

Петр Лейман

КУРС  
ПО МЕДИТАЦИИ  
ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



Издательство Велигор  
Москва 2020

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Л42

Петр Лейман  
Л42 Курс по медитации – от простого к сложному. Практическое руководство. – М.: ТД Велигор, 2020. – 192 с., илл.

Медитация преобразует людей, улучшает физическое и психическое здоровье и облегчает жизнь в стремительном и сложном мире. Цель курса – научить по-настоящему медитировать.

Курс учитывает мышление и занятость современного западного человека и будет полезен не только для желающих научиться медитировать, но и для уже начавших это делать. Впервые публикуются конкретные рекомендации практического применения медитаций для решения различных проблем обычной жизни, в том числе со здоровьем.

Точное выполнение рекомендаций курса поможет быстро научиться правильно медитировать и начать получать от медитаций максимальную пользу.

**ISBN 978-5-88875-836-6**

ООО «Торговый Дом Велигор»  
г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4  
Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.  
E-mail: veligor97@gmail.com

**Мы в социальных сетях:**  
**Facebook – <https://www.facebook.com/izdveligor>**  
**Instagram – @izdatelstvo\_veligor**  
**Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU**

© Петр Лейман, 2020

© Торговый Дом «Велигор», 2020

# Содержание

<b>Вступление</b> .....	4
<b>Для чего стоит научиться медитировать</b> .....	6
<b>Что такое медитация на самом деле</b> .....	10
<b>Страхи мешают начать заниматься медитацией</b> .....	15
<b>Научиться медитировать просто</b> .....	18
Урок 1. Первые, самые трудные шаги на пути к медитации .....	18
Урок 2. Место для медитации, выбор техник .....	20
Урок 3. Физическое расслабление, позы .....	25
Урок 4. Успокоение активного и пассивного ума, «якорение», катарсические техники .....	34
Урок 5. Интроспекция, концентрация и созерцание .....	43
Урок 6. Предметы медитации, осознанность и созерцание .....	51
Урок 7. Дыхание и медитация .....	63
Урок 8. Смех и медитация .....	72
Урок 9. Самогипноз сокращает путь к медитации.....	76
Урок 10. Препятствия и подводные камни на пути к медитации .....	83
<b>Практическое применение медитации</b> .....	90
Урок 11. Медитация и здоровье .....	90
Урок 12. Медитация справляется с болью.....	92
Урок 13. Устранение последствий стресса и освобождение от депрессии .....	96
Урок 14. Избавление от недостатков, вредных привычек, фобий и обычных страхов .....	100
Урок 15. Медитация как инструмент познания и решения проблем .....	106
Урок 16. Медитация помогает исполнению желаний .....	117
<b>Приложения</b> .....	122
Лечебные мудры .....	122
Беседы с Учителями.....	132
Часто задаваемые вопросы и ответы на них .....	165
Отзывы.....	184

Медитация – это приключение, приключение в неведомом, величайшее приключение, на которое только способен отважиться человеческий ум.

*Ошо (Бхагаван Шри Раджниш)*

## Вступление



**М**едитация – не просто релаксация и средство от переутомления, не просто терапия и лекарство от недугов, приобретенных от жизненного «бега по кругу», хотя и снимает стресс, и способствует выздоровлению, а нечто – значительно большее.

Настоящая медитация – это процесс изменения сознания, средство трансформации личности, средство познания самого себя и один из путей самосовершенствования. Настоящую медитацию нельзя сделать, она случается. Но, если человек однажды, хоть на минуту в нее окунется, то следующие входы будут происходить все легче и легче.

Чтобы медитация случилась надо немного потрудиться и освоить некоторые правила и медитативные техники. Медитативные техники обычно называются просто медитациями, но именно они являются мостиками, ведущими от обычной, бессознательной жизни к истинной медитации, посредством которой можно улучшить жизнь во всех ее аспектах.

Я не агитирую заниматься медитациями. Но, основываясь на своем опыте и опыте своих единомышленников, советую попробовать. Что вы потеряете? Один час в день не посмотрите телевизор? Что приобретете? Много, много полезного для ума и тела. Да и бросить занятия в любой мо-

мент можно, если не захотите по каким-то причинам больше заниматься. Решайтесь, это будет не только полезно, но и очень интересно.

Каждый самостоятельно делает свой выбор. Один выбирает бездействие, связывает себя по рукам и ногам незнанием и страхами, получая в итоге букет болезней и разочарований. Другой выбирает путешествие по бескрайним просторам неизвестного, получая в награду душевное и физическое здоровье, необычные познания и мудрое мышление.

