



МЕДИТАЦИЯ

в любое время в любом месте

Р. ВИНУГОПАЛАН

MEDITATION

ANY TIME — ANY WHERE

Second Edition

R. Venugopalan

HEALTH HARMONY

МЕДИТАЦИЯ

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, В ЛЮБОМ МЕСТЕ

Второе издание

Р. Винугопалан



Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 294.527

ББК 88.6

В 48

R. Venugopalan

Meditation any time — any where

Second Edition: 2006

© Copyright B. Jain Publishers Rt. Ltd.

Все права защищены.

Ни одна часть этой книги не может быть использована или воспроизведена в какой-либо форме, в том числе в Интернете, без письменного согласия правообладателей, за исключением кратких цитат в критических отзывах и обзорах.

Винугопалан, Р.

В 48 Медитация в любое время, в любом месте / Пер. с англ. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2011. — 192 с.

ISBN 978-5-88503-686-3

Автор считает, что постичь все тонкости духовного мира может любой человек. Причем для этого достаточно прибегнуть к простым, но эффективным методам, одним из которых как раз и является медитация. Рассказывается обо всех существенных правилах и особенностях медитативного процесса, а также о возможностях, которые раскрывает перед человеком медитация. Представлены различные медитативные техники.

Книга предназначена, в первую очередь, для начинающих, однако может быть полезна и опытным практикующим.

ISBN 978-5-88503-686-3

© Перевод «Издательство «ДИЛЯ», 2007

© «ДИЛЯ», 2011



Предисловие

Он тот, кто бродит по улицам своего внутреннего «я» и способен извлечь максимум из вечного света, чтобы получить шанс слиться с космическим бытием.

Непостижим наш космос, и до сих пор остается загадкой для нас деятельность его Владыки. Представьте себе непрерывное движение двух сторон одной монеты: одна представляет собой людей типа *тамас*, интересующихся лишь материальной выгодой, а другая — людей типа *раджас*, чьи интересы лежат и в материальной области, и в духовной. А между ними находятся люди типа *саттва* — прямая противоположность людям типа тамас, те, кто полностью посвятил себя духовному аспекту бытия.

Люди крайне редко задаются вопросом о причинах и целях своего существования. И лишь те, кто сделал это, поняли, что самое лучшее в нашем иллюзорном мире — это самопознание. Именно оно отражает

всемогущую сущность Владыки Космоса. Люди низменной природы тратят драгоценное время на поиски счастья в иллюзорном мире материальных ценностей и выгод. Они стараются умиловить свои желания погоней за такими суетными вещами, как богатство, слава, знатность и т. д., но в конце концов устают от этой гонки, так и не обретя покоя и гармонии в своей душе. Даже если они начинают посещать центры, в которых учат достижению мира в душе, то и там находят лишь поклонников культа, чья духовность продается в красивой упаковке.

Пытаясь обрести спокойствие разума, эти люди блуждают во тьме, употребляют спиртные напитки, или наркотики, или другие дурманные вещества, а затем стараются убежать от себя.

Но ничто не приносит им утешения и покоя, потому что нельзя вовне найти то, что находится внутри тебя. Всмотритесь в себя, и только тогда вы поймете, что весь мир — не более чем игровая площадка, где все мечется, утратив правильный путь. Кто смог найти этот путь — освобождается от боли и страданий дольного мира. Но такое постижение доступно лишь тем, кто распахнул свое сердце, давая волю духовному экстазу. Это самое чудесное и сильное переживание, которое невозможно описать словами.

Мне довольно часто задают вопросы о различных техниках самопознания, о том, может ли обычный, не исполняющий регулярно духовные практики человек постичь все тонкости духовного мира, используя простые, но эффективные методики.

Медитация как раз и представляет собой наиболее простой и действенный метод самопознания. Она подобна струящемуся потоку, и ею можно заниматься

без наставника. Каждый ежедневно так или иначе медитирует, но из-за стремительности жизни и невнимательности не осознает этого. Когда мы приходим в новое место, мы обращаем внимание на цвета, качество драпировок и т. д. Подобным образом и при встрече с новым человеком мы присматриваемся к его жестам. Степень внимательности у разных людей неодинакова, однако она лежит в основе всей нашей жизненной активности. Реклама продукции, продвижение идеи, убеждение кого-либо — все это требует достаточной внимательности и правильного отношения для принятия идеи. Такой тип медитации работает в основном на физическом уровне тела и ума, не затрагивая уровень духовный. В этой книге я буду говорить о медитации, способной помочь человеку предотвратить излишний расход внутренней энергии, а также высвободить силу, необходимую для достижения целей духовного характера.

Легче всего медитация постигается с гуру, и поэтому моя книга, как наставник, предложит вам требуемое количество знаний и описание нескольких действенных медитативных техник, необходимых для достижения целей духовного характера.

Именно медитация помогает человеку понять, какой тип медитации является для него самым подходящим. Количество медитативных техник велико, но существует лишь одна, подходящая определенному человеку, способному лучше всего понять ее сущность и извлечь для себя максимальную пользу из занятий ею.

Эта книга предназначена в основном для начинающих, желающих лучше познать себя, а также найти путь к душевному спокойствию. Целью написания

книги явилось не желание нагрузить начинающих ворохом традиционных концепций, а возможность предложить практические техники, которыми можно заниматься без наставника. Однако простого изложения техник без каких-либо пояснений недостаточно для проникновения в область духовности. А для человека гораздо важнее проникнуться духовностью, чем стараться обрести наивысшую энергию, заучив лишь голые факты.

Я включил в эту книгу только те легкие для выполнения техники, которые не требуют долгой практики и высокого уровня концентрации. Некоторые из техник, упомянутые в книге, настолько просты, что ими можно заниматься даже в рабочее время. *Но даже будучи несложными, они, тем не менее, так же эффективны, как и медитативные техники более высоких уровней. Все техники уникальны и могут принести пользу как начинающим, так и опытным садхака.*



Особая благодарность

Нама Шивае¹

Учение — бесконечный процесс, каждый день жизни приносит нам что-то новое, и всякое знание для меня — это дар Владыки Вселенной. Каждая частица знания приходит ко мне с новым учителем и вызывает новую волну развития мысли.

Любая частица Вселенной инициирует рост и изменения в моем существовании. Мое физическое тело, состоящее из пяти таттв, пяти джнянендрий и пяти кармендрий стало отправной точкой моего обращения к гуру.

Я научился принятию боли и совершению добра другим у Притхви-таттва (Земля); очищению мыслей, избавлению от себялюбия, вожделения, эгоизма, жадности у Апас-таттва (Вода); быть отдельным от людей, и в то же время связанным с ними взаимовыгодными

¹ Во имя Шивы. Этим словам предшествует знак «Ом». — *Прим. пер.*

отношениями от Вайю-таттва (Воздух); распространению знаний и сердечности от Агни-таттва (Огонь). Все живое, с чем я встречался, оставило свой след в моей душе и сильно изменило меня.

Я хочу выразить бесконечную благодарность своим родителям, бывшим первыми и самыми главными учителями в моей жизни. Я также хочу поблагодарить своих теток, которые любили меня и заботились обо мне, как о своем сыне.

Именно они заложили тот фундамент, на котором впоследствии мои учителя возвели скромный дом знаний. С благословения Господа Всемогущего, Агхори Баба Пинадрик-джи, Лама Дзон Ринпонче, Свами Чидананд Махарадж и Матан Баба, милостиво научившие меня многим древним наукам, которые помогли мне представить на ваш суд мой скромный труд.

Я бесконечно признателен всему живому, что тем или иным образом дало мне знание.

Также мне хотелось бы поблагодарить г-на Кулди-па Джайна, г-на Ашока Джайна и г-на Шравана Джайна за их поддержку такого скромного автора, как я. Спасибо вам.

Р. Винугопалан

427 Dhruva Apartments

Plot No.4, I. P. Extension

Delhi — 110 092

E-mail: venrudra@yahoo.com

Website: www.soulsearcher.org



Прогулка в небесах

Каждый день плавая в облаках,
Я размышляю о жизни,
Подобно бутону цветка,
Сущность жизни расцветает повсюду,
Подобно пчеле, ищущей нектар
В жаркий день,
Звуки жизни сливаются в сонату,
Повествующую о том, что я тоже часть их,
Мечтание — это не страсть,
А одержимость.
Живя умиранием,
Я люблюсь рассветом,
Каждый лучик которого
Прикасается ко мне со словами:
«Я забочусь о тебе, я здесь для тебя».
И я молюсь о том, чтобы никогда не пробуждаться
От снов, наполненных жизнью и счастьем.

Р. Винугопалан, 1995



Что такое медитация

Хотя слово «медитация» используется очень часто, вместе с тем этот термин является, пожалуй, самым сложным в сфере духовности. Несмотря на общепотребительность, крайне трудно дать всеобъемлющее определение этому понятию. Согласно толковому словарю, «медитация» означает «размышление над чем-либо» или «созерцание», однако это лишь малая часть значения данного слова.

Можно сказать, что медитация — нечто вроде прогулки в небесах. Это достижение такой глубины сознания, из которой человек способен постигнуть высоты сверхсознания. Глубина сознания определяется степенью привязанности человека к мирскому. Чем больше привязан человек к этому миру, тем более иллюзорно (поверхностно) его сознание. Чем меньше человек привязан к фальшивой сущности, тем полнее будет его гармония со своим сознанием. Данный процесс осложняется болью и страданием, присущими нашему миру. Эти сложности служат хорошим барьером

между обычным человеком и Высшей истиной, пока он пытается найти покой и счастье вне себя. Но как только человек погружается в себя, он постигает Высшее знание, которое возносит его с уровня мнимости на ступень сознательного понимания.

Медитация — это уникальный процесс, в котором чем больше вы исследуете внутреннюю сферу, тем счастливее и умиротвореннее становитесь внешне. Ни один процесс в мире, кроме медитации, не может предоставить вам такой прекрасный опыт.

И как же начать заниматься медитацией? Разум, являющийся самой могущественной силой во вселенной, можно запрограммировать и настроить на активацию чувств, ответственных за погружение в процесс медитации. Нужно приучить ум влиять на мысли таким образом, чтобы стало возможным созерцать сам процесс мышления.

Проще говоря, медитация означает непрерывный процесс концентрации и деконцентрации. Вначале человек, практикующий медитацию, приступает к концентрации, после этого начинается сама медитация, и в конце концов наступает процесс созерцания.

Прежде всего мы начинаем процесс концентрации. Но на чем концентрироваться? Как только мы концентрируемся на нашем внутреннем сознании, когда можем погрузиться в глубины сознания, мы находимся на пути к духовному или пробужденному разуму. Это ступень медитации, на которой более опытные позволяют человеческому разуму созерцать различные движущие силы наших мыслей. На более высоких ступенях созерцание мыслей теряет свой объект, и на высшем уровне происходит полное очищение сознания. Этот уровень называют по-разному: самадхи,

духовный транс, мистическое слияние жизненных сил и энергии.

Мы уже касались того, что вначале объектом концентрации должно стать внутреннее сознание. Как же узнать, что мы концентрируемся именно на внутреннем сознании? Сначала разум будет рассеянным, и физическое тело не сможет его контролировать. Так как же тогда начать процесс концентрации? Древние святые прекрасно осознавали данную проблему и придумали различные способы контроля разума. Каждому начинающему необходимо понимать, что, перед тем как совершать медитацию, он должен находиться в состоянии контроля над своим сознанием, что поможет ему в его усилиях.

Это возможно только в случае, если занимающийся медитацией имеет достаточно любви и горячего желания, чтобы постигнуть истинное знание. Именно при наличии этих качеств появится терпение, которое, в свою очередь, приведет к отстраненности, необходимой для перехода на уровень чистого сознания.

Я понимаю, что сначала это будет непросто, однако необходимо иметь перед собой цель для того, чтобы двигаться ей навстречу.

Мудрец Патанджали в своей «Йогасутре» называет три стадии медитации.

- **Пратьяхара.** Абстрагирование, или удаление сознания, от чувственных объектов или тяготения к памяти о них.
- **Дхарана.** Концентрация.
- **Дхьяна.** Созерцание — процесс сосредоточения на единении с идеалом (совершенством).

Подобное осознание невозмутимой внутренней тишины часто принимается за глупость или сонливое со-

стояние. Между тем данное осознание — это процесс духовной устремленности и ясности, который необходим для полной гармонии и сохранения разума, тела и души. Самое большое препятствие в медитации — неправильное представление о том, что она имеет отношение только к разуму, а роль тела и души в ней минимальна. Этот миф может быть легко развеян следующим примером: так же как во время глубокого сна, на уровне глубокой медитации осознание тела, разума и т. д. исчезает в небытии и только душа остается бодрствовать без всякой индивидуальности.

Приемы медитирования, приводимые в данной книге, представляют базовый уровень, усвоение которого даст возможность в дальнейшем достигнуть более высоких сфер медитативных способностей и поможет избавить читателя от сплетения множества деталей, которые отягощали его в течение многих лет.

ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ МЕДИТАЦИЕЙ

Мы уже подробно обсудили значение понятия «медитация», но еще не исследовали цели, которые она преследует. Между тем это крайне важно, так как медитация без целей все равно что тело без души, роза без запаха.

- Научные исследования доказывают, что медитация нормализует кровяное давление, обмен веществ, уравнивает полушария головного мозга.
- Медитация создает базу для достижения мира с самим собой и расширения границ внутреннего сознания. Регулярные занятия медитацией помогают также очистить сознание.

- Очищение сознания, в свою очередь, приводит к очищению тела от негативной энергетики, такой как негодование, ненависть, предубеждение и т. п.
- Медитация помогает наполнить энергией тело, разум и дух для того, дабы человек почувствовал свое единство с космической энергией.
- Медитация помогает осознать и оценить безбрежность нашего существования, провести различие между реальностью и иллюзией и рассеять мрак невежества.
- Медитация помогает расслабиться, снять стресс, улучшить здоровье и жить в гармонии.

КАК СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ МЕДИТАЦИЕЙ

Мы живем в мире, наполненном различными видами медитации, и обычному человеку практически невозможно выбрать особенный способ среди всего этого многообразия. Каждая медитация проходит все этапы между рождением и умиранием.

Все техники заключают в себе полный цикл жизни и смерти.

*Рождение ← Детство ← Юность ← Зрелость ←
Старость ← Смерть*

В начале занятий медитацией у человека еще мертвый разум, так как он полон напряжения, страданий и эмоциональных стрессов. Освобождение от всех этих стрессов, являющихся результатом телесного существования, представляет стадию старости. В этот период, хотя тело освобождается от большинства стрессов, разум еще находится в волнении из-за различных

мыслей. Необходим опыт зрелого человека, чтобы очистить мысли и освободить от различных мыслей разум. На следующем этапе происходит погружение в себя, для того чтобы найти в себе силы юности и снять различные блокировки. К этому времени вы достигаете чистоты (невинности) и тотчас попадаете в центр медитации, когда исчезают мир, родственники, друзья, и вы оказываетесь полностью одни в совершенной вселенной универсального света. Это место божественного экстаза, для которого в каждой религии придумано свое название, впрочем, одинаковое для всех по ощущениям.

Целью и методологией медитации является достижение состояния детства, давно забытых божественных ощущений, которые, тем не менее, остаются частью нас самих.

Так как детство неугомонно, то вначале вполне естественно, что вы можете почувствовать утомление от уровня созерцания, и всякий раз, когда разум приходит в волнение, используя свои знания, вернуться на ступень спокойствия.

Я хочу рассказать об одном эпизоде, произошедшем в доме моего друга. Однажды, когда мы обсуждали понятие гнева, вошел младший сын моего друга и спросил: *«Какова разница между гневом и раздражением?»*. Прежде чем я успел что-то произнести, мой друг встал и предложил нам следовать за ним, чтобы увидеть, в чем разница. Он взял телефонную трубку, набрал номер и после соединения спросил: *«Могу я поговорить с Хари?»*. Так как была включена громкая связь, мы смогли услышать, как какой-то человек ответил, что такого человека по данному номеру нет, и положил трубку. Мой друг позвонил снова и опять

попросил позвать Хари. На этот раз человек на другом конце провода немного рассерженным голосом строго ответил: *«Сколько раз вам говорить, что никакого Хари здесь нет»*. Когда позвонили в третий раз, наш собеседник начал ругаться. Сын моего друга был уже готов прекратить эксперимент, но мой друг не допустил этого, опять позвонил по тому же самому номеру, и как только произошло соединение, сказал: *«Алло, это Хари. Мне никто не звонил?»*. После долгой паузы на том конце провода бросили трубку.

Мой друг повернулся к своему сыну и объяснил ему, что в первый раз его собеседник почувствовал разочарование оттого, что кто-то ошибся номером. Во второй раз он уже был рассержен, в третий раз — разозлился, а в последний — дошел до уровня раздражения.

Я считаю, что приведенный пример, с одной стороны, очень занятный, а с другой — практичный. Подобный метод используется в ежедневной медитации. Чем больше мы утомляем свой разум, тем лучше, потому что это дает нам способ выйти за рамки сознания и достичь уровня сверхсознания. Чтобы это лучше понять, можно провести простой эксперимент.

Сядьте в удобную позу и прочувствуйте, как вы вдыхаете и выдыхаете воздух. Внезапно прекратите дышать и закройте глаза. Спустя несколько секунд вы почувствуете, что ваш разум опустел. В тот момент, когда тело почувствует настоящую потребность в кислороде, это ощущение вернет осознание физическому телу, и концентрация опять переключится на дыхание. Разум, несмотря на все ваши усилия, пытается заставить вас вдохнуть, чтобы возместить недостаток кислорода.

Вдохните и опять повторите то, что делали ранее. И тогда вы с удивлением обнаружите, что после нескольких раз побуждение к дыханию ослабнет.

Подобным образом, когда человек начинает медитировать, разум приходит в волнение и начинает побуждать тело заняться чем-нибудь другим, а не медитацией. Регулярные занятия медитацией в определенной мере успокоят разум.

Мы с детства занимаемся медитацией в той или иной форме. Когда мы чувствуем усталость и ложимся отдыхать, наше тело автоматически замедляет дыхание, дабы разум и тело могли отдохнуть.

Все это формы медитации, однако различие состоит в том, что люди считают медитацией только медитацию в узком смысле этого слова. Когда мы гуляем в лесу, наш разум не отметит какой-либо информации, касающейся нашей прогулки, он сосредоточен только на понимании того, что прогулка приносит нам удовольствие, а не на процессе ходьбы. Так же и медитации, о которых написано в этой книге, больше направлены на то, чтобы пробудить в человеке понимание, а не вести долгие разговоры о философии медитации.

КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ МЕДИТАЦИЕЙ

Наиболее приемлемое и удобное время для медитации — это Брахмамухурата (с 4 до 6 часов). Период Брахмамухурата приходится на последнюю предрассветную фазу ночи. Данное время особенно важно для занятий медитацией в силу следующих факторов.

- Отдохнувший во время сна разум спокоен и умиротворен.

- Разум в это время подобен детскому разуму, и поэтому более близок к природе.
- Окружающая обстановка также очень тиха и умиротворена.

Однако городской стиль жизни не благоприятствует пробуждению в столь ранний час, поэтому предлагаю вам следующие периоды времени для занятий медитацией:

Лучшее время	Среднее время	Приемлемое время
4–6 часов	6–8 часов	до 10 часов
21–23 часа	20–21 часа	после 23 часов

Приемлемое время следует выбирать только в том случае, если другие два периода для вас не подходят. Заниматься медитацией советуют 2 раза в день, с тем чтобы поддержать энергию и перенести ее в следующий день. Продолжительность медитации может колебаться от 15 минут до 1 часа.

У большинства людей суббота и воскресенье — выходные, в которые очень хорошо заниматься медитацией. Медитируйте в эти дни особенно тщательно и придерживайтесь фруктово-молочной диеты. То же относится и к праздничным дням. Что касается времен года, то заниматься медитацией лучше всего зимой, так как в это время можно медитировать более тщательно и более длительный период времени.

Перед началом процесса вхождения в медитацию следует запомнить следующее.

- Перед началом медитации должно пройти не менее двух часов после приема пищи.
- Всегда по возможности занимайтесь медитацией в одно и то же время и в одном и том же месте, так

как в этом случае ваша энергия будет максимальной, что поможет вам быстрее войти в состояние самадхи.

- Никогда не занимайтесь медитацией в угнетенном состоянии, так как это приведет к негативным последствиям.
- Прежде чем вы начнете медитировать, вас должно полностью заполнить чувство благоговения перед Учителем и космической энергией.

Существует большое количество методов занятий медитацией, но какую бы технику вы ни выбрали, нужно заниматься ею должным образом до тех пор, пока вы не смените ее на другую.

ГДЕ И КАК РАСПОЛОЖИТЬСЯ

В своей книге я представляю и такие техники медитирования, в которых не требуется устраиваться в каком-то определенном месте. Однако в этом случае я всегда буду кратко рассказывать о позах в описываемой медитации. Тем не менее обычно необходимо представлять себе основные методы, используемые для этого.

Место — это очень важная часть медитации, так как оно олицетворяет энергетический центр для медитации. Медитировать лучше всего в тихих местах, например, на берегу реки, в горах или в священных местах, имеющих первостепенное значение в силу того, что они наполнены космическими вибрациями. В большинстве таких мест можно почувствовать особую атмосферу, при которой соответствующая температура, тишина и спокойствие способствуют более быстрому достижению глубин самопознания.

Если вышеупомянутых мест нет поблизости, для занятий медитацией подойдет любое чистое и удобное место, тихое и защищенное от постороннего шума. Если вы собираетесь медитировать сидя, то делать это надо по направлению к северу, востоку или западу.

Лучше всего, если у вас будет отдельная комната специально для занятий медитацией и молений, так как это увеличит поток духовной энергии. По возможности, наполните комнату изображениями Бога и книгами духовного содержания, зажигайте лампы и воскуряйте благовония по утрам и вечерам. По прошествии определенного периода времени данное место наполнится духовными вибрациями, и всякий раз, когда вы почувствуете себя эмоционально истощенным, посидите в этой комнате, и вы на удивление быстро почувствуете восстановление сил.

В городах у большинства людей крайне мало свободного пространства, и практически невозможно выделить отдельную комнату для занятий медитацией. В этом случае вам понадобится только место для пуджи (молитвы. — *Прим. перев.*) в виде алтаря, в котором вы поместите изображения Бога и будете по утрам и вечерам зажигать лампаду и воскурять благовония. Медитировать следует на специальном коврике (циновке) для медитаций, при этом сидеть нужно по возможности как можно ближе к алтарю. Коврик будет аккумулировать некоторое количество духовной энергии, которую вы будете излучать во время занятий медитацией, что поможет вам быстрее переходить на все более высокие уровни.

Если вам неудобно сидеть на коврике (циновке), вы можете положить на пол подушку и сидеть на ней. Если вам и на подушке некомфортно часами занимать-

ся медитацией, то можно расположиться с ногами в кресле на коврике из хлопка. Во время медитирования сидите с прямой спиной и старайтесь дышать животом. Процесс медитации должен занимать не меньше 30 минут.

