

Съдържание

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВЪВЕДЕНИЕ	11
Коя съм аз и защо пиша тази книга	11
За какво говорим тук	12
Какво е стрес	13
Разбирането на собствения мозък и тяло	14
Как медитацията може да ти помогне	15
Създаването на навик	16
Как да правиш упражненията, описани в книгата	16
ОНОВА СИГУРНО, ЩАСТЛИВО МЯСТО	19
ДИШАЙ	21
Какво ти казва твоето дишане	22
Просто дишай	23
МЕДИТАЦИЯ С ДИШАНЕ	25
ИЗДУХАЙ ОНЕЗИ ПЕПЕРУДИ НАДАЛЕЧ	26
ЗАСПИВАНЕТО	29
ПОМОЩ, ИМАМ ГЛАВОБОЛИЕ!	30
МЕДИТАЦИЯ ЗА БОЛКА	32
УСПОКОЯВАНЕТО	35
ДЪХ НА ЗЕМНА ПЧЕЛА	36
ДВИЖИ СЕ	37
Движението е хубаво	38
Медитации при ходене	38
ОБИЧАЙНОТО ХОДЕНЕ ПО НОВ НАЧИН	39
НАИСТИНА БАВНО И СПОКОЙНО ХОДЕНЕ	42
КАКВО Е ЙОГА	45

Пози на йога	45
ПЛАНИНА	46
ДЪРВО	47
КУЧЕ, ГЛЕДАЩО НАДОЛУ	49
КОТКА И КРАВА	50
КОБРА	51
ПЕПЕРУДА	52
ЩАСТЛИВО БЕБЕ	53
ОСТАНИ НЕПОДВИЖЕН	54
Поток на йога	56

ЗАПАЗИ МЪЛЧАНИЕ

Звуците около мен	58
Силата на тишината	59
АЗ СЪМ	60
ОТКРИЙ СВОЯТА ДУМА	63
ТИХО ХРАНЕНЕ	64
Ще изключите ли, моля!	66
ОБЛАЦИТЕ В НЕБЕТО	68
ДА ОСТАНЕШ САМ	70
МЕДИТАЦИЯ ЗА ПЛАНЕТАТА	73
ДОБРОТА ЗА ТЕБ И ЗА ДРУГИТЕ	74

ЗАБЕЛЯЗВАЙ

Силата на умението да забелязваш	78
КАКВО СЕ СЛУЧВА ЕДНОВРЕМЕННО ВЪТРЕ И НАВЪН	79
ДАВАЙ СИ СМЕТКА ЗА СВОЕТО ТЯЛО	81
ВНИМАВАЙ КАКВО ЯДЕШ	84
СЛУШАЙ ВЪТРЕШНИЯ СИ ГЛАС	87

Следи гумите си към другите	88
Просто СПРИ за момент	88
Предизпитна треска	89
ПРЕХОД И ТРАНСФОРМАЦИИ	90
ОСЪЗНАВАЙ СЛУШАНЕТО	93
РАЗЛИЧНА ГЛЕДНА ТОЧКА	95
ДОВЕРЯВАЙ СЕ НА ВЪТРЕШНИЯ СИ ГЛАС	98
Пази се от грубияни	100

ЗАДАВАЙ ВЪПРОСИ

Намеренията	102
Как действа намерението	102
Определянето на намерение	103
Кой съм аз?	105
Какво искам?	106
Как бих могъл да служа на другите?	107
ЗА КАКВО СЪМ БЛАГОДАРЕН	108
КОИ СА МОИТЕ ГЕРОИ	110

СЪЗДАВАЙ (ТВОРИ)

Твоео специално място	112
Цвят! Цвят!	113
Можеш да сътвориш живота, който искаш	114
СИЛАТА НА ТВОЯ УМ	117
Как гледаш на чашата	118
Изборът как да се отнасяш към другите	120
ПРЕДСТАВИ СИ КАКЪВ БИ МОГЪЛ ДА БЪДЕШ	121
БЕЛЕЖКА НА АВТОРА	125
ИЗТОЧНИЦИ	126
БЛАГОДАРНОСТИ	127

ПРЕДИСЛОВИЕ

Скъпи деца,

Тази книга е написана от моята гъщеря Малика Чопра, която се научи да медитира на 9-годишна възраст.