Слова не могут открыть полный, стоящий за ними смысл. Необходимо личное знание, полученное собственным опытом (только это приносит человеку Силу). Так отправимся в путь за новым, интересным и полезным опытом.

# ДЛЯ ЧЕГО СТОИТ НАУЧИТЬСЯ МЕДИТИРОВАТЬ



Так какая же польза от медитации? Давайте по порядку.

## Данные научных исследований

### *Воздействие медитации на тело*

**Т**олько в семидесятых годах двадцатого столетия традиционная западная наука проявила интерес к медитации. Исследования были направлены на изучение воздействия медитации на организм человека, и они выявили, что медитация производит заметные положительные изменения в большом количестве измеряемых параметров. Анализы и приборы показали, что медитация замедляет обменные процессы (уменьшаются потребление кислорода и уменьшается выделение углекислоты); снимает спазмы; ослабляет головные боли; нормализует кровяное давление; снижает уровень солей молочной кислоты. Последнее объясняет, почему медитация – лучшее лекарство от стресса, ведь содержание солей молочной кислоты в крови напрямую связано с состоянием беспокойства и напряжения человека. Подробно о терапевтической пользе расслабления во время медитации изложено в книге „The Relaxation Response“, опубликованной Гербертом Бенсоном (Herbert Benson) в 1975 году.

Дальнейшие исследования показали, что медитация уменьшает чувствительность организма к норадреналину<sup>1</sup>, гормону,

<sup>1</sup> Норадреналин (иначе норэпинефрин) вызывает общее сужение мелких артерий, повышает кровяное давление.

появляющемуся в крови при сердечнососудистой недостаточности, что благотворно влияет на работу сердца и приводит в норму кровеносное давление.

Удивительно, но оказалось, что медитация помогает при аритмии, уменьшает уровень холестерина в крови, усиливает иммунитет, ускоряет процесс выздоровления при совершенно различных заболеваниях.

Все проведенные исследования показали отсутствие негативных влияний на тело человека, а только положительные.

### ***Воздействие медитации на сознание***

Исследования, проведенные в восьмидесятых годах, обнаружили взаимосвязь между медитативным состоянием и формой определенных мозговых волн. Удалось выяснить, что медитация активизирует творческие способности, способствует усилению образного мышления и никакого отрицательного влияния на мозг не имеет.

Что-то не слышно о новых научных исследованиях. Наверно, невозможность инструментального измерения влияния медитации на сознание, остановили это направления исследований. И, полагаю, что положительный терапевтический эффект медитаций напугал дельцов от медицины заинтересованных в процессе лечения, а не в выздоровлении пациентов, и новые исследования не финансируются. Но проведенных исследований вполне достаточно для доказательства осязаемого положительного воздействия медитации на человека.

## **Данные, полученные медитирующими опытным путем**

О дарах медитации человеку говорили восточные Учителя, которые хотели поделиться своим опытом, например, Лао-Цзы, Ошо, Рамана Махарши, Джидду Кришнамурти, это подтверждали по-настоящему медитирующие западные Искатели, такие как Георгий Гурджиев, Александр Клизовский, Нико-

лай и Елена Рерих, Наоми Озанец, Джек Корнфилд, Джозеф Голдштейн. Начав медитировать, вы сами убедитесь в их правоте.

Медитация всегда только положительно воздействует на ум и сознание, а через них – на тело. Медитация не затрагивает такие нужные человеку природные инстинкты, не меняет их, а только убирает с них давление, наложенное умом.

Медитация устраняет ментальные причины заболеваний, даже если человек не знает о них. Будда говорил: «Медитация – это лечение, которое распространяется изнутри наружу».

Медитация заменяет психотерапевта, к тому же действует значительно эффективней. Просветленные говорят: «Медитация лечит душу». Медитация убирает из ума и подсознания все вредное, все наносное, все лишнее, все чужое.

Медитация устраняет страх перед смертью. Более или менее осозанным этот страх присутствует у большинства людей, он мешает радоваться жизни и является причиной множества других страхов, неврозов и маний.

Медитация расширяет возможности сознания и восприятия медитирующего, дает понимание своего истинного предназначения, дает ему возможность осознать свое настоящее существо.

Медитация трансформирует внутреннюю негативную энергию в положительную, таким образом избавляет медитирующего от недостатков, помогает духовному росту.

Медитация дарует новые качества, многим недоступные, – тишина в голове, безмятежность, блаженство, восприимчивость, творчество. Медитация открывает потенциал, имеющийся в любом человеке, но закрытый воспитанием и социумом.

Медитация – чистое понимание, это понимание настолько огромно и ново, что чаще всего его трудно выразить словами. Но в медитации можно получить и конкретные ответы на волнующие вопросы.