Ни в коем случае нельзя сидеть прямо на полу, так как земля будет поглощать всю вырабатываемую во время медитации энергию. Всегда сидите на толстом коврике из хлопка или шерсти.



Медитационные позы

Если мы посмотрим на древние скульптуры из Мохенджо-Даро и Хараппы, то обнаружим, что большинство из них представляют позу лотоса. Это сделано для того, чтобы показать потенциальные возможности поз, которые очень важны для тех, кто решил заняться медитацией.

ЗНАЧЕНИЕ МЕДИТАЦИОННЫХ ПОЗ

Чтобы любая медитация была эффективной, важно помнить следующее.

- Поза должна позволять человеку сохранять сознание и бодрость.
- В тот момент, когда поза станет неудобной, концентрация медитирующего перейдет из экстатического состояния в состояние дискомфорта.
- Во время дхьяны нельзя ложиться, так как это автоматически приведет к погружению в глубокую медитацию вместо созерцания.

ВЫБОР ПОЗЫ

В древности много говорилось о таких медитативных позах, как Падмасана, Сидхасана и т. п., которые, конечно, приемлемы для людей с хорошей растяжкой, имеющих достаточный практический опыт занятий. Однако сейчас даже в Индии городские жители не могут часами сидеть на полу со скрещенными ногами.

Поэтому появилась необходимость в других, более комфортных для тела позах, которые я предложу читателям на выбор в этой главе.

НЕКОТОРЫЕ МЕДИТАЦИОННЫЕ ПОЗЫ

Медитирование в кресле

Для городских жителей эта поза является наиболее удобной, так как почти половину своего времени мы проводим сидя в кресле. Для начинающих — это самый лучший способ расположения при занятиях медитацией.

При этом следует помнить следующее.

- Спина (кроме основания) не должна касаться спинки кресла.
- Спина должна оставаться прямой во все время медитации.
- Руки должны лежать на коленях, ладонями вниз. Ноги — твердо стоять на полу.

Поза на подушке

Хотя нам и удобно сидеть в кресле, однако это не может сравниться с сидением на полу. Если сидеть на

полу часами со скрещенными ногами тяжело, то можно подложить твердую и удобную подушку.

Зафус, или подушку для медитации, сейчас можно найти и в Индии (раньше их обычно импортировали из других стран). Специальный дизайн этих подушек позволяет медитирующему извлечь максимальную пользу из процесса или ритуала.

Вот несколько поз, в которых можно сидеть на подушке.

- **Две подушки лучше, чем одна.** Положите одну подушку на пол. Встаньте у края подушки и преклоните колени (ягодицы должны соприкасаться с лодыжками), в этом случае подушка удобно расположится между щиколотками и коленями. Возьмите вторую подушку и поместите ее между икрами и бедрами. Некоторым достаточно одной подушки.
- **Позы со скрещенными ногами на подушке.** Описание этого типа поз будет приведено ниже. Их отличительная особенность состоит в том, что медитирующий сидит на подушке со скрещенными ногами.
- **Поза с использованием нескольких подушек.** В этом случае для достижения устойчивости медитирующий использует несколько подушек. Например, у начинающего заниматься медитацией, если он сидит со скрещенными ногами, вскоре начнут ныть колени. Твердые подушки, подложенные под колени, поддержат спину и сохранят позу.

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕДИТАЦИОННЫЕ ПОЗЫ

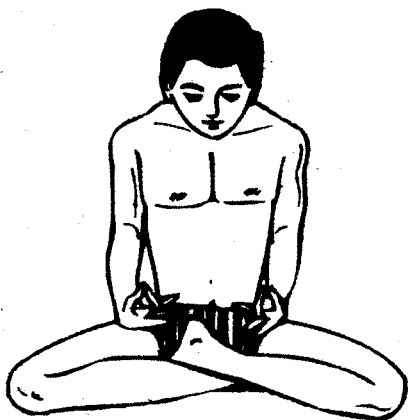
Традиционной йогой могут заниматься те, кто уже знаком с такими ее элементами, как крия, асана, бандхана. Для этих поз нужна хорошая растяжка и гибкость.

Внимание!!! Люди, имеющие проблемы со здоровьем, могут выполнять асаны только после консультации с врачом.

Несколько важных замечаний:

- Без предварительной подготовки не следует принимать ту или иную позу со скрещенными ногами, так как вы можете потянуть связки и мышцы.
- Сидение в неудобной позе не позволит вам достичь нужного расслабления в медитации.

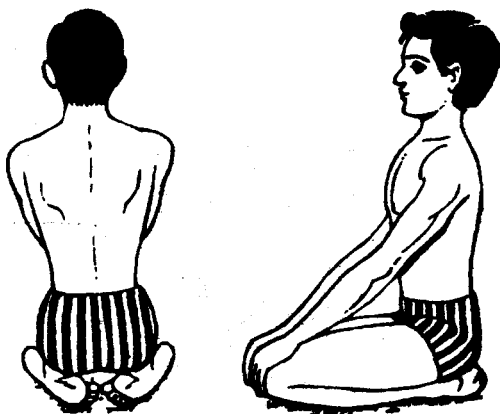
Крик души отца в тюрьме во время свидания с сыном:
«Я сыт тобой по горло: попытка ограбления, попытка кражи со взломом, попытка убийства, попытка теракта, попытка самоубийства. Ты все проваливаешь, за что ни берешься!»



ГУПТАСАНА
(Поза экстаза)

Сядьте, вытянув ноги. Согните правую ногу, поместив пятку напротив лобковой кости. Когда вам станет удобно в этом положении, таким же образом согните левую ногу, чтобы пятка левой ноги легла на пятку правой ноги. В этом случае обе ноги будут располагаться возле лобковой кости, не давя на промежность. Ладони положите на колени или около тазобедренных костей.

Учитель — это тот, кто стоит позади, и он же — божественная сила, находящаяся далеко впереди от чего бы то ни было. Причина его возвышения состоит в осознании того, что он не принадлежит к миру иллюзий.



ВАДЖРАСАНА (Поза молнии)

Для этой асаны встаньте прямо, ноги вместе. Согните ноги и сядьте на пятки. Пятки должны быть немного разведены в форме буквы «V», чтобы было удобно сидеть. Колени держите вместе, а спину прямой. Руки положите на колени.

Божественная любовь — это когда две сущности сливаются воедино, но не в физическом, а в божественном экстазе, это поток чистой энергии. Освободите свой разум, и вы обнаружите извечную божественную дверь Любви.



СУКХАСАНА
(Легкая поза)

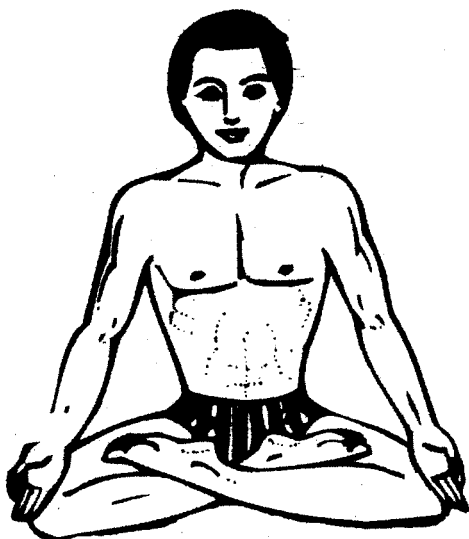
Сядьте, вытянув ноги. Согните левую ногу, поместив ее под правое бедро. Затем согните правую ногу, поместив ее под левое бедро. Спину держите прямо, при этом обе пятки должны касаться пола. Руки положите на колени.

Сукхасана в силу своей легкости хорошо подходит для начинающих, так как начав с этой позы, вам будет легче перейти к более трудным асанам.



СИДХАСАНА
(Поза мастера, совершенного)

Сядьте, вытянув ноги. Согните левую ногу, поместив пятку в промежности, чтобы давление приходилось на лобковую зону. После того как вам станет удобно в таком положении, согните правую ногу и поместите ее на левую таким образом, чтобы правая щиколотка оказалась ровно над левой. Протолкните ступню правой ноги в район левой икры. Спину держите прямо, а плечи широко расправленными.



ПАДМАСАНА

(Поза лотоса, самая устойчивая поза для медитации)

Сядьте, вытянув ноги. Согните левую ногу так, чтобы левая щиколотка легла на правое бедро (ступней вверх), а правую ногу поместите на левое бедро. Подошвы ног должны быть как можно ближе к тазобедренным суставам. Руки положите на колени ладонями вверх, сложив пальцы в джьяна-мудру. Название эта поза получила из-за того, что человек находящийся в ней, словно сидит в лотосе.

НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ПОЗИЦИЯ

Вот одна из распространенных ошибок (неправильная поза) в медитации. Часто бывает, что во время медитации человек сутулится, и его энергия в верхней части плеч и нижней части спины блокируется.

Это может произойти в результате следующих причин.

- Перемещение основной тяжести на плечи и шею.
- Если таз отклоняется назад, то передняя часть тела наклоняется вперед в попытке сохранить равновесие.
- Принуждая себя сидеть прямо, вы тем самым оказываете чрезмерное давление на позвоночник. Это приводит к тому, что тело слишком наклоняется вперед в попытке сохранить равновесие.

Сутулая позиция может привести к следующим негативным последствиям.

- При сутулости грудная клетка сжимается, что приводит к уменьшению притока кислорода.
- Из-за уменьшения притока кислорода тело становится вялым, и человек, занимающийся медитацией, может уснуть.

Другая не менее опасная ошибка при медитации, когда человек, заставляя себя сидеть прямо, выгибается назад. Это очень вредно для медитирующего, так как приводит к сухости в горле и растяжению мышц шеи.

БЛАГОПРИЯТНАЯ ПОЗИЦИЯ

Для понимания того, как правильно сидеть во время медитации, следует сначала усвоить действие различных частей тела в этом процессе.

Голова

Во время медитации нужно в первую очередь обращать внимание на положение головы, которая, находясь

строго по центру между плечами, должна естественным образом завершать линию позвоночника.

Шея

Шея должна быть выпрямлена, в ее основании ощущается легкая пульсация, чего легко достичь, прижавшись подбородком к надключичной ямке.

Никогда не прилагайте усилие, касаясь подбородком надключичной ямки, так как это может привести к притуплению чувств и засыпанию.

Позвоночник

Позвоночник должен быть выпрямленным, чтобы энергия могла беспрепятственно течь по нему. При этом следует учитывать, что когда человек сидит прямо, его спина естественно изогнута в форме буквы «S» (см. рисунок).

В тот момент, когда человек принимает идеальную позу, разум перестает блуждать, что приводит к значительному расширению пределов внутреннего осознания.



Плечи

Для извлечения наибольшей пользы из медитации крайне важно, чтобы и плечи находились в правильном положении.

Нужно выпрямить лопатки и расправить грудь для беспрепятственного проникновения воздуха в тело и

циркуляции в нем. Для этого надо сделать несколько быстрых вдохов и выдохов, сосредоточив свое внимание на грудной клетке.

Руки

Правильное положение рук очень важно для медитации. В противном случае все тело будет находиться в неустойчивом положении, и медитирующий не сможет сконцентрироваться.

Во время медитирования лучше всего держать руки на коленях или в районе пупка, сложив пальцы в джьяна-мудру («мудра знания»). Для этого нужно соединить кончики большого и указательного пальцев и положить руки на колени ладонями вверх.

Индийские аскеты во время медитации используют дханд (деревянные подлокотники) для балансировки тела и постоянного контролирования потока энергии. Если нет подлокотников, положите себе на колени подушки, а на них — руки.

Ягодицы

Это самая важная часть тела. Ягодицы контактируют с тем, на чем вы сидите, будь то пол или кресло. И если положение ягодиц ненадежно, то медитирующий не чувствует себя устойчиво, и ему будет сложно контролировать свой разум.

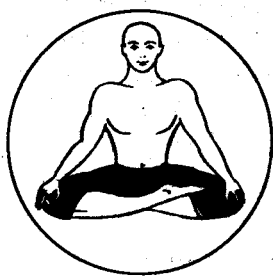
Ноги

Для любой позы в медитации крайне важна устойчивость, которой можно достичь, только правильно

сложив ноги. В традиционных позах положение тела закреплено таким образом, что ноги автоматически принимают правильное положение. В других позах следует обратить внимание, чтобы ноги чувствовали себя удобно. Если медитирующий сидит в кресле, важно, чтобы они не были скрещены в районе лодыжек.

Что следует запомнить:

- В районе бедер, икр и таза не должно быть никакого напряжения, так как это заставляет разум пребывать в сознании.
- Люди, имеющие проблемы со здоровьем, могут выполнять асаны только после консультации с врачом.

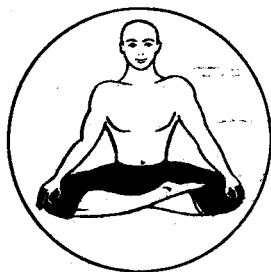


Медитация и питание

Питание играет в медитации важную роль, и поэтому человеку, занимающемуся медитацией, необходимо придерживаться следующих правил питания.

- Никогда не занимайтесь медитацией после обильного приема пищи.
- По возможности придерживайтесь вегетарианства, так как это поможет избавиться от чрезмерного жара вашего тела. Если вы не можете отказаться от не-вегетарианской пищи, то старайтесь максимально сократить ее потребление (от одного раза в неделю до одного раза в месяц).
- По возможности откажитесь от жирной, жареной и острой пищи.
- По возможности ограничьте потребление чая и кофе.
- Пейте как можно больше жидкости, так как в результате этого у вас уменьшится желание есть тяжелую пищу.

Дополнительную информацию о питании можно найти в следующих главах.



Медитация и самодисциплина

Наше физическое тело состоит из тесно взаимосвязанных систем атомов и молекул, что позволяет энергии постоянно циркулировать в нем. При этом физическое тело представляет собой внешнее проявление внутренней энергии (Душа).

Медитация — это процесс взаимоотношения разума и тела, на первом этапе которого мы расслабляем тело и успокаиваем разум. Когда разум успокаивается, перед медитирующим открывается путь к космической энергии, являющейся источником неограниченной энергии и силы.

Основной целью медитации является самоочищение. Многие заявляют, что они могут кардинально изменить другого человека, но в действительности только настойчивость и старание самого человека есть то, что может стать базой для последующего развития и изменений.

Чем больше человек занимается медитацией, тем глубже он погружается в свое внутреннее сознание.

С научной точки зрения данный процесс можно объяснить следующим образом: мозг бодрствующего человека испускает волны частотой 13–40 Гц, что позволяет человеку быть в полном сознании, концентрироваться и фокусироваться на чем-либо. Данную частоту называют бета-ритм (частота бодрствования). В тот момент, когда частота мозга переходит на уровень 7–12 Гц, у человека наступает период расслабленности, способности создавать зрительные образы (визуализировать). Мы переходим на этот уровень, когда нас поглощает какая-либо проблема, близкая нашему сердцу. Человек, находящийся на данном уровне, осознает окружающих людей, но они, в свою очередь, не могут оказать на него никакого влияния. Эту частоту называют альфа-ритм. Гипнотизеры используют такое состояние, чтобы программировать разум, а также для считывания информации с подсознания.

Чем глубже человек погружается в себя, тем больше уменьшается амплитуда колебаний волн головного мозга (до 4–7 Гц). На этом уровне человек может открыть хранилище воспоминаний и извлечь оттуда информацию. Именно находясь в этом состоянии, на грани глубокого сна, мы видим сны и яркие зрительные образы. Данному состоянию соответствует тета-ритм.

Конечный уровень внутреннего сознания достигается, когда волны мозга затухают до 0–4 Гц. Это состояние известно как дельта-уровень, или состояние глубокого сна. На этом уровне разум и душа отделяются от тела, проявляется интуиция или беспристрастность. Данный уровень называется *самадхи*, на нем человек чувствует полное совершенное беспристрастное осознание.

Таким образом, для каждого человека, стремящегося погрузиться в сферу медитации, очень важно серьезно работать и обращать пристальное внимание на дисциплину, чтобы совершенствовать свою волю.

Данная книга состоит из нескольких частей, каждая из которых является как бы небольшим практикумом по медитации. Поэтому когда человек дочитает эту книгу до конца, он, по крайней мере, пройдет полный курс лекций по медитации.

Представленная медитативная техника проста, но эффективна, поэтому я прошу читателей, желающих получить пользу от медитации, последовательно следовать всем инструкциям, так как это заложит хороший фундамент для дальнейшего развития. Непрерывность медитативной практики при отстраненности мыслей — вот секрет успеха.

У каждой из техник свои правила и меры предосторожности, при этом сохраняется практический аспект. Эти правила практичны и рациональны и основаны на многолетнем опыте.

Данная книга станет гидом и гуру для желающих узнать больше о медитации, но только в том случае, если человек осознает всю значимость и важность прохождения полного курса.

КОДЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Чтобы достигнуть успеха, занимающийся медитацией человек должен следовать определенному своду правил.

- Во время прохождения предлагаемого курса вы должны иметь намерение следовать всем без исключения инструкциям и наставлениям, изложенным

в книге, ничего не игнорируя и не добавляя ничего своего. Это необходимое правило, так как подобная степень доверия поможет вам заниматься регулярно и тщательно и в конечном счете добиться успеха.

- Не пытайтесь соединить другие медитативные техники с теми, которые представлены в этой книге.
- На протяжении всего курса вы не должны употреблять наркотики, алкоголь или другие вещества, вызывающие интоксикацию (транквилизаторы, снотворное).
- Можно принимать лекарства, назначенные по медицинским показаниям.

Приверженец йоги

Однажды знаменитый исследователь летучих мышей зашел в сырую, темную пещеру, обнаружил там тысячи летучих мышей и почувствовал великое волнение от открывшихся перспектив. Среди прочих он обнаружил мышь, стоящую на полу. На вопрос, почему она это делает, мышь ответила, что является приверженцем йоги и совершает Ширсасану («стояние на голове»).



Несколько важных фактов перед началом божественного путешествия

Если при изучении какой-либо науки вы поймете, что правилам, относящимся к ней, необходимо следовать, это поможет вам легко преодолеть препятствия, которые в немалом количестве встретятся вам на пути. Позвольте мне по этому поводу поведать вам одну старую историю.

В одном ашраме (где было много учеников) придерживались практики, когда новый ученик прикреплялся к двум-трем старым. Благодаря этому новички быстро развивались, а также создавалась благоприятная атмосфера, в которой каждый мог ежедневно узнать что-нибудь новое.

Однажды Свами-джи попросил нового ученика пойти с двумя старыми учениками на берег реки для медитации. Когда они сели и начали медитировать, один из старших учеников внезапно встал и сказал:

«Я забыл коврик для медитации. Вы продолжайте, а я пойду возьму коврик и скоро вернусь».

Сказав это, он сделал первый шаг в реку и чудесным образом пошел прямо по воде в направлении небольшой хижины на другом берегу. Взяв там коврик для медитации, он таким же образом вернулся и сел медитировать. Все происходящее было настолько удивительно, что новый ученик потерял дар речи.

Тут второй ученик встал и сказал: «Свами-джи попросил меня приготовить сегодня рис для ашрама. Подождите, я поставлю рис вариться и сразу вернусь».

Сказав это, он также пересек реку, а вернувшись через некоторое время, сел медитировать.

Новый ученик, видя такое чудо, подумал, что Свами-джи должно быть намеренно объединил его вместе с этими учениками, так как он способен сделать то же самое.

Поэтому он тоже встал и сказал: «Спасибо, я думаю, что научился от вас этому великому сидхи (умение). Позвольте мне сделать то же самое, чтобы вы смогли рассказать Свами-джи о том, как быстро я учусь».

Прежде чем ученики успели сказать хоть слово, он вошел в реку и глубоко погрузился в воду. Выбравшись на берег, он сделал еще одну попытку, и опять безрезультатно. Какое-то время он продолжал свои попытки, но в конце концов выдохся и заплакал.

Старшие ученики, с интересом наблюдавшие за его усилиями, подошли к нему и тихо прошептали на ухо: «У нас нет сидхи, просто мы положили на дно реки камни и переходим по ним, о чем ты не знал».

Я подробно расскажу вам об основах каждой из медитативных техник, для того чтобы вы избежали препятствий на этом пути, но вам необходимо выучить теоретическую часть, прежде чем приступать к практическим занятиям.



Несколько советов

- Медитация — это духовный процесс, и тем, кто считает ее каким-то интеллектуальным фокусом-покусом, лучше не начинать ею заниматься.
- Так как занятия медитацией приводят к немалым изменениям в мыслях, только те, кто верит, что отринуть все земные убеждения, вероисповедания, отношения и т. п. — несложно, могут достичь высот в этом божественном благословении.
- Не старайтесь сразу выучить все, это опасно. Когда ребенок учится ходить, он еще очень неловок, и пройдет немало времени, прежде чем он станет делать все правильно. Также и человек, решивший заняться медитацией, должен сначала сделать первые осторожные шаги и продолжить свой путь только после того, как хорошо освоится на предыдущей ступени.
- Считать, что обучение успешно завершено, можно только после того, как ваш разум будет находиться под контролем и действовать, как вы этого хотите.

Только после этого можно говорить о полученном результате.

- Разум находится под контролем, если сомнения и нежелательные мысли изгнаны из него. Только в этом случае вы сможете достигнуть глубин медитации.
- Медитация — это процесс создания чувства сверх-осознания. В тот момент, когда медитация достигает высшей точки, в человеке появляется осознание любой вещи, но при этом окружающая действительность не имеет над ним власти.
- Никогда не падайте духом, если вас постигнет неудача, потому что неудачи — тоже шаги навстречу цели. Нужно просто вернуться на ту ступень, где вы потерпели поражение, чтобы затем быстрее дойти до конца.
- Те, кто уже занимается медитацией, имеет определенные успехи и хочет достигнуть состояния самадхи, должны больше читать, а не встречаться с ненужными людьми.



Препятствия, которые могут возникнуть на вашем пути

- Самое страшное препятствие, с которым сталкивается человек, занимающийся медитацией — это *лень*. Именно она приводит к тому, что большинство людей, едва начав, бросают заниматься медитацией. Появление лени могут провоцировать многие факторы, такие как полный желудок, загруженность на работе, нехватка времени в поездках или социальные обязательства.
- Второй момент, отвлекающий внимание от медитации, это *толпы родственников, друзей и доброжелателей*. Этого можно избежать, если совместить занятия медитацией с процессом некоторого отдаления от родственников. Отдаление означает не уклонение от общения с ними, но постоянную связь с Высшим разумом.
- *Секс* также очень мешает при занятиях медитацией. По этой причине очень многие не смогли достигнуть успехов на этом поприще. Для того чтобы

ненужные мысли не приходили в голову, попробуйте меньше отдыхать, больше медитировать и петь священные гимны. Регулярные пробежки длительностью около получаса также помогут переключить мысли.

