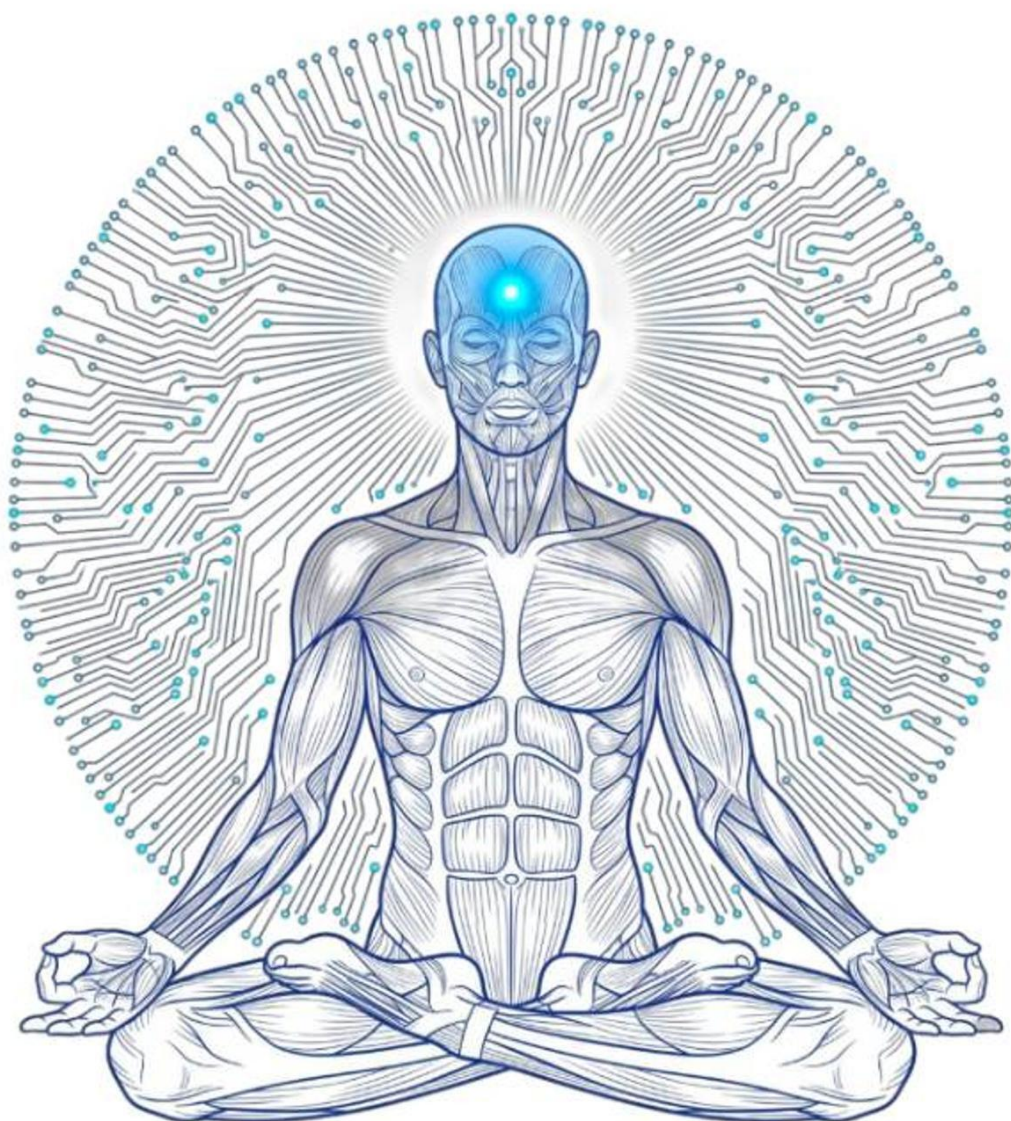


АРТЕМИЙ МИР



iMEDITATION
ИНТЕГРАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

МЕДИТАЦИЯ УТРА
ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



EVOLVER MISSION
IN MIND WE TRUST

Артемий Мир

**Медитация утра. Пособие
для начинающих**

«Автор»

2026

Мир А.

Медитация утра. Пособие для начинающих / А. Мир — «Автор»,
2026

Вы много работаете, но упираетесь в потолок, живете на взводе и все реже чувствуете радость? У этих проблем один источник – болтовня в вашей голове, которая не стихает. Из пособия вы узнаете, почему она мешает расти в карьере и доходе, доводит до выгорания и забирает радость жизни, как медитация учит управлять вниманием и что об этом говорят исследования Гарварда и Оксфорда. И получите две простые практики, которые можно начать сразу. По науке. Без мистики и эзотерики.

