



*Руководство  
по медитации*



## ВИДЫ МЕДИТАЦИИ

Во время медитации происходят некоторые важные вещи физического и психического характера. Во-первых, вы «внутренне сосредотачиваетесь» и отрешаетесь от внешнего мира (аналогично засыпанию, но без потери сознания).

Это позволяет вашему мозгу перейти на более стабильные частоты колебаний (называемые учеными частотами «альфа» и «тета»), обычно достигаемые во время сна.

Когда вы понижаете частоту колебаний своего мозга до этих уровней, не засыпая при этом, вы способны перевести бессознательные уровни своего разума на сознательный уровень. Это дает вам возможность управлять своим сознанием и использовать силу бессознательных уровней работы мозга.

### Пассивная медитация

У всех видов медитации, таких как йога, дзен, трансцендентальная медитация, медитация по системе Сильва и другие, одни и те же преимущества.

Путем «пассивного» отрешения и погружения в себя, вы «деактивируете» свои защитные механизмы и способствуете активации своего естественного здоровья и восстановительных способностей.

Каждый метод имеет свой путь достижения медитативного уровня, или внутреннего равновесия, и свои собственные цели.

### Активная медитация

Активная медитация подразумевает под собой применение специальных техник, с помощью которых вы можете «достучаться до сверхсознания» или получить помощь извне, для решения проблем, достижения целей, рождения новых идей.

Путем «активного» применения языков мозга (кинестетические, визуальные и слуховые процессы мышления), вы можете использовать более высокое энергетическое состояние для улучшения памяти и освоения навыков, изменения нежелательных привычек, улучшения здоровья и выздоровления.

**На медитативном уровне сознания вы испытаете ряд положительных воздействий от глубокой медитации:**

- уменьшение стресса;
- позитивное воздействие на здоровье;
- программирование сознания;
- отказ от вредных привычек;
- постановка целей при помощи воображения и визуализации;
- усиление творческих способностей.



ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ МЕДИТИРОВАЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ТО С ЧЕГО ЖЕ НАЧИНАТЬ?

## 1. Погружение на медитативный уровень

Примите удобное положение, закройте глаза и сделайте глубокий вдох-выдох. Так начинается любая медитация. Вы можете использовать эти два простых приема для погружения в медитативное состояние:

### 1. Метод от трех до одного

Сделайте глубокий вдох, а на выдохе представьте цифру 3 несколько раз и расслабьте свое тело с головы до пальцев ног.

Сделайте еще один глубокий вдох, а на выдохе, представьте цифру 2 несколько раз и расслабьтесь психически.

Сделайте последний глубокий вдох, а на выдохе, представьте цифру 1 несколько раз. И вот вы на медитативном уровне сознания.

### 2. Обратный отсчет от 10 до 1

Чтобы погрузиться еще глубже в сознание, отсчитайте в обратном порядке от 10 до 1 и представляйте, как с каждым счетом вы погружаетесь все глубже и глубже (как будто вы едете на лифте вниз).

## 2. Медитация

А вот в этой части вы можете делать все, что захотите. Правильно медитировать так, как подходит именно вам. Со временем у вас появятся свои привычки и ритуалы. Некоторых ритуалов вы будете придерживаться годами, а другие будут видоизменяться.

*Вы можете просто слушать аудиозаписи Омгармоники, сосредоточившись на дыхании, можете проговаривать аффирмации, визуализировать или использовать другие техники медитации.*



## 3. Выход из медитативного состояния

Вам будет легче и полезнее, если вы будете выходить из медитативного состояния, сосчитав от 1 до 5. Это позволит вашему сознанию сориентироваться и плавно перейти в состояние бета-уровня. При этом вы можете говорить: «На счет 5 я открою глаза. Я буду чувствовать себя прекрасно. Настроение будет отличным, здоровье крепким, а энергия – на высоте». Или что-нибудь подобное.



Существуют различные техники медитации, которые помогают вам получить максимум от ежедневной практики погружения на уровень Альфа.

Для пассивной медитации прослушивайте аудиозаписи Омгармоники, сосредоточившись на дыхании. Объектом концентрации также могут быть ощущения внутри организма, внутренние образы, эмоции.

Для активной медитации существуют две универсальные техники: визуализация и аффирмации.



## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация – техника, которая может помочь вам достичь своих целей. Сила визуализации способна помочь вам осуществить ваши самые заветные желания.

