, каждую тонкость слога, каждый нюанс вкуса чая – а будет еще и послевкусие, легкое и терпкое, может сладкое, может молочное. Стать самым процессом – ничего, кроме одного-единственного действия – четкого, осознанного, полного.

Никакой религии. Просто. Понятно. Легко.

Отсюда можно начать приходить к пониманию медитации как явления.

***Медитация является развитием процесса творчества, вернее – той части процесса, что связана с концентрацией на объекте творчества.***

### Глава 3. Медитируем... на одном дыхании



Мы спешим, суетимся, едим на ходу, стоим в пробках, работаем, слушаем отчеты, готовим выступления и делаем доклады, ходим в гости, учимся – долгие и нудные семинары и лекции, наши дни – круговорот жизни в жизни. В суматохе дней часто хочется быть в ладу с собой, чувствовать собственный центр, стабильность и внутренний покой. Медитация – средство, которое даст нам все это.

Как показывают исследования, итогом практики медитации становится:

- улучшение способности концентрироваться;
- улучшение качества принимаемых решений;
- улучшение способности слушать других;
- улучшение наших лидерских качеств;
- повышение устойчивости к стрессу;
- эмоциональное взросление;

*и, что самое главное,*

- состояние душевного равновесия.

Но, допустим, принято волевое решение начать столь полезную практику, пойти за пределы обычных приятных дел... А как?

Говорят, надо купить специальную скамейку, набор благовоний, специальную музыку, почитать книги, посмотреть обучающее видео, затем сесть и сидеть. Да не просто сидеть, а целых двадцать минут! Слышали, наверное, такое?!

Как минимум, у вас может возникнуть чувство недоумения: «Как высидеть эти двадцать минут в хаосе ежедневной суеты, в суматохе постоянных забот нашего разума, среди дел и обязанностей, желаний, стремлений и беспокойств?» Мы садимся и... В голове начинается обычный «шум», поток мыслей, все заканчивается тем, что мы встаем и... больше не садимся.

## **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.