



**ТАТЬЯНА КУЛЬЧАР,
ВЕНА, АВСТРИЯ**

▶ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПРАКТИКИ
ОСОЗНАННОСТИ «MINDFULNESS»
▶ СОЗДАТЕЛЬ И ВЕДУЩАЯ ВЕНСКОГО
ЖЕНСКОГО КРУГА «ВЕРНУТЬ СЕБЕ
СЕБЯ»

«СВОЮ МИССИЮ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ВИЖУ В ТОМ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ ЖЕНЩИНЕ РАДОСТЬ ЖИЗНИ, НАУЧИТЬСЯ ЧУВСТВОВАТЬ, ВИДЕТЬ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ!».

СЕРДЕЧНАЯ МАГИЯ.

Тайна безусловной любви.

О ТОМ, КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, ЖИТЬ ОСОЗНАННО И С РАДОСТЬЮ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ, КАК НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕБЕ И ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.

Мы с детства ищем кого-то, кто будет рядом с нами, кто примет нас такими, какие мы есть, в хорошие и плохие времена, кто терпелив и сострадателен к нам и не осуждает... Не правда ли?

Ищем того, с кем мы можем поделиться самым сокровенным, в ком мы видим поддержку в трудные моменты жизни. Надеемся, что эти люди, друзья или партнеры, возьмут эту работу на себя. И не замечаем, что рядом есть кто-то, кто с нами всегда. И это мы сами!

Мы добры к себе, если все идет хорошо и все получается. Но стоит нам столкнуться с неудачами, как включается в работу строгий внутренний критик. И он безжалостен.

Да и выбирать себя – не очень популярное решение. Помните фразы, которые звучат в голове с детства:

«Я – последняя буква в алфавите»;

«Много хочешь, мало получишь»;

«Не доросла еще до своего мнения»;

«Да кто тебя спрашивал?»;

«Надо быть скромнее?»

На самом деле, выбирать себя – это не про эгоизм и не про то, чтобы идти по головам и забывать о близких. Это про то, чтобы **разрешить себе следовать за своими мечтами**, прислушиваться к своим чувствам и делать то, что хочется именно вам.

Реальность такова, что никто не позаботится о нас лучше, чем мы сами. Но как выбирать себя, если в социуме считают, что жить так, как хочешь сам, значит, жить в ущерб окружающим?..

Не любя себя, мы снижаем собственную самооценку, сомневаемся, обижаемся на других, сравниваем себя с ними. В долгосрочной перспективе это приводит к депрессии, к разочарованию, переизданию и психологическим проблемам. Наше тело не различает – на-



падает на нас кто-то извне или мы ведем войну сами с собой. В обоих случаях выделяются гормоны стресса.

Как выйти из этого состояния?

В буддийской традиции есть особая практика – это **Метта-медитация**. «Метта» происходит от древнего языка **пали** и означает «любящая доброта». Эту любовь можно охарактеризовать не как любовь к другу или партнеру, а скорее как безусловную материнскую любовь.

Это мощная практика, способствующая развитию глубокой эмоциональной связи и сострадания. В буддизме выделяют четыре возвышенных состояния ума, и *Метта* – одно из них. Помимо любящей доброты, это состояния сострадания, сорадывания и невозмутимости.

В мире, который наполнен стрессом, страхом и характеризуется лихорадочным темпом жизни, Метта-медитация предлагает спокойную гавань сострадания. Она напоминает, что наши мысли и желания могут иметь преобразующую силу.

Мы культивируем наше мирное состояние, в котором относимся к каждому живому существу *добро-пожелательно*. Мы принимаем себя и окружающих нас людей без каких-либо условий и не любим их меньше, когда они совершают ошибки.

Поначалу это ошеломляет, но самое удивительное, что именно тогда, когда мы развиваем сострадание к своим слабостям, трудностям и ошибкам, наступают перемены.

Знаменитый психотерапевт **Карл Роджерс** писал: «*Странный парадокс жизни таков: только когда я принимаю себя таким, какой я есть, я могу измениться*».

Традиции мудрости также призывают нас проявлять сострадание к себе. Христианство учит: «*Возлюби ближнего своего, как самого себя*». А Будда говорил: «*Вы можете искать во Вселенной кого-то, кто заслуживает вашу любовь и привязанность больше, чем вы, и вы нигде его не найдете. Вы заслуживаете свою любовь и привязанность так же, как и любое другое существо во всей Вселенной*». Безусловная, всеобъемлющая любовь всегда включает в себя и нас самих.

Метта-медитация – это не волшебство, не эзотерика, это тренировка ума, направленная на развитие теплых чувств к себе и другим.

В моменты саморефлексии мы понимаем, что любовь к себе не эгоистична, а скорее, является важным первым шагом на пути к безусловной любви к другим. Когда мы относимся к себе с любовью, наш организм вырабатывает гормон окситоцин, который отвечает за такое чувство, как удовлетворение.

Техника Метта-медитации на первый взгляд проста, но требует глубоких душевных сил.

Вспомните или представьте у себя на руках малыша, который смотрит на вас пронзительным и одновременно доверчивым взглядом. Почувствуйте волну нежности, как сжимается сердце от желания прижать его к себе, защитить и оберегать. Закройте глаза и просто почувствуйте эту любовь и нежность.

Теперь вспомните себя ребенком, представьте свои детские фотографии и перенесите эту волну нежности на своего внутреннего малыша. Можно пожелать мысленно: «*Пусть я буду счастлива, здорова и благополуч-*

на, свободна от всех страданий, защищена от всех опасностей и болезней! Да буду я жить в гармонии и мире!» Можно добавить свои пожелания.

Затем перенесите эту любовь и тепло на близких и любимых людей: своих родителей, детей, жену / мужа, друзей. И мысленно проговорите те же пожелания, что и себе.

А теперь будет немного сложнее: вам нужно почувствовать доброжелательность по отношению к человеку, который вам не нравится, доставил вам неприятности или вызвал негативные эмоции. Это трудный, но важный шаг в Метта-медитации. Таким образом вы узнаете, что на самом деле означает отпустить гнев. И мы желаем этому человеку то же, что и пожелали себе! Счастливый и довольный человек вряд ли причинит другим боль. У таких людей много страданий в жизни, и зачастую их поступки являются следствием их собственных несчастий. А потому будьте к ним сострадательны.

Невероятно, но именно этот шаг позволит вам почувствовать свободу. Свободу от обид и внутренних ограничений. Свободу быть собой!

На последнем этапе мы переносим нашу любовь, прощение



и сострадание на всех живых существ в этом мире. Они все стремятся к счастью – это итоговая и главная цель наших устремлений и желаний. Счастье можно постигнуть только через мудрость. И эта практика учит нас быть мудрыми.

Метта-медитация была изучена западными учеными. Их исследования показали, что **люди, которые добры к себе, более сострадательно и с любовью относятся и к другим.**

Ученые *Института нейровизуализации* в городе Гиссене (Германия) установили, что Метта-медитация **замедляет процесс старения мозга.** Так, согласно снимку МРТ, состояние мозга 50-летнего пациента, практикующего медитацию, соответствовало норме в 42,5 года.

Также выяснилось, что регулярная практика медитации в течение семи недель **повышает уровень эндорфина в крови человека,** что в свою очередь снижает уровень болевых ощущений, уровень воспалений в организме или вовсе убирает их. А еще эндорфин называют гормоном счастья и радости.

Эти научные открытия подчеркивают положительное воздействие, которое Метта-медитация может оказать на наш мозг и эмоциональное здоровье:

1. Снижение стресса. Практика метты помогает уменьшить уровень стресса и тревоги, создавая внутренний покой.

2. Развитие сострадания. Эта форма медитации способствует развитию сострадания к себе и другим, что улучшает качество взаимоотношений.

3. Улучшение психического здоровья. Регулярная практика метты может снизить симпто-



мы депрессии и улучшить общее психическое благополучие.

4. Повышение самосознания. Любящая доброта позволяет глубже понимать свои эмоции и реакции, способствуя лучшему самосознанию.

5. Укрепление отношений. Практика метты способствует созданию более положительного и поддерживающего окружения, что может улучшить взаимодействие с близкими.

6. Развитие положительных качеств. Метта развивает положительные черты личности, такие как терпимость и великодушие.

Данная статья может дать лишь общее представление о глубине этой медитации, а ее истинная красота раскрывается в личном опыте.

Ассистируя на ретрите-випассане под руководством лидера направления *Mindfulness* в русскоязычном пространстве, **Игоря Будникова,** я погрузилась в уникальный опыт, где современные западные методы снижения стресса встречаются с духовными практиками.

Многочисленные отзывы после проведения метты служили подтверждением того, что Метта-медитация является

мощным инструментом для принятия себя, улучшения эмоционального благополучия и развития эмпатии.

На *Женском кругу «Вернуть себя себе»*, который я организовала в прошлом году в Вене, мы проводим различные женские практики, и каждая наша встреча заканчивается Метта-медитацией. Таким образом я создаю пространство, где каждая женщина может почувствовать поток любви и доброты. В эти моменты мы делимся энергией сострадания, поддерживая друг друга и укрепляя связи, созданные внутри этого круга взаимопонимания и взаимной поддержки. Метта становится невидимым мостом, соединяющим наши сердца и создающим волшебное единство.

Метта-медитация учит нас понимать сострадание как универсальную силу. Она напоминает нам, что, какими бы разными мы ни были, глубокие человеческие связи основаны на любви и понимании. Благодаря этой практике мы учимся соединяться с миром за пределами нашего собственного эго.

В заключение хочу сказать, что метта – это не только медитативная практика, но и исцеляющий поток положительных эмоций. Снижение стресса, развитие сострадания и укрепление взаимоотношений – лишь часть того, что она может предложить, особенно в наше беспокойное время. Практика метты приоткрывает дверь к внутреннему спокойствию, расширяет сердце для бесконечного океана любви и, наконец, напоминает нам о силе, которую мы можем даровать себе и другим в этом мире.

Татьяна Кульчар, г. Вена

Фото: Алена Семеняко