Докато се приближавате към юношеските години, вероятно ще долавяте буйност в ума и емоциите си, защото телата ви се променят стремително. Юношеските години са едни от най-важните и ви подготвят за зрелостта и за живота, който искате да си създадете. Книгата ще ви помогне да преодолеете някои от най-тревожните периоди, като се чувствате по-малко съкрушени, владееете се повече и, главно, сте по-щастливи.

Защо трябва да изучите медитацията, осъзнаването на момента, дишането и движението? Съществуват прости техники, произлизащи отпреди хиляди години на мъдри традиции в цял свят. Подобни умения са позволили на хората да се докоснат до своята вътрешна същност. Вие сте много повече от обикновени тела и умове. Телата и умовете ви помагат да приемате информация и да я осмисляте във физическия свят. Вътрешната ви същност е онази част от вас, която контролира телата и избира как да тълкува преживяванията. Докосвайки се до истинската си същност, ще впрегнете силите на интуицията, прозрението, въображението, творчеството и намерението. Това са все качества на вашите гуши.

Няма нищо по-важно за човешките същества от самопознанието и обичта към себе си. Притежавате ли тези две неща, ще се наслаждавате на живот без прекален хаос и стрес; ще се радвате на най-хубавите приятелства и взаимоотношения и ще съумеете да осъществите всичките си мечти.

Светът, в който живеем, е изпълнен с невероятни възможности. Ако гледате новините или слушате какво говорят родителите и учителите ви, ще осъзнаете, че нашият свят точно сега изглежда объркан, бурен, хаотичен, и саморазрушаващ се. Вие сте надеждата за бъдещето му. Ако сте радостни, и той ще бъде радостен. В мир ли сте, и светът ще бъде мирен. Щом изпитвате любов, и той ще бъде обичащ. Вие ще станете пример и водач за своите семейства, общности и народи.

Прочетете протичките стъпки, изложени в книгата. Не се притеснявайте дали действате правилно, или погрешно; просто следвайте напътствията, изпълнявайте упражненията и се забавлявайте.

ДИПАК ЧОПРА
доктор на медицинските науки



Мама, Тара
и Лийла



Племенникът ми Кришан,
който медитира



Татко, аз
и брат ми



Татко и аз



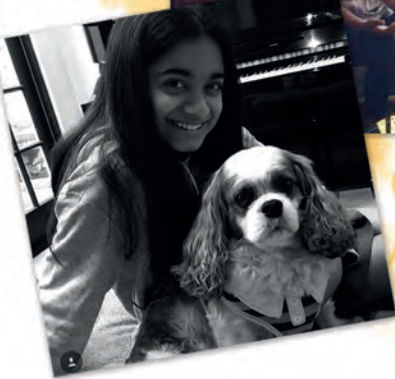
Нашето куче
Гюда



Аз и моите момичета



Моего
семейство



ВЪВЕДЕНИЕ

Има ли място, където се чувстваш в безопасност, щастлив и спокоен?

Вероятно е физическо пространство – някъде в дома ти, скрито кътче, за което никой друг не знае, или е навън и там можеш да тичаш, да се въртиш и да се смееш без никакви притеснения.

Възможно е да не става дума за определено място, а по-скоро за времето, което прекарваш с приятел, брат, сестра или родител? Може би са онези мигове, когато си бъбриш със сестра си, преди да заспите, или играеш бейзбол с приятел и минутите летят.

Сигурно е, когато си сам и четеш, рисуваш или пък бленуваш, но не за нещо съвсем конкретно – в моментите, в които твоят ум и тяло са отпочинали, а ти не си припомняш миналото, нито се тревожиш за бъдещето.

Не е изключено да си мислиш, че в живота ти няма подобно място...

И дори се чудиш дали изобщо имаш нужда от него.

Проучване показва, че откриеш ли такова място, твоето тяло и мозъкът ти са по-здрави, ти се владееш повече и си по-щастлив. И за много хора възможността да почувстват покой вътре в себе си, е благодатна – притесняват се по-малко и се справят по-успешно със заплетени обстоятелства.

