

冥想的七大迷思

迪帕克·乔普拉

过去 40 年里，冥想已经进入现代西方文化主流。医生开的冥想处方人人都在实践，从企业高管、艺术家、科学家，到学生、教师、军人，还有 —— 带着一张许诺单的 —— 政治家。俄亥俄州国会议员蒂姆·瑞安（Tim Ryan）每天早起冥想，并已成为正念和冥想的主要倡导者，正如他所著《正念之因：如何通过简单练习帮助我们减压，提高表现并重获美国精神》书中所描述的那样。

尽管冥想越来越受欢迎，普遍误解修习方法却是一个障碍，阻止许多人尝试并获得冥想对身体、心智和精神的深远益处。以下是七个最常见的冥想迷思，我们来逐一解惑。

迷思 #1: 冥想很难。

真相：这个迷思植根于冥想是一种深奥练习的名声，因而专属圣贤之人和灵性达人。实际上，当有经验丰富、知识渊博的老师指导时，冥想学起来既简单又有趣。这些技巧可以像专注于呼吸或默默地重复咒语一样简单。冥想可能看起来很困难的一个原因，是我们太努力地集中注意力，我们过于执着于结果，或者我们不确定是否做对了。根据我们在乔普拉中心的经验，向合格的老师学习冥想是确保过程愉快，并从练习中获得最大收益的最佳方式。老师会帮你了解你正在经历的事情，克服常见的障碍，并创造一个滋养的日常练习。

迷思 #2: 你必须让你的心安静下来，才能成功练习冥想。

真相：这可能是关于冥想的头号迷思，也是许多人因沮丧而放弃的原因。冥想不是要停止我们的思想或试图清空我们的头脑 —— 这两种做法都只会造成压力和内在更嘈杂的喋喋不休。我们无法停止或控制我们的思想，但可以决定给予它们多少关注。虽然我们不能把安静强加于我们的心智，但通过冥想，我们可以找到我们想法之间已经存在的宁静。想法之间的这个空间有时被称为“留白”，是纯粹的意识、纯粹的静默和纯粹的和平。

当我们冥想时，我们会借助一个关注的对象，例如我们的呼吸、一个画面或一段咒语，让我们的心智放松到这种无声的意识流中。当想法不可避免地出现时，我们不需要评判它们或试图将它们推开。相反，我们轻轻地将注意力转移到我们关注的对象上。在每一次冥想中，都有时刻，即使只有几微秒，心智会潜入“留白”空间并体验到纯粹意识的清新。当你定期冥想，你在这种扩大的意识和沉默状态中的时间会越来越长。

请放心，即使你感觉自己在整个冥想过程中一直在思考，你仍然会从练习中获得好处。你没有失败或浪费你的时间。当我的朋友和同事大卫·西蒙（David Simon）教授冥想时，他经常告诉学生：“**我有想法**可能是你们有过最重要的想法，因为在你有这个想法之前，你甚至可能不知道你有想法。你可能以为你**就是**你的想法。”仅仅注意到你有想法就是一种突破，因为它开始将你的内在参考点从自我意识转移到觉察意识。当你与自己的想法和故事越来越不同时，你会体验到更大的平静，并对新的可能性持开放态度。

迷思 #3: 从冥想中获益需要多年的专注练习。

真相：冥想的益处既是即时，也是长期的。你可以在初次坐下来冥想和日常练习的头几天开始体验好处。许多科学研究提供的证据表明，冥想在短短几周内就会对身心生理机能产生深远的影响。例如，由哈佛大学和马萨诸塞州总医院主导的一项具有里程碑意义的研究发现，短短八周冥想不仅有助于人们减少焦虑和增强平静感；它还增长了与记忆、同理心、自我意识和压力调节相关的大脑区域。

在乔普拉中心（Chopra Center），我们经常听闻新手冥想者在经过几天的日常冥想练习后，多年来第一次能睡得香甜。冥想的其他常见好处包括提高注意力、降低血压、减轻压力和焦虑以及增强免疫功能。你可以了解更多关于冥想的好处，参阅乔普拉中心博客最近的一篇文章“为什么要冥想？”。

