

Московский университет йоги

Исследовательская работа на тему:

«Влияние концентрации внимания в «сердечном центре» на уровень тревожности и чувство принятия»

Работу выполнили:

Новосельская Анна Сергеевна
Жмакина Марина Юрьевна

Москва
2019 г.

Содержание

1. Введение.....	3
1.1 Актуальность исследовательской работы.....	4
1.2 Гипотеза исследования.....	5
1.3 Цели и задачи исследования.....	5
1.4 Объект и предмет исследования.....	5
1.5 Методы и инструменты исследования.....	5
2. Теоретическая часть	
2.1 Понятие медитации. Виды ума.....	6
2.2 Понятие чакр. Анахата- чакра.....	8
2.3 Тревожность – разрушительная эмоция современности.....	10
3. Практическая часть	
3.1 Сбор первичных данных, посредством тестов.....	12
3.2 Сложности в выборе подходящей техники и инструктаж.....	18
3.3 Завершение практики и обратная связь от участников эксперимента.....	19
3.4 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	20
4. Заключение.....	21
Список литературы.....	22
Приложение 1. Инструкция для участников исследования.....	23
Приложение 2. Дополнение к инструкции.....	24

1. Введение

Человек, рождённый в современном материальном мире, становится заложником высоких скоростей, на которых сейчас все движется. Прогресс и великое разнообразие вещей, возможностей, информации тотально отвлекают и смещают фокус внимания, фактически лишая человека внутренней тишины и изучения своей собственной личности. Во главе угла стоят ориентиры на достижение целей, богатство, «потребительство», получение и обладание благами цивилизации.

На улице любого современного города людей окружает шум машин, громкая уличная реклама, повсеместная спешка, пробки, перенасыщенность, переизбыток всего. Да, мы можем получить почти все из материальных благ, что пожелаем, но останется ли время на созерцание самого себя, на понимание своих истинных желаний, своих устремлений, подаренных природой, на принятие и любовь к себе. Ведь городская жизнь очень навязчива, и ориентиры давно смещены в коммерческое русло.

Продолжая логическую цепочку, несложно догадаться к чему все это приведёт. К душевной пустоте.

Подобно тренировкам своего тела, необходимо регулярная духовная практика. Чтобы слышать себя, чтобы знать, чтобы распознавать навязанное и глубоко личное, чтобы успокаиваться, в конце концов, замедляться, проявлять к себе любовь и уважение. Заново учиться сосредотачиваться и концентрироваться на внутреннем мире, понимая, что все внешнее, по сути, большая иллюзия, игра, которая рано или поздно закончится.

Человек, утонувший в суете рутинных дел, не имеет возможности заглянуть внутрь себя. И в практике йоги есть инструменты понимания себя, инструменты внутренней тишины и покоя - это медитация, а так же знания о чакральной системе человека. Нам лишь остаётся экспериментировать, применяя эти знания на себе. В данном исследовании предлагается удостовериться, возможно ли уменьшить уровень тревожности, и повысить любовь к себе, концентрируясь на точке в центре груди во время медитации.

Локация места сосредоточения выбрана не случайно – считается, что там расположен четвертый энерго-психический центр – источник силы принятия, безусловной любви и сострадания «Анахата-чакра», которая учит интуитивно понимать людей и исцелять болезни, очищая тонкое тело от негатива. Усиливая работу этого центра, человек познает глубину сострадания и сущность Божественной любви. Интуиция, уравновешенность, гармония и сила исцеления – лишь часть возможностей раскрытой Анахаты.

Как известно, знания, не проверенные на практике, лишены опоры. Просто знать о наличии чакр и их возможностей - недостаточно, чтобы получить практическую пользу. Поэтому в этой исследовательской работе мы будем проверять на практике.

Также необходимо сказать о взаимосвязи объективного и субъективного мира. Ведь на одни и те же стимулы, новости и события разные люди реагируют по-разному. И чтобы изменить отношение к внешним событиям, а не пытаться окружить себя совершенными удобствами, ждать лучших времён, искать идеальных людей и условий, чтобы быть счастливым, куда эффективнее поддерживать внутреннюю гармонию. Обо все об этом мы поговорим и проверим вышеперечисленные предположения в ходе исследования.

1.1 Актуальность исследовательской работы

Спрос рождает предложение, этот закон известен многим. Так можно объяснить возросшую в последнее столетие актуальность консультаций психологов, соматических терапевтов, коучей, а так же несчётное количество сомнительных курсов по саморазвитию, которые часто ещё больше запутывают человека, углубляя пропасть между истинным «Я» и социальными правилами, сформированными с раннего детства. Часть психологических проблем человек способен решить сам.

Мы предполагаем, что практика концентрации на «Сердечном центре» может помочь развить принятие себя и окружающего мира и снизить тревожность.

Если в ходе исследования окажется, что есть способ понизить уровень тревожности и увеличить принятие себя самостоятельно, посредством этой техники без участия третьих лиц, то это позволит с определённой долей уверенности говорить об ещё одном инструменте самокоррекции.

Основа спокойной жизни это принятие себя или любовь к себе, что является двумя сторонами одной монеты. Прежде всего, важно научиться проявлять любовь к себе, принимать и уважать себя.

Любовь к себе - это основа, это фундамент всей последующей жизни человека с вытекающими из неё последствиями. От здорового чувства любви и уважения к себе зависит - сможет ли человек найти себе достойную пару, построит ли он гармоничные отношения в семье и в обществе в целом, реализуется ли в профессиональной сфере и, наконец - будет ли он здоров физически. От чувства любви к себе зависит также и стрессоустойчивость.

Тема принятия себя будет актуальна во все времена, пока существует человек. Но, как выясняется, для многих это не просто.