Предназначението на настоящата книга е да ти помогне да намериш вътре в себе и да се добереш до котва, даваща ти сигурност, щастие и спокойствие, за да прибягваш до нея, когато ти е необходима.

Коя съм аз и защо пиша тази книга

• • • • •

Моето име е Малика.

Аз съм майка на две момичета, които се казват Тара и Лиъла. Докато пиша книгата, Тара е 15-годишна, а Лиъла е на 12. Всичко описано е плод на нашите лични преживявания.

Когато бях на 9 години, моите родители научиха по-малкия ми брат и мен да медитираме. Ще обясня същността на медитацията по-подробно в следващите страници, но в основата си тя е начин, чрез който да успокоя ума си, да усещам по-малко напрежение и да контролирам повече живота си. В книгата са показани и много други практики, които са помагали на мен и на моите момичета да се справяме със стреса, да спим по-добре, да завързваме приятелства, да се владеем повече и уверено да изразяваме какво искаме.

Благодарна съм за мъдростта, която моите родители ми предадоха, и че аз съм в състояние да запозная с тези идеи своите деца, техните приятели и ро-

гителите им, както и всички други, проявяващи интерес. Искате ми се и ти да оцениш полезността им. Надявам се, че докато четеш и ги прилагаш, ще споделиш преживяванията си с най-близките си хора. Всъщност вероятно ще откриеш, че можеш да помогнеш на другите така, както не си предполагал, че е възможно преди!

За какво говорим тук

• • • • •



Съществуват определени техники, които може да ти помогнат да се чувстваш по-добре. Четирите най-основни се наричат *медитация*, *осъзнаване на момента*, *йога* и *мотивация*.

Не е изключено да си чувал горните думи от своите родители, от преподавател в училище или от хора от медиите, но не си съвсем сигурен какво означават в действителност. Ето няколко много кратки описания:

- **Медитацията дава възможност да успокоиш ума си.**
- **Осъзнаването на момента помага да разбериш в по-голяма степен усещанията на своя организъм, мислите си и заобикалящата среда.**
- **Йога раздвижва тялото, за да се освободи от напрежението, да диша и да се отпусне, както и да бъде по-единно и да се изпълни с енергия.**
- **Мотивацията си служи с положителни мисли, за да се почувстваш по-щастлив и да постигнеш целите си.**

Намеренията също са важна част от медитацията и осъзнаването на момента. Намерението изразява какво искаш в живота си. Различно е от материалните придобивки, които желаеш – нови дрехи, видео игри или билети за някакво събитие. То по-скоро е свързано с качествената страна на всекидневните преживявания – да бъдеш zdrav, щастлив и привързан към приятелите и семейството си.

Не е изключено вече да си опитвал някои от споменатите техники, без дори да го знаеш! Сигурно твоят учител те е посъветвал да вдишваш и да издишваш преди изпит. Възможно е треньорът да е поискал от теб да затвориш очи и да си представиш победа в мача преди началото на играта. Може би майка ти те е помолила да обърнеш внимание как се чувстваш, след като си се държал лошо с по-малката си сестра или с приятел. Вероятно се въртиш, разтягаш, обръщаш и балансираш, а после лягаш в края на урока по танци, за да отпуснеш мускулите си. И изричаш молитва на религиозните празници, която въплъщава желанието ти за здраве и щастие за твоите приятели и за семейството ти.

Лекотата, с която се правят споменатите неща, не означава, че те не са мощни.

Вярваш или не, понякога просто поемането дълбоко на въздух или мисълта за това, за което си благодарен, може да промени целия ти ден (и да подобри живота ти)!

Какво е стрес

• • • • •

При стрес твоят ум и тяло не се чувстват добре.

Стресът (напрежението) се проявява под различна форма:

- Страх
- Безпокойство
- Тревожност

В състояние на стрес ти се случват разни неща:

- Възможно е дишането ти да е затруднено.
- Сърцето ти бие по-ускорено.
- Ръцете и тялото ти започват да се потят.
 - Тялото ти се напруга.
 - Умът ти се замъглява.