- *Болезнь* порождает ощущение безразличия, что, в свою очередь, приводит к появлению сомнений, подозрений и дремоты. Во время болезни лучше всего петь священные гимны, а также заниматься такими видами медитации, которые требуют активного, а не пассивного участия.
- Если *наильно* заставлять свой разум мыслить в определенных рамках, это может привести к еще большим трудностям и к возникновению чувства разочарования. Лучше позволить мыслям самим истощиться, либо переключить мыслительный процесс на общие предметы, и тогда его будет легче контролировать.



Мир медитации

ПЕРВЫЙ ШАГ К МЕДИТАЦИИ

Современный мир — это мир постоянных изменений. Если мы сравним наш образ жизни с тем, который вели люди предыдущих эпох, то увидим, что за это время произошли грандиозные перемены.

Мы должны принять и включить в свою жизнь некоторые простые вещи для того, чтобы быстрее познать себя. Для того чтобы заниматься такими видами медитации и извлечь из этого пользу, совсем необязательно сидеть в определенных позах или строго себя ограничивать. Виды медитации, о которых пойдет речь в этом разделе, в большей степени основываются на концепции КАРМЫ.

Карма есть деяние, то есть любое значимое в нашей жизни действие называется кармой. Другое определение кармы — то, что должно сделать (это не исчерпывается только служебными обязанностями).

Карма относится не только к совершенному нами в прошлом, что оказало на нас сильное влияние, но и

к многочисленным делам нашей повседневной жизни, которые составляют немалую ее часть. Само существование этих дел, вместе взятых, уже является поводом для того, чтобы внести изменения в жизнь.

КАК МЕДИТАЦИЯ ПОВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Это будет происходить следующим образом.

- Вначале будет заложена основа для осознания самого себя.
- На следующей стадии осознание распространится на физическое и духовное тела.
- Возникает обладающий самосознанием разум вкупе с подсознанием и сверхсознанием.

Хотя виды медитаций, представленные в данном разделе, нельзя назвать медитациями в строгом смысле этого слова, однако они помогают человеку погрузиться в глубины собственного «я», а также приобрести больше интуитивного понимания жизни других людей и понять таким образом сложную системуправедной и счастливой жизни.

Польза:

- Медитации приведут к более ясному и осознанному мыслительному процессу.
- Они также помогут обрести модель поведения в какой-либо общности людей.

Серия ежедневных медитаций, № 1

НИКАКИХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Всеобъемлющие средства массовой информации окружают обычного городского жителя. Радио, телевидение (в том числе кабельное), Интернет, мобильная связь, газеты и т. п. разными путями вторгаются в нашу жизнь.

Обычный горожанин ежедневно больше шести часов проводит перед телевизором, более четырех часов тратит на радио, чтение и Интернет. О возрастающем влиянии, которое оказывают на нас средства массовой информации, говорит тот факт, что придуманные герои сериалов начали становиться частью нашей жизни. Я встречал людей, обсуждающих перипетии мыльных опер как нечто, существующее в реальности. А какой шум и крики поднимаются, когда какой-нибудь персонаж популярного сериала исчезает по воле режиссера! Такого рода мнимая реальность оказывает негативное влияние на человеческую психику, потому что люди живут в мире грез, сотканном медиа-баронами.

Такой образ жизни опасен не только в физическом, но и в психическом плане.

Целью данной медитации является восстановление утерянного уровня осознания. При этом вам не нужно будет сидеть в определенной позе. Это некая игра воли, в которой вы обнаружите новое «я», озаренное энергией космического «я».

Для начала на некоторое время выйдите из сферы воздействия средств массовой информации. Это может показаться трудным, но уже через несколько дней вы почувствуете, что обрели новую модель своей жизни.

Как же это сделать? Самый легкий путь — переключить свое внимание на какое-нибудь хобби. Это настолько трансформирует вас изнутри, что через некоторое время вы уже с трудом найдете время, чтобы дать себя вовлечь в мир средств массовой информации.

Я видел, какие необычайные изменения происходят в людях, которые смогли отвлечь свое внимание. С ними стало можно общаться, а их образ жизни и мышление стали более здоровыми. И спать они стали лучше по сравнению с теми, чья психика перевозбуждена средствами массовой информации.

Выгода от выполнения упражнений превышает пользу от средств массовой информации

- Вы сможете почувствовать себя свободным от приукрашенных страстей сериалов.
- Концепция средств массовой информации основана на Внимании, Интересе, Желании, Действии. Они привлекают внимание зрителя/читателя посредством его интереса к статье/программе, и в конце концов в сознании зрителя/читателя появляется желание внести что-то из навязанной линии поведения в свою жизнь, то есть произвести действие. На самом деле программа/статья заменяет вашу личность на ту, которая представлена в программе/статье. В тот момент, когда вы выйдете из этой искусственной среды и таким образом освободитесь от всех личностей, навязанных вам, то обнаружите внутри себя гораздо больше пространства.
- Деятельность средств массовой информации основана на напряженности действия, драме и интриге.

Это рано или поздно приводит к тому, что зритель начинает проявлять интерес к программам.

- Ваши сны изменятся после того, как вы оградите себя от влияния средств массовой информации.
- Сила воображения и создание зрительных образов улучшат и разовьют ваше экстрасенсорное восприятие.
- Если образовавшееся свободное время использовать на общение с друзьями, то вы достигнете и внутреннего удовлетворения.

Серия ежедневных медитаций, № 2

РАБОТАТЬ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РАБОТАТЬ

Среднестатистический горожанин ежедневно работает примерно 8–9 часов в день, что составляет порядка 56–63 часов в неделю. Эту немалую часть жизни мы тратим на то, чтобы заработать средства к существованию. Для тех, кто желает и духовно развиваться, и жить нормально, важно по возможности сократить часы, проводимые за работой.

Насущные жизненные потребности просты, и их можно удовлетворять за определенный период времени, однако если мы гонимся за излишествами, то должны тратить на это гораздо больше своих сил. По этому поводу я могу рассказать вам одну старую историю, которая многое объясняет в новом свете.

Садху жил в джунглях в маленькой хижине. Он мылся в реке, питался собранными фруктами и все свободное время тратил на медитацию. Однажды во время сбора фруктов он нашел козу, пожалел ее и

взял с собой. На следующее утро сразу после пробуждения садху подумал о том, что козе надо что-то есть, пошел в джунгли и собрал там свежих листьев и зеленых веток. Вернулся домой он уже в полдень. Спустя несколько дней коза окотилась. Садху надоил молока и продал излишки деревенским жителям. Впоследствии он купил корову и нанял слугу для продажи молока. Так как его дела пошли хорошо, садху женился и обосновался в деревне.

Вы не находите ничего общего между этой историей и своей жизнью?

Когда человек только начинает работать, его доходы еще невелики, как и потребности. Но по мере увеличения доходов потребности тоже начинают расти. Этот порочный круг приводит к тому, что человек работает все больше и больше и не может достичь удовлетворения.

В природе с незапамятных времен существует особый ритмический часовой механизм. Птицы, животные, растения и люди функционируют по одинаковым законам. Посмотрите вокруг, все животные и птицы борются за свое существование. Но когда их желудок наполнен, возвращаются в свои гнезда и отдыхают до следующего дня, и так с незапамятных времен без изменений. И только люди изменили свою природу в угоду желаниям. Человек — это единственное животное, которое после достижения оптимального уровня потребления пытается урвать материальные блага у других людей.

Сократите время, проводимое на работе, и у вас появится достаточно времени для развития своей энергии,

для захватывающей и интересной жизни без причинения вреда другим.

Серия ежедневных медитаций, № 3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Готовить очень просто, однако почему-то немногие любят этим заниматься. Готовка как таковая есть красивейшее искусство, я уверен, что приготовление блюда очень похоже на написание портрета или книги.

Вам нет нужды готовить большое количество еды, ведь даже одно простое блюдо, приготовленное с любовью и увлечением, подарит вам давно забытое чувство счастья.

Приготовьте еду и разделите ее со своими родными и друзьями, а после этого вместе вымойте и вытрите посуду.

Секрет приготовления блюда начинается с выбора овощей, специй и т. д.

Для резки овощей также требуется творческий подход, каждый кусочек должен быть овеян ароматом вашего прикосновения, чувством, идущим из самого сердца. Во время приготовления блюда важно сохранить особый вкус и запах каждого из овощей и специй.

Готовьте от сердца, и тогда оно само подскажет нужное количество специй и других ингредиентов. Никогда не переваривайте еду и не забывайте украсить блюдо листиками мяты, перцем, ломтиками помидоров, лимонов и т. п. соответственно необходимости.

Сервировка стола тоже особое искусство. Есть надо начинать вместе, так чтобы возникло ощущение единства.

Не торопитесь в еде, прочувствуйте вкус блюда, одновременно поддерживая беседу и вспоминая все хорошее, что у вас было.

Вы не поверите, но к концу еды чувство полноты возникнет не только в желудке, но и в сердце. Даже мыть и вытирать тарелки лучше вместе, так как это объединяет людей, а также является хорошим временем для болтовни и шуток.

После еды подайте что-нибудь сладкое или кофе/чай и порауйте себя беседой, которая поможет как пищеварению, так и лучшему узнаванию друг друга.

Серия ежедневных медитаций, № 4

ИСКУССТВО ПРИЕМА ПИЩИ

Жизнь без еды все равно, что тело без крови. С древнейших времен человек на протяжении всей своей жизни предпринимал усилия ради наполнения желудка.

Каждый христианин просит у Иисуса в молитве не земных богатств, а хлеба насущного. Существуют разные источники пищи, она может нести в себе различную энергию, и для того чтобы не получить с пищей энергию негативную, ее нужно зарядить энергией позитивной.

Это вид активной медитации, в которой не нужно закрывать глаза.

Когда пища подана, прикоснитесь к краю тарелки и произнесите следующую молитву:

Я благодарю космическую энергию, я благодарю сотни людей, которые трудились в поте лица, чтобы я получил эту пищу. Пусть эта еда наполнит меня

энергией и питательными веществами для долгой, здоровой и энергичной жизни.

Прикоснитесь к еде на тарелке и помолитесь Господу, чтобы он наполнил ее позитивной энергией.

Ешьте медленно, чтобы сок еды смешался с вашей слюной. Почувствуйте, как каждая частица энергии вливается в ваше тело.

Не забудьте с каждым куском пищи поминать имя Бога. После еды снова прикоснитесь к тарелке, произнесите ту же самую молитву и мысленно поклонитесь тарелке.

Описанный процесс приема пищи приведет к лучшему поглощению и усвоению ее в желудке.

Совет. До и после еды прикоснитесь к сердцу левой рукой и помолитесь о восполнении жизненных сил.

Серия ежедневных медитаций, № 5

РОДСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Это еще одна важная деталь нашей жизни, которую мы обычно игнорируем. Раньше родственные отношения и духовное единство играли важную роль, но эгоцентричность, принесенная с Запада, привела к тому, что мы в основном живем в так называемой малой семье (отец, мать и дети). Эти изменения сильно ударили по психике и по самым уязвимым местам семьи. Больше всего пострадали дети, потому что больше не стало взрослых, которые могли бы наставлять их.

До недавнего времени Индия славилась своими так называемыми большими семьями (когда женатые дети живут в одном доме с родителями). Однако западные веяния, связанные с жадой наживы и неуважением

к старшим, разрушили эту систему и вымостили дорогу для появления малой семьи. Дети оказались брошенными на милость слуг и воспитателей яслей.

В большой семье порядка 20–30 человек живут под одной крышей, при этом ежедневные обязанности четко распределены между членами семьи. В этой иерархической системе все знают свое место и связаны между собой при помощи старшего поколения (дедушки и бабушки). Связи эти очень прочны, потому что все проблемы обсуждаются совместно, что приводит к гармонии в семейной жизни. Доходы и расходы распределяются поровну, это создает благоприятную атмосферу в доме.

Данная система существовала на протяжении многих столетий, каждый чувствовал себя частью большой семьи и испытывал по отношению к ней чувство ответственности. Однако процесс индустриализации все изменил, и в настоящее время активно развивается концепция индивидуализма. Современный индивидуум считает свое мнение единственно правильным и болезненно воспринимает любые попытки вмешательства в свою жизнь, которая ограничивается только им самим или крайне редко включает в себя членов малой семьи, в том числе и родителей.

Лучше всего западный образ жизни проявляется в индийских городах — когда ребенок достигает 18 лет, он начинает вести самостоятельный образ жизни, роль родителей в котором сводится к нулю. В результате возникает порочный круг мучений отдельной личности по сравнению с коллективом. Выросший ребенок так же бесцеремонно станет относиться к своим детям, и отчуждение между родителями и детьми будет начинаться с самого детства.

Один мой коллега рос в традиционной семье, но из-за плотного рабочего графика родителей между ними и сыном возникло отчуждение. Он все время боялся и сомневался по поводу всего, что делал. При этом он постоянно все скрывал от родителей и приходил в ярость, если им что-то становилось известно.

У этого человека было несколько коротких любовных связей до того, как он нашел хорошую работу. По работе ему пришлось уехать из своего города на значительный период времени. Примерно через год он стал жить в гражданском браке с сотрудницей, что явилось ударом для его родителей. Но они не могли повлиять на эти отношения, так как их собственный сын стал для них чужим. Ясно читалась боль в глазах его отца, но сына уже было не вернуть.

Это реальная история из тех, что случаются ежедневно во всем мире. Отчуждение ограничивает отношения не только между родителями и детьми, но и между мужьями и женами. Эгоизм, перспективы карьеры, финансовая стабильность, внебрачные связи, материальная выгода и коммерциализация всех аспектов жизни — все это ставит семейные отношения на грань разрыва. Нередко можно увидеть, как люди, получившие научные степени и достигшие высокого положения, подают на развод. Забавно читать в газетах, что поводом для развода может служить храп, запах тела, потливость, привычки в еде, потеря самообладания и т. д.

Мы не просто утратили человеческий облик, уже и животные ведут себя лучше нас. Мы оскорбляемся,

если нас сравнивают с каким-нибудь животным, например гадха (ослом), при этом нам и в голову не приходит, что наша сущность хуже, чем у них. Животные остаются животными, мы же всего за несколько десятилетий утратили всю нашу культуру.

Чрезвычайно важно расширять открытость в семье, так как это поможет вернуть в нее доверие.

Я помню, один из пожилых людей описал мне, что семейные отношения подобны молодому саду. Когда садовник приносит саженец, то сначала сажает его в небольшой сосуд и ухаживает за ним, как мать за ребенком. По мере роста деревца садовник меняет сосуды и ухаживает за растением подобно отцу до тех пор, пока растение не становится большим настолько, что его уже нельзя держать в горшке. Тогда садовник пересаживает растение в землю и ухаживает за ним подобно другу.

Такие же изменения в отношениях происходят и в семье. Ребенок нуждается в любви, заботе и просмотре со стороны родителей до тех пор, пока не будет в состоянии контролировать свои эмоциональные желания. Как только ребенок вырос, с ним нужно обращаться с позиции друга, философа и советчика. Если мы сможем выстроить такого рода отношения, ребенок ответит нам доверием и не будет скрывать от нас свои секреты.

Взаимопонимание между родителями вымостит дорогу к планированию отношений с детьми, это понимание возможно, когда родители вместе проходят все испытания, имея расхождения лишь в несущественных мелочах.

Образ жизни родителей отражается на детях, и воспитывать их нужно очень аккуратно, чтобы они смогли

избежать тех уроков, которые пришлось пройти их родителям. С любовью, самым сильным средством в мире, этого легко достичь. Любовь дает нам сверхмощный стимул, соединяющий тела воедино таким образом, что физически они исчезают и остаются только души.

Любовь — это не физическое явление, она выходит за пределы физической сферы на духовный уровень. На физическом уровне любовь приносит удовольствие телам, которые можно разделить, но настоящая любовь — это когда телесность теряет значение. Мать и ребенок физически обособлены, но когда ребенок подбегает к матери и кидается в ее объятия, физические тела сливаются, формируя божественную энергию. Так происходит потому, что любовь не требует ничего, она — чистое принятие и понимание. Во время выброса энергии проливается свет на любой обман, секреты теряют свою силу, и мы окунаемся в космическую энергию любви.

**Если избегать двух вещей,
это поможет вам измениться**

Я часто слышу, как люди полощут на публике грязное белье своей семьи. Это происходит по двум причинам: первая — они не принимают свою семью в принципе, и вторая — они не склонны признать свою роль в сохранении целостности семьи. Это приводит к тому, что семья рано или поздно распадается.

Другая группа людей любит критиковать и насмехаться над посторонними людьми, но когда кто-то начинает разговор об их семье, они возмущаются, как будто там скрывается какая-то тайна. И это совсем

не показатель их любви к своей семье, ведь тот, кто любит свою семью, будет уважительно относиться и к другим семьям.

В соответствии с концепцией «Васудева Кутумбакам» любить надо всех, и в таком случае не может быть никаких секретов. Прекратите смотреть на других, они так же счастливы или страдают, у них такие же проблемы. Когда вы избавитесь от всех своих несчастий и проблем, другие также освободятся от гнетущей их ноши.

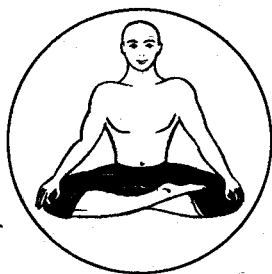
Во время этой медитации особенно важно начать проводить больше времени со своей семьей, и тогда вы откроете чувства, которые вас полностью поглотят.

Начните проявлять интерес к повседневной жизни ваших детей, взрослых членов семьи и родителей, чтобы они могли почувствовать единство с вами. Любые события, происходящие в семье, даже самые мелкие, станут частью вашей жизни.

Это будет легко сделать, если вы живете полноценной жизнью. Это значит, что на работе вы ведете себя как служащий, а дома — как полноценный член семьи. Если работа перевешивает семью, тогда не будет никакой разницы между служащим и членом семьи.

Существует два типа людей — экстраверты и интроверты. Первые — это те, кто смотрит обычными глазами, вторые — те, у кого открыто внутренне зрение.

Интроверты более удачливы, потому что они постоянно совершенствуют свои мысли, в то время как экстраверты сами движимы своими мыслями.



Перед медитацией

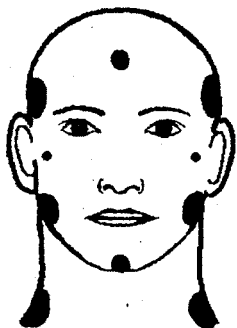
ЯЗЫК ТЕЛА

Чтобы добиться успеха в чем-либо, нужно иметь прочную основу, на которую всегда можно опереться. Все необходимое есть у нас уже с рождения — это наше тело, которому мы всегда можем доверять, если, конечно, работаем над тем, чтобы его понимать. В этом разделе я представлю вам основные положения для понимания энергии, таящейся в нашем теле, и методику снятия стрессов, для того чтобы вы умственно, физически и духовно были в состоянии начать божественный курс медитации.

Ежедневная нагрузка и стрессы легко преодолеваются человеком, так как сохраняются в разных частях его тела. Ниже мы поговорим о том, в каких именно частях тела это происходит и как их очистить от накопленного.

Голова

Это самая важная часть анатомии человека, и тому есть две причины: во-первых, первым окружающие



видят лицо; во-вторых, на голове расположены три главных органа чувств: глаза (зрение), уши (слух) и нос (обоняние).

В лице напряжение и стресс накапливаются быстрее, чем в любой другой части тела. На рисунке мною отмечены десять полукругов, обозначающих центры накопления напряжения и стрессов, что является причиной мигреней, проблем с давлением и сердцем и т. д.

Грудная клетка

Это вторая по важности область, где в основном накапливается напряжение и стрессы. Именно грудина, главным образом, дает нам понимание того, что человек подвергся стрессовой ситуации.

Чем больше человек находится в напряженном состоянии, тем больше расширяется грудная клетка. С одной стороны, это защищает наше сердце, а с другой — приводит к усилению самомнения, эгоизма и других негативных проявлений.

Как вы можете понять, что очистили от стрессов район грудной клетки? Просто встаньте перед зеркалом и положите обе руки на грудь. Вдохните глубоко, так чтобы почувствовать движение грудной клетки, и выдохните. Теперь аккуратно нажмите руками на грудину, а затем расслабьте их. Если грудная клетка подвинется под давлением рук и почувствует себя свободно после этого, значит, уровень стресса находится под контролем. Если же этого не произошло,

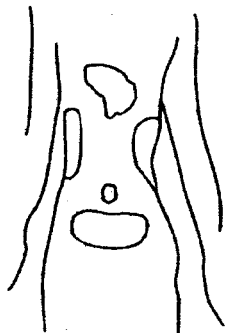
тогда вам нужно ознакомиться с техникой снятия стресса.

Желудок

АГАР ПЕТ НА ХОТА ТО КУЧ НА ХОТА

(Если бы не было желудка, то и ничего бы не было)

В приведенном изречении сказано все. Без желудка у тела вообще не было бы проблем. Голод — главная движущая сила всего происходящего в мире. Прежде чем идти дальше, нужно хорошо уяснить себе, что такое голод. Мир страдает от двух видов голода: естественного и искусственного. С первым мы рождаемся, а второй — неотъемлемый признак общества и неправильного образования.

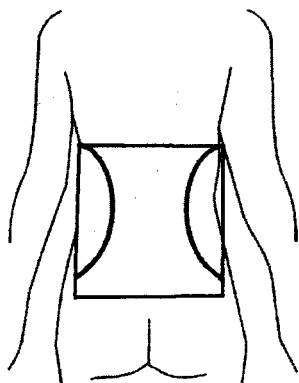


Отмеченные участки на рисунке обозначают области накопления напряжения и стрессов.

Искусственный голод в виде желания богатства, достижения определенного положения, эгоизма, гнева, ненависти и зависти является причиной напряжения и стрессов в отношениях и сопровождается проблемами с газообразованием, излишним желчеотделением и возникновением диабета.

Спина и нижняя часть тела

Страсть является крайне негативным аспектом и основной причиной регресса в занятиях медитацией. Страсть накапливается в прогибе спины.



На рисунке очерчен участок ее сосредоточения. При контролируемом уровне прогиб спины нормальный. Если же он углублен (это показано жирными черными полукругами) либо спрямлен (тонкие прямые линии), это полностью блокирует движение страсти и приводит к возникновению чувства разочарования и депрессиям. Нижняя часть бедер также является центром роста страсти.

СНЯТИЕ СТРЕССА С ТЕЛА

Мы уже выяснили, что современный человек больше чем когда-либо находится в напряженном состоянии и подвергается различного рода стрессам.

В этом разделе мы поговорим о способах снятия стресса с разных частей тела, чтобы вы стали полностью готовы к занятиям медитацией.

Примечание

Каждое из упражнений следует выполнять в течение 5 минут и продолжать до полного исчезновения боли. Упражнения можно делать и в группе.