Находясь в социуме, хочет человек этого или нет, он неизбежно видит успехи, неудачи, достоинства и недостатки других людей. Осознавая себя как часть общества, человек сравнивает себя, пусть даже неосознанно со своим окружением. Это сравнение - иллюзия и утопия по своей сути. Так как мы никогда не увидим объективную картину реальности, человек видит действительность через призму своего опыта, поэтому можно уверенно сказать, что любое сравнение себя с кем-либо - самообман.

Только сравнивая себя с самим собой, себя вчерашнего, с собой сегодняшним можно увидеть прогресс или регресс своей жизни.

Практика, которую мы исследуем - это уникальная возможность созерцания себя, прочувствовать разницу в восприятии своей жизни без оглядки на других.

1.2. Гипотеза исследования

Опытными практиками йоги были сделаны наблюдения, что у человека с хорошо раскрытой Анахата-чакрой высокий уровень принятия и низкий уровень тревожности. Но достоверно эта закономерность ещё не была изучена. Это всего лишь частные случаи наблюдения. Так как в них прослеживаются схожие моменты, то мы можем предположить уникальное явление усиление чувства принятия себя при усилении активности Анахата-чакры, через концентрацию внимания на мыслеобразе светящейся точки в центре груди.

Итак, гипотеза нашего исследования звучит следующим образом: «Мы предполагаем, что концентрация внимания на светящейся точке в центре груди усиливает чувство принятия и уменьшает уровень тревожности».

1.3. Цели и задачи исследования

Целью исследования является проведение регулярной практики медитации на протяжении 21 дня с обязательным условием концентрации внимания на мыслеобразе светящейся точки в области центра груди.

Проводится анализ произошедших изменений внутренних процессов принятия себя и чувства тревожности посредством тестов до и после 21-дневного медитативного процесса.

1.4. Объект и предмет исследования

Объектом исследования является внутреннее состояние человека в контексте восприятия мира в срезе тревожных реакций и уровня принятия себя.

Предметом исследования является уровень изменения внутренних процессов, их интенсивность и зависимость от внешних и внутренних факторов.

1.5 Методы и инструменты исследования

Методологическую базу исследования составляют:

1) Теоретический метод - изучение проблематики тревожности в жизни современного человека, а также виды медитаций и способы погружения в медитативное состояние. Раскрытие понятия концентрация. Определение и описание особенностей Анахата-чакры.

2) Экспериментальный метод исследования основан на сборе и анализе результатов тестов по принятию себя и определению уровня тревожности до и после последовательностей медитаций.

3) Сбор наблюдений участников за изменениями в ощущениях во время и после цикла медитаций.

2. Теоретическая часть

2.1 Понятие медитации. Уровни ума

Согласно мастеру йоги Сатьянанде Сарасвати, медитационные техники изначально восходят к тантре. Тантра — древнейшая наука жизни, нацеленная на ускорение эволюции человечества. Эта система возникла раньше всех религий мира, которые унаследовали, каждая по-своему, эзотерическую сущность тантры. В отличие от вероучений тантра является поистине универсальной и практической наукой, которая приемлема для всех - мужчин и женщин, для всех темпераментов и любого духовного уровня, для каждой ситуации. Тантра всюду у себя дома и может стать как духовной практикой, так и средством обучения. Спустя несколько тысячелетий после своего возникновения тантрическая традиция благодаря ариям растворилась в философии Веданты и приняла формы различных систем йоги, ставших сегодня весьма популярными.

Что такое медитация? Как и многие субъективные переживания, медитацию очень сложно определить словами. Опыт субъективного состояния вполне реален, а описание этого опыта не является реальностью, что особенно верно по отношению к медитации. Мы попытаемся пролить свет на предмет обсуждения. Сначала проясним, как современная психология рассматривает природу ума. Все сознание в целом психология подразделяет на три сферы: низший ум (подсознание), средний ум (сознание) и высший ум (сверхсознание). Низший ум вовлечён в активную деятельность и координирует такие функции, как дыхание, кровообращение, пищеварение и т. д. и является хранилищем наших инстинктов, комплексов и страхов. Средний ум занят регистрацией фактов, их анализом, определением, концентрацией внимания, это царство рассудочности, логики, интеллекта, но он часто не прочь воспользоваться как дарами инстинктивного (нижнего ума), так и дарами интуитивного (высшего ума). Высший ум - это область сверхсознания, источник интуиции, вдохновения, блаженства и трансцендентального опыта. Высшее сознание, или подлинная природа нашего "Я" высвечивает все наши дела, слова и мысли даже тогда, когда мы не сознаем этого, а между тем большинство людей уверено, что наша жизнь направляется сознанием, импульсами эго, пристрастиями и антипатиями, тем, что психология называет "средним умом".

Что же происходит, когда мы медитируем? В процессе медитации мы направляем наше сознание в различные части нашего ума. Развитие медитативного процесса ведёт к постепенному отстранению от рассудочности. Сознание проникает в ранее неведомые глубины подсознания, вытягивает из пучины забвения образы и пробуждает силы, которые обычно проявляли себя как гнев, ненависть, депрессия и др. До сих пор не был выявлен источник этих негативных разрушающих страстей, и мы были заложниками и жертвами этих сил, но теперь, когда встреча с источником состоялась, он может быть устранён, и жизнь станет более счастливой.

Медитация имеет как низшие, так и высшие стадии. Высшей стадии достичь невозможно, если предварительно не устранены навязчивые страхи и комплексы. В высшем медитативном состоянии сознание продвигается к высшему уму, или к сфере сверхсознания. Медитирующий вступает в сферу света и вдохновения. Происходит зондирование мира идей и мира бытия.