Ключевое правило визуализации – представлять, что вы уже обладаете тем, что хотите получить. Когда сознание думает, что вы уже достигли своей цели, это способствует ее привлечению в вашу жизнь. Визуализация лучше всего работает, когда вы хотите привлечь что-то одно. Если вы пытаетесь использовать ее одновременно для достижения нескольких целей, энергия будет разделена между этими целями, и скорее всего вы не достигнете ни одной из них.

### Как визуализировать:

1. Войдите в медитативное состояние и очистите сознание от посторонних мыслей. Вам необходимо будет сосредоточить все свое внимание на цели, которую вы пытаетесь достичь.
2. Вам нужно сосредоточить мысли на том, какой была бы ваша жизнь, если бы вы достигли этой цели. Например, если ваша цель – новый автомобиль, представьте, что он у вас уже есть. Представьте, как вы водите его, как паркуете и так далее. Чем лучше и реалистичнее ваша визуализация, тем выше шансы на достижение цели.
3. Продолжайте визуализировать ту же самую цель, пока не достигнете ее. Чем чаще вы ее визуализируете, тем лучше. Во время визуализации старайтесь подключать все свои органы чувств. Представьте, что вы сидите в своем новом автомобиле. Представьте запах внутри этого нового автомобиля. Прикоснитесь к рулю, рычагу, всевозможным переключателям. Представьте, как вы открываете дверь и садитесь в свой автомобиль. Ощутите, насколько вам комфортно сидеть на водительском кресле. Заведите мотор и послушайте, как он звучит. Используйте все органы чувств, когда представляете, что уже достигли своей цели.



*Визуализация может помочь вам в достижении целей, но только если вы верите в это. Вы должны быть полностью вовлеченным в визуализацию и сохранять сосредоточенность. Чем чаще вы визуализируете, тем выше вероятность достижения цели. Делайте визуализацию максимально приближенной к реальности.*

Сознание не понимает различия между настоящим и воображаемым. Поэтому во время визуализации мы программируем наше сознание, представляя, что у нас уже есть желаемое. Это поможет быстрее привлечь желаемое в вашу жизнь.

Визуализируйте желаемое во время прослушивания аудиозаписей Омгармоники. Вы можете использовать любую аудиозапись.

## АФФИРМАЦИИ

Аффирмации – это мощные утверждения о вас самих, ваших целях и ваших возможностях, которые вы регулярно произносите про себя с целью изменить свой образ мышлений и самооценку. Аффирмации повторяются многократно, как мантры при медитации.

Секрет успеха аффирмаций в их многократном повторении. Если повторять их достаточно часто на протяжении достаточно долгого периода, они действительно могут изменить наши подсознательные мысли. Вне зависимости от того, большая перед вами проблема или маленькая, аффирмации являются мощным инструментом для достижения каких-либо перемен в жизни.

Есть много способов, как сделать аффирмации привычкой. Вы можете их читать каждое утро, или создать презентацию в виде слайдов и ежедневно смотреть, или поставить на телефон напоминание перечитывать аффирмации.

Вы можете использовать аффирмации других людей или создать свои собственные.





## Примеры аффирмаций:

- Цели на достижения идеального веса: «Я энергично двигаюсь и чувствую, как мое тело становится здоровее».
- Цели для успеха на работе: «Я ценный сотрудник и заслуживаю признания и высокой зарплаты».
- Цели на обретение домашнего уюта: «Я достоин жизни в порядке и уюте. Я делаю свое жизненное пространство комфортным и здоровым для меня и моей семьи».
- Цели для построения отношений: «Все мои взаимоотношения с окружающими наполнены любовью», «Я любим и заслуживаю быть таким (такой)».
- Цели для улучшения зрения: «Каждый раз, когда я моргаю, мое зрение становится все лучше, лучше и лучше».

**Проговаривайте аффирмации во время прослушивания аудиозаписей Омгармоники. Вы можете использовать любую аудиозапись.**

## РИТУАЛЫ

В своей ежедневной практике медитации вы можете комбинировать различные техники медитации. Со временем у вас сформируются свои личные ритуалы.

### **Пример ежедневных ритуалов:**

«Я медитирую каждый день, утром, до того как я завтракаю или чищу зубы. Даже в выходные. Обычно, у меня уходит на утреннюю медитацию от 10 до 15 минут.