Снятие стресса с лицевых центров

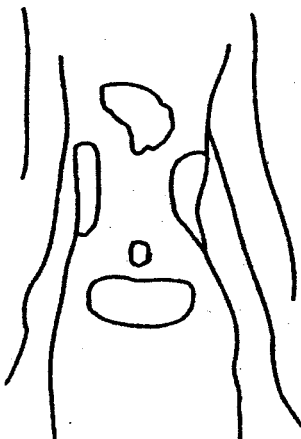
Проще всего снять стресс с лица, приоткрыв рот и расслабив язык так, чтобы он свободно касался верхнего неба, и подвинув голову назад, к позвоночнику,

или к подбородку. Дыхание должно быть естественным. Это упражнение очень эффективно для людей, перенесших серьезный стресс или душевное потрясение.

Второй метод. Закройте лицо ладонями и, медленно дыша, смотрите на кончики пальцев.

Снятие стресса с области грудины, спины и желудка

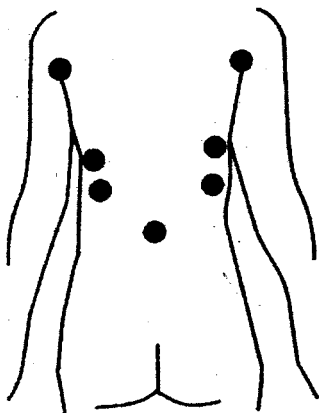
Большими пальцами рук легко нажмите на участки груди и желудка, отмеченные на рисунке. Вы почувствуете боль, но не обращайтесь на нее внимания и продолжайте упражнение. Вполне возможно, что от боли у вас даже вырвется крик, но давление нельзя уменьшать, так как оно очищает от всех видов накопленной негативной энергии.



Снятие стресса с области таза, бедер и ступней

Эти части тела нуждаются в очистке от стресса гораздо больше, чем все остальные. Области нажатия: возле копчика, впадины тазобедренных суставов (на рисунке отмечены черными кружочками), внутренние и внешние части бедер.

Нажмите большим пальцем на копчик. Произведите движения пальцем вверх и вниз, это освободит вас от мучительного эмоционального потрясения. Можете



громко закричать, если это поможет вам почувствовать себя легче.

Главная причина, по которой необходимо избавиться от подобного огромного скопления эмоций это то, что эмоционально напряженный человек сжимает бедра и пытается прижать колени к груди. Таким образом, он как бы старается защитить бедра

свое тело. Область таза блокируется, и человек чувствует прилив энергии в своем теле. Именно этот поток энергии привязывает человека к земле.

Для достижения максимального эффекта все упражнения следует делать в указанной очередности.

Регулярное снятие стресса подготовит вас к занятиям медитациями, о которых будет рассказано в следующих главах.

В следующем разделе можно узнать о других методах снятия стресса.

СНЯЛИ СТРЕСС И ЧТО ДАЛЬШЕ?

После того как вы освободились от стресса, следует запомнить следующее, в том числе и для того, чтобы избежать появления нового стресса.

- Начните любить себя. Но следите за тем, чтобы не стать слишком самовлюбленным.
- Никогда не позволяйте мнению других людей влиять на вас. Как это сделать? Каждый день перед сном

говорите: «Я благодарю космическую энергию за то, что она создала меня чудесным и единственным в своем роде. Она наделила меня недостатками, и эгоизм не может отвратить меня от должного». Повторяйте это каждый вечер и вскоре почувствуете результат.

- Принимайте свои недостатки и непрерывно учитесь до самой смерти. Это откроет вам горизонты, и вы сможете извлекать урок из каждого момента вашей жизни. Вам поможет в этом наблюдение. Анализируйте все события в вашей жизни вне зависимости от того, велики они или незначительны, но не позволяйте себе увлечься этим процессом.
- Регулярно занимайтесь медитацией, и никакие стрессы больше не смогут вас коснуться.

Учитель — это тот, кто стоит позади, и он же — божественная сила, находящаяся далеко впереди от чего бы то ни было. Причина его возвышения состоит в осознании того, что он не принадлежит к миру иллюзий.



Входим в медитацию

ВХОДИМ В ПОНИМАНИЕ СЕБЯ

Вспомните, как ребенок делает первый шаг. Разве не раздается при этом победный и торжествующий крик? Этот первый шаг знаменует собой начало новой эры учебы и экспериментирования. Естественные инстинкты заставляют человека развиваться и использовать любое знание, которое он может получить. Это главная причина, по которой начинающий ползать или ходить ребенок инстинктивно интересуется всеми окружающими его предметами.

Эта любознательность уничтожается под давлением общества, и ребенок вынужден заблокировать свои творческие способности, что проявляется в форме протеста — в виде чрезмерного раздражения, приступов гнева и т. д. Когда ребенок вырастает, подобные блокировки начинают оказывать влияние на личность, и он превращается в депрессивного, разочарованного и одинокого человека.

Ко мне приходят много супругов с просьбой помочь их несчастью. Они говорят, что после нескольких лет брака чувствуют, что каждый из них живет сам по себе. После дальнейших вопросов я выясняю наиболее распространенную причину. В начале совместная жизнь идет спокойно благодаря еще не остывшему возбуждению от смены социального статуса, возникновению чувства стабильности, занятиям сексом, появлению детей и т. д. Однако по прошествии некоторого времени блокировки выступают на первый план, и супруги начинают чувствовать, что должны вести образ жизни, навязанный им обществом, а не тот, который подсказывается их природными инстинктами. Возникает раздражение, которое выливается в споры и конфликты.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ МЕДИТАЦИИ-ХОДЬБЫ

Как решить проблему?

Первый шаг в жизни человека явился началом развития и роста. Поэтому, естественно, важно снова начать процесс с того самого места, на котором мы остановились в первый раз.

Хотя ходьба — это процесс физический, он трансформируется в процесс божественной медитации к тому времени, когда вы дойдете до конца этой главы.

Каким образом физические упражнения помогут снять блокировки?

Ходьба — это процесс, в котором мы постоянно упражняемся с раннего детства. Приобретенный таким образом опыт мы используем для проведения медитации. Ходьба, при которой разум фокусируется

на чем-либо, трансформирует физическое упражнение в процесс снятия блокировок.

Методики, представленные в этом разделе, заложат базу для развития силы наблюдательности, как по отношению к внешним предметам, так и к тому, что происходит внутри нас.

Говорят, что во время медитации нужно уединяться и закрывать глаза? Как можно ходьбу называть медитацией?

Между медитацией при ходьбе и медитацией, во время которой мы сидим, существует большая разница. Во втором случае основной метод состоит в уединении от внешнего мира для достижения глубин своей души, о чем будет рассказано в соответствующих главах.

При обычной ходьбе человек просто смотрит вокруг себя, в то время как во время ходьбы-медитации он становится наблюдателем. При этом работа идет на двух уровнях. На физическом уровне наблюдатель обходит препятствия, а на духовном — глубже погружается во внутренний мир разума и души.

Смогу ли я медитировать во время ходьбы?

Техники, представленные в данной книге, служат не для отвращения человека от медитирования, а, наоборот, для перехода на новый уровень осознания.

Ходьба является одним из методов лучшего понимания медитации, так как каждый из нас обладает способностью ходить. Новое же, чему вы научитесь, — это процесс возникновения самоосознания во время ходьбы. Когда вы сможете усвоить один вид ходьбы, то и с другими видами легко справитесь.

Вы не поверите, но осознание быстрее приходит во время движения. При неподвижной медитации разум

активен, а при активной медитации — пассивен. Таким образом, во время движения вы сможете быстрее научиться медитировать.

После усвоения процесса ходьбы, не станет ли это скучным?

Нет. Как вы убедитесь сами, в этом разделе представлено довольно много техник, и вы сможете переходить от одной к другой. Да и ходьба сама по себе станет вашей привычкой.

Когда лучше всего заниматься медитацией-ходьбой?

В любое время дня. Даже короткая прогулка может стать медитацией, если делать все правильно. Некоторыми видами медитации нужно заниматься в определенное время, но об этом я специально упомяну в соответствующих разделах.

Не следует заниматься медитацией-ходьбой летом после полудня, так как это истощит ваши силы и понизит уровень понимания.

Каким образом заниматься медитацией-ходьбой?

Заниматься медитацией-ходьбой совсем несложно, так как данный процесс включает в себя только принесение осознания в ходьбу.

НАЧАЛО

Что делает ребенок, когда встает в первый раз? Вы можете ответить, что он делает первый шаг, но это не так, потому что ребенок сначала старается обеспечить себе устойчивое положение и только после этого делает первый шаг.

Медитация-движение № 1

СТОЯНИЕ БЕЗ ОПОРЫ

Начнем с самого простого, даже если у вас уже есть опыт длительных прогулок.

Забудьте о своей манере ходьбы. Просто начните все заново, при этом имеющийся у вас опыт подскажет, как лучше всего достичь цели.

Первый шаг — это стояние без опоры.

Как нужно стоять?

Стоять — значит стоять с осознанием, которое включает в себя осознание собственной позы, веса и едва заметных движений разных частей своего тела.

Опустите руки свободно вдоль тела, расстояние между ступнями должно составлять 10–15 см, плечи, голову держите прямо (не опуская).

Вес должен быть ровно распределен на обе ноги. Это можно сделать следующим образом. Сначала перенесите весь свой вес на левую ногу и почувствуйте нагрузку, потом перенесите вес на правую ногу и почувствуйте нагрузку, затем выпрямляйте обе ноги, пока не почувствуете, что вес вашего тела равномерно распределился между ними.

Положите ладони на живот так, чтобы кончиками пальцев касаться пупка, и сделайте медленный глубокий вдох, задержите дыхание и медленно выдохните. Повторите это 5 раз. Так вы почувствуете местонахождение центра живота и пределы его растяжения.

Примечание:

Во время глубоких вдохов-выдохов нельзя двигаться.

Во время вдохов-выдохов прочувствуйте свой живот, потом грудную клетку и движение ладоней. Вы с удивлением обнаружите, что верхняя часть тела — плечи, грудная клетка, а также живот и руки будут ритмично двигаться в такт вашему дыханию.

Постойте в этом чудесном состоянии 5 минут. Если данное упражнение делать регулярно, оно принесет осознание вашего тонкого физического тела.

Медитация-движение № 2

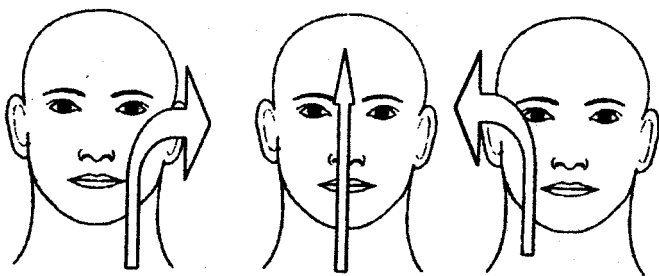
ГИБКАЯ ШЕЯ

Шея — это наиболее жизненно важная часть тела, которая показывает гибкость позвоночника. Если шея негибкая или ее мышцы стянуты, то крайне важно снять эту блокировку, и тогда медитация-ходьба будет приносить вам удовольствие, а не боль.

Сделав *Медитацию-движение № 1 — Стояние*, опустите руки по швам, дыхание обычное.

Шаг 1: Я — хорошие «дворники»

Встаньте прямо, наклоните только голову как можно дальше к левому плечу и медленно досчитайте до 10. Верните голову в первоначальное положение и

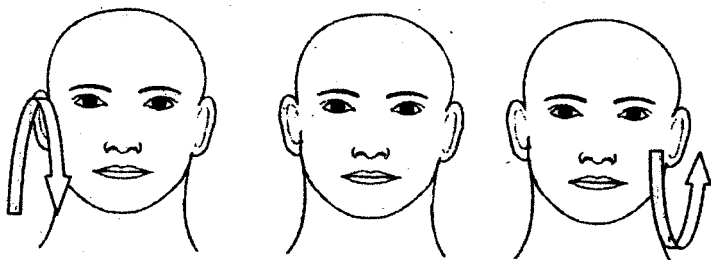


опять медленно досчитайте до 10. Затем наклоните голову как можно дальше к правому плечу и медленно досчитайте до 10. Со стороны ваши движения должны напоминать движение «дворников».

Дыхание должно быть нормальным. Если почувствуете боль и растяжение — остановитесь и отдохните.

Шаг 2: Качание головой

Встаньте прямо, склоните голову к подбородку как можно ниже и медленно досчитайте до 10. Верните голову в первоначальное положение и медленно досчитайте до 10.

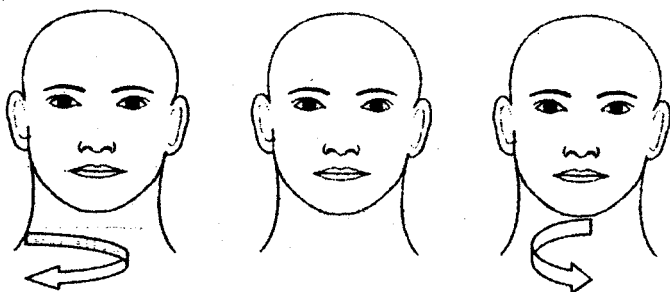


Запрокиньте голову как можно дальше назад и досчитайте до 10.

Дыхание должно быть нормальным. Если почувствуете боль и растяжение — остановитесь и отдохните.

Шаг 3: Крутящаяся колонна

Встаньте прямо, поверните только голову лицом как можно дальше влево и медленно досчитайте до 10. Верните голову в первоначальное положение и опять

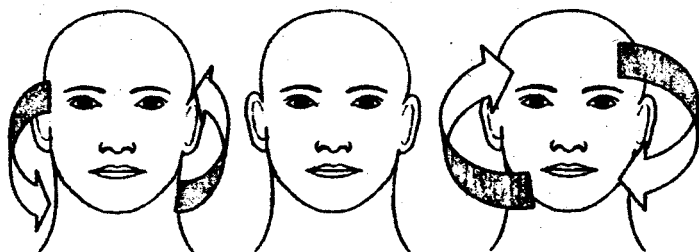


медленно досчитайте до 10. Затем поверните голову лицом как можно дальше вправо и медленно досчитайте до 10.

Это упражнение должно снять блокировку с шейного отдела позвоночника.

Шаг 4: Американские горки

Встаньте прямо, поворачивайте только голову круговым движением против часовой стрелки. Медленно опустите подбородок по направлению к ключице,



легко наклоните голову влево и, поддерживая плечом, дугообразным движением двигайте голову назад и до правого плеча, затем верните голову в первоначальное положение.

Во время дугообразного движения задержите дыхание. После возвращения головы в первоначальное положение дыхание должно быть нормальным.

Повторите упражнение, поворачивая голову по часовой стрелке.

После выполнения всех упражнений постоит спокойно 5 минут.

Медитация-движение № 3

ШАГ ЗА ШАГОМ

Ниже я ознакомлю вас с действенной методикой для понимания тонких ощущений, которые обычно от нас ускользают. Ходьба — это искусство, и тот, кто достигнет успехов в постижении этого знания, в дальнейшем сможет легко овладеть другими медитативными техниками, представленными в книге.

Данная методика включает в себя 5 шагов, с помощью которых человек поднимается с базового уровня осознания к высоким сферам духовности. Для занятий этой медитацией нужно одеться в удобную одежду и иметь успокоенный разум.

Первый шаг можно делать в помещении, причем для достижения лучшего результата нужно через некоторое время поменять место прогулки.

Шаг 1

Первый шаг в любом направлении очень важен по многим причинам и может изменить всю нашу жизнь. Медитирующий должен встать прямо, опустив руки по швам. После этого надо сделать глубокий вдох-выдох

10–15 раз. Во время каждого вдоха почувствуйте, как *пра*на распространяется по всему телу, а во время выдоха — как продукты отработки выходят из вашего организма.

Посмотрите на дорогу, которой вы идете, и обратите внимание на детали: растущую по краям траву, заросли кустарника, неровную поверхность дорожки, деревья и т. д. На все это нужно внимательно посмотреть, чтобы мозг сохранил картину всего пути, по которому вы пройдете, в памяти.

- Слегка поднимите ногу, обращая внимание на движение мускулов верхней и нижней части бедра и икроножной мышцы, а также щиколотки и ступни. Посмотрите, что находится у вас под ногой.
- Слегка поднимите ту же руку в направлении движения ноги, обращая внимание на сокращение мускулов.
- Теперь шагните и обратите внимание на то, куда вы поставили ногу. Верните руку в обычное положение и поднимите другую руку.
- Повторите то же самое со второй ногой.

Это техника *Шага 1*, медленной ходьбы, требующей постоянного пристального внимания на пути.

Польза:

- Возрастает сила наблюдательности.
- Значительно улучшается знание анатомии.
- Улучшается согласованность между различными частями тела.
- После успешного окончания этого медитативного упражнения вы ощутите чувство полноты и целостности.

Шаг 2

Заниматься следующей техникой можно начинать только после того, как вы освоите первый шаг, который даст вам достаточное понимание своего физического тела.

Со вторым шагом мы убедимся в наличии эфирного тела, являющегося частью нас вне зависимости от того, осознаем мы это или нет. Эфирное тело — это космическое тело, которое вдвое больше физического тела. Сначала нелегко почувствовать и осознать его существование. Поэтому мы начнем заниматься техникой, которая поможет нам почувствовать то, что мы в действительности можем увидеть по ТЕНИ.

Заниматься лучше всего после восхода солнца и до его захода, так как в этот период времени видна тень, следующая за физическим телом. Методика данной техники заключается в наблюдении за каждым движением тени вместе с каждым движением физического тела. Манера ходьбы аналогична применяемой в предыдущем шаге с той лишь разницей, что обращать внимание надо больше на тень, а не на физическое тело.

Это техника *Шага 2*, медленной и довольно изнурительной ходьбы, требующей постоянного пристального внимания к тени и манере ходьбы.

Польза:

- При регулярных занятиях развивается интуиция.
- Значительно улучшается знание тени. Непрерывная практика приведет к осознанию духовного тела.
- Ходьба с тенью — это действенная методика для понимания внешних сил, влияющих на наше тело.

- Через какое-то время значительно расширяется понимание процесса дыхания.

Шаг 3

Третий шаг дает нам понимание внешних факторов, действующих вокруг нас. Обычно этой техникой занимаются в парках или там, где люди совершают утренние прогулки, пробежки и т. д.

Методика данной техники немного сложна для выполнения. Она состоит в одновременном наблюдении за процессом своей ходьбы и за ходьбой других людей, таким же образом, как это делается при выполнении *Шага 1*. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока не сможете в полной мере наблюдать за собой и за кем-нибудь другим. После этого перейдите к *Шагу 2* с одновременным наблюдением.

Польза:

- Развивает как энергетические центры, так и интуитивные способности практикующего.
- В случае регулярных занятий развивается острота наблюдения.

Шаг 4

Начинать заниматься следующей техникой можно только после того, как вы освоите первые три шага, в которых мы концентрируемся на физическом и теневом аспектах нашего тела. В данной технике мы поработаем над аспектом визуализации в ходьбе.

Начните с *Шага 1*, однако в данном случае акцентируйте внимание не на физическом теле, а на процессе

визуализации. Во время каждого шага в вашем мозге должна возникать четкая картинка того, как вы делаете шаг, причем изображение должно появляться одновременно с физическим движением.

После освоения физического движения посредством визуализации перейдите к *Шагу 2*, путем визуализации движений тени в своем мозгу. И только овладев техникой этого шага, можно перейти к *Шагу 3* — одновременной визуализации процесса своей ходьбы и кого-либо другого.

Польза:

- Развивает энергетические центры и интуитивные способности практикующего.
- Занимающийся развивает чувство понимания происходящего вокруг без вовлеченности в процесс.
- Эту технику также используют целители для развития своей способности *исцеления на расстоянии*.

Шаг 5

В этой технике ходить не надо, можно заниматься сидя, и при этом получить ту же самую пользу.

Сделаем *Шаг 4*, представляющий собой визуальную прогулку, при этом наше тело будет оставаться полностью неподвижным.

Польза:

- Сила визуализации достигает максимального уровня.
- Происходит быстрое раскрытие энергетических центров.

Практиковать *Шаги 4* и *5* можно в любое время дня.

Примечание

Не пропускайте шаги, пожалуйста, так как в результате этого от занятий «Шаг за шагом» не будет никакой пользы.

Медитация-движение № 4**БЕЗМОЛВНАЯ ХОДЬБА**

Вся наша жизнь с рождения и до смерти наполнена различными звуками и шумами. Главная причина для возникновения звуков — это стремление заглушить внутренний голос, который обычно и так едва слышен. Когда мы храним молчание, внутренний голос взывает к нам, что порождает тонкие энергии, создающие физическую ауру.

С *Шагом 1* мы овладели силой наблюдения, и с помощью этой медитации мы постигнем силу понимания нашей энергии.

Методика безмолвной ходьбы сходна с методикой ходьбы *Шага 1*, за исключением того, что мы не наблюдаем ни за окружающими нас предметами, ни за движениями мускулов нашего тела. Наблюдение есть и здесь, только оно направлено на понимание внутреннего голоса.

Техника выполнения:

- Во время этой медитации концентрируйтесь на дыхании. Обращайте пристальное внимание на каждый вдох и выдох, а также на перетекание энергии из внешнего тела во внутреннее.
- Прочувствуйте, как воздух проходит через горло в легкие, где смешивается с кровью, чтобы достичь сердца.

Непрерывно наблюдайте этот феномен при каждом шаге.

Польза:

- Развивается чувствительность эфирного тела.
- Быстро развивается интуиция.

Медитация-движение №

ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Это уникальное медитативное упражнение по может вам постигнуть и пополнить энергетические запасы тонкого тела, а также заложить основу для улучшения циркуляции энергии в теле и около него.

Медитативные техники, основанные на дыхании изложены в моей книге «Искусство дыхания». Разница между ними и теми техниками, речь о которых пойдет здесь, состоит в том, что первые основаны на принципе визуализации, а вторые являются активными медитациями.

Прежде чем начать упражнение, следует усвоить следующее.

- Перед медитацией нельзя пить много жидкости, так как это может привести к спазмам в желудке.
- Люди, страдающие болезнями сердца или желудка должны проконсультироваться с врачом.
- Упражнение нельзя выполнять в состоянии эмоционального стресса, так как это может привести к притоку негативной энергии и принесет больше вреда, чем пользы.

Как лучше выполнять эту медитацию

Так как данная техника требует большого количества физических движений, лучше всего делать это упражнение стоя, поставив ноги на ширину плеч. Руки должны быть расслаблены и опущены по швам. Вдохните воздух ртом и с силой выдохните (5–6 раз). Это снимет напряжение в вашем теле, позволит почувствовать себя более комфортно и расслабленно.

Шаг 1

Во время выполнения первого шага, являющегося началом дыхательного цикла медитации, дыхание происходит через нос.

С силой выдохните носом так, чтобы из легких вышел весь воздух, начиная с нижнего отдела легких.

После этого медленно вдохните так, чтобы воздух наполнил сначала нижний отдел легких, а потом средний и верхний.

Когда вы почувствуете, что все ваши легкие наполнились воздухом, закройте глаза и сконцентрируйтесь на них.

Теперь, одновременно со следующим вдохом, сфокусируйте свое внимание на духовной силе энергии, поднимающейся от земли и окутывающей ваше тело. Не забудьте выдохнуть «снизу вверх». После этого сосредоточьтесь и отдайте приказ энергии уйти из вашего тела обратно в землю. Не забудьте вдохнуть, чтобы воздух наполнил легкие «сверху вниз».