Кульминацией медитации является самореализация. Это происходит тогда, когда разрываются покровы всех ограничений и сознание отождествляется со своей сокровенной сущностью, с единственной и подлинной Реальностью "Я". С этих пор сознание становится чистым. Когда личность достигает самореализации, это означает, что достигнут контакт не с позицией эгоистического "я", а с высшей сущностью "Я". Когда такой человек совершает какие-либо действия, проистекающие из такого

отождествления, его тело и ум действуют, как две отдельные сущности. Ум и тело уже не реальны для него - они просто проявления его сущности. Таким образом, целью медитации является транзитное исследование всех сфер ума и отождествление сознания с самим собой.

Согласно подходу Бихарской школы йоги, существуют два типа медитации: активная и пассивная. Активной медитацией называется та, которая совершается как регулярные ежедневные дела: во время прогулок, разговоров, еды и пр. Осознанная деятельность. По существу, активная медитация является целью йоги. Пассивная медитация - это сидение в определённом положении и совершение практики. Цель - унять беспокойный и блуждающий ум и превратить его в однонаправленный. Лишь при этом условии может наступить медитативное переживание. Данный процесс можно разделить на четыре этапа:

1 этап: фиксация ума на объекте, звуке, дыхании, образе, символе и т. д. В этой стадии ум успокаивается и входит в свою интравертную природу.

2 этап: успешное завершение 1-го этапа автоматически ведёт к свободному потоку мыслей, комплексов, видений, воспоминаний и пр. из сферы подсознания, возникает возможность прозондировать низший ум и нейтрализовать его негативные комплексы.

3 этап: начинается проникновение в сферу сверхсознания. По существу, подлинная медитация наступает только сейчас. В нас пробуждаются могучие резервы невостребованных знаний и энергий, которые отождествляются со всем космосом, и наше бытие бесконечно расширяется.

4 этап: трансцендированный ум отождествляется с Высшим Сознанием. Цель самореализации достигнута.

Успехи в пассивной медитации автоматически ведут к активной медитации. Ум, глубоко погруженный в пассивную медитацию, способен жить в постоянном медитативном состоянии, даже совершая мирские обязанности. Чем глубже вы проникаете в глубины своего ума во время пассивной медитации, тем осознаннее будет ваша внешняя деятельность и эффективнее ум. При этом интенсивнее начинает работать не только сознание, но преобразуется вся жизнь, работа, любое занятие, и человек порой способен совершить то, о чем даже не мечтал.

Когда мы достигаем самореализации, пассивная медитация становится излишней. На этом этапе человек полностью погружен в свой внутренний мир духовных ценностей, и это ему нисколько не мешает быть естественным в своем самовыражении во внешнем мире. Такая самореализованная личность живет как в духовном, так и в материальном мире, не зная конфликта. Это и есть состояние непрерывной, спонтанной и активной медитации.

В настоящее время мы преимущественно экстравертны, ибо вследствие неведения мы не осознаем в себе океана блаженства, который живет в недрах нашего существа. В этом и заключается важнейшая задача медитации - оторвать сознание хотя бы на короткий миг от вовлечения во вне и направить его во внутрь, чтобы проблеск внутренней жизни привлёк внимание и затем связать эту внутреннюю жизнь с внешней. Связь эта всегда существует, хотя мы этого и не осознаем. Именно медитация наделяет нас осознанием этой связи и направляет к духовному счастью и миру. Медитация даёт нам возможность осознать жизненную важность субъективных переживаний как сокровенной природы нашего подлинного наследия.

Однако мы не получаем опыта медитативного переживания вследствие образа жизни, который препятствует этому. Постоянное напряжение блокирует нашу внутреннюю природу. Мы регулярно совершаем действия, которые считаем

единственно целесообразными, несмотря на то, что они могут противоречить нашей внутренней природе. Мы никак не можем преодолеть конфликт между тем, что совершаем, и тем, что нам хочется совершить. Мы стремимся к тому, чтобы кем-то стать, вместо того, чтобы просто быть самим собой. Как только нам удастся связать то, кем мы являемся, с тем, что мы хотим - медитация произойдет спонтанно. Медитация на сердечной чакре – один из самых простых и доступных способов приблизиться к этому.

2.3 Понятие чакр. Анахата - чакра

Человек - это радуга, все её семь цветов. В этом его красота, в этом же его проблема. Человек многогранен, многомерен. Он не прост, - он бесконечно сложен. И из этой сложности рождается та гармония, которую мы называем Богом, - божественная мелодия. Ошо

Если под йогой подразумевать цепи - системы, в которой одно звено сцепляется с другим, - то система чакр определяет структуру этой связи и указывает путь от земного к божественному. Подобно тому, как в анатомии тело рассматривается как совокупность костей, мышц, органов, так и система чакр описывает структуру тонких тел человека как семь энергетических центров, сияющих в энергетическом канале. Расположение и назначение этих центров указывает этапы на пути к божественной реализации.

Система чакр - это мост, соединяющий полярности: небо и землю, внешнее и внутреннее, верх и низ, материю и сознание, ум и тело. Ступеньки на этом мосту - энергетические центры, расположенные вдоль вертикального канала, который проходит через позвоночник. В йоге этот канал называется Сушумна. Это главный, но не единственный путь (такие пути называются нади), несущий поток нашей жизненной силы.

Цель системы чакр - не отрешиться от материального мира и познать мистическое просветление, а достичь цельности, единения с миром и реализовать свои возможности. Система чакр - это и лестница, ведущая к освобождению, и карта, указывающая путь к реализации.

Каждой чакре необходимо получать энергию, чтобы распределять её между разумом и телом, а затем – использовать либо избавляться от излишков. Таким образом, чакра – это одновременно и канал, через который энергия поступает и передаётся дальше, и центр, в котором она собирается и распределяется по телу.