И ако си под силно напрежение, организмът ти реагира с умора, изтощение, а понякога се разболяваш. Може би те боли главата или спиш трудно. Или пък се натъжаваш, депресираш и се чувстваш безпомощен на моменти.

Научиш ли се още като дете да овладяваш своето напрежение отрано, не само дните ти ще минават по-хубаво, но ще подготвиш сцената, за да бъдеш по-здрав и по-щастлив, когато порастеш!

Разбирането на собствения мозък и тяло

• • • • •

Хайде да се постареем и да разберем как мозъкът и тялото ти реагират на напрежението.

Преди хиляди години хората е трябвало да оцеляват с несигурен покрив и да се бранят от зверове и сурово време. Когато първите земни жители се сблъскали с опасни положения, телата и мозъците им се настройвали за оцеляване.

Да речем, че си такъв човек и срещаш разярен тигър! Тялото ти незабавно ще се подготви да се бие или да бяга! Реакцията се нарича *Бий се или бягай*.

Долавяйки опасност, твоят мозък би накарал сърцето ти да бие по-бързо, би изпратил повече кръв в мускулите ти и би ти наредил да дишаш ускорено, за да имаш сила и енергия да се спасяваш или да се биеш! Щом веднъж си се справил с положението, мозъкът и организмът ще се върнат към нормалното си състояние, а ти после ще си починаш и ще се възстановиш.

Или пък, ако си се изплашил наистина, вероятно просто би *замръзнал*, ала тогава непременно ще си загазиш. Дъхът ти щеше да спре, а тялото ти да се разтресе от страх.

Бързо напред към днешния ден. Повечето от нас не са сред дивата природа и не се бият с разярени тигри. Опасността може да не изглежда толкова драматично, но организмът и мозъкът все пак реагират по същия начин. Когато някой се държи лошо с теб на изрицето, когато не знаеш как да решиш математическа задача или родителите ти се карат, възможно е да се чувстваш уязвим. И следователно твоят мозък ще реагира, изпращайки химически съединения на тялото, за да се бори при възникналото положение или просто да замръзне. Създава се усещането за стрес и напрегнатост и дори вътре в теб да се загнездва мисълта за опасност, тя не е толкова реална като сражаването с див тигър. Ала организмът ти не си дава сметка! И реагира по същия начин, както би сторил в такава ситуация. Доста често не предоставяш време на тялото и на мозъка си да се възстановят, след като *опасността* е преминала.

Вместо само да позволяваш на мозъка си да откликва автоматично на някакво положение – подобно на реакцията *Бий се, бягай или замръзни*, можеш да му помогнеш да поспре за миг и да действа по-разумно и по-спокойно, а после да стигне до по-смислени решения за овладяването на трудни ситуации.

Ако знаеш как да се справяш със стреса, когато някой те нарече с обидни глуми, когато ти се струва, че домашните са прекалено много или са те изключили от групово занимание, няма автоматично да се разстройваш и депресиращ. Известно ти е, че винаги можеш да се насочиш към онова сигурно, щастливо място, за да съчиниш по-добър план. И няма да позволиш на напрежението да нараства! По-скоро ще дадеш време на мозъка и на тялото да си починат, да се възстановят и да бъдат силни.

Как медитацията може да ти помогне

• • • • •

Медитацията учи мозъка как да остава спокоен при напрежнати положения. Помага ти да откриеш онова тихо, сигурно и щастливо място вътре в себе си и да се връщаш към него всеки път, когато имаш нужда.

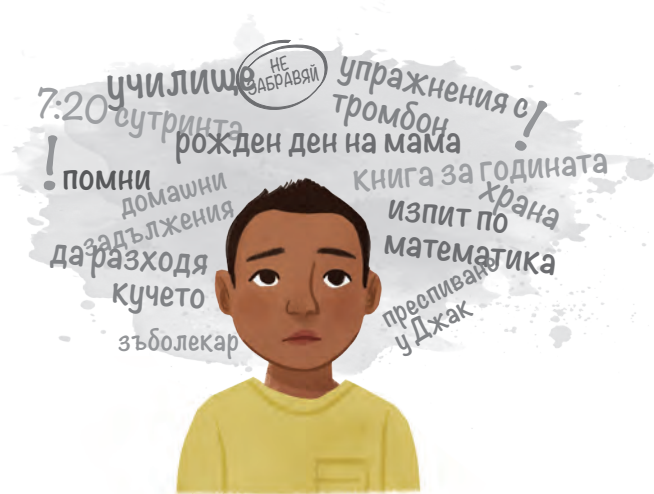
Медитацията действа така: обикновено в мозъка ти препускат различни мисли. Една мисъл те подтиква да се насочиш към друга, която на свой ред поражда нова. Когато медитираш, забавяш стремителните мисли. Създаваш усещането за истински покой вътре в себе си. И осъзнаваш, че би могъл да контролираш реакциите си или да избираш следващите си мисли.

Медитацията ти съдейства да направиш пауза.

И щом се озовеш в положение, предизвикващо паника, тъй като не ти се налага да бягаш от свиреп тигър, непременно трябва да поспреш за момент, за да помислиш дали има по-благоприятно решение.

Освен това медитацията осигурява почивка на мозъка ти.

Когато даваш почивка на мозъка, както отморяваш тялото, докато спиш, той работи по-добре. С отпочинал мозък ще вземаш по-разумни решения.



Чрез медитацията ще придобиеш по-сериозен контрол над внезапни напрежнати ситуации, но по-важното е, че ще ти вдъхне повече сили за посрещането на предизвикателства в дългосрочен план.

Създаването на навик

• • • • •

Правиш ли нещо отново и отново, става по-лесно. Точно затова, след като опиташ нови дейности и занимания, е задължително да се упражняваш, за да се получи по-добре. И скоро всичко тръгва с лекота. Както когато се учиш да караш велосипед, ще е нужно известно време да прецениш как да балансираш – и как да съумееш да се движиш и същевременно да запазиш равновесие. С повече упражняване ще установиш, че лесно караш велосипед.

По отношение на упражненията в книгата се налага да имаш търпение и да постоянстваш. Колкото повече ги повтаряш, толкова по-лесни ще стават.

Помисли си за спокойна гора, която никога не е посещавал никога. В началото няма разчистена пътека, по която да тръгнеш. Ще трябва да си проправиш път и неизбежно ще се окаже трудно да го сториш през храсталаци, кал и други препятствия. Но с всяко спускане в същия участък пътеката става по-удобна и е по-леко да се върви.

Тялото и умът приличат на пътеката в гората. Възможно е умът ти да е подложен на стрес и да е изпълнен с тревоги. А в тялото си да усещаш напрежение, което нараства. Първия път, когато пробваш някои от упражненията, не е изключено да се почувстваш дори странно. Ала откриеш ли, че те са полезни като цяло, знай, че колкото повече ги повтаряш, толкова по-лесно се получава.

Как да правиш упражненията, описани в книгата

• • • • •

Един от най-важните уроци в книгата е да се научиш да се отпускаш.

Когато правиш упражненията, които следват, помни: не се изнервяй, ако не успяваш да ги изпълниш съвсем точно. Твоят организъм винаги ще ти гарантира дишането. А в ума ти непрестанно ще се стрелкат мисли. Всъщност няма как да се провалиш с дишането, медитацията и движението!

Смисълът на книгата е да те запознае с упражнения и умения, чрез които да използваш дишането си, за да се успокояваш и да контролираш в по-голяма степен своите мисли.



Погледни на книгата като на карта. Тя ще ти помогне и ще те насочва към различни места, но понякога може да избереш друга пътека. Няма нищо лошо.

В действителност е чудесно!

Предназначението на книгата донякъде е да ти съдейства, за да откриеш собствения си глас и своя пътека – да узнаеш как тялото и умът ти реагират в определени ситуации и да проумееш по какъв начин да нагаждаш по-благоприятно собственото си положение.

От упражненията в книгата избирай по едно всеки път. Най-напред ги прочети. После остави книгата настрана и опитай някое самостоятелно.

Или...

Може да помолиш родител, възпитател, брат или пък приятел да ти прочете упражнението и после да го направите заедно.

Не се притеснявай, ако изпълнението ти е по-различно. И ако случайно забравиш как се прави, дори по средата, просто погледни в книгата пак!