迷思 #4: 冥想是逃避现实。

真相：冥想禅修的真正目的不是遁世并摆脱一切，而是调入并连接你的真实自我——你自己永恒的一面，超越了生活中所有不断变化的外部环境。在冥想中，你潜入心灵翻腾的表面之下，从充满了对过去的重复想法和对未来的担忧，进入纯粹意识的静止点。在这种超然觉知的状态下，你放下了你一直在告诉自己的所有故事，关于你是谁，是什么限制了你，以及你的不足之处——你体验到一个事实，即你最深处的自我是无限和无边界的。

当你定期修习时，你会净化感知的窗口同时扩展你的清明。虽然有些人确实试图将冥想作为一种逃避形式——作为绕过未解决的情绪问题的一种方式——但这种方法与所有关于冥想和正念的智慧教义背道而驰。事实上，有多种冥想技巧专门用于识别、撼动和释放储存的情绪毒素。如果你正在应对情绪上的不安或创伤，我建议你与治疗师合作，他可以帮助你安全地探索和治愈过去的痛苦，让你回到你完整和爱的自然状态。

迷思 #5: 我没有足够时间练习冥想。

真相：有些忙碌、高效能的企业高管 25 年里没有错过一次冥想。如果你重视冥想，你就会去做。当你觉得你的日程排得太满了，请记住，即使只有几分钟的冥想也总比没有好。我们鼓励你不要因为有点晚了或感觉太困而劝说自己不要冥想。

生活有自相矛盾的方式：当我们花时间定期冥想，我们实际上拥有了更多的时间。在冥想时，我们会潜入时空无限的意识领域.....纯粹觉知的状态，是宇宙中一切显现的源泉。我们的呼吸和心率减慢，血压降低，我们身体压力荷尔蒙和其他化学物质的产生减少了，这些化学物质加速衰老过程，并给我们一种“时间不多了”的主观感觉。

在冥想中，我们处于一种宁静的警觉状态，对身体和心智来说都是非常耳目一新的。当人们坚持冥想常规修习时，他们注意到自己能够事半功倍。他们不需为实现目标而用力过猛，而是有越来越多时间在“心流中”——与协调一切的宇宙智慧保持一致。

迷思 #6: 冥想需要灵性或宗教信仰。

真相：冥想是一种练习，它使我们超越心智嘈杂的喋喋不休，进入静止和寂静。它不需要特定的精神信仰，许多不同宗教信众练习冥想而与他们当前的宗教信仰没有任何冲突。一些禅修者没有特定的宗教信仰，有些是无神论者或不可知论者。他们通过冥想体验内心的宁静和获得众多身心健康益处——包括降低血压，减轻压力和安宁的睡眠。我开始冥想最初的原因是为了帮助自己戒烟。冥想帮助我们丰富我们的生活，使我们能够更充分、更快乐地享受在生活中所做的一切——无论是运动、照顾孩子，还是在事业上取得进步。

迷思 #7: 我应该在冥想中获得超然的体验。

真相：有些人感到失望，因为在冥想时没有体验到异象、没看到颜色、悬浮、听到天使合唱或瞥见开悟。虽然我们在冥想时可以有各种美妙的体验，包括幸福和合一的感觉，但这些都不是练习的目的。冥想的真正好处是，让我们更好地应对其他时间的日常生活。当我们走出冥想练习，带着一些从中获得的静默，允许我们面对自己和遇到的每个人，更有创造力、更多慈悲、更安定和更有爱。

当你开始或继续冥想之旅时，这里有一些补充指南可能会对你有帮助：

- 不设预期：有时心智太活跃而无法安定下来；有时它会立即安定下来；有时心智安静下来了，冥想者却没有注意到。任何情况都有可能。
- 对自己宽松一点。冥想没有对或是错，而是让你的心智找到它的真实本质。
- 不要坚持不能带入内心沉默的冥想技巧。找到一种能引起你共鸣的方法。咒语冥想有很多种，包括在乔普拉中心教授的原始声音冥想练习。或者只是跟随你的呼吸，根本不注意你的想法。心智想在沉默中找到它的源头，放手给它一个机会就好。
- 确保你独自在一个安静的地方冥想。关掉手机。确保没有人会打扰你。
- 全心安住。如果你的注意力在别处，想着你的下一个约会、差事或餐食，你当然找不到静默。要冥想，你必须明确意图，放下其他义务。

迪帕克·乔普拉 (Deepak Chopra) 是《超级大脑：释放心灵的爆炸性力量，以最大限度提高健康，幸福和精神福祉》的合著者，也是乔普拉基金会的创始人

Source: http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/meditation-myths_b_2823629.html