Чрезмерное накопление энергии - это защитная реакция, возникающая от желания компенсировать недостаток чего-либо в жизни: безопасности, удовольствия, внимания, любви. Мы слишком привязываемся к чему-либо, заикливаемся, пытаемся исполнить свои желания или избавиться от них. В то же время, если мы отдаём или расходует больше энергии, чем способны принять, в чакре возникает дефицит энергии. Неспособность принимать любовь – результат дефицита энергии в сердечной чакре. Её особенно трудно восполнить, поскольку сердечная чакра закрывается подобно цветку, и любви становится ещё труднее пробиться к ней.

Чакры ослабевают, когда мы пытаемся избежать нежелательных действий, выполнять которые нет ни возможностей, ни желания, а переизбыток энергии в чакре является компенсирующей реакцией. Мы можем не принимать свою силу и считать себя жертвой (дефицит в чакре) или, напротив, компенсировать чувство бессилия и вести себя агрессивно (переизбыток в чакре). Мы стремимся либо избежать эмоций, отказываясь от них, или компенсируем их отсутствие и заикливаемся. И то и другое в йоге именуют клешами, или причинами страданий, которые порождают препятствия на

пути йоги.

Несбалансированная чакра негативно влияет на другие чакры и всю энергетическую систему. Неуверенность мешает нам быть сильными. Недостаток сил затрудняет самовыражение. Проблемы с чакрами проявляются внешне - на работе или в личных отношениях, а могут остаться внутри и проявиться в виде болезней, ограниченных взглядов или нежелательных эмоциональных состояний. Признаки переизбытка и недостатка энергии в чакрах приведены в таблице.

Чакра	Название, значение	Место нахождения	Элемент	Уделить максимум внимания	Направленность	Тожественность	Демон	Признаки избытка	Признаки недостатка	Биджа/мантра
7	Сахасрара: бесконечное познание	Макушка, кора головного мозга	Сознание	Понимание	Пробуждение, содружество, пустота	Вселенная (самопознание)	Пристрастие	Бравирование интеллектом и духовностью, невнимание к физическому здоровью	Затруднения при обучении, отрицание духовности, растерянность, депрессия	Нет
6	Аджна: восприятие и управление	Брови	Свет	Интуиция, воображение	Проницательность, интуиция, невозмутимость, мудрость	Архетипичность (самоанализ)	Иллюзии	Несвязность мыслей, дефицит внимания	Плохая память, слабое зрение, отрицание очевидного	Ом, Кшам
5	Вишуддха: очищение	Гортань	Звук	Общение	Правда, восприимчивость, общительность, творчество	Креативность (самовыражение)	Ложь	Чрезмерная болтливость, неспособность прислушаться к другим	Боязнь общаться или обеспокоить кого-либо	Хам
4	Анахата: невредимая, целостная	Сердце	Воздух	Любовь, взаимоотношения	Любовь, сострадание, миролюбие	Общественность (принятие самого себя)	Тоска	Неустроенность, зависимость от других, нарциссизм	Застенчивость, одиночество, изоляция, огорчения	Ям
3	Манипура: сверкающий кристалл	Солнечное сплетение	Огонь	Сила, воля	Могущество, власть, энергия	Эго (самоопределение)	Стыд	Доминирование, подчинение, агрессия, беспокойство, тревога	Заниженная самооценка, пассивность, усталость	Рам
2	Свадхистхана: личное пристанище	Крестец	Вода	Сексуальность, эмоции	Изменчивость, гибкость, восприимчивость	Эмоциональность (самодостаточность)	Чувство вины	Легкомыслие, подверженность влиянию момента	Ригидность, уныние, апатия	Вам
1	Муладхара: корневая опора	Основание позвоночника	Земля	Выживание, оседлость	Стабильность, забота о здоровье, готовность к неожиданностям	Склонность к атлетичности, забота о самосохранении	Страх	Малоподвижность, вялость, ожирение	Потеря веса, отстраненность, робость	Лам

Анахата означает «звук, произведённый без соударения чего бы то ни было» или «незатронутая», «неповреждённая», «свежая», «чистая». Когда чакра свободна от страданий прошлого, она невинна, свежа и лучезарна.

Назначение четвёртой чакры - объединить и уравновесить разные стороны бытия. Когда это удастся, она приносит нам ощущение целостности во всем теле и утончённое понимание как духовного, так и материального. В этом ощущении сокрыты семена внутреннего спокойствия.



Символ чакры сердца – это круг с двенадцатью лепестками лотоса, внутри которого два пересекающихся треугольника образуют шестиконечную звезду. Треугольники символизируют нисхождение духа в тело и восхождение материи навстречу к духу. Этот символ (также известный как Звезда Давида) символизирует Священный Брак: гармоничное соединение мужского и женского начал. Также она изображает сияние, которое исходит из раскрытой чакры сердца. Шесть концов звезды можно

рассматривать и как остальные чакры, ведь они все соединяются именно в этом центре. В теле эта чakra соответствует сердечному центру и управляет сердцем, лёгкими и тимусом. Как чакры можно представить в виде вихрей энергии, так же и тело с разумом можно представить как одну чакру. Если мы проведем спираль из верхней чакры через все остальные, то мы обнаружим, что сердце располагается в ее центре. Здесь находится око бури, где сохраняется спокойствие, хотя вокруг бушует ураган. Именно сердце – оплот спокойствия. Стихия четвертой чакры – воздух, наименее плотная стихия из тех, с которыми мы до сих пор встречались. Воздух часто ассоциируется со знанием, открытыми и одухотворенными вещами. Воздух символизирует свободу, как свободны птицы в небе. Он символизирует открытость и свежесть, легкость, простоту и мягкость.

И если обобщить эту мудрость древних и добавить психологический аспект, то качества Анахаты-чакры – это в первую очередь принятие и необусловленная любовь.

2.4 Тревожность - недуг современности

Мы живём в эпоху тревожности.