Первые 5 минут я провожу в пассивной медитации.

После пассивной медитации, я перехожу к динамичной медитации.

Я прокручиваю в своей голове прошедшие 24 часа (эту часть лучше делать вечером, если вы медитируете дважды в день). Смысл этого процесса – внести осознанность в каждую минуту жизни. Я просто вспоминаю каждую минуту прошедшего дня – что я делала, говорила, думала, чувствовала. При этом я стараюсь не оценивать свои действия критически, а просто смотреть на них со стороны, беспристрастно.

Беспристрастный взгляд на события, которые могли вас расстроить вчера, позволяет вам понять, что это просто событие. «Неприятным» его сделала ваша оценка.

Затем я выражаю благодарность за все хорошее, что произошло со мной за последние 24 часа. Хорошо, если после медитации вы запишите все, что вспомнилось в тетрадь, чтобы из мира духовного ваша благодарность перешла в мир физический (слова на бумаге).

Затем я вспоминаю свою миссию, цель своей жизни, для чего я живу и работаю. Для меня очень важно не упускать этот образ из своего сознания.

Ну и наконец, я определяю самое главное задание на предстоящий день. Это не должно быть большим и сложным заданием, но оно должно быть важным».





## В каком положении медитировать?

Самое главное при выборе положения для медитации – это создать для себя комфортные условия. Вы можете начать с позиции сидя или позы лотоса. Научившись расслабляться сидя, вы можете захотеть найти более удобное положение для медитаций — например, растянувшись на раскладном стуле. Сначала научитесь погружаться на глубокие, здоровые уровни сознания, сохраняя ясность сознания и не погружаясь в сон. Освоив это, вы сможете переходить на глубокие уровни, даже лежа в удобном положении, и оставаться в сознательном состоянии.

Если вам неудобно, найдите более удобное положение. Если вам нужно почесать зудящее место, сделайте это. Создайте для себя комфортные условия, и вы сможете лучше расслабиться.

Если, по какой-то причине, вы почувствовали себя некомфортно, если почувствовали, что вам хочется открыть глаза, откройте их. Скажите себе (про себя или вслух): «Расслабься! Все в порядке». Затем, когда вы расслабитесь снова, вернитесь к медитации.

## В какое время и как часто надо медитировать?

Медитировать нужно как минимум один раз в день, как минимум 5 минут. Еще лучше медитировать два или три раза в день, по 10 или даже 15 минут. Лучше всего медитировать утром, когда Вы только проснулись и частота колебаний Вашего мозга еще на альфа-уровне.

Медитация должна стать естественной частью повседневной жизни. Это как почистить зубы.

Как и в спорте, при занятии медитацией, лучше всего работает система. Поэтому хорошо, если вы будете стараться придерживаться одного времени. Но, если в какой-то день, у вас не получается позаниматься в назначенный час, то занимайтесь в любое удобное для вас время. Главное, чтобы вы делали это с удовольствием и желанием.

## Что делать, если я засыпаю во время медитации?

Попробуйте изменить позу в которой вы медитируете. Возможно, вам слишком удобно. Если вы медитируете лежа, попробуйте медитировать сидя. Если вы медитируете сидя в удобном кресле, попробуйте пересесть на менее удобный стул или табурет. Иногда помогает, если комната, в которой вы медитируете, немного прохладная.

Со временем, если вы будете регулярно практиковать медитацию, вы перестанете засыпать и ваше сознание будет становиться яснее во время медитации.





## Что делать, если я не могу сосредоточиться во время медитации?

1. Если вас во время медитации отвлекают посторонние мысли, то попробуйте следующий прием. Представьте себе, что у вас за спиной стоит тяжелый сундук. Каждый раз, когда вы ловите себя на посторонней мысли, в своем сознании возьмите эту мысль, как вещь, положите ее в сундук у вас за спиной и закройте ее тяжелой крышкой. Наше сознание удивительно реагирует на визуальные образы, и со временем вы будете все меньше отвлекаться на посторонние мысли.
2. Если вас отвлекают звуки или шум во время медитации, попробуйте следующий прием. Каждый раз, когда вы слышите неожиданный отвлекающий звук, говорите себе: «Посторонние звуки не отвлекают меня. Напротив, они помогают мне сосредоточиться еще больше». Со временем ваше сознание примет это утверждение и посторонние звуки перестанут вас отвлекать.

