Чек-лист: как научится медитировать

Медитировать можно где угодно. В тех местах и в те минуты, когда вы можете абсолютно отрешенно подумать о суетности всего сущего, там и тогда и можно начинать медитацию. На утренней планерке, например. Краткий чел-лист вам в помощь.

1. В первую очередь

- [ ] **1.1** Примите серьезное решение

  Вы должны полностью понимать, зачем вам это надо. И быть уверенны, что медитация - лучший для вас вариант. Неважно, для чего лучший. Для просветления, для отдыха, или чтобы не поколотить начальство. Но, лучший.

- [ ] **1.2** Проставьте свою цель

  Кроме общего решения о необходимости, у вас должна быть какая-то конкретная цель. Например - почувствовать себя отдохнувшей. Или - улучшить свой сон. Или - разобраться со страхами. И сроки достижения цели.

- [ ] **1.3** Выберите место медитации

  Медитировать действительно можно где угодно. Лошади, например, умеют стоя спать, а солдаты на марше спят на ходу. Но, все-таки лучше отключаться в тихом безопасном месте, а не на остановке транспорта.

- [ ] **1.4** Выберите время медитации

  Это может быть утром, или перед сном. Может быть время перед началом работы, или во время вашей ежедневной длинной дороги по серой ветке метро... Пробуйте и практикуйте.

- [ ] **1.5** Устраните отвлекающие факторы

  По возможности это так. Или научитесь от них абстрагироваться. Конечно, крики из другой комнаты "Мусик! готов ли гусик!?" не самый позитивный звуковой фон.

- ☐ **1.6** Определите регулярность медитаций

  Это очень важно. Ваша психика должна привыкнуть к тому, что вы в одно и то же время уходите в самосозерцание. От этого зависит быстрота и глубина вашего погружения.

2. Предварительная подготовка

- ☐ **2.1** Установите себе время

  Желательно поставить какой-то таймер, можно будильник. В отрешенном состоянии вы плохо будете воспринимать ход времени.

- ☐ **2.2** Уберите посторонние шумы

  Мы этого уже касались, а сейчас исходим из того, что вы начинаете заниматься в оптимальной, домашней обстановке спальни. Что вы одни и вам надо просто выключить телевизор.

- ☐ **2.3** Попробуйте фоновую музыку

  В сети можно найти много треков индийской, или азиатской легкой музыки. Если вас будет угнетать тишина, то попробуйте что-то мягкое и мелодичное пустить фоном.

- ☐ **2.4** Проветрите обязательно комнату

  Медитация предполагает свободное и глубокое дыхание. Это тяжело так дышать в душном помещении. Если есть возможность - дайте доступ воздуху.

3. Медитация

- ☐ **3.1** Выберите самую удобную позу

  Важно всегда и в любой позе, чтобы ваше положение было устойчивым, а спина ровная.

- ☐ **3.2** Медитируйте в позе лотоса

  Сложная. Сидя на седалищных косточках, выпрямить спину, направить подбородок вперед, а ноги сложить так, чтобы колени находились на бедрах. Но и самая "крутая" поза.

- ☐ **3.3** Медитируйте сидя на ступнях

Очень простая поза. Надо подогнуть ноги под себя и просто сесть на пятки.

☐ **3.4** Медитируйте на стуле

Обязательно выпрямившись, с прямой спиной. Руки на коленях.

☐ **3.5** Медитируйте просто стоя

Поза тяжелая для равновесия. Выпрямите спину, вытянитесь. Руки вниз свободно, подбородок вперед. Старайтесь не качаться и не падать.

☐ **3.6** Медитируйте в любом положении

Попробуйте любое положение, в котором у вас может быть прямая спина, свободное дыхание и расслабленные плечи.

☐ **3.7** Начинайте саму медитацию

Закройте глаза. Вдохните. Очистить разум от всех мыслей. Медленно выдохните. Повторяйте, пока не начнете "плыть".

☐ **3.8** Продолжайте медитацию

Дышите медленно. Вдох и выдох. Не пускайте в голову никакие мысли. Мысли пачкают мозги. Постарайтесь, чтобы все ваши чувства были направлены внутрь вас. Отключайте их по очереди.

☐ **3.9** Завершайте медитацию

Если у вас все получилось, то медитация вдруг завершится сама собой. Вы как бы проснетесь. Очнетесь от абстрактного состояния. Всем начинающим будет в помощь таймер, о котором мы уже говорили выше.

☐ **3.10** Выходите из медитации

После того, как прозвенит таймер, сделайте еще несколько вдохов и выдохов и откройте глаза. Не спешите вставать. Прислушайтесь к мышцам тела, как в него возвращается осознанность. Подождите еще пару минут. Потом - все.

4. Важно

☐ **4.1** Не догоняйтесь ничем и никогда

Если вы начитались чего-то там про то, как Хендрикс, или крошка Сьюзи по молодости, или AC/DC, или еще что кто отжигал - никаких вам медитаций. Завернуть игры с психикой в оболочку алкоголя и химии мозга, это получить такой клубок проблем,

который и врачам распутать будет не под силу. Удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?