Тревога встречается в два раза чаще депрессии - которой тем не менее внимания уделяется намного больше. С возрастом вероятность стать жертвой тревожного расстройства достигает почти 30%. Это поразительный показатель. Как и клиническая депрессия является проблемой намного более сложной, чем всем нам знакомое ощущение подавленности, так и клиническая тревожность переносится намного тяжелее обычных повседневных волнений. Настоящее тревожное расстройство - диагноз действительно серьёзный. Если вы страдаете от чрезмерной тревожности, она наверняка значительно влияет на вашу жизнь. Зачастую она не позволяет человеку эффективно работать, общаться, путешествовать или поддерживать стабильные отношения. Кому-то приходится вести себя очень странно, чтобы избежать определённых людей, мест и видов деятельности - среди которых может оказаться вождение, перемещение на самолётах или использование лифтов. Кому-то бывает невыносимо находиться в толпе, на открытых пространствах, на дружеских встречах. Кто-то не выносит грязи. Кто-то страдает бессонницей. Кто-то запирается в четырёх стенах собственного дома. В наиболее тяжёлых случаях при тревожном расстройстве может потребоваться госпитализация. Это совсем не то же самое, что просто волноваться по поводу налоговой декларации или вздрагивать при виде паука. Это настоящий и вполне серьёзный недуг, последствия которого затрагивают разные сферы жизни. Однако и это ещё не все. У пациентов с тревожными расстройствами чаще развивается клиническая депрессия, и им приходится бороться сразу с двумя изматывающими заболеваниями. Кроме того, тревожные люди часто страдают зависимостями, особенно алкогольной. Без сомнения, тревожные расстройства вредят и общему состоянию здоровья. Они часто провоцируют респираторные, кожные и сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, расстройства пищеварительной системы, диабет, астму, артрит, повышенную утомляемость и целый спектр других нарушений. Тревожные расстройства оказывают заметное влияние на общее состояние здоровья и качество жизни человека.

Не смотря на улучшение качества жизни, уровень тревожности в современном мире продолжает неуклонно расти. Очевидно, тревога связана не только с материальным комфортом и безопасностью. Одним из обуславливающих её факторов может оказаться ощущение «социальной связанности». За последние полвека наши связи с другими людьми потеряли свою стабильность и предсказуемость. Развод стал обычным делом, а большие семьи, живущие вместе, встречаются редко. Местные сообщества становятся все менее сплоченными, их разделяет экономическая мобильность, дороги, автомобили, далеко расположенные торговые и развлекательные центры. Современная общественная жизнь - лишь тень прошлой. Города с их разрастающимися пригородами

поглощают маленькие населенные пункты; люди все реже дружат с соседями и все чаще живут одни. Во многих районах растет уровень преступности, и даже общественные места больше не кажутся безопасными. В реальную угрозу превратился терроризм. Усиливается глобализация и экономическая конкуренция, а работу потерять все легче. Многим из нас уже не приходится рассчитывать на пенсию или достойную социальную поддержку в старости. Жизнь больше не кажется безопасной. Поддержка «племени», полагаться на которую нас приучила эволюция, просто больше не работает, как раньше. Изменилось не только наше общество: думать мы тоже стали по-другому. Если раньше мы всегда чувствовали ответственность за свою жизнь, то теперь многим все чаще кажется, что их судьба находится во власти некой могущественной и далёкой силы, мотивы которой едва ли можно понять. В то же время свойственное современной жизни изобилие повысило наши требования к комфорту: из граждан и членов сообщества мы превратились в потребителей. В материальном смысле мы живём лучше наших родителей, дедушек и бабушек, но оттого лишь сильнее ощущаем, как нам чего-то не хватает. Реклама на телевидении и в прессе только укрепляет нас в этих чувствах, демонстрируя сцены идиллической жизни, которая могла бы быть и у нас - если бы мы покупали правильные товары, ели правильную еду и носили правильную одежду. Чем прочнее мы встраиваемся в систему потребления, тем острее чувствуем одиночество. Экономика предлагает нам все больше вариантов для выбора - и мы теряем уверенность в правильности принятых решений. Наши стандарты красоты, ожидания успеха и продолжительного неослабевающего счастья делают нас вечно неудовлетворёнными миром.

Тревога - неотъемлемая часть нашего биологического наследия. Задолго до начала письменной истории жизнь наших предков наполняли различные угрозы: хищники, голод, ядовитые растения, враждебные соседи, болезни, риск сорваться с высоты или утонуть. Именно под влиянием подобных опасностей развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания угроз, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня. Многие из этих качеств превратились в то, что мы сегодня называем осторожностью. Страх - это защитная реакция, ведь именно осторожность лежит в основе выживания. В психике современного человека эта осторожность может трансформироваться в глубокое отвращение и фобии. По сути своей такие страхи адаптивны, ведь за ними скрываются инстинкты выживания, сохранившиеся в психике с древних времён.

Нужно, однако, понимать, что наш мир больше не похож на тот примитивный доисторический, а значит, пришедшие оттуда страхи больше не помогают нам адаптироваться. Во многом благодаря возникновению языка и цивилизации вызовы повседневной жизни кардинально изменились по сравнению с задачами, стоявшими перед нашими предками из джунглей и саванн. А вот нервная система продолжает работать, словно ничего не изменилось. Мы встречаем лающую собаку - и нашу реакцию определяет тот же инстинкт, который в далёком прошлом помогал убегать от голодного ягуара. Нам неприятно трогать тарелку, из которой кто-то ел, потому что у наших предков развилось здоровое отвращение к испорченной еде. Мы бываем ужасно робкими, потому что в прошлом неизвестный мог запросто убить; даже член собственного племени мог обидеться и навредить в ответ. Наши инстинкты работают так, будто мы все ещё живём в каменном веке, и проблемы перед нами встают палеолитические.

3. Практическая часть

3.1 Сбор первичных данных посредством тестов

В качестве одного из инструментов исследования были выбраны психологические тесты.

Психологический тест - стандартизированное задание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных характеристиках, знаниях, умениях и навыках испытуемого.

Первый тест на определение уровня тревоги по шкале Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Спилбергером Ч.Д. и адаптирован Ханиным Ю.Л. Представляет из себя тест из 40 вопросов, по результатам которых программа рассчитывает уровень ситуативной и личностной тревожности.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определённой реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определённых стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Шкала ситуативной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Нами был выбран тест с автоматическим подсчётом результатов.

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчёркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам даёт возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Второй тест на определение уровня принятия себя (любви по отношению к себе) состоит из 36 вопросов. Результаты рассчитываются автоматически программой и представляют собой шкалу с обозначением трехуровневого восприятия себя.

1	Я обращаю внимание на здоровое питание и обеспечиваю себя качественной пищей	Не про меня	Больше нет, чем да	Больше да, чем нет	Точно про меня
2	Я могу управлять своими настроениями, переключаться и быть «в ресурсе»				
3	Я знаю механизмы, которые запускают у меня негативные эмоции				
4	Я испытываю чаще негативные эмоции и не могу с этим ничего поделать				
5	Я способен быстро проанализировать «ошибки» и найти новые решения				
6	Мне постоянно хочется прилечь и отдохнуть, хоть я особо и не переработал				

7	Я доволен своим уровнем энергии и здоровья				
8	Мне нравятся дела, которыми я занимаюсь, и у меня это получается				
9	Я могу гибко скоординировать дальнейшие действия				
10	У меня есть системное видение и стратегические цели на минимум 1 год вперёд				
11	Меня раздражают люди, и я постоянно себя с ними сравниваю не в свою пользу				
12	Мне хватает сил, чтобы справляться с трудностями, я могу себя мобилизовать				
13	Я легко расстраиваюсь и долго переживаю, если меня критикуют				
14	Мне трудно увидеть «всю картину целиком» и я закапываюсь в мелких задачах				
15	Я подавляю свои желания, считая, что не достоин иметь большего				
16	Я замечаю свою неуклюжесть, сложно координационные движения - это проблема				
17	Мне интересны люди, и я с удовольствием и искренне общаюсь				
18	Я обеспечиваю своему телу достаточные физические нагрузки				
19	Я могу утверждать, что моё тело меня слушается и хорошо скоординировано				
20	Я не умею вдохновлять, переубеждать, увлекать при общении				
21	Я не умею пользоваться своей интуицией и поэтому предпочитаю решать головой				
22	У меня нет регулярной физической активности, т. к. не могу себя организовать				
23	Мне сложно сделать рациональный выбор, т. к. не имею понятных ориентиров				
24	Моё тело расслаблено, но готово включиться и действовать в любой момент				
25	Я не умею управлять своим вниманием и регулярно что-то забываю				
26	Я не умею чётко сформулировать цель и начать действовать				
27	Я умею расставлять жизненные приоритеты и знаю «Что для меня важно в жизни»				
28	Мне не хватает сил, я не чувствую своё тело, и замечаю чаще боль				

29	У меня есть «лишний вес» и разрушающие меня привычки				
30	Я нахожусь в эмоциональном равновесии и мало что может меня из него вывести				
31	У меня есть ясность относительно моих целей и стремлений				
32	Я понимаю свои эмоции и их связь с психологическими потребностями				
33	Я мечтаю в поисках своих целей и предназначения				
34	Мне привычно проживать эмоции в настоящем моменте				
35	Мне не понятны люди и их мотивы, я чувствую одиночество				
36	Я постоянно занят сумбурными размышлениями, не ведущими к действиям				

Пример результатов теста

Уровни восприятия себя	Результат, %	Уровень
Интеллектуальный центр	61.11	низкий
Эмоциональный центр	80.56	средний
Телесный центр	63.89	низкий
Общий уровень	68.52	средний

Любовь к себе это:

Любовь к мыслям: способность ставить реальные цели, управлять своими мыслями и убеждениями.

Любовь к чувствам: способность понимать свои чувства и управлять ими в нужном направлении.

Любовь к телу: способность понимать свои телесные импульсы и поддерживать высокий уровень энергии.

Все 3 центра важны и именно слаженная их работа обеспечивает нам стабильный эмоциональный фон, высокую ценность и желание любить.

Ваш уровень любви к себе может быть значительно выше. А значит, намного лучше могут быть ваши отношения с собой и другими, достижения и в целом качество жизни.

3.2 Сложности в выборе подходящей техники и инструктаж

В процессе подготовки инструкции возник ряд сложностей с выбором тестов, которые бы представляли золотую середину во всем многообразии методологической базы. Важно, чтобы испытуемые отвечали искренне и прислушивались к внутренним ощущениям при ответе на вопросы. Критерием выбора тестов послужила вариативность ответов, а так же объем вопросов. Мы ориентировались на то, чтобы время прохождения тестов не превышало 15-ти минут, это позволило сохранять предельную концентрацию и отвечать искренне. Так же важна была ёмкость комментариев авторов теста и дифференцированность результатов относительно разных ситуаций (в случае с тестом Спилбергера, предлагается разделить тревожность на ситуативную и личностную).

К инструктажу был применён основательный подход. Так как по ходу эксперимента от испытуемых поступал ряд вопросов, то инструкция дорабатывалась, а так же была сделана аудио запись - проведение медитации с помощью голоса инструктора с полной детализацией визуализируемого образа, пошаговое погружение в медитативное состояние и выход из него.

Несмотря на, казалось бы, полное сопровождение процесса, в ходе эксперимента несколько участников сообщили, что им сложно удерживать концентрацию, в связи с этим, они не могут обеспечить чистоту эксперимента, и вынуждены покинуть исследование. Те участники, которые продолжили планомерную работу над собой смогли преодолеть барьер «рассеянного ума», который, к сожалению, часто является причиной многих психологических недугов, и показали динамику результатов. Действительно, медитации с концентрацией дает свои плоды. Более подробно мы осветим вопрос результатов в следующей части исследования.

Так же хотелось бы заметить, для того чтобы эксперимент прошел без погрешности, принципиально нахождение участников процесса в ровных жизненных ситуациях, без скачков настроения и тяжелых психологических травм. Так, если во время исследования у испытуемого в жизни случается стресс, то это событие провоцирует в психике человека защитные механизмы, что лишает возможности сравнить результаты до и после цикла медитаций. Тратится время на восстановление ресурсов до первоначального состояния, только после этого возможно продолжать эксперимент.

Также, позвольте сделать наблюдение из личной практики, что при условии регулярного выполнения медитаций с концентрацией на светящейся точке в центре груди на фоне занятий хатха-йогой, отказом от просмотра новостей и большим погружением в себя в течение дня, усиливается эффект выравнивания состояния и принятия.

Это говорит о том, что комплексная работа над собой позволяет сделать эффект от медитаций более ощутимым, а практику более осознанной.

3.3 Завершение практики и обратная связь от участников эксперимента

В таблице представлены результаты участников исследования до и после 21-дневной практики медитаций с концентрацией на светящейся точке в центре груди.

Расшифровка аббревиатур:

СТ – ситуативная тревожность

ЛТ – личностная тревожность

УПС – уровень принятия себя

Участники	Начало практики			Через 21 день		
	СТ	ЛТ	УПС	СТ	ЛТ	УПС
1	48	54	60	45	50	66
2	37	34	75	30	33	77
3	41	44	56	39	40	60
4	40	46	63	38	42	70
5	51	53	50	46	50	73
6	42	52	50	40	52	60
7	49	49	52	46	47	57
8	44	48	60	42	48	62
9	37	40	74	36	40	74
10	43	47	64	39	45	71
11	44	47	55	43	44	61
12	37	41	76	34	39	77
13	42	53	61	41	53	65
14	32	35	77	31	35	77
15	49	51	55	51	50	52

3.4 Анализ и интерпретация результатов исследования

В результате исследования у большинства участников выявлено чётко прослеживаемое повышение уровня принятия себя. У некоторых исследуемых этот показатель вырос очень значительно. Хотя в этих, отдельно выявленных, случаях возможна вероятность и других положительных воздействий.

Уменьшение уровня тревожности также прослеживается, но не в такой мере. Есть предположение, что на чистоту эксперимента могла повлиять сезонность. Один из участников признался, что сила сезонной депрессии слишком велика, и данные медитативные техники не сыграли положительной роли (результаты этого участника не коррелируют с остальными). С другой стороны, двое участников, обычно подверженных сезонной депрессии, отметили не такое сильное её проявление в этот хмурый ноябрь. Поэтому смеем предположить благотворное влияние медитативной техники нашего исследования ещё и на этот аспект жизни.

Также было замечено, что результаты людей с изначально высоким уровнем принятия и низкой тревожностью практически не изменились. Эти люди были специально выбраны как фокус- группа для сопоставления результатов. Несмотря на небольшие отличия по выбранным нами показателям, они отметили повышение уровня осознанности, чистоты принятия решений на интуитивном уровне и других более глубоких личностных характеристик. Этот факт подтверждает широко направленное воздействие медитации на человека. Работа в медитации начинается от существующей точки отсчета.

Приводим некоторые высказывания участников исследования:

«Снизилось ощущение тревоги перед сном, что облегчило засыпание. Ваша методика помогла мне в комплексной работе с бессонницей»

«Я стала реже плакать по вечерам»

«После медитативной практики я острее чувствую свои потребности»

«Мне удалось наконец поговорить с собой»

«Испытала чувство тепла в груди»

«Иногда после медитации, не смотря на погоду, хотелось летать»

Также хочется привести высказывание участника, не дошедшего до конца эксперимента:

«Тараканы в моей голове абсолютно не давали сосредоточиться на визуальных образах, но после прослушивания предложенной аудиозаписи, я поняла, что могу сконцентрироваться на мантре. Спасибо за предоставленные варианты».

Можно сделать вывод, что данная методика оправдала себя в работе с целевой аудиторией – людьми с низким уровнем принятия себя и высокой тревожностью. Хочется отметить, что все испытуемые – женщины. Тревожных мужчин в нашем окружении не нашлось. Для этой аудитории нужны методики проработки рабочего стресса, проживания и экологичного выброса эмоций, тревожность их, видимо, не беспокоит. Сложность концентрации не даёт возможности воспользоваться данным инструментом самоисцеления некоторым людям. Для них были найдены подходящие методики работы с тревожностью, не совпадающие с темой нашего исследования.

4 Заключение

Осознанно или нет, но каждое существо способно лечить себя и других. Этот инстинкт присущ как насекомым, птицам и животным, так и человеку. Все они находят своё собственное лекарство и исцеляют себя и друг друга различными способами.

Суфий Инайят Хан

Исцеление – это восстановление баланса. Заболевания в организме, независимо от того, чем они вызваны, являются результатом дисбаланса, который раздробляет целостность организма, разрушает естественное резонирующее средство.

Чтобы сохранить равновесие, следует чаще успокаивать свой ум и осознавать свою целостность. Как показало исследование, концентрация на Анахата-чакре, способна усилить качество принятия, а следовательно и целостность системы организма. Большая вероятность это происходит потому, что концентрация на этой области, освобождая разум от постоянного натиска мыслей, и возвращает в состояние «Я есть».

А так как тревожность возникает вследствие неприятия неизвестного будущего, то некоторое понижение её уровня коррелирует с увеличением уровня любви.

Также было интересно и приятно увидеть обратную связь от исследовательской группы, что уже в процессе работы над исследованием, некоторым участникам удалось повысить качество жизни через улучшение психо-эмоционального состояния некоторого количества людей. Почувствовать себя немного Бодхисаттвой ☺, катализатором для собственных целительских способностей людей и осознать, к чему ведёт Путь ежедневной работы над собой – один из «побочных» эффектов данной исследовательской работы.

Список литературы

1. Сарасвати Свами. Тантрические медитации
2. Ошо (Бхагаван Шри Раджниш). Семь центров жизненной энергии. Наука чакр
3. Анодеа Джудит. Чакра-йога. Глубинный путь к духовному пробуждению
4. Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему
5. Роберт Лихи. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой
6. А. Казанцева. Кто бы мог подумать!
7. Л.Н. Толстой. Об истине, жизни и поведении
8. Неустановленный автор. Женщины абсолюта
9. А. А. Карелин. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007
10. Е. И. Рогов. Настольная книга практического психолога. М.: Владос, 1996

Приложение №1

Инструкция для участников исследования

«Концентрация внимания на светящейся точке в центре груди усиливает чувство принятия и уменьшает уровень тревожности»

Прежде чем приступить к циклу медитаций (21 календарный день), необходимо пройти следующие тесты и зафиксировать результаты.

<https://psyttests.org/psystate/spielberger.html>

<http://www.ecoach.by/ennea-products/tests/love>

Далее приступить к практике медитации и повторить тесты по окончании исследования.

Краткая инструкция по медитации:

1. Принимаете любое удобное положение, например, сидя с прямой спиной. Если Вам сложно сидеть с прямой спиной, можете лечь на спину, сохраняя позвоночник прямым. Главное, чтобы тело было расслаблено. Можно включить успокаивающую музыку, зажечь благовония, если это поможет расслаблению.

2. Мысленно представляете (визуализируете) точку - маленькую светящуюся жемчужину в центре груди ближе к позвоночнику (в предполагаемом месте нахождения Анахата-чакры).

3. Максимально устойчиво концентрируетесь на этом объекте. Как будто Вы хотите слиться с этой жемчужиной в единое целое на протяжении 10-и минут (можно начать практику с 5-и минут, постепенно увеличивая время медитации). Несомненно, будут возникать отвлекающие мысли, не ругайте себя за них, медленно и плавно вновь переводите внимание на объект концентрации.

4. Сознание должно стать устойчивым лучом, в котором кроме этой «жемчужины» ничего не существует. Только концентрация на точке.

Задача: делать медитацию регулярно 2 раза в день по 10 минут на протяжении 21-го дня. В начале практики медитации, возможно, будет сложно непрерывно удерживать устойчивую концентрацию внимания. Если внимание будет ускользать, важно не бросать практику, а возвращать внимание назад. Со временем будет проще удерживать внутренний взгляд на точке концентрации.

Приложение №2

Дополнение к инструкции

Вариант плавного входа и выхода из медитации для ознакомления участниками

1. Сядьте и выпрямите спину.
2. Прочувствуйте, как кости таза упираются в коврик или подушку.
3. Слегка прогнитесь в крестце и одновременно напрягите мышцы живота.
4. Приподнимите ребра от таза и продолжите это движение, вытягиваясь до макушки.
5. Расслабьте плечи и сведите лопатки.
6. Представьте, что кто-то бережно положил руку вам на спину напротив сердечной чакры, поддерживая вас, и осторожно подталкивает сердце немного вперед и вверх.
7. Представьте, что вы заключены в поле вселенской любви, которое наполняет вас абсолютным сочувствием и пониманием. Каждый вдох наполняет вас безусловной любовью.
8. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдайте, как воздух естественно входит и выходит.
9. Во время вдоха представьте, что вся область груди смягчается, и вы можете вместить больше этого чудесного дыхания любви, ощущая, что все ваше тело надувается, как воздушный шарик. Заметьте, в каком месте возникает сопротивление этому потоку.
10. Во время выдоха держите грудную клетку высоко и выталкивайте воздух с помощью мышц живота. Пусть нижняя часть тела поработает, пока верхняя расслаблена и открыта.
11. Держите позвоночник прямым и ровным, но в то же время расслабьте все вокруг него. Расслабьте мышцы лица, глаза, челюсти, плечи.
12. Представьте, что ваши нижние чакры образуют корни и стебель, а сердечная чакра - это расцветающий бутон с лепестками, которые открываются спереди, с боков, сзади, образуя вокруг вас полный круг. Представьте свои любимые цветы со множеством нежно-розовых лепестков и зелёными листьями.
13. Представьте, что каждый глоток воздуха - это любящее существо, которое знает вас глубоко и близко и любит вас безусловно. Представьте, что это существо нежно зовёт вас открыться, ему необходимо ваше присутствие.
14. Продолжайте дышать медленно и глубоко, пока не почувствуете, что сердечная чакра стала объёмной, а все тело - спокойным и расслабленным.
15. Положите сложенные вместе ладони на сердце и чуть приподнимите уголки рта к ушам.
16. Представьте под ладонями маленькую светящуюся точку – жемчужину.
17. Устремите свой внутренний взгляд на неё.

18. Удерживайте своё внимание на этой точке в течение некоторого времени.
19. Обращайте своё внимание к точке снова и снова.
20. По окончании отведённого времени медленно и плавно возвращайте своё внимание на дыхание.
21. Осознайте своё тело и поверхность, на которой оно находится.
22. Осознайте окружающее пространство.
23. Медленно выходите из медитации.
24. Открывайте глаза.
25. Поблагодарите Вселенную за предоставленную Вам возможность.
26. Намасте!