## Что делать, если я ощущаю физический дискомфорт во время медитации?

У всех людей очень индивидуальная физическая реакция на медитацию. Некоторые ощущают удивительную легкость, другие – тяжесть во всем теле. Некоторые – как в тумане, другие ощущают предельную ясность.

То, что вы ощущаете во время медитации – это вполне нормально. Вероятнее всего, ваше тело просто еще не привыкло к полной релаксации. Не стоит беспокоиться. Это как первый поход в спортзал – после этого у вас болят все мышцы. Со временем, ваши физические ощущения будут ослабевать, а ваши психические ощущения становиться острее.

## Под какую музыку лучше медитировать?

Если вы новичок в медитации, то для того, чтобы легче и быстрее погрузиться на уровень Альфа, вам лучше использовать фоновое аудио-сопровождение. Две наиболее распространенных технологии, которые доказали свою эффективность:

1. **Альфа-звук** – это фоновое аудио-сопровождение для глубокого расслабления. Его создал Хозе Сильва еще в конце 60-х – начале 70-х годов. Это сочетание механического и электронного звука. Именно такое звуковое сопровождение помогает телу расслабиться наилучшим образом и замедлить частоты мозговых колебаний до альфа и тета.
2. **Бинауральные ритмы** – амплитуда, частота и продолжительность звуковых волн бинауральных ритмов позволяют человеку перейти в состояние Альфа, когда замедляются частоты колебания мозга. Аудиозаписи Омгармоники в формате MP3, которые записаны с использованием бинауральных ритмов, могут осуществлять нужное воздействие на мозг человека для того, чтобы с легкостью погрузиться на уровень Альфа.

С практикой вы сможете с легкостью переходить в состояние Альфа без использования фоновых аудио-сопровождений, просто наблюдая за своим дыханием. Вы также можете продолжать использовать аудио для своих медитаций.





## Аудиозапись 1. ПРОБУЖДЕНИЕ

Утром в зеркале вы видите себя с заспанными глазами, ваше внимание рассеяно и вы постоянно суетитесь, чтобы успеть на работу, или спокойно и вдумчиво входите в нужный ритм?

**Польза от этой аудиозаписи Омгармоники:**

- Позитивная энергия, которой хватает на весь день, как вашего любимого парфюма.
- Обостренная интуиция, которая помогает вам не выбиваться из струи в течение дня.

## Аудиозапись 2. КОНЦЕНТРАЦИЯ

Эта аудиозапись идеально подходит для ситуаций, в которых необходима полная концентрация: во время работы над важным заданием или в то время, как ваши сотрудники крутят надоедливую песню на радио.

**Польза от этой аудиозаписи Омгармоники:**

- Ясность ума и суперконцентрация. Идеально подходит, когда вы пытаетесь справиться с длинным списком дел. Более четкое чувство перспективы, благодаря которому вы можете расставить приоритеты и делать то, что действительно важно.

## Аудиозапись 3. ИСКРА

Готовитесь к большой презентации? Пытаетесь решить особенно сложную задачу? Иногда все, что вам нужно, чтобы найти ответ, – это заряд творческой энергии и вдохновения.

**Польза от этой аудиозаписи Омгармоники:**

- Мгновенная доза творческой энергии и вдохновения, которая поможет вам генерировать блестящие идеи и готовые решения.

## Аудиозапись 4. ГАРМОНИЯ

Как прийти в себя после беспокойного дня? Зажгите свечи, расслабьтесь и хорошо проведите время с самым важным человеком в вашей жизни – самим собой.

**Польза от этой аудиозаписи Омгармоники:**

- Спокойствие и расслабленность, как у индийских йогов, даже после самого беспокойного дня.
- Вы ощущаете прозрение, узнаете больше о себе и замечаете скрытые уроки, которые преподносят вам события дня.

## Аудиозапись 5. ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

Хотели бы вы наслаждаться заслуженным отдыхом чуть ли не сразу после того, как голова прикасается к подушке?

**Польза от этой аудиозаписи Омгармоники:**

- Глубокий, естественный, непрерывный сон без лекарств и суеты в мыслях, из-за которой некоторые люди могут ворочаться часами (запись помогает даже при расстройствах сна).



Здесь вы можете заказать новейшую медитативную разработку – аудио-коллекцию «ОмЖизнь»!