Повторите упражнение еще раз, но теперь надо сначала вдохнуть носом (с закрытым ртом). Кончиком

языка легко прикоснитесь к нёбу около передних зубов.

В тот момент, когда вам захочется выдохнуть, легко разомкните губы и верните язык в обычное положение.

Такой процесс дыхания называется **«Мощное дыхание»**; выполнение с предельной концентрацией позволит вывести все токсины из организма, так как каждый выдох будет делать ваше тело чище. В случае регулярных упражнений вы подниметесь на более высокий эмоциональный уровень. Некоторые могут вначале испугаться прилива энергии, однако со временем эта энергия сама приходит в равновесие с ритмом тела. Этот прилив энергии называют по-разному — праной, ци, одической силой, но, в сущности, все эти названия относятся к одному и тому же феномену.

Самой прекрасной и лучшей технике я выучился у детей, катавшихся на велосипеде возле моего дома. Дыхание во время езды на велосипеде уникально, потому что человек концентрируется одновременно на двух вещах — на дороге и на своем дыхании. Если он ослабит внимание, то сразу потеряет контроль над одним из аспектов. Также и в нашем случае, пока вы не освоите предыдущее упражнение, вы не сможете перейти на более высокий уровень — дыхательной медитации.

Техника выполнения:

Повторите описанное выше упражнение 10 раз. Остановитесь и закрепите ощущение этой уникальной силы.

Когда вы почувствуете, что готовы, быстро освободите всю энергию, накопленную в теле. Как это сделать?

Для этого нужно направить течение энергии в обратную сторону. Вытяните руки по сторонам, представьте, что ваша голова — это корни дерева, задержите дыхание и сконцентрируйтесь на третьем глазе.

Главная цель данной дхьяны — успокоить себя, чтобы дать проявиться самому прекрасному творению в мире под названием человек. Повторите процесс еще раз, только теперь концентрируйтесь на нижней части брюшной полости (тонкая линия между пупком и областью половых органов). Если в первом случае возрастает сила интуиции, то во втором — происходит выравнивание энергетических центров тела.

Следует помнить, что при помощи данной техники накапливается энергия, необходимая для подзарядки, и поэтому не пользуйтесь ею для врачевания, в противном случае эта энергия начнет истощаться.

Польза:

- При помощи данной медитационной техники можно получить нужное количество требуемой энергии.
- Она помогает укрепить брюшную полость и плечи.
- Регулярные занятия позволят автоматически прийти к более быстрому накоплению энергий.

Медитация-движение № 6

ПРОГУЛКА НАБЛЮДАТЕЛЯ

Однажды возле торгового комплекса после долгой разлуки встретились два друга. Один спросил: «Ты, должно быть, ходил за покупками? Почему ты так ничего и не купил?».

Другой ответил: «Мои покупки на сегодня закончены. Я купил и съел почти все, что было в этом гипермаркете. Теперь я сыт и ухожу отсюда».

Друг сначала удивился, а потом рассмеялся и сказал: «Ясно, рассматривал витрины».

Периодически мы все должны рассматривать витрины, так как это дает нам неоценимый опыт, однако описываемая в этом разделе техника представляет собой новый метод рассматривания витрин. Во время похода за покупками вы не должны иметь при себе ни денег, ни кредитных карточек.

Пойдите в самый большой магазин, расположенный поблизости, сделайте последовательно следующие шаги и прочувствуйте охватившую вас радость.

Шаг 1

Остановитесь у входа в магазин и в течение минуты внимательно рассмотрите, как выглядит дверь.

Шагните внутрь и обратите внимание на каждый предмет, выставленный на продажу. Скорее всего, к вам подойдет продавец и предложит свою помощь. Рассмотрите повнимательнее и его тоже.

Прогуляйтесь по всему магазину, продолжая обращать внимание на все товары, разложенные на полках.

Цель состоит не только в прогулке, но и в том, чтобы закрепить свой путь, как при помощи счета, так и при помощи наблюдения в уме. Оборачивайтесь через каждые 15 шагов, чтобы еще раз все внимательно осмотреть.

После того как вы обойдете весь магазин, вернитесь к точке, откуда вы начали свой путь. *Шаг 1* данной медитации закончен.

Пройдитесь по всему магазину еще раз, однако теперь не рассматривайте вещи, разложенные на полках, а вспоминайте, что где лежит.

Данная медитация прекрасно работает на двух уровнях: на уровне воспоминания (человек учится вспоминать), а также помогает развить концентрацию во время восстановления в памяти шагов.

Заниматься этой медитацией можно и в книжных магазинах, универмагах, торговых комплексах и супермаркетах.

Счастливого рассматривания витрин.

Бог любит шутить. Посмотрите на свою жизнь и на жизнь других людей. Каждую секунду появляется повод для смеха. Серьезный человек не может быть духовной личностью. Только тот, кто готов сначала посмеяться над собой, может быть назван духовной личностью. Духовность — это жизнь, а жизнь — это шутка.



Духовные медитации

Серия духовных медитаций, № 1

МЕДИТАЦИЯ НА ОБРАЗ БОЖЕСТВА

Видели вы музыканта, играющего на каком-либо инструменте? Сначала он проверяет свой инструмент, либо подтягивает струны, либо посыпает пудрой кожу барабана перед началом игры.

В момент начала игры он закрывает глаза, и его всего пронизывает мелодия. Для публики он всего лишь музыкант, но для него все происходящее — это танец молитвы и жертвоприношения. Если музыкант полностью поглощен мелодией, то слезы экстаза льются как у него, так и у слушателей.

Также и молящийся должен наполнить свое сердце любовью и участием, и только после этого Господь одарит его Своим благословением. Считается, что перед тем как познать Бога, человек должен познать самого себя.

Поклонение образу Божества

Сядьте перед образом Бога. Расслабьте все части своего тела и будьте готовы принять Божье благословение. Говоря о готовности, я имею в виду, что вы очистились настолько, что ваше тело стало надлежащим и чистым сосудом для благословения.

Физическая форма Бога. Рассмотрите образ Бога во всей его сложности. Посмотрите на Его прекрасные ноги, на чем Он стоит. Переместите свой взор на икроножные мышцы, посмотрите, как они наполнены космической силой. Теперь посмотрите, как грациозны и привлекательны Его бедра. Почувствуйте возникновение и уничтожение мира, глядя на Его чресла. Переместите свой взор на тонкую талию, украшенную



драгоценным поясом. Глядя на Его грудь, почувствуйте, как Его сердце переполнено любовью и милосердием к каждому в этом мире. Широкие плечи Бога должны навести вас на мысль о тяжести кармы. Руки Бога раскрыты, чтобы дать вам свое благословение и снять с вас бремя. Горло Бога символизирует собой Мировой океан, чьи тихие волны напевают колыбельную, в которую вы погружаетесь. Губы Бога символизируют счастье и безмятежность душевного блаженства. Нос Бога символизирует лестницу роста духовности и отбрасывание мирских желаний. Уши Бога символизируют терпение, с которым Он по-дружески выслушивает обо всех ваши горестях и радостях. Лotosовые глаза Бога символизируют три времени нашей жизни: прошедшее, настоящее и будущее. Брови символизируют тщетность хода времени, порожденного человеческим разумом. Широкий лоб Бога символизирует всепроникающую сущность истины и знания.

Одежда и украшения. После тщательного рассмотрения физического облика Бога обратите внимание на Его одежду и украшения. Все внимательно рассматриваемые детали должны слиться в прекрасную мелодию.

Закройте глаза и воссоздайте в уме все, что вы видели, не упуская ничего. Продолжайте до тех пор, пока образ Бога не будет воссоздан вами полностью. Склонитесь перед Богом, и с этого момента, когда все ваши мысли только о Боге, Он будет хранить вас.

ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ МЕДИТАЦИИ НА ОБРАЗ БОЖЕСТВА

Существует ли Бог только в изображениях, созданных людьми, или же Он всепроникающий и любит всех? Обычно человек поднимается на более высокую ступень развития, когда выходит за рамки поклонения образу и начинает понимать и чувствовать, что все существующее в этом мире лишь часть Бога.

Он хозяин Земли, Моря, Океанов, Рек, Неба, Людей и всего, что существует во Вселенной. По Его воле происходит рождение и смерть, и ничто не случается без Его воли.

Если все вышеизложенное правда, то можно медитировать на все, что существует в мире. Примите удобную позу, очистив и раскрыв свой разум, в комнате, наполненной фотографиями, календарями, подсвечниками и т. п. Медитируя на эти вещи, постарайтесь визуализировать качества Бога (если вы идолопоклонник, воссоздайте образ изображения). Почувствуйте божественную энергетику в вашем доме, во всех живых существах, обитающих в нем. Почувствуйте эту энергию в соседском доме, во всем квартале, городе, области, стране, мире, в космических объектах, таких как Солнце, Луна, звезды и созвездия, Млечный Путь.

Почувствуйте божественную энергию в каждой клеточке вашего тела, и тогда вы сможете осознать и принять факт, что вы лишь малая точка среди творений Господа, и энергия, струящаяся сквозь вас, не больше, чем в других.

Польза от этой дхьяны:

1. Очищается нади (канал) сердечной чакры, которая уравнивается с второстепенными, связанными с ней чакрами.
2. Постоянные занятия данной медитацией помогают очистить мыслительный процесс, и таким образом, сбалансировать Ида нади.
3. Во время занятий этой дхьяной усиливается поток эмоций, что помогает избавиться ото всех прежних кармических деяний в пользу лучшего будущего.

Примечание

О чакрах подробно рассказано в соответствующем разделе.

О более высоких уровнях можно прочитать в моей книге «Скрытые тайны Кундалини».

Серия духовных медитаций, № 3

ТЕХНИКА ДУХОВНОГО НАПЕВАНИЯ БЕЗ СЛОВ

Эта техника основана на нотной системе. Ниже приводятся европейские и индийские названия нот и поюций для успешного медитирования может выбрать любые.

Европейские названия нот

До—Ре—Ми—Фа—Соль—Ля—Си—До

Индийские названия нот

Са—Ре—Га—Ма—Па—Дха—Ни—Са

Са/До: вначале это глубокий звук, который к концу становится более плоским и резким по звучанию.

Каждая нота представляет одну из семи божественных чакр нашего тела, о которых будет рассказано в соответствующем разделе.

Описываемая в этом разделе техника — очень действенная, она приводит к значительным изменениям в человеке. Если медитирующий увлекается пением или музыкой, его энергия, накопленная в этих музыкальных звуках, распространяется вокруг и очищает от негативных мыслей и энергетик.

Соответствие нот чакрам

Индийское название	Европейское название	Нота	Расположение
Муладхара	Основная	До/Са	На два пальца ниже половых органов
С в а д х и с - тхана	Сакральная	Ре	Половые органы
Манипура	Пупочная	Ми/Га	Пупок
Анахата	Сердечная	Фа/Ма	На два пальца правее сердца
Вишуддха	Горловая	Соль/Па	Горло
Аджна	Третий глаз	Ля/Дха	Центр между бровями
Сахасрара	Корона	Си/Ни	Макушка
Сьямбху	Духовная	До/Са	На пять сантиметров выше головы

Примечание

Перед началом медитирования выучите наизусть названия нот и соответствующих им чакр.

Шаг 1

Сядьте удобно в кресло, руки положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза и сделайте 3 глубоких вдоха (вдох на счет 4, и выдох на 6 или 8). Во время вдоха ощутите, как ваше тело окутывается ярким белым космическим сиянием, а во время выдоха — как этот свет снимает все напряжение и стрессы с вашего тела.

Шаг 2

Положите правую ладонь на Муладхара-чакру, левую руку поднимите над головой ладонью вверх. Произносите СА... СА... СА... СА... СА... СА... СА... глубоким голосом, начиная с самого низкого до самого высокого тона.

Шаг 3

Положите правую ладонь на Свадхистхана-чакру, левую руку оставьте над головой.

Произносите РЕ... РЕ... РЕ... РЕ... РЕ... РЕ... РЕ... глубоким голосом, начиная с самого низкого до самого высокого тона.

Шаг 4

Положите правую ладонь на Манипура-чакру, а левую руку ладонью вверх поднимите над головой.

Произносите ГА... ГА... ГА... ГА... ГА... ГА... ГА... обычным голосом, начиная с нормального до самого высокого тона.

Шаг 5

Положите правую ладонь на Анахата-чакру, левую руку оставьте над головой.

Произносите МА... МА... МА... МА... МА... МА... МА... неглубоким голосом, начиная с этого уровня до самого высокого тона.

Шаг 6

Положите правую ладонь на Вишуддха-чакру, левую руку оставьте над головой.

Произносите ПА... ПА... ПА... ПА... ПА... ПА... ПА... голосом, немного выше предыдущего, начиная с этого уровня до самого высокого тона.

Шаг 7

Положите правую ладонь на Аджна-чакру, левую руку оставьте над головой.

Произносите ДХА... ДХА... ДХА... ДХА... ДХА... ДХА... ДХА... еще более высоким голосом, начиная с этого уровня до самого высокого тона.

Шаг 8

Положите правую ладонь на Сахасрара-чакру, левую руку оставьте над головой.

Произносите НИ... НИ... НИ... НИ... НИ... НИ... НИ... самым высоким голосом.

Шаг 9

Положите правую ладонь на Сьямбха-чакру, левую руку оставьте над головой.

Произнесите СА... СА... СА... СА... СА... СА... СА... самым высоким тоном.

Шаг 10

Повторите все шаги с 9 по 2.

Примечание

Сначала делайте только *Шаги 1–9*, и лишь после того, как усвоите данную технику, включите в нее *Шаг 10*.

Серия духовных медитаций, № 4

ТЕХНИКА ДУХОВНОГО НАПЕВАНИЯ БЕЗ СЛОВ ДЛЯ ТЕХНИКИ ОЧИЩЕНИЯ ЖИЛИЩА

Музыка считается самым важным и действенным методом наполнения энергией живых существ. Техника духовного напевания без слов применяется для улучшения энергетики человека, но ее также можно использовать и для наполнения энергией помещения, в котором вы медитируете.

Цель предлагаемой здесь техники — заставить вас поэкспериментировать с энергией вокруг вас и полностью перекрыть источники выхода энергии.

- При помощи этой техники ваша комната наполнится позитивной энергией, а вся накопленная негативная энергия будет уничтожена.
- Медитировать следует сидя лицом к северу.
- Если перед вами расположены «музыкальная подвеска» / зеркало / рисунок / триграммы, направляйте

энергию вашего голоса на эти символы энергии фэн-шуй.

- Если перечисленных предметов нет, то направляйте вашу энергию во все стороны.
- Регулярное направление энергии на символы энергии фэн-шуй наполнят вашу комнату положительной энергетикой.

Польза:

- Уравновешиваются энергетические центры вашего тела.
- Активируются главные чакры, происходит наполнение их энергией.
- В сочетании с техникой фэн-шуй энергия распространится по всему дому.

Серия духовных медитаций, № 5

КИ-ПАРТНЕР

Уникальная техника Ки-партнера творит чудеса в сфере деятельности, связанной с карьерным ростом. Ки-партнер — это духовная энергия, служащая проводником при контакте с космической энергией. Данная техника полезна для тех, кому приходится часто встречаться с другими людьми, например, для заключения контрактов, разработки бизнес-планов, во время учебы и т. д. И многим она уже помогла.

Материалы, необходимые для этой техники

- Квадратный лист белой бумаги (минимум 5х5 см)
- Ручка с синей или оранжевой пастой (подойдет и цветной карандаш).

- Твердая подставка для бумаги.

Последовательность действий

- Сядьте удобно, поставьте перед собой подставку с листом бумаги. Вознесите молитву космической энергии, чтобы она даровала вам энергию, необходимую для создания Ки-партнера.
- Сидите до тех пор, пока не почувствуете, что космическая энергия начала стекать с кончиков пальцев.
- Возьмите в правую руку ручку и передайте ей энергию левой рукой. В это время вы должны почувствовать, как космическое белое сияние проникает в Сахасрара-чакру, стекает через Вишуддха-чакру и Анахата-чакру в кончики пальцев и вытекает из них.
- Теперь положите ручку на середину листа и положите обе руки на бумагу так, чтобы они полностью накрыли и лист и ручку. Позвольте энергии в течение 5 минут стекать на ручку и лист бумаги.
- Нарисуйте в центре листа человеческую фигуру. При этом следует помнить, что тот, кого вы рисуете, станет вашим партнером в достижении ваших целей.
- Положите обе руки на рисунок, чтобы его не было видно. Пусть энергия стекает на рисунок.
- Прочитайте нараспев следующие строки:

*Я благодарен космической энергии за помощь
Я благодарен всем Наставникам
Я объявляю о том, что Ки — мой партнер
Он будет советчиком в достижении следующей
цели*

(Назовите цель создания Ки)

Я благодарен за любую помощь, за данное благословение

Спасибо, спасибо

- Теперь Ки-партнер готов помочь вам. Когда вы пойдете на встречу, положите рисунок в левый карман рубашки.
- Перед самым началом действия произнесите следующее:

Я благодарен космической энергии за ее присутствие здесь

Я благодарен Ки-партнеру за его присутствие здесь

- Ки-партнер мысленно и духовно приведет вас к достижению цели.

Как избавиться от Ки-партнера

После достижения цели сожгите бумагу, пепел высыпьте в цветочный горшок или в реку.

Примечание

Никогда не рвите, не смывайте в унитаз и не выкидывайте бумагу от Ки-партнера.

Серия духовных медитаций, № 6

КОНЦЕНТРАЦИЯ И ДЕКОНЦЕНТРАЦИЯ № 1

Довольно часто мы чувствуем, что не можем сконцентрироваться на работе, которую должны сделать.

Тому может быть немало причин: отсутствие концентрации, стресс, напряжение, отсутствие мотивации и т. д. Все это вместе или по отдельности отражается на нашей работе и приводит к проблемам дома и в офисе. В дальнейшем это может вылиться в возникновение психосоматических проблем, решить которые будет совсем непросто.

Данная техника представляет собой методику правильной организации деятельности, а также обеспечивает нас энергией, необходимой для получения положительного результата заранее, чтобы затем идти к намеченной цели.

Шаг 1

Заниматься данной техникой можно в любое время, в том числе и на работе. Данная медитация включает в себя процесс постижения движения тела.

Сделайте 10 глубоких вдохов и избавьтесь от любого напряжения в уме.

Поднимите правую руку на уровень груди, при этом обращая пристальное внимание на все движения мышц руки. Необходимо осознанно наблюдать за каждым отдельным движением.

Внимательно исследуйте различные движения: ходьбу, толкание или дерганье, царапание и т. д.

Перенесите упражнение на движение глаз, рта, носа, шеи и т. д.

Шаг 2

Сделайте 10 глубоких вдохов и избавьтесь от любого напряжения в уме.

Нормализуйте дыхание и повторите *Шаг 1* с той лишь разницей, что надо больше обращать внимания на понимание принципов движения, а не на сами движения. Например, во время движения рукой прочувствуйте само движение и напряжение мускулов.

Данная техника помогает снизить тонус мышечной ткани и оказать успокоительное воздействие на глаза.

Шаг 3

Сделайте 10 глубоких вдохов и избавьтесь от любого напряжения в уме.

Нормализуйте дыхание и повторите *Шаг 1* с той лишь разницей, что вы должны прочувствовать, как действует то или иное движение на другие части тела. Например, двигая руку, обратите внимание на то, как изменилось положение плеча, грудной клетки и живота.

Данная техника помогает расширить область концентрации.

Польза:

Регулярное выполнение упражнений этих трех шагов поможет вам в следующем.

- Лучше понять свое тело.
- Развить концентрацию.
- Студентам, практикующим представленную технику в экзаменационный период, она поможет лучше сосредоточиться.

Серия духовных медитаций, № 7

ЧАСТЬ ВСЕЛЕННОЙ

Цикл рождения и смерти — это непрерывный процесс, на который обращали особое внимание тысячи мудрецов на протяжении веков, но только когда человек сам познает эту истину, он поймет и реальную причину своего существования. Однако разве может человек познать свою истинную сущность, пока не познает самого себя? Этот вопрос в первую очередь касается обычных людей. При этом везде говорится, что понимание самого себя автоматически приводит к осознанию своей истинной сущности, но нигде не сказано, каким образом это сделать. А те, кому это удалось, вовсе не желают делиться своим знанием с остальными.

Представленная в этом разделе техника помогает человеку осознать существование космоса внутри его физического тела. При этом используется способность визуализации, которая при этом развивается до такой степени, что выходит за пределы физического тела в целом. Регулярные занятия данной техникой порождают чувство причастности, осознания себя как части обширной Вселенной.

Заниматься можно в любое время, но лучше всего рано утром.

Шаг 1: Начало

(5 минут)

Удобно сядьте или лягте. Положите правую руку на середину груди и закройте глаза. Дышите все время медленно, чувствуя удары сердца под ладонью. Скоор-

динируйте свое дыхание с ударами сердца. При каждом ударе вдыхайте, при паузе — выдыхайте.

По прошествии 5 минут положите правую руку вдоль тела справа, но продолжайте дышать как раньше, сохраняя ритм. Осознание сердечного ритма также должно сохраниться.

Шаг 2: Осознание

(5 минут)

Осознание сердечного ритма должно быть полным и цельным. Это значит, что когда осознание сконцентрировано на сердце, все остальное тело должно перестать существовать.

Также можно представить себе, как сердце перекачивает кровь в различные части тела. Чем яснее визуализация, тем лучше осознание.

Продолжайте оставаться в состоянии непрерывного осознания.

Шаг 3: Развитие осознания

(5 минут)

Представьте себе прекрасное голубое пламя, излучаемое сердцем. У пламени должно быть еще два оттенка: сердцевина — чисто желтая, следующая часть — красная. Этот огонь — квинтэссенция энергии сердца.

Почувствуйте, как с каждым вздохом пламя получает энергию для распространения спокойствия и гармонии по всему телу. Эта энергия приносит покой и счастье вашему телу и помогает ему восстановить свои силы.

Польза:

Выполнение описанных упражнений поднимет вас с базового (или грубого) уровня мышления на ступень понимания энергии, расположенной в вашем теле, являющейся истинной силой, которая помогает телу развиваться и совершать необходимые движения.

У меня есть только советы и ответы; при этом ответ сам по себе зависит от вас. От того, как вы меня спросите, зависит и мой ответ. Таким образом, вы сами и задаете и отвечаете на него.

Серия духовных медитаций, № 8

КОНЦЕНТРАЦИЯ И ДЕКОНЦЕНТРАЦИЯ № 2

Люди наделены благодатью мышления. Мысли напоминают речной поток, имеющий потрясающий неиспользованный потенциал. Мысли могут создать или разрушить всю жизнь человека.

С древнейших времен контроль над мыслями являлся главной целью многих садхака. В священных книгах записано: чтобы контролировать свои мысли, нужно заниматься дхьяной, необходимой для достижения сверхсуществования. Однако там ничего не сказано о том, каким именно образом это делается.

Техника, о которой будет говориться ниже, хотя и представляет собой нечто особенное, в действительности довольно быстро приводит к контролю над мыслями. Практиковать эту технику можно в любое время, в том числе и в рабочее.

Примечание

Не практикуйте данную технику в рабочее время, если вам одновременно необходимо делать нечто, требующее концентрации или внимания.

Позвольте мыслям течь...

Как уже говорилось выше, мысли подобны реке, иногда бурной, иногда спокойной. Также и внезапный наплыв мыслей может отвлечь ваше внимание и привести к ошибкам в работе.

В начале выполнения данной техники возможно возникновение ощущения некоего беспокойства, однако с течением времени уровень тревожности постепенно сойдет на нет, и в какой-то момент ваш разум станет спокойным и невозмутимым.

Суть техники состоит в том, чтобы позволить мыслям свободно течь в разуме, теле и душе. Никаких ограничений или добавлений, что бы ни пришло вам в голову. Относитесь к мыслям как к просмотру фильма, в котором вы сами ни в коей мере не задействованы.

Эту технику можно практиковать только после того, как вы усвоили все предыдущие, иначе вы подвергаетесь большой опасности появления потока бессодержательных мыслей.

Старайтесь, насколько это возможно, следить за своими мыслями в течение дня. Оценивайте свой образ мысли и ощущения. Учитесь понимать себя и свои мысли.

Усмиренные мысли

Переходить к этой технике можно только после усвоения предыдущих двух.

В этом случае попытайтесь контролировать процесс мышления так, чтобы индивидуальный опыт и другие «я» исчезли и уступили место незамутненному сознанию (состояние самадхи, муна дхьяна или нирвана).

Оставайтесь в этом состоянии как можно дольше.

Более высокая ступень усмирения мыслей

Техники, о которых говорилось выше, станут более действенными, когда вы сможете входить в состояние сна во время их выполнения. Это не просто сон, а йога-сон, при котором тело полностью утрачивает свою значимость и неизмеримо возрастает роль души и сверхсуществования.

Для этого не нужно концентрироваться, следует только войти в состояние самадхи, самого лучшего состояния, о котором занимающийся медитацией может только мечтать.

Регулярное выполнение этих техник поможет вам быстро входить в состояние самадхи.

Учитель ничем не владеет, но он все равно счастлив, помогая другим. Он становится богаче, распространяя знание.

3 уровня осознания: Первое осознание

Понаблюдайте над своими действиями и ответными реакциями на них, и это приведет вас к осознанию того, являетесь вы **ЧЕЛОВЕКОМ** или **МАШИНОЙ**. Машины производят действия автоматически, и люди

в 99 случаях из 100 действуют так же. Прошлые условия формируют решения в настоящем времени.

Второй уровень осознания начинается, когда вы более готовы — понимание текущих событий становится частью вас. Хотя ваше решение и стимулируется прошедшими условиями, однако основывается оно на текущей ситуации. Данное осознание себя как ЧЕЛОВЕКА — первый шаг за пределы механического процесса принятия решений.

На третий уровень осознания человек приходит, когда полностью ощущает себя только в настоящем и принимает решения только в соответствии с текущей ситуацией. Каждое изменение ситуации приводит к новому решению, прекращается принятие решений по аналогии. Полное осознание человека возникает только тогда, когда происходит полное уничтожение автоматизации процесса.

Серия духовных медитаций, № 9

ПУСТОТА

Мышление — это самое прекрасное благо, которым наделен человек. Ни один человек не может существовать без мыслей. Они неотъемлемая часть человеческого разума и продуцируются сознанием и подсознанием.

Мысли непосредственно зависят от нашего настроения: в счастливые периоды жизни и мысли счастливые, в то время как в угнетенном состоянии нас посещают исключительно грустные и унылые мысли.

Если бы мы смогли на какое-то время остановить мыслительный процесс, то увидели бы и почувствовали наше сверхсознание, источник энергии, находящийся

в самом отдаленном уголке разума. Открытие данного источника энергии приводит к освобождению истинного потенциала человеческого разума.

Техника, о которой сейчас пойдет речь, представляет собой простой, но эффективный метод достижения этого могущественного ощущения. Это активная медитация, поэтому во время эмоциональных потрясений ею лучше не заниматься.

Шаг 1: Наблюдая нечто

(Время — 20 минут)

Сядьте удобно, спина должна быть выпрямлена. Начинайте смотреть на белую стену или на белый лист бумаги.

Данная техника состоит в детальном рассматривании белого листа/стены.

Продолжайте смотреть на лист до тех пор, пока вы не ощутите, как чувство пустоты овладевает вами.

Вы можете почувствовать страх или дрожь в верхней части позвоночника, но процесс нельзя прерывать.

Шаг 2: Наблюдая небо

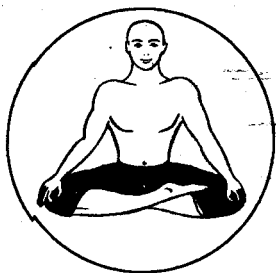
(Время — 20 минут)

Заниматься этой медитацией лучше всего на улице в ясную или малооблачную погоду. **Никогда не практикуйте ее при высоком солнце или в звездную ночь.**

Лягте удобно, руки вдоль тела, ноги врозь. Техника состоит в детальном рассматривании неба.

Продолжайте смотреть на небо до тех пор, пока вы не ощутите, как чувство пустоты/сонливости овладевает вами. Глаза закрывать нельзя, иначе вы уснете.

Постоянное выполнение данной техники приведет к осознанию того, что физическое тело лишь продолжение внутреннего тела.



Медитации перемещения энергии

Вы когда-нибудь видели цепочку муравьев? Это на самом деле фантастическое зрелище, движение муравьев настолько гармонично, что со стороны кажется, будто толстая черная нить протянулась по стене. Человеческое тело также синхронизировано с космической энергией, и только те, кто осознает в себе наличие этой энергии, могут действительно подняться по лестнице успеха.

Для понимания сил, таящихся во внутреннем теле, очень важно понять основу движения энергии в организме.

Тело человека — уникальный космический механизм, непрерывно работающий на протяжении многих лет на основе вечных кругов энергии. Когда мы обнаружим в себе эти энергетические центры, то сможем вновь держать в узде свою жизнь. Круги энергии называются *чакрами*.

Чакры начинают работать, когда ребенок еще находится в утробе, однако внешне человек не входит

в соприкосновение с ними до тех пор, пока не захочет это сделать.

Кундалини — космическая энергия, дремлющая в человеческом теле, и только после ее пробуждения человек сможет достигнуть успехов в духовной сфере. Эта энергия подобна змее, свернутой в кольцо в три с половиной оборота, и находящейся в Муладхара-чакре (Основная). Если активировать этот энергетический центр, Кундалини поднимается от основной чакры к Сахасрара-чакре (Корона), этот рост называется просветлением. Когда практикующий в состоянии активировать Кундалини, то его называют совершенным Йоги, тем, кто перешел из двойственного состояния в божественное единство и блаженство.

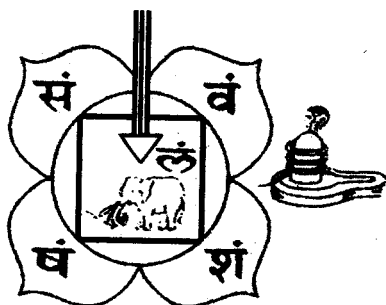
ЧАКРЫ

Я рассказал более чем о 547 чакрах в книге «Скрытые тайны Кундалини», поэтому я не буду здесь подробно останавливаться на всех деталях и ограничусь кратким описанием.

Ниже представлена базовая информация о семи основных чакрах нашего тела. Считается, что они локализируются на внутренней стороне позвоночника, их нельзя увидеть ни невооруженным глазом, ни при помощи приборов. Эти источники энергии контролируют каждое движение человека от начала его жизни и до самой смерти.

Каждая из чакр представлена в виде цветка лотоса и имеет свое предназначение и особенности.

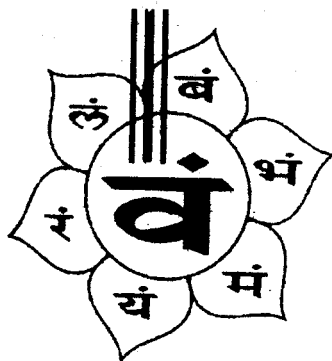
Муладхара-чакра (Основная)



Муладхара-чакра — самая важная чакра в организме, расположена на два пальца ниже пупка и на два пальца выше ануса. В соответствии с названием, происходящим от слова «мула» («корень»)

«адхара» («основа»), эта чакра образует основу спинного и других чакр в организме. Цвет чакры — красный.

Свадхистхана-чакра (Сакральная)



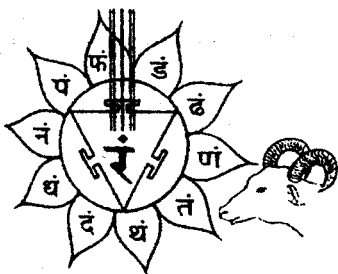
Название «Свадхистхана» происходит от слов «сва» («свой») и «адхистхана» и означает «под своим контролем». Эта чакра имеет цвет киновари и расположена на два пальца выше Муладхара-чакры. Она отвечает за мочеполовую, выделительную системы и за любую жидкость, необходимую для существования организма. Физически чакра

локализуется в основании позвоночника.

Манипура-чакра (Пупочная)

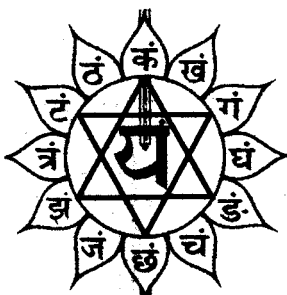
Эта чакра также называется «Пупочной», потому что расположена внутри этого органа. Название

«Манипура» происходит от слов «мани» (драгоценность) и «пура» (место) и означает «место сосредоточения драгоценностей». В тибетской мантре «Ом мани падме хум» говорится именно об этой чакре, так как «мани падме» означает «драгоценный лотос». Цвет чакры — темно-серый.



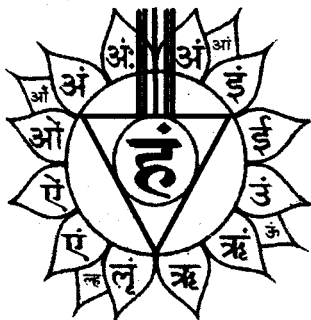
Анахата-чакра (Сердечная)

Слово «Анахата» означает «бесконечная любовь и умиротворение». Чакра расположена в сердце и отвечает за правильную работу легких и сердца. Цвет чакры — темно-красный.



Вишуддхи-чакра (Горловая)

Вишуддхи-чакра расположена в гортани в области соединения ключиц и отвечает за правильное функционирование горла, голосовых связок, верхнего отдела легких, рта и носа. Цвет чакры — темно-синий.



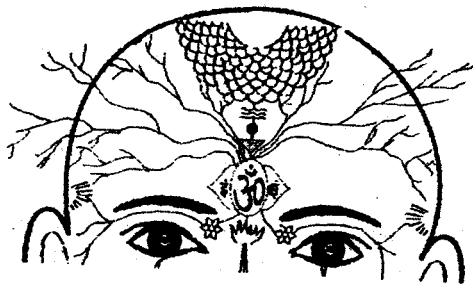
Аджна-чакра (Третий глаз)



Точная локализация Адхна-чакры — в месте соединения спинного и головного мозга. В физическом плане чакра расположена посередине между бровями.

Сахасрара-чакра (Корона)

В действительности Сахасрара — не чакра, а сама космическая энергия. Слово «Сахасрара» означает «тысячелепестковый лотос». У этой чакры нет определенного цвета, она переливается многими прекрасными и уникальными цветами. В этой чакре космическая энергия встречается с Создателем. Поэтому только Сахасрара-чакру называют источником нектара, нектара духовного и космического знания. Когда садхака достигает этой ступени, ему открывается знание прошедшего, настоящего и будущего.



* * *

Конечно, в данном разделе я только схематически и далеко не полно рассказал о чакрах, но даже эта информация послужит нам в стремлении достичь намеченной цели.

Медитации, представленные в этом разделе, по уровню концентрации сложнее предыдущих и направлены на развитие энергии праны/ци для достижения различных целей. При этом можно «разбудить» чакры, если долго заниматься этими медитациями. Я сам видел, как росла Кундалини у тех, кто занимался этими медитациями, однако для этого требуется очень много времени.

Таким образом, для получения пользы крайне важно хорошо освоить техники, представленные в предыдущих двух разделах, чтобы лучше понимать движение энергии и хорошо подготовиться к следующим техникам.

Ни одна река не остается той же самой, каждая волна изменяет ее навсегда.

Серия медитаций перемещения энергии, № 1

ТЕХНИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Для каждого целителя очень важно уметь подпитываться космической энергией, которая помогает его внутренней силе достигнуть такого уровня, когда становится возможным преодоление любых препятствий, возникающих во время лечения. Технику определения энергии лучше всего выполнять рано утром

на голодный желудок, или, по крайней мере, через 3 часа после приема пищи.

- Встаньте на коврик, вытянув перед собой руки ладонями вверх. Спина прямая, ноги немного расставлены.
- Сконцентрируйтесь полностью на Муладхара-чакре, расположенной в области половых органов.
- Стойте до тех пор, пока не почувствуете отклик в руках и кончиках пальцев.

Шаг 1

- Положите левую ладонь на Муладхара-чакру, правую поднимите над головой. Правая рука будет работать как антенна, а левая — как передатчик.
- Мысленно произнесите:

*Боже, помоги мне космической энергией
уравновесить Муладхара-чакру
И все нервы, соединенные с ней*

- Переместите левую руку на Свадхистхана-чакру, оставив правую руку над головой, и мысленно произнесите:

*Боже, помоги мне космической энергией
уравновесить Свадхистхана-чакру и
все нервы, соединенные с ней*

- Положите левую руку на Манипура-чакру, правую на Анахата-чакру и мысленно произнесите:

*Боже, помоги мне космической энергией
уравновесить Манипура-чакру,
все второстепенные чакры
и все нервы, соединенные с ней и с Анахата-
чакрой*

- Положите левую руку на Анахата-чакру, оставив правую руку на том же самом месте, и мысленно произнесите:

*Боже, помоги мне космической энергией
уравновесить Анахата-чакру
вместе со всеми эмоциями и любовью
Подобно тому, как мать-природа наполнила
меня
Любовью ко всем*

- Положите левую руку на Вишуддхи-чакру, оставив правую руку на том же самом месте, и мысленно произнесите:

*Боже, помоги мне космической энергией
уравновесить Вишуддхи-чакру
Вместе с Анахата-чакрой и всеми второсте-
пенными чакрами,
Относящимися к ней*

- Положите левую руку на Аджна-чакру, оставив правую руку на том же самом месте и мысленно произнесите:

*Боже, помоги мне космической энергией
уравновесить Аджна-чакру*

*Вместе с Анахата-чакрой и всеми второстепенными чакрами,
Относящимися к ней,
Одари владельца этой энергии
энергией космоса*

Шаг 2

Повторите действия *Шага 1*, используя теперь левую руку в качестве антенны, а правую — как передатчик.

Примечание

- На всех вышеописанных ступенях руки держите на каждой чакре в течение 3 минут.
- Если вы выполняете эту технику лежа, подложите себе под ноги подушку.
- Интервал между приемом пищи и медитацией должен составлять 4 часа.

В магазине мужчина подбежал к красивой женщине, упал на колени и стал умолять о помощи. На недоуменный вопрос, чем же она может ему помочь, мужчина, встав, ответил: «Жена взяла мой бумажник, мне нужно платить кассиру, а я нигде не могу найти ее. Если вы со мной заговорите, она тут же появится». Не успел он договорить, как вдруг откуда-то появилась его жена. Наша жизнь подобна этой жене: стоит перестать обращать на нее внимание, и окажетесь с ней лицом к лицу.

Серия медитаций перемещения энергии, № 2

ЕСТЕСТВЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ

Этой уникальной медитативной технике я научился от одного божьего создания — ребенка. Данная медитация, наиболее активная по своей сути, увеличит ваши внутренние способности, чтобы вы смогли далеко продвинуться на пути духовного прогресса.

Примечание

Люди, имеющие проблемы со здоровьем, могут практиковать эту медитацию только после разрешения врача.

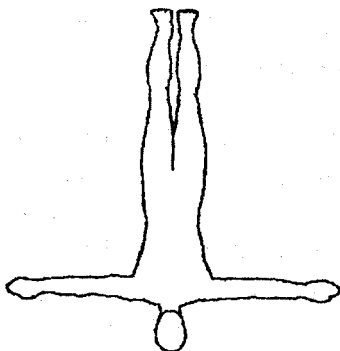
Перед началом медитации следует помнить следующее.

- Одежда должна быть свободной и удобной, так как во время медитации вам придется много двигаться.
- Медитировать нужно там, где много свободного пространства.
- В комнате, где вы собираетесь медитировать, на полу должен лежать большой ковер.
- Для достижения наибольшего эффекта эту дхьяну следует практиковать в полной тишине, и тогда вы сможете увидеть свое истинное «я».

Шаг 1

Лягте на ковер, раскинув руки в стороны, как это показано на рисунке.

Закройте глаза, дышите спокойно несколько минут, пока не прочувствуете процесс дыхания в своем теле.



Дышите животом: каждый вдох сначала приводит к расширению живота, затем — расширяется нижняя часть грудной клетки и в последнюю очередь — верхняя; на выдохе сначала спадает верхняя, затем нижняя часть грудной клетки, в последнюю очередь — живот.

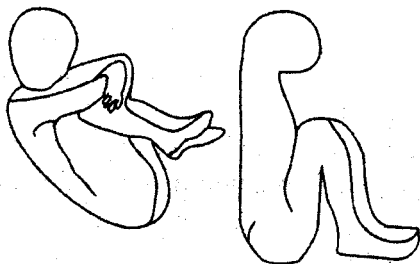
Продолжайте дышать таким способом в течение 5 минут.

Шаг 2

Видели ли вы когда-нибудь, как ребенок играет сам с собой в коляске? Он полностью занят собой: разговаривает с собой, сосет большой палец ноги, лепечет, сучит ножками и т. д. Он не обращает внимания на окружающих, никакие звуки не могут надолго отвлечь его.

В данной медитации мы будем стараться достигнуть такого же состояния.

Лягте в позицию, указанную в *Шаге 1*. Медленно подтяните колени к груди насколько можно ближе.



Прочувствуйте напряжение в нижней части спины, животе, плечах, икроножных мышцах, бедрах и в паху.

Не ослабляя напряжения в верхней части тела, повернитесь налево и медленно досчитайте до 10.

Вернитесь в первоначальное положение, потом повернитесь направо и медленно досчитайте до 10.

Вернитесь в исходное положение, опустите ноги, лягте в позицию, указанную в *Шаге 1*, и оставайтесь лежать в течение 5 минут.

Шаг 3

Медленно положите обе руки на пупок, дыхание должно быть нормальным. Прочувствуйте движение живота при дыхании.

Медленно досчитайте до 10. Сожмите правую руку в кулак и поднимите правую руку вверх. Почувствуйте, как вся сила вашего тела перетекает в эту руку. Досчитайте до 2, и затем верните руку в первоначальное положение.

Прodelайте то же самое левой рукой.

Повторите весь цикл 10 раз, а затем вернитесь к *Шагу 1*.

Шаг 4

Напрягите все мышцы ступней на два вдоха-выдоха, после этого расслабьтесь.

Повторите то же самое с мускулами икр, верхней и нижней части бедер, нижней и верхней части живота, грудной клетки, плеч, рук, шеи, лица.

Повторите *Шаг 1*.

В данной медитации представлены 3 различные техники для накопления энергии на весь день. Вы можете либо выбрать одну из техник, либо выполните все 3, но при этом не забывайте вернуться к *Шагу 1* после каждой из техник.

Серия медитаций перемещения энергии, № 2

ЕСТЕСТВЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Природа предоставляет нам сюрпризы в большом количестве, и стоит только протянуть руки, чтобы взять их.

Представляемая в этом разделе техника уникальна по своей природе, так как она дает занимающемуся способность охладиться за короткое время.

Сядьте удобно в кресло, руки положите на колени ладонями вверх в форме чаши, чтобы вы могли удерживать энергию.

Внимательно посмотрите на свои руки, закройте глаза и сконцентрируйте внимание на кончиках пальцев.

Во время всего процесса сохраняйте обычное дыхание. Через некоторое время вы должны почувствовать некое ощущение в руках, которое возникнет в кончиках пальцев, а затем достигнет центра ладоней.

Чем больше распространится это ощущение, тем более прохладным станет ваше тело. Посидите так некоторое время, если при этом вам удастся визуализировать



свое тело полностью, вы почувствуете, как ощущение проходит через все ваше тело.

Удивительно, что подобная способность присутствует в каждом человеке, но мало кто этим пользуется. Ощущение возникает потому, что руки очень чувствительны по своей природе, чтобы иметь возможность чувствовать и понимать, поэтому в них сосредоточены окончания кровеносной системы.

Примечание

- Практиковать эту медитацию лучше всего в помещении.
- Нельзя заниматься этой медитацией с высокой температурой или на людях, лучше дождаться более приемлемых условий.

Серия медитаций перемещения энергии, № 3

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕХНИКА ЕСТЕСТВЕННОГО ДЫХАНИЯ

Сядьте удобно в кресло, руки положите на колени.

Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов.

Приоткройте рот, высуньте язык, выгните края языка по направлению к центру (в виде английской буквы U).

Медленно глубоко вдохните, с окончанием вдоха уберите язык на место и плотно закройте рот.

Вы должны почувствовать, как холодные волны воздуха наполнили легкие. Этот метод в йоге называется «Шитл Крия» и используется для понижения температуры.

Вы можете пользоваться им всегда, когда вам нужно будет понизить температуру.

Польза:

- Данная чудесная техника применяется при высокой температуре, ею можно заниматься и на улице.

Серия медитаций перемещения энергии, № 4

ФОКУСИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ

Данное упражнение позволяет сфокусировать энергию в нужной точке. Регулярное практикование этой техники поможет вам лучше использовать жизненную энергию, а также ограничить ее расход.

Примечание

Представленный метод очень эффективен, и поэтому очень важно четко следовать всем данным ниже инструкциям, а также не смешивать его с другими техниками.

Так как эта техника работает на уровне тонкой линии энергии и физического тела, вполне возможно открытие третьего глаза.

Шаг 1

Начните с Медитации-движения № 1 «Стояние без опоры».

Медленно вдохните и выдохните 5 раз.

Поставьте ноги на ширину плеч, положите руки на бедра и закройте глаза.

Напрягите мускулы ног в следующей последовательности: пальцы ног, лодыжки, икры, нижняя часть бедра, пах, верхняя часть бедра. Сохраняйте напряжение в течение 30 секунд, затем расслабьте мышцы.

Почувствуйте давление неких сил с разных сторон: на голову давит неизвестная сила с неба, на ноги

оказывает давление некая сила из земли, также и на обе руки оказывается давление.

Все время сохраняйте медленное глубокое дыхание. Когда вы почувствуете напряжение, помашите руками вверх-вниз и сделайте 2–3 медленных шага, при этом подпрыгивая, чтобы расслабиться.

При этом нельзя потерять концентрацию на энергии, оказывающей давление на ваше тело, и открывать глаза. Данное упражнение следует сделать 2 раза.

Некоторые замечания

- Данное упражнение следует делать по утрам.
- Для достижения эффекта промежутки между занятиями должен быть не больше двух недель.
- После того как вы ощутите появление взрывной силы в районе живота, переходите ко второму шагу.

Шаг 2

Сохраняя дыхание, как в *Шаге 1*, сконцентрируйтесь на Муладхара-чакре, направляя дыхание в сторону этой чакры.

В то время, как вы посылаете энергию дыхания в основную чакру, мысленно направляйте ваш взгляд к точке между бровями. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, как утихает сила, находящаяся в животе.

Шаги 3, 4, 5, 6

Повторите действия *Шага 2* с Свадхистхана-чакрой.

Повторите действия *Шага 2* с Манипура-чакрой.

Повторите действия *Шага 2* с Анахата-чакрой.

Повторите действия *Шага 2* с Вишуддхи-чакрой.

Данные шаги можно проходить только в случае, если возникнет ощущение возврата энергии после определенного промежутка времени.

После двух месяцев практики вы с удивлением заметите, насколько возросли ваши способности к фокусированию энергии. Если продолжить заниматься данными упражнениями по 10 минут ежедневно, вы сможете активировать энергию по своему желанию.

Серия медитаций перемещения энергии, № 5

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЩИТ

На каждого успешного человека

Найдется десять врагов,

На каждого святого найдется десять бесов,

На каждого Бога найдется десять дьяволов.

Это древнее высказывание применимо ко всем сферам нашей жизни. Духовные искатели в своем стремлении получить космическую энергию активируют энергии, которые пугают обычных людей. Страх возникает потому, что они не могут понять этой уникальной энергии, и тогда они начинают ненавидеть таких людей. В своей ненависти, сознавая или нет, они испускают негативную энергию, которая мешает духовным искателям.

Некоторые духовные искатели начинают ненавидеть тех, кто продвинулся дальше них по пути получения космической энергии, что приносит большой вред.

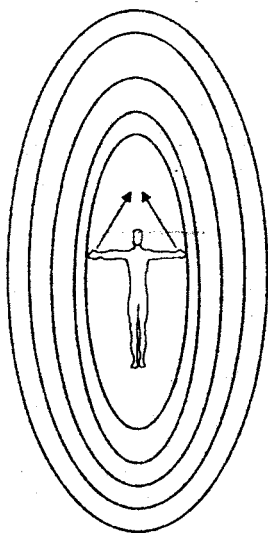
В этом разделе рассказывает о простом, но эффективном энергетическом щите, которым может пользоваться каждый для защиты от злых сил, приносящих вред.

Начните с Медитации-движения № 1 «Стояние без опоры».

Медленно вдохните и выдохните 5 раз.

Поставьте ноги на ширину плеч, положите руки на бедра и закройте глаза.

Втяните вверх анус, путем сокращения мышц заднего прохода и нижней части брюшного пресса.



Сила Прана-техники:

Глубоко вдохните и выдохните 5 раз. Задержите дыхание, выдохните на счет «десять». Теперь вы готовы для Силы Прана-техники/Энергетического щита.

Шаг 1

Медленно вытяните руки по сторонам ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох, чувствуя, как энергия дыхания перетекает прямо в ладони. На вдохе медленно поднимите обе руки к голове, на выдохе — поверните ладони вниз и верните руки в первоначальную позицию.

Повторите упражнение 10 раз.

Шаг 2

В этот раз согнуть руки в локтях, поднять по сторонам до уровня плеч. Дыхание должно быть такое же, как в *Шаге 1*, за исключением того, что теперь во время выдоха аккумулированная энергия выводится через рот в виде облака.

Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что полностью окутаны облаком энергии.

Помолитесь в уме этому энергетическому облаку защищающему вас от любой негативной энергии, способной причинить вам вред. Это и есть ваш личный энергетический щит.

Щит очень пластичный, поэтому существует много способов его использования, о чем я буду рассказывать на следующих страницах.

Серия медитаций перемещения энергии, № 5

ВЫБОРОЧНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЩИТ (Использование энергетического щита)

Энергетический щит можно создать на определенной части тела, что очень полезно при лечении, экстрасенсорной хирургии и т. д.

Выполняя концентрацию, описанную в *Шаге 2*, направьте течение энергии на нужную часть тела. Через некоторое время вы почувствуете в ней отклик. Это значит, что щит готов.

Целители могут извлечь из этого пользу, так как могут пользоваться этим энергетическим щитом, как им нужно.

Серия медитаций перемещения энергии, № 5

БЛОК

(Использование энергетического щита)

Самое сложное в медитации или в других видах деятельности, требующих фокусирования мыслей, — это поток мыслей. Бывает так, что когда мы заняты работой, требующей направления энергии в определенном направлении, наши мысли разбегаются в разные стороны.

Представленная в этом разделе техника поможет вам блокировать нежелательные мысли.

Выполните *Шаг 2*, концентрируясь на разуме, особенно на затылочной части головного мозга, отвечающей за мыслительный процесс и сны.

После выполнения *Шага 2* положите правую руку на затылок, а левую — на сердце, и мысленно произнесите:

*О Владыка Вселенной,
Твоя сила течет во мне,
Щит, созданный твоей энергией,
Закрывает мое хрупкое тело.
Я молю Тебя
Остановить все мысли,
Которые мне сейчас не нужны,
Открой двери разума для мыслей,
Которые помогут и направят меня.
И одари меня знанием
Осуществить взятый на себя труд.
Пусть щит
Останется до тех пор, пока [название дела]
Не завершится, как Тебе это будет угодно.*

После молитвы возобновите работу, и вы обязательно добьетесь успеха за короткое время.

Данная техника также полезна для тех, кто страдает бессонницей, депрессиями, нервозностью и т. д.

Студентам эта техника пригодится для особенно сильной концентрации.

Серия медитаций перемещения энергии, № 6

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ПОТОКА ЭНЕРГИИ

Считается, что человек накапливает в себе огромное количество болезней и психосоматических проблем, которые находятся в дремлющем состоянии. Эти проблемы начинают проявлять себя лишь в старости, когда тело теряет свою силу и иммунитет.

Представленная здесь техника «Тело, дорогое тело» помогает наполнить энергией каждую клетку вашего организма, чтобы он мог функционировать как положено, а также придает силу и жизнестойкость иммунной системе.

Шаг 1

Для выполнения этой техники встаньте на коврик, ноги на ширине плеч. Руки прижаты к бокам, ладони параллельны полу.

Глубоко вдохните и выдохните 10–15 раз, при этом ваше сознание должно перенестись в сердце. На физическом уровне при каждом вдохе или выдохе почувствуйте биение сердца, на психическом уровне почувствуйте, как воздух проникает в тело.

Вначале довольно трудно одновременно сконцентрироваться на биении сердца и на потоке энергии

в теле. Однако если вы продолжите заниматься, то с удивлением обнаружите, что ритм сердца сам направит вас на путь движения энергии.

Шаг 2

Напрягите все мускулы рук (ладони параллельно полу). Глубоко вдохните, задержите дыхание и поднимите руки на уровень груди, при этом ладони нужно повернуть в сторону груди.

С силой сделайте выдох, сила выдоха должна почувствоваться в районе пупка и верхней части брюшного пресса.

Расслабьте все мышцы во время выдоха.

Повторите упражнение 5 раз, затем сядьте спокойно на коврик и закройте глаза.

Во время всего процесса нельзя утрачивать концентрацию на сердце.

Серия медитаций перемещения энергии, № 6

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ПОТОКА ЭНЕРГИИ № 2

Данная техника аналогична «Уравновешиванию потока энергии», разница лишь в том, что в этот раз мы будем направлять энергию в нужную часть тела.

Повторите действия *Шага 1* и *Шага 2*, описанные в «Уравновешивании потока энергии». Сила высвобождаемой энергии в результате той медитативной техники послужит основой для техники этой.

В данной технике позвольте энергии течь сквозь проблемные области, при этом язык должен касаться нёба, а взгляд мысленно направлен в область третьего глаза, или Аджна-чакры.

Поверните ладони в сторону, куда бы вы хотели направить поток энергии. Положите ладони на это место. Если вы чувствуете напряжение или волнение, положите ладони на голову.

Продолжая концентрировать взгляд на Аджна-чакре, прочувствуйте часть тела, которая нуждается в лечении или наполнении энергией. Сделайте вдох, втяните живот и позвольте всей высвобожденной этим энергией перетечь в нужную часть тела. Глубоко вдохните и выдохните несколько раз, пока не почувствуете себя спокойным и уравновешенным.

При этом можно произнести молитву для усиления эффекта:

*О Владыка, Смилуйся над своим чадом,
Позволь высвобожденной энергии
Стать Твоей,
Позволь этой божественной энергии, любви и
свету
Излечить все болезни, которые
Меня ослабляют
[Назовите, что вас беспокоит].
Позволь мне стать таким чистым и прекрас-
ным, как
Ты захочешь.
Спасибо Тебе, спасибо Тебе.*

Вы также можете пользоваться данной техникой для лечения других людей.

Что следует знать:

- Пользоваться данной техникой для лечения других людей можно только после того, как вы начнете

понимать принцип движения вашей собственной энергии.

- Не истощайте запас энергии, так как это приведет к болезни.

Серия медитаций перемещения энергии, № 7

МЕДИТАЦИЯ В ИЗОБИЛИИ

Наше тело представляет собой самое мощное силовое устройство, которое может непрерывно наращивать свою мощь, если, конечно, к этому подойти научно. Однако мы крайне редко чувствуем всю важность помощи тела.

Ниже речь пойдет о большом количестве техник, которые без особых усилий помогают освободить от энергетических блокировок различные части тела. Данные энергетические блоки образуются ввиду следующих причин.

- Напряженное состояние.
- Стресс.
- Загрязнение окружающей среды.
- Недостаток сна.
- Тревога.

Данные техники можно выполнять и на работе, при этом нет необходимости в полной концентрации.

Техника 1: Сила Земли

- Встаньте, ноги на ширине плеч. Руки по швам, ладони сжать в кулаки.
- Напрягите мускулы бедер и икр. Медленно, насколько возможно, наклоните тело вперед (спина должна оставаться прямой) и медленно сосчитайте до 5.

- Вернитесь в первоначальное положение. Повторите упражнение еще раз, но теперь наклоняйтесь как можно ниже назад.

Эта техника позволит вам ощутить местонахождение центра вашего тела.

Техника 2: Сила спины

- Встаньте, ноги на ширине плеч. Руки по швам в ослабленном состоянии.
- Поднимите руки на уровень плеч, ладони вверх.
- Разверните корпус, не двигая руками, сожмите кулаки, задержите дыхание и досчитайте до 5. После этого продолжите повороты.

Техника 3: Откройте сердце

- Встаньте, ноги на ширине плеч. Руки по швам в ослабленном состоянии.
- Сведите плечи так, чтобы лопатки коснулись друг друга, удерживая позицию, медленно досчитайте до 10.
- Повторите упражнение 5 раз. Это должно снять напряжение в руках, плечах и спине.
- После этого сбросьте напряжение, расслабьте руки и опустите их по швам.
- Глубоко вдохните и поместите левую ладонь в область гениталий, правую положите сверху. Сложите обе руки в кулак.
- Сделайте глубокий вдох, напрягите мускулы плеч и раскиньте руки так, чтобы лопатки коснулись друг друга. Выдохните и верните руки на область гениталий.
- Повторите весь цикл 5 раз.

Техника 4: Энергетика веса

- Встаньте прямо, руки по швам.
- Перенесите всю тяжесть тела на одну из пяток, напрягите все мускулы этой ноги. Медленно вдохните и выдохните на счет 10. Верните ногу в первоначальную позицию, повторите то же самое с другой ногой. Расслабьте все тело и медленно сосчитайте до 10.
- Поднимите левую ногу как можно выше, перенеся вес тела на правую ногу, досчитайте до десяти. Верните ногу на место и повторите то же самое с правой ногой. Расслабьте все тело и медленно сосчитайте до 10.
- Выполните указания пункта 2 с разницей лишь в том, что при поднятии ноги ее нужно раскачивать вперед и назад. Расслабьте все тело и медленно сосчитайте до 10.
- Поднимите руки перед собой, напрягите пальцы и сожмите кулаки. Напрягите все мускулы рук от ладоней до плеч. Медленно досчитайте до 10. Расслабьте все тело и медленно сосчитайте до 10.
- Выполните указания предыдущего пункта с той лишь разницей, что ладонями нужно махать. Повторите 10 раз. Расслабьте все тело и медленно сосчитайте до 10.
- Выполните указания пункта 4 с той лишь разницей, что ладони нужно сжать в кулаки и проделать ими круговые движения, 10 раз медленно по часовой стрелке и 10 раз медленно против. Расслабьте все тело и медленно сосчитайте до 10.

Техника 5: Сила легких

Это техника «мощного дыхания», и делать ее можно лишь людям с сильными легкими.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохните и выдохните, держа руки по швам.

После 10 глубоких вдохов и выдохов начинается процесс **Медитативного дыхания**.

Чтобы сделать глубокий вдох, нужно поднять руки на уровень груди и соединить ладони в традиционном индийском приветствии (Намаскар), так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.

Шаг 1

Со вдохом мысленно произнесите нараспев АУМ и прочувствуйте течение мантры через рот в горло, а из горла в легкие.

В процессе произнесения мантры АУМ сконцентрируйтесь на Манипура-чакре и почувствуйте жар в животе, поднимающийся для встречи с бессмертным изначальным звуком.

С силой выдохните через рот, произнося ААААА...

Закройте рот и сделайте глубокий вдох, произнося нараспев УМММММ... Задержите дыхание и почувствуйте сильный отклик в области горла.

Шаг 2

Повторите *Шаг 1* — 4 раза.

Шаг 3

Повторите *Шаг 1*, но в этот раз концентрируйтесь на Муладхара-чакре.

Представьте себе темный круг, вращающийся в этой чакре. Пусть темный цвет чакры сменится на красновато-оранжевый, при этом скорость вращения должна значительно возрасти.

После этого цвет с красновато-оранжевого должен смениться на желтый, а скорость вращения вырасти вчетверо. Теперь расслабьтесь и закройте глаза. Если почувствуете дрожь, можно лечь.

Регулярное выполнение данной медитации заставит Кундалини пробудиться.

* * *

Размышляя о медитации с открытыми глазами, не станешь садхакой. Посвятите себя упорным занятиям, и вскоре познаете свое предназначение.



Визуальные медитации

Визуализация — это очень действенная техника, выполнение которой требует от человека не только наличия базовых умений и навыков, но и развитых визуальных способностей.

Медитации в этом разделе представлены таким образом, чтобы после продолжительного периода времени занятий медитирующий мог без труда входить в визуальную медитацию.

Визуальная медитация представляет собой процесс развития визуализации для того, чтобы медитирующий мог легко измерить глубину вставшей перед ним проблемы.

Польза:

- Более высокий уровень концентрации.
- Более высокий уровень концептуализации.
- Лучший анализ проблемы.
- Более насыщенные воспоминания.
- Более высокий уровень умственного развития.

Визуальная медитация № 1

МОЩНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Солнце — звезда, которой поклоняются миллионы лет, один из мощнейших источников энергии, без которой никто не может существовать.

Сядьте удобно в комнате, где задернуты все занавески. Это создаст в комнате полумрак, который нужен нам для того, чтобы увидеть, как солнце входит в наш дом.

Сконцентрируйтесь на стене напротив и мысленно нарисуйте на ней солнце во всех подробностях, раскрасьте его в ослепительно яркий желтовато-красный цвет.

Пусть ваше солнце становится все ярче и ярче, подобно настоящему.

Примечание

Возможно, что вначале вам не удастся достичь такого уровня визуализации, однако после упорных занятий результат удивит вас самих.

Польза:

- Возрастает сила концентрации.
- Возрастает мощность визуализации.
- Возникает баланс обеих полушарий головного мозга.

Визуальная медитация № 2

КОПИЯ

В психике каждого человека есть две стороны — позитивная и негативная. Данная медитация поможет

вам соединить разрозненные стороны в одну, а также принимать решения о том, какую сторону вы хотите принять.

Для выполнения этой техники вам потребуется зеркало или неподвижная вода. Сядьте перед зеркалом или водой так, чтобы хорошо видеть свое отражение.

Посмотрите внимательно в глаза своего отражения. Увидьте в глазах ненависть, злость, зависть, раздражительность, обратите внимание на то, что говорит вам это отражение. Увидьте в нем комплекс «супер-эго».

Всмотритесь еще раз в глаза отражения. Увидьте там любовь, заботу, понимание, терпение, обратите внимание на то, что говорит вам это отражение. Увидьте в нем комплекс доброты.

Теперь разделите оба изображения, и вы сможете увидеть свою хорошую и плохую сторону. Пусть негативная часть передвинется влево, а позитивная — вправо.

Теперь проведите объективное сравнение. Пусть оба отражения покажут вам свои недостатки и достоинства. Чем больше вы сможете сблизиться с отражениями, тем лучше поймете себя.

Когда левое отражение сольется с правым, перед вами возникнет позитивная сторона жизни, если наоборот — негативная.

Чем больше вы будете уделять внимания данной медитации, тем более хорошим человеком будете становиться. А теперь пусть оба отражения сольются воедино, и после этого вы обнаружите в себе значительные изменения.

Визуальная медитация № 3

КУПАНИЕ В КОСМИЧЕСКОМ СВЕТЕ

Жизнь — это энергия, которая течет через нас, именно благодаря этой искре мы можем двигаться и ощущать себя живыми. В тот момент, когда эта искра покинет нас, физическое тело останется, но будет уже безжизненным.

Люди, практикующие йогу, с древних времен признавали, что эта искра — божественная сила, меняющая тела, как одежду, и находящаяся в одном теле лишь определенный период времени, чтобы выполнить задание, порученное ей божественной энергией.

Цели данной медитации двойственны:

- Помочь понять движение энергии, находящейся в вашем теле.
- Получить возможность заряжать энергией эту божественную силу, чтобы пользоваться ею так, как нам необходимо, и указать нам правильный путь.

Шаг 1

Для этой медитации сядьте удобно, дыхание должно быть глубоким и медленным. Почувствуйте движение энергии в обратном направлении в позвоночнике. Пусть энергия движется от основания спины к вершине позвоночника.

Повторите 10 раз.

Шаг 2

Закройте глаза и почувствуйте, как энергия, достигшая вершины позвоночника проникает в мозг. Пусть она переполнит мозг.

Излишек энергии цвета золота окутывает лицо, шею, грудь, живот, генитальную область, бедра, икры, щиколотки и ступни. Когда энергия достигнет ступней, сделайте так, чтобы она вернулась в позвоночник, и весь цикл опять повторился.

Продолжайте купаться в божественном свете, пока не почувствуете себя комфортно.

Регулярная практика поможет вам при помощи божественной энергии очистить все чакры.

Визуальная медитация № 4

СО-ХАМ (Я есть Он)

Данная техника поможет вам прийти в соприкосновение с божественной энергией. Она также представляет собой образец обширного и прекрасного космоса.

Сядьте удобно и закройте глаза. Положите обе руки на пупок, правая рука должна быть сверху. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Теперь представьте себе, как все ваше тело превращается в яйцо света. Пусть это космическое яйцо заполнит всю комнату. Продолжайте расширять тело, пока оно не переступит границы по человеческим нормам. Теперь оно стало величиной с космос, ваша божественность заключает в себе все. Вы можете почувствовать, что дом, в котором вы находитесь, лишь точка в вашем космическом «я». Город, область, страна и весь мир лишь часть вашей личности.

Оставайтесь в этом божественном теле, пока не почувствуете себя комфортно. Вы также можете создавать и изменять объекты в этом божественном

космосе. Однако важно осознавать, что даже малейшее изменение отразится на вас и на других организмах в этом космическом «я».

В этом всеобъемлющем «я» представьте себе всю ответственность, лежащую на вас. Каждый момент вашего существования изменяет весь космос.

Вы можете продолжить экспериментировать с этой энергией, и всякий раз, когда захотите, уменьшать ваш космический свет до размеров тела.

Склонитесь с уважением перед божественной энергией, повелевающей этим космосом без единой ошибки и исправления за миллиарды лет.

Польза:

Регулярные занятия этой медитацией принесут следующую пользу.

- Появляется способность легко принять на себя ответственность за повседневную жизнь.
- Утихает боязнь взять на себя ответственность за свои поступки.

Визуальная медитация № 5

БОЖЕСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ОМЫВАЕТ МЕНЯ ПОТОКОМ ЛЮБВИ

Сядьте удобно, закройте глаза, сложите руки как при молитве.

С закрытыми глазами мысленно представьте себе божественную энергию в том виде, в каком она обычно предстает перед вами во время молитвы. Визуализация должна быть максимально детализирована, будь это одежда, выражение лица и т. д.

Как только вы представили себе божественную энергию в виде молитвы, почувствуйте, как божественный свет льется из сердца божества.

Позвольте этому свету нежно проникнуть в ваше сердце. Возможно, что вы почувствуете теплоту божества в области сердца. Сидеть в этом состоянии можно сколько угодно.

Данная техника проста и эффективна, она также несколько секунд уравнивает Анахата-чакру.

Анна умерла, несчастный Патрик остался состоятельным вдовцом. Почувствовав облегчение, он спросил владельца похоронного бюро о стоимости обряда кремации жены.

«Пять тысяч рупий», — ответил тот. Патрик стал торговаться, и в конце концов они сошлись на трех с половиной тысячах рупий.

«О Боже! — воскликнул Патрик, отсчитывая необходимую сумму. — Лучше бы она осталась жива! По крайней мере, тогда она обходилась мне гораздо дешевле».

Даже смерть оставляет вокруг себя надолго печаль и мучения.



Созерцательные медитации

Созерцание — это размышление над чем-либо с ожиданием эффективных результатов.

Созерцание, будь оно негативным или позитивным, всегда приносит плоды. Результаты применения данной техники напрямую зависят от того, каким образом человек стремится к цели.

В данном разделе я представлю несколько важных медитативных техник, которые требуют особого внимания от медитирующего и предоставляют ему право выбора того или иного способа достижения цели.

- Во всех следующих видах медитации сядьте удобно и закройте глаза.
- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, и потом выдохните. Повторите 10 раз. Дыхание должно быть медленным и сдержанным.

Созерцательная медитация № 2

ЕДИНСТВО ПРИРОДЫ И ПУРУШИ

- Сконцентрируйтесь на промежутке между вдохом и выдохом.
- Данный промежуток представляет собой пространство для проникновения в сверхсознание. Чем глубже вы погрузитесь в осознание единства Пракрити (Природы) и Пуруши (Сверхбытие), тем яснее для вас станет эта истина.

Созерцательная медитация № 2

БОЖЕСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

- При каждом глубоком выдохе концентрируйтесь на области сердца, пусть божественная любовь, находящаяся в нем, уничтожит все мысли и вопросы.
- Через какое-то время дыхание прекратится само собой (не волнуйтесь, так как в этот момент вы будете находиться в глубокой медитации).
- Теперь вы — только душа, с которой родились. Это чистая энергия Шакти (Богиня).
- Движение этой энергии едва заметное и стремительное. Вы почувствуете себя окруженным неизведанными до сих пор ощущениями.
- Движение энергии прекратится в определенной точке, перед полным пробуждением, которое называется подъемом Кундалини Шакти.

Созерцательная медитация № 3

СИЛА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА

- Сконцентрируйтесь в точке между бровями.

- Освободитесь от всех накопленных мыслей.
- Пусть все ваше тело почувствует космическое дыхание, концентрирующееся на макушке, и растворится в ослепительном пространстве.

Созерцательная медитация № 4

ОЩУЩЕНИЯ ДЛЯ ВАС

- Представьте себе хвост павлина, все 5 его цветов.
- Эти цвета представляют собой 5 основных чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание).
- Отбросьте все 5 чувств путем погружения в бесконечную любовь, заключенную в вашем сердце.

Созерцательная медитация № 5

Я ЕДИН

- Закройте глаза и почувствуйте, как будто весь космос оказался в вашей голове.
- Вглядитесь внутрь себя и почувствуйте свою истинную божественную природу.

Данная медитация приводит к чувству целостности разума медитирующего, а также к чувству тонкого понимания природы.

Следующая медитация представляет собой расширенную форму этой медитации, в ней человек больше связывает себя с внутренним «я», чем с внешним.

Созерцательная медитация №

ОДИН НА ОДИН С КОСМОСОМ

- Закройте указательными пальцами глаза, большими — уши, средними — ноздри, а безымянными — рот.
- Медитируйте на эту внутреннюю пустоту, на бесконечное пространство между бровями.

Созерцательная медитация №

ТУ ХИ ТУ

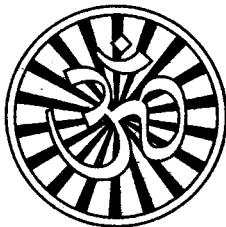
(Ты есть ты)



- Поднимите лицо к небу, указательными пальцами закройте уши.
- Прикоснитесь языком к нёбу.
- Сконцентрируйтесь на пространстве между бровями, и тогда вы услышите величайший звук АУМ, раздающийся в вашем сознании.
- Слейтесь с этим звуком, пока не утратите чувства реальности и не возникнет ощущения единства с природой.

Созерцательная медитация № 8

АУМ



- Представьте АУМ во всей его полноте и сконцентрируйтесь на нем. Коснитесь языком нёба, и пусть возникнет осознание пространства между бровями.

- Поместите АУМ в это пространство.

Созерцательная медитация № 9

ОЩУЩЕНИЕ ЗВУКА

- Сконцентрируйтесь на каком-либо звуке, ощутите медленное повышение и понижение ритма.
- При помощи концентрации поместите этот звук в свое сердце. Когда в сердце не останется ничего кроме этого звука, избавьтесь от него, и наступит состояние экстаза.

Созерцательная медитация № 10

ОЩУЩЕНИЕ СЛОВА

Повторите предыдущую медитацию, только вместо звука визуализируйте слово.

Это может быть любой религиозный символ или мантра, но только недлинная, так как в этом случае вам, возможно, будет нелегко визуализировать ее и предаться созерцанию.

Когда человек сможет реализовать потенциал звука и ритма, тогда любой компонент природы автоматически окажется в его руках.

Созерцательная медитация № 11

О МОЕ СЕРДЦЕ

- Сконцентрируйте сознание на своем сердце, вовлеченном в мирскую суету.
- Это снимет волнение, и через несколько дней произойдет нечто неопишное.

Созерцательная медитация № 11

ОЩУЩЕНИЕ ОГНЯ

- Пусть вас охватит огонь, пылающий в вашем теле.
- Пусть огонь сожжет все дотла, а пепел развеет ветер, постарайтесь осознать все спокойствие пустоты, которая возвращается в пустоту.
- В этот момент наступает истинное осознание и подведение итогов.

Созерцательная медитация № 12

ОЩУЩЕНИЕ

- Поднимите руки на уровень плеч и позвольте дыханию течь через все поры рук.
- Продолжительное дыхание приведет к появлению сияния, которое постепенно проникнет в подмышки и приведет в восторг ваше сердце.
- Это принесет осознание в Анахата-чакру, Манипура-чакру и Муладхара-чакру.

Созерцательная медитация № 14

ПРИСТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД

- Если непрерывно пристально смотреть, не моргая, на камень, кусок дерева или на любой обычный предмет, это приведет к осознанию внутреннего «я».

Созерцательная медитация № 15

ХА

- Приоткройте рот и продолжайте дышать глубоко.

- Перенесите осознание на кончик языка и выдохните со звуком ХА.
- Это уравнивает эмоциональные свойства практикующего.

Созерцательная медитация № 16

БЕСКОНЕЧНОЕ НЕБО

- Если непрерывно, не моргая, смотреть на небо, можно избавиться от высокого давления и грустных мыслей.
- Эту технику можно практиковать перед началом других медитаций.

Созерцательная медитация № 17

ОТБРАСЫВАНИЕ

- Сконцентрируйте свой взор на каком-либо объекте.
- Теперь медленно закройте глаза, отбросьте мысли и превратитесь во вместилище невыразимой целостности.

Созерцательная медитация № 18

ХАМСА

- Глубоко вдохните и выдохните 10 раз.
- На одиннадцатый раз выдохните со звуком СА. Потом вдохните со звуком ХАМ.
- Выдохните с СА. Повторите весь цикл 108 раз.
- Если эту технику повторять в течение 195 дней, Богиня может одарить вас экстрасенсорными способностями.

- Заниматься можно и днем, и ночью. Однако есть можно только вегетарианскую пищу.

* * *

Одна женщина решила заказать свой портрет. Придя к художнику, она сказала ему: «Напишите меня в брильянтовых кольцах, в брильянтовом ожерелье, изумрудных браслетах, с рубиновой брошью и золотыми часами "Ролекс"». «Но на вас же ничего этого нет», — ответил тот. «Я знаю. Это на тот случай, если я умру раньше мужа. Я уверена, что он немедленно женится еще раз, и я хочу, чтобы его новая жена искусила себе все локти, глядя на эти драгоценности».

Ожидание будущего мучительнее, чем само будущее.



Техники более высокой степени

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ЦЕНТРА ПУТЕМ МЕДИТАЦИИ «ПРИРОДА-ЗЕМЛЯ»

Это очень древняя медитативная техника, которая в основном применяется перед началом лечения или процессом уравнивания. Если человек достигает совершенства в данной технике, то он вначале может контролировать энергию Земли, находящуюся в теле, а затем приобретает способность узнавать направление течения подземных вод и расположение металлов.

На физическом уровне данная техника способствует восстановлению сил, физическому обновлению и долгой жизни.

Вам потребуется:

- компас
- коврик

Время:

- 4–7 часов утра
- 10–11 часов вечера

Выполнение:

- Определите, где точно находится север и юг в комнате.
- Лягте на спину прямо головой на юг. Под вами должен быть коврик.
- Расслабьтесь, начиная с макушки, заканчивая кончиками пальцев ног. Приоткройте губы. Между ногами должно быть расстояние в 30 см. Лодыжки должны лежать под удобным углом, для расслабления шеи можно повернуть голову в сторону.
- Медленно вдохните на счет 1...2...3...4, и так же выдохните. Продолжайте так дышать в течение 10 минут.
- Пусть ваше дыхание заполнит все тело. Через 5–6 минут вы почувствуете, как дышит все ваше тело.
- Теперь мысленно представьте себе, что все ваше тело слилось с ковриком, и теперь между ними нет никакого различия. Продолжайте слияние с полом, на котором лежит коврик. Вы можете даже ощутить прохладу пола.
- Почувствуйте, что ваше тело становится частью пола, на котором вы лежите. Продолжайте сливаться с ним. Почувствуйте, как пол (в вашей комнате) сливается с мягкой землей внизу. Пусть земля окутает все ваше тело.
- Слейтесь с землей так, чтобы стать ею.
- В этот момент вас охватит чувство громадности, а также ощущение подвешенности в вакууме.
- Вы осознаете все звуки и цвета вокруг вас, однако не можете четко реагировать на них. Если вы

действительно достигли подобного состояния, то вас посетит чувство вращения, как вращается Земля вокруг своей оси. При этом нижняя часть тела будет более чувствительна по сравнению с верхней, так как она ориентирована на север. Это поможет вам уравновесить нижнюю часть тела и сбалансировать его с энергетическими центрами планеты под названием Земля.

- Если этот метод будет доведен вами до совершенства, вы сможете на самом деле почувствовать, что все ваше тело изменило свое положение и теперь голова направлена на север. Пусть верхняя часть тела также пройдет через эти ощущения и наполнится энергией.

Примечание

- Вы можете практиковать эту медитацию как угодно долго.
- При появлении какого-либо дискомфорта сделайте 20 быстрых вдохов и выдохов. Соедините ноги вместе, напрягите все тело и тут же откройте глаза. Полежите пару минут, чтобы тело пришло в обычное состояние, и после этого можете вставать.
- После медитации по крайней мере полчаса не пейте воду.

СИЛА ДУХА. КОНТАКТ С ВНУТРЕННИМ «Я»

Время:

С 6 до 12 часов



Выполнение:

- Сядьте или лягте удобно, дышите глубоко в течение 2–3 минут.
- Закройте глаза.
- Замедлите дыхание, чтобы достигнуть состояния единения со своим внутренним «я». Как это сделать? Вдыхайте на счет 1...2...3...4..., выдыхайте на счет 4...3...2...1...
- Полный счет должен составить 10.
 - а) Данный метод успокоит разум и поможет достичь состояния пустоты.
 - б) Также это поможет отбросить все волнения и снять напряжение, и тогда вас можно считать готовым для медитации.
- Почувствуйте Землю под собой и позвольте себе погрузиться в нее, пока не почувствуете, что вас укачивает, как в люльке, неглубоко под землей.
 - а) Расслабьтесь полностью и препоручите себя Матери-Земле, потому что в ее лоне ничто не сможет причинить вам вред.
 - б) Чем больше вы расслабитесь, тем лучше почувствуете, как Мать-Земля укутывает вас, защищает и уносит прочь все то, что ранит вас и истощает ваши силы.
- Когда вы расслабитесь, вы почувствуете прилив жизненных сил, начиная с основания позвоночника, это энергия жизни, которая наполнит каждую частицу вашего тела подобно фруктам, которые Мать-Земля питает и наполняет энергией.
- Продолжайте глубоко дышать, в этот момент следует быть особенно внимательным к своему дыханию.

Ступень 1

- Вы почувствуете, как ваше дыхание замедляется и уже почти прекратилось.
- Замедление дыхания можно почувствовать по появлению еле слышных звуков в комнате, в доме, прямо за окном. Теперь вы можете услышать даже дыхание ходящих, двигающихся или спящих людей в вашей или соседней комнате.
- В этой фазе вы можете синхронизировать свое дыхание с дыханием кого-нибудь, находящегося поблизости. Слушайте только дыхание и продолжайте согласовывать его с другим. Чем больше вы расслабитесь, тем более расслабленным станет дыхание этого человека. Все напряжение и волнение уйдет в землю.

Ступень 2

- На этой ступени ваше осознание переключит ваше внимание с дыхания другого человека на ваше собственное.
- Чем более внимательным будете вы к дыханию, то есть глубоко вдыхать и выдыхать, тем более медленным оно станет. И тогда разум на самом деле будет способен услышать некие голоса, которые теперь не сможет заглушить дыхание. Пусть разум прислушается к ним, а потом пусть они утихнут. Чем больше голосов затихнет, тем больше вы расслабитесь.
- Наступил ключевой момент, так как в сложившейся ситуации Мать-Земля вполне возможно заставит вас почувствовать себя плывущим, завернутым

в Мать-Землю как в покрывало. Вы можете почувствовать себя укрытым теплой влажной мягкой землей. Запомните хорошо это состояние.

- Чем больше вы расслабитесь, тем больше тепла отдаст вам Покрывало Матери-Земли.
- Слушайте свое дыхание, почувствуйте свою связь с землей и временами года. Осознайте, что все, что оказывает влияние на них, оказывает влияние и на вас, и наоборот.
- Медленно верните дыхание в нормальное состояние, при этом опять проявится обостренный слух.

Медленно откройте глаза, придите в себя, но при этом оставайтесь полностью расслабленным. Теперь вы чисты и обновлены на весь последующий год.

АНТАР ШАБДА (ГОЛОС СВЕРХСОЗНАНИЯ)

Утренняя медитация, время:

5—7 часов

Перед началом прочтите короткую молитву Богу и гуру, пригласите их быть рядом с вами во время медитации.

Сядьте удобно, выпрямите спину, закройте глаза.

- Руки положите на колени.
- Займитесь практикой расслабляющего глубокого медленного дыхания на несколько минут: вдох на счет 1...2...3...4..., задержка дыхания на счет 1 и выдох на счет 1...2...3...4... Повторите 10 раз.
- Теперь вдыхайте и выдыхайте естественно (без счета) и мысленно проследите за своим дыханием: как происходит вдох, какие мысли и ощущения посещают вас в промежутке между вдохом и выдохом, во время выдоха.

Нельзя ни в коем случае предопределять или представлять себе заранее свои мысли, так как это опасно.

Если мысли начинают мешать вам, отметьте это и больше не обращайтесь на них внимания.

- Вдохните на счет 1...2...3...4 и мысленно произнесите «АУМ», «Аминь» или «Со-хам». Задержите дыхание, досчитайте до четырех и выдохните (10 минут).
- Теперь во время вдоха произносите «Аумммммммм», «А-миннннннннннннь» или «Со-хммммммммммм».

Тяните звук до тех пор, пока не почувствуете давление в грудной клетке, а затем задержите дыхание. Сконцентрируйтесь на «мммммммм» или «nnnnnnnnnn», и вы почувствуете некое ощущение. Когда оно прекратится, выдохните ртом воздух. Закройте рот и повторите все снова 10 раз.

- [illegible]

Сконцентрируйтесь на долготе «АААААААААААААА», и вы почувствуете некое ощущение. Когда оно прекратится, медленно выдохните ртом воздух. Закройте рот и теперь при вдохе произносите «уууууууууууууу», тяните его до тех пор, пока не почувствуете давление в грудной клетке, а затем задержите дыхание.

Сконцентрируйтесь на долготе «уууууууууууууу», и вы почувствуете некое ощущение.

Когда оно прекратится, медленно выдохните ртом воздух. Закройте рот и теперь при вдохе произносите «мммммммммммммммммм», тяните его до тех пор, пока не почувствуете давление в грудной клетке, а затем задержите дыхание.

Сконцентрируйтесь на долготе «мммммммммммммммммммммм», и вы почувствуете некое ощущение. Повторите все 10 раз.

- Сделайте 10 естественных вдохов и выдохов на счет 1, 2, 3, 4.
- Перед тем как открыть глаза, произнесите молитву.

Вечерняя медитация, время:

22.00–00.00 часов

- Перед началом прочтите короткую молитву Богу и гуру, пригласите их быть рядом с вами во время медитации.
- Сядьте удобно, выпрямите спину, закройте глаза, руки положите на колени.
- Сделайте 10 вдохов и выдохов на счет 1, 2, 3, 4.
- Теперь глубоко и быстро дышите без перерывов. Позвольте вашему телу двигаться в такт дыханию.

Вы можете поднимать и опускать руки вверх и вниз или вперед и назад, либо делать другие движения, которые помогут вам закачать как можно больше кислорода в легкие.

- Начинать надо с 1 минуты, и постепенно увеличивать время до 5 минут.

Примечание

Люди, страдающие заболеваниями сердца или дыхательных путей, должны проконсультироваться с врачом перед началом упражнений. Также можно дышать медленно, останавливаясь на отдых при начале сердцебиения.

Следующую часть можно делать после ночной медитации, так как она способствует крепкому и спокойному сну.

- Лягте в кровать.
- Положите ноги как вам будет удобно, руки вдоль тела.
- Начните дышать медленно. Сконцентрируйте все внимание на дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете и выдыхаете. Вначале дыхание может быть учащенным из-за предыдущих медитативных упражнений, но затем постепенно замедлится.
- При этом не надо ничего контролировать, лишь ощущать собственное дыхание, и то только вдох и выдох. Поэтому в этом упражнении нельзя ничего сделать неправильно.
- При вдохе представьте себе, что вы вдыхаете мир и покой. А при выдохе — что выдыхаете все напряжение, накопленное за день.
- Мысленно сконцентрируйтесь на какой-либо части тела и попросите ее расслабиться. Например,

обратитесь к мускулам лица и попросите их расслабиться. Прodelайте это со всем частями тела вплоть до ступней ног.

Примечание

Когда концентрация достигнет области сердца, произнесите следующие слова:

Я хочу, чтобы мое сердце открылось.

Пусть мое сердце откроется навстречу красоте этого мира.

Да будет благословение Господа и гуру вместе со мной всю жизнь.

Пусть мое сердце откроется навстречу любви ко всем и каждому.

Продолжайте концентpироваться на дыхании, пока не уснете.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КАНАЛ

Лучшее время для медитации:

Утро — с 5 до 7 часов

Вечер — с 22 до 23 часов

Шаг 1

- Лягте на спину и расслабьтесь (не забудьте подстелить коврик или шерстяное одеяло).
- Расстояние между ногами 30 см.
- Ступни должны быть расслаблены.
- Руки вдоль тела и расслаблены.

Шаг 2

- Вдохните на счет 1 и так же выдохните.

Шаг 3

- Вдохните на 4 счета и также выдохните.

Шаг 4

- Вдохните на 4 счета, выдохните на счет 1 (во время выдоха протолкните энергию, или прану, из легких в нижнюю часть брюшной полости на 5 см ниже пупка).

Шаг 5

- Вдохните на 4 счета и выдохните на 2 счета (во время выдоха протолкните энергию, или прану, из легких в нижнюю часть брюшной полости на 5 см ниже пупка).

Шаг 6

Вдохните на 4 счета и выдохните на 4 счета (во время выдоха протолкните энергию, или прану, из легких в нижнюю часть брюшной полости на 5 см ниже пупка).

Примечание

- Вначале живот может раздуться во время дыхания. Этого следует избегать.
- Не напрягайте мускулы живота, так как это блокирует энергию в этой области.

- Для достижения лучшего результата вначале можно придерживать мышцы живота до тех пор, пока вы не сможете координировать их действия с дыханием.
- Во время дыхания особое внимание следует обратить на то, чтобы дышать медленно, в противном случае в животе возникнет напряжение.
- Также вначале можно положить руки на брюшную полость и легко надавливать на нее во время вдоха.
- Продолжайте медитировать, пока ваше тело не почувствует усталость от переполненности необходимой энергией. Остановитесь на этом, иначе вы можете нанести вред нежным мускулам бедер и паха.

МЕДИТАЦИЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ

Время:

Лучшее — с 4 до 6 часов

Среднее — с 6 до 10 часов

Приемлемое — с 10 до 11 часов

Шаг 1

Сядьте удобно, спина прямая на протяжении всего процесса.

Закройте глаза.

Вдохните на 2 счета, задержите дыхание на 2 счета и выдохните так же.

Повторите 10 раз.

Шаг 2

Вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета и выдохните так же.

Повторите 10 раз.

Шаг 3

Вдох на счет до 8, задержка на счет до 8, выдох на счет до 8.

Дышите медленно и естественно.

Повторите 10 раз.

Примечание

Люди, страдающие заболеваниями дыхательных путей или другими, должны проконсультироваться с врачом перед началом упражнений.

Важно!

Держите рот закрытым, дышать нужно только носом.

Вы должны ощутить чувство покоя во всем теле, при этом достигается состояние спокойной естественности.

Если вы не почувствуете себя расслабленным, повторите медитацию еще раз. Если же вам удалось расслабиться с первого раза — ничего страшного, чем больше вы расслабитесь, тем лучше.

Для уравнивания можно прибегнуть к помощи звука, для этого сядьте спокойно и позвоните в маленький колокольчик.

Сфокусируйте внимание на звуке и дышите глубоко. Продолжайте звенеть до тех пор, пока не почувствуете себя в уравновешенном состоянии.

ЭНЕРГИЯ СПОКОЙСТВИЯ

Время:

С 5 до 5.30 утра

Общая продолжительность:

10–15 минут

Шаг 1 данной медитации уравнивает, а *Шаг 2* снимает напряжение.

Шаг 1

- Начинайте, убедившись, что сидите прямо. Сделайте 3 длинных, глубоких, медленных вдоха: вдох — 4 секунды, выдох — 4 секунды. Повторите 10 раз. Закончив, дышите как обычно.
- Дышите носом, как обычно, не пытайтесь вообще контролировать свое дыхание.
- Теперь ненавязчиво осознайте, как вы дышите. Следуйте за вдохом и выдохом.
- Закройте глаза и дышите так примерно минуту. После этого закончите медитацию, глубоко вдохнув и выдохнув.

Шаг 2

- Продолжайте сидеть как раньше, легко сожмите руки в кулаки... Подождите несколько секунд, чтобы прочувствовать возникшее напряжение.
- Расслабьте все руки полностью.
- Остановитесь на секунду и отметьте разницу между напряжением и расслаблением.
- Повторите то же самое, но теперь уже не только с руками, но и с пальцами ног. Легко подверните

пальцы ног, а руки сожмите в кулаки. Сохраните напряжение на несколько секунд и затем полностью расслабьтесь.

- Повторите еще раз, но включите в процесс мускулы ног. Сохраните напряжение на несколько секунд и затем полностью расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ, РАЗВИВАЮЩЕЕ ЭНЕРГИЮ ЦИ

Время:

С 4 до 6 часов

Частота занятий:

3 раза в неделю

Шаг 1

- Сядьте или встаньте удобно.
- Закройте глаза или оставьте открытыми.
- Начните ритмичное дыхание: медленный и глубокий вдох на 4 секунды и, не останавливаясь, медленный и глубокий выдох из живота на 4 секунды. Повторите 10 раз.
- Установите ритм и расслабьтесь.

Визуализация

- Представьте себе как корни, растущие из вашего тела и через ступни уходящие глубоко в землю, медленно проникают в ядро Земли. Дыхание должно быть нормальным.
- При вдохе представьте себе **Зеленую Положительную Энергию**, поднимающуюся по корням из земного ядра в ноги и оттуда в Дань Тянь (на 4–5

см ниже пупка, между Свадхистхана-чакрой и Муладхара-чакрой).

- Пусть **Зеленая Энергия** заполнит каждую клеточку вашего тела с головы до пят, включая волосы и кожу. Омойтесь в этой энергии.
- Выдыхая представьте **Красную Энергию**, выходящую из рта, которