



ВЗГЛЯД НА СЕБЯ КУРС ОСОЗНАННОСТИ

Что такое медитация?

Медитировать — значит сосредотачиваться. Мы направляем свой взгляд не наружу, где, вероятно, видим один хаос или ощущаем стресс и давление, а вовнутрь. Там мы находим себя самих и то, в чём мы действительно нуждаемся в данный момент. Медитация — это период покоя, сосредоточения и наблюдения. Это светская и научно обоснованная практика.

Почему медитация действительно работает? В нашей голове проходит так называемый блуждающий нерв — от ствола мозга вдоль шеи через грудную полость вплоть до кишечника, где он заканчивается множеством ответвлений. В некоторой степени он «блуждает», что и определило его название. Блуждающий нерв наряду с парасимпатической нервной системой является самым крупным нервом нашего организма. Помимо прочего, он регулирует сердечную деятельность и дыхание, и таким образом отвечает за расслабление. Блуждающий нерв также называют нервом покоя, поскольку доказано, что его тонус повышается с помощью медитации. Это оказывает компенсирующее и лечебное действие на тело и разум.

Можно превратить в медитацию любое занятие, так как, по сути, речь идёт только о том, чтобы абсолютно сознательно концентрироваться на том, что происходит в настоящий момент. И только на этом.

Преимущества медитации:

Внимание направляется на настоящий момент.

Приобретается навык внимательного наблюдения за вашими мыслями.

Замедляется пульс и надолго отодвигается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Понижается кровяное давление и уровень холестерина.

Повышается уровень серотонина, который вызывает ощущение благополучия и счастья.

Улучшается способность концентрироваться и память.

Расслабление и успокоение.

Приобретается навык распознавания ложных ожиданий.

Создаётся пространство для знакомства со своим внутренним миром.

Определяются истинные потребности.

Отбрасывается всё ненужное и негативное.

Меняются установки и обретается ясность.