Когато искаш да си определиш продължителността, използвай часовник или аларма със звуков сигнал, който те успокоява. Ако е посочено, че упражнението се прави за пет минути, а решиш, че ти е достатъчно след две, всичко е наред. Не е изключено да ти се прииска да продължиш петнадесет минути. И така става!

Възможно е да откриеш, че е полезно да си водиш бележки или да рисуваш как се чувстваш след упражнението, или пък да запишеш какво си научил при изпълнението му. От помощ може да се окаже вписването в дневник на размишленията и на породените намерения (онова, което искаш) за бъдещето. Винаги ще бъде забавно и поучително да ги погледнеш отново, припомняйки си преодоляването на препятствия и по какъв начин заниманията са ти помогнали в твоето пътуване. Съзнанието, че си пораснал, справил си се с предизвикателства и си решил проблеми, ще ти вдъхне сила.

Някои от упражненията ще ти помогнат, а други ще решиш да пропуснеш. И това няма да навреди. Постъпи така, както чувстваш, че е най-удобно за теб.





ОНОВА СИГУРНО, ЩАСТЛИВО МЯСТО

Хайде да направим упражнение, мислейки си за моменти, в които се чувстваш щастлив и в безопасност. Най-напред прочети упражнението и после опитай да го направиш сам. Не е страшно, ако не запомниш точната последователност, тъй като ще я нагодиш по най-удобния за теб начин. (Бележка: упражнението е едно от най-дългите в книгата!)

Необходимо време: 15 МИНУТИ

Място: ТИХО МЯСТО

Би било полезно да затвориш очи.

Поеми дълбоко въздух.

Вдишай. Спри за секунда. И сега издишай.

Обърни внимание как седиш. Тялото ти отпуснато ли е, или е напрегнато?

Вдишай и си помисли: ОТПУСНИ СЕ.

И издишай пак.

Представи си момент, в който си се чувствал наистина щастлив. Когато си бил обичан, изпълнен с енергия, въодушевен, но и умиротворен. Може би е било на празненство за рожден ден, на игрището или докато си гледал филм със семейството си. Възможно е през това време просто да си се разхождал с приятели. Ако ти е трудно да си припомниш подобни моменти, просто ги създай. Замисли се къде би отишъл и в обкръжението на какви хора би се озовал.

Сега избери само един момент. ВИЖ къде си. Вътре в сграда ли си, или си навън? Кои е около теб? Спомняш ли си с какво си бил облечен? Или просто „сътвори“ облеклото си. Разгледай го във въображението си.

ВСЛУШАЙ СЕ и разбери къде си. Какви звуци успяваш да доловиш? Чува ли се музика? Или е тихо? Дори в тишината дочуваеш ли ехо от природата, всекидневната шумотевица в твоето училище или познатите звуци вкъщи? Говорят ли хора?

ПОМИРИШИ мястото, където си. Сигурно ще ти прозвучи странно, но се опитай да се съсредоточиш върху миризмата му. Може би си спомняш уникалния парфюм на своята баба или те опиянява уханието на дърветата, които те заобикалят.

ВКУСИ и определи къде си. Ако похапваш нещо, представи си вкуса на онова, което те кара да се чувстваш добре. Възможно е да поискаш да приготвиш ястие, което обичаш да ядеш, ако не успяваш да вкусиш (мислено) нищо веднага.

Отново си поemi дълбоко въздух. Вдишай и издишай.

Сега...

ПОЧУВСТВАЙ. Каква е вътрешната емоция?

Насочи вниманието си към сърцето и вдишай усещането за ПОКОЙ.

Вдишай и издишай.

Пак поemi въздух, вдишай и издишай и си кажи, че трябва да запомниш чувството.

Отвори очите, ако са били затворени.

Възможно е да изпиташ желание да добавиш бележки или да рисуваеш, вдъхновен от своите чувства. Как усещаш своето щастливо място? Ако трябва да *нарисува*ш чувствата си, как щяха да изглеждат те? Понякога е полезно да поглеждаш бележките или рисунките си по веднъж на ден. И в моментите, когато си напрегнат, разлисти бележника си или просто затвори очи и виж (в представите си) образите отново.