© Мир А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение в медитацию	5
Мифы и лжегуру. Индустрия просветления	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Медитация утра. Пособие для начинающих

Введение в медитацию

Медитация – такое уже привычное попсовое слово и явление в нашей жизни, примелькавшееся в кино, ютубе, книгах и разговорах, что многие и не задумываются о том, что же такое медитация на самом деле, какие тайны и скрытые возможности нашего мозга она открывает.

В текущее время ускоренного темпа жизни и множества событий, которые буквально бомбят нас каждый день, все более важным становится умение управлять своим вниманием, успокаивать ум и находить внутренний покой. Медитация, древняя практика, которая восходит к тысячелетним традициям Востока, оказывается невероятно актуальной именно сейчас. Она предлагает нам инструменты, позволяющие управлять своими мыслями, эмоциями и внутренним состоянием, благодаря чему улучшать качество жизни.

Медитация давно вышла за рамки религиозных и духовных практик и нашла широкое применение в различных областях – от психологии и медицины до бизнеса и спорта, став инструментом тех, кто живет на пределе человеческих возможностей. Когда успех перестает вдохновлять, а внимание миллионов превращается в давление, именно она помогает не сломаться под собственным весом. Хью Джекман, актер и продюсер, медитирует ежедневно уже много лет, удерживая внутреннее равновесие в ритме бесконечных съемок. Пол Маккартни практикует с 60-х годов и признается, что именно медитация возвращает ему вдохновение. Кэти Перри говорит, что без медитации не выдержала бы темп сцены. Клинт Иствуд, легенда, проживший целую эпоху Голливуда, практикует уже больше сорока лет, утверждая, что именно медитация сохраняет ему спокойствие и концентрацию в любом возрасте и является «главным секретом ясного ума».

История американского журналиста Дэна Хэрриса – наглядный пример того, как психика может рухнуть даже у человека, внешне успешного и рационального. Он вел прямой эфир на канале *ABC News*, когда в прямом эфире пережил паническую атаку: голос дрожал, дыхание сбилось, а сознание буквально «съехало». После этого случая Хэррис, скептик и атеист, начал изучать медитацию не из любопытства, а из отчаяния. В книге *“10% Happier”* он честно описал, как регулярная практика осознанности, всего по десять минут в день, за несколько месяцев стабилизировала его психику, уменьшила тревожность и вернула способность жить без постоянного внутреннего давления. Хэррис не стал «просветленным», но назвал медитацию «научно подтвержденным способом не сходить с ума». Его случай стал переломным моментом для американских СМИ: миллионы зрителей впервые увидели, что медитация – это не мистика, а способ психогигиены, доступный каждому, кто устал бороться с самим собой.

В России медитация постепенно перестает быть «восточной диковинкой» и становится инструментом людей, привыкших жить под давлением решений и их последствий. Герман Греф, глава крупнейшего банка России, начинает утро с короткой медитации, чтобы сохранять холодную ясность в мире, где ошибка стоит миллиардов. Павел Дуров, создатель Telegram, использует медитацию как нейротренировку, способ удерживать концентрацию и ясность там, где другие теряются в суете. Сати Казанова, артистка и общественный деятель, делает ее частью ежедневного ритуала, чтобы оставаться собранной и живой в медийной индустрии.

В Китае, где темп жизни начинает превышать биологические пределы, медитация превращается в жизненную необходимость. Джет Ли практикует уже более двадцати лет и утверждает, что именно она помогла ему восстановиться после болезни. Чэнь Кун начал медитировать еще в юности и считает, что без этого невозможно выжить в индустрии, где выгорание стало нормой. Чжан Чаоян, основатель Sohu, медитирует ежедневно, называя эту привычку

своим «внутренним сервером стабильности». Для них медитация – не философия, а технология внутреннего управления.

Эта практика стала универсальным языком осознанности и эффективности: от западных актеров до китайских бизнес-лидеров, от музыкантов до технологических визионеров. Все они поняли, что ум – главный инструмент и тот, кто умеет управлять им, получает власть над собой и любой внешней ситуацией. И именно здесь начинается новая стадия эволюции: там, где человек перестает быть реактивной реакцией и становится проактивным игроком. Это шаг к состоянию, в котором внимание превращается в энергию, а энергия – в результат. Так рождается новый тип человека – сверхэффективный, осознанный и спокойный, но с развитой эмпатией, принятием и безусловной любовью. Тот, кто способен не просто жить в мире хаоса, а управлять им, наслаждаясь процессом.

Однако, несмотря на все ее преимущества, медитация может быть сложной для начинающих. Практикующий сталкивается с трудностями в усидчивости, преодолении отвлекающих мыслей, обилия всевозможных техник из каждого «утюга», а также в понимании, как именно «нужно» медитировать. Все это может оттолкнуть от медитации и лишить человека ее преимуществ.

Самое удручающее то, что **95%** медитирующих и даже тех «гуру», кто медитации обучают, делают все что угодно, только не медитацию.

Интегральная медитация, или iMeditation, родилась у меня как квинтэссенция всего моего теоретического, научно-исследовательского и практического опыта на протяжении 25 лет и является базовым практическим элементом в моей философской концепции – «**Эволюционная доктрина**». Данное пособие для начинающих – первый шаг в систему и часть полной методики, которую я подробно раскрываю в книге. Здесь вы узнаете, чем медитация не является, какие ваши проблемы она решает, и получите две простые практики, с которых стоит начинать.

Мифы и лжегуру. Индустрия просветления

Когда я принялся писать эту главу, то долго думал, с чего бы начать, а потом просто зашел в поисковую строку Google, Yandex и YouTube и ввел слово «медитация». Для меня открылся персональный портал в ад невежества, но это было одновременно и забавно. Вот самые, как оказалось, популярные запросы:

- медитация для сна
- медитация на женскую энергию
- медитация перед сном
- медитация для успокоения нервов
- медитация на любовь
- медитация на деньги
- медитация на исполнение желания
- медитация на здоровье
- медитация на исполнение желаний и привлечение счастливых событий
- медитация для похудения
- медитация для привлечения денег
- медитация на потенцию
- медитация – это секта
- медитация – это грех

Грешным делом, решив помедитировать на ~~потенцию~~ привлечение денег и исполнение желаний по созданию секты, вовремя одумался, ведь данная книга сделает все за меня. Шучу-шучу.

На этом захотелось и закончить, погрузившись в безмолвие, но мы тут все собрались наконец-то разобраться, что же такое медитация на самом деле.

А начнем мы с того, чем она вообще не является.

Как вы уже поняли, все это буйство желаний и обещаний мало связано с реальной медитацией, зато плотно переплетено с нашей человеческой природой – верить в волшебство, быстрое счастье и легкий путь. Именно поэтому настало время взглянуть на самые популярные заблуждения подробнее и узнать, почему они не имеют ничего общего с настоящей практикой осознанности.

Миф № 1. Медитация притягивает деньги и успех

Когда человеку обещают легкий и быстрый заработок, у него немедленно отключается логика, а глаза начинают гореть ярче, чем гирлянда на новогодней елке. Чем ярче обещание, тем охотнее он верит – и тем проще ему продать любую фантазию под видом медитации. Вот и появились медитации «на привлечение денег», «магнит для успеха», «открытие канала изобилия», «денежный поток», которые пообещают вам материальное счастье буквально на ровном месте.

Но давайте без иллюзий. Медитация сама по себе не притягивает к вам деньги и не делает вас богаче в материальном смысле. Научных данных, подтверждающих, что сидение с закрытыми глазами привлечет в кошелек купюры, не существует и не будет существовать. Настоящая медитация не создает магический канал к вашему банковскому счету – она тренирует внимание и наблюдение за сознанием, а это две большие разницы.

Единственный способ, каким медитация может повлиять на ваше благополучие, – косвенный. Регулярная практика развивает спокойствие, фокус и осознанность, что помогает лучше принимать решения, быть продуктивнее и яснее мыслить. Как следствие, в жизни становится проще достигать целей и реализовывать идеи. Но это не магия, а обычный здравый смысл: чем больше ясности и концентрации, тем больше шансов наладить жизнь, включая

финансовую сторону. Деньги к вам не потекут сами собой, но с адекватным состоянием ума вы сможете эффективнее зарабатывать их сами.

Миф № 2. Медитация – это религия или секта

Существует миф, что медитация – это какой-то тайный ритуал, привязанный к конкретной религии или секте, после которого человек немедленно начинает поклоняться странным богам или еще что похуже. Стоит вам признаться в кругу друзей или родственников, что начали медитировать, как начинаются подозрения, шуточки и подколы, а ваша бабушка уже собралась поставить свечку в церкви на отчитку. До сих пор для еще большого количества людей медитировать значит немедленно вступить в секту, сменить имя на «Раджниш» или какой-нибудь «бла-бла Дас» и отказаться от материальных благ в пользу гуру, имя которого сложно выговорить с первого раза. В реальности, конечно, все намного прозаичнее.

Под медитацией часто подразумевают нечто таинственное и эзотерическое просто потому, что она изначально пришла к нам с Востока. Однако сама практика медитации так же далека от религии, как утренняя зарядка от поклонения богу гантелей. Медитация не требует веры и уж точно не заставляет вас становиться последователем какой-то духовной традиции или записываться в сомнительные организации. Если вас вдруг пытаются убедить, что настоящая медитация возможна только с помощью гуру, шамана или просветленного наставника, то будьте уверены – перед вами мошенники.

На деле медитация – это просто тренировка ума и внимания. И хотя существует множество традиций и школ, которые используют ее в религиозных целях, сама техника наблюдения за сознанием абсолютно нейтральна. Она не привязана ни к одному культу или учению и не превращает вас в «неофита». Если после медитации вас вдруг тянет переписать имущество на духовного лидера или отправиться в Гималаи – дело явно не в медитации. Возможно, вам просто пора меньше слушать всяких гуру и чаще пользоваться собственным здравым смыслом.

Миф № 3. Медитация – это грех

Когда говорят, что медитация – это грех, хочется спросить: а в чем конкретно состоит греховность? Может быть, наблюдение за дыханием каким-то образом нарушает один из десяти заповедей, вроде «не вдыхай слишком глубоко» или «не наблюдай и не наблюдаем будешь»? Дело, конечно, не в дыхании и не в наблюдении. Просто есть структуры, которые воспринимают медитацию как конкурента, чужака, вторгшегося на их привычную территорию влияния на умы.

С точки зрения некоторых религиозных систем медитация действительно может выглядеть подозрительно. Ведь что происходит: человек вдруг начинает прислушиваться к себе, исследовать свой ум и делать самостоятельные выводы. А это уже рискованный шаг! Религиозная система привыкла давать ответы и жесткие инструкции, что правильно, а что нет. А тут человек вместо того, чтобы получать готовые указания сверху, начинает думать сам. Такая практика становится для некоторых религий своего рода конкурентом – самостоятельным инструментом поиска ответов, а не готовых решений.

В чем же тут греховность? Вероятно, в том, что критическое мышление и внутренний поиск, мягко говоря, не всегда совпадают с готовыми трактовками официальных религиозных организаций. Если медитация ведет человека к его собственной ясности, осознанности и внутренней свободе, ему труднее навязать догматическое поведение, или, как сейчас говорят, скрипты. В этом и кроется подлинный «грех» медитации с точки зрения религиозных авторитетов – она учит не слепому подчинению, а личному осознанию. А это страшный вызов любой системе, которая привыкла контролировать человека через страх и чувство вины. Что на самом деле большой грех – так это не пользоваться своим разумом, слепо принимать чужие установки и запрещать себе думать самостоятельно. Ирония в том, что религиозные структуры нередко сами создают такой грех, называя практику осознанности опасной.

Миф № 4. Медитация на здоровье, похудение, потенцию, любовь и так далее

Кажется, мы дошли до той стадии реальности, когда медитацию предлагают буквально от всего: от выпадения волос до повышения доходов и даже до решения проблем с потенцией. Что дальше, медитация для чистки зубов или медитация на мытье посуды? Можно подумать, что вселенная превратилась в торговый автомат: сядь, включи правильную запись – и сразу получишь нужный результат.

В основе этого мифа лежит старая идея, что мысли материальны и достаточно только представить себя стройным и успешным, как оно само собой сбудется. Однако, если бы это реально работало, вокруг нас давно ходили бы сплошь миллионеры с идеальными фигурами, а фитнес-клубы, диетологи и психологи остались бы без работы. Почему-то о такой простой формуле знает каждый продавец подобных «чудо-медитаций», но совершенно не подозревают ни врачи, ни психологи, ни ученые.

На самом деле медитация – это не приложение для исполнения желаний и уж тем более не средство моментального изменения тела и организма. Конечно, есть научные данные о том, что регулярная практика снижает стресс, улучшает концентрацию и помогает стать более осознанным. Но вряд ли вы похудеете, если будете просто представлять себя худым, сидя на диване и поедая шоколадные конфеты.

Так что в следующий раз, когда вам предложат очередную «медитацию на деньги, любовь или похудение», вспомните, что единственное реальное чудо – это то, как легко продаются любые, особенно абсурдные фантазии.

Миф № 5. Медитация требует особых условий и идеальной тишины

Многие новички уверены, что медитировать можно только в полной тишине, с ароматическими палочками, звуками морских волн и желательно в отдельной комнате с правильно подобранным ковриком. Если хоть один элемент нарушен – все, медитация обречена на провал. Поэтому зачастую даже приступить не хотят, объясняя: «Вот перееду в домик в горах, сделаю дзен-комнату, куплю статую Будды – вот тогда и помедитирую».

Реальность гораздо более сурова и менее романтична. Настоящая медитация – это вовсе не зависимость от внешних условий, а способность спокойно наблюдать за своим сознанием где угодно и когда угодно. Иначе говоря, если вам нужна идеальная тишина для медитации, значит вы, скорее всего, не медитируете, а занимаетесь самогипнозом или прослушиванием звуков природы, что, безусловно, приятно, но к тренировке сознания отношения почти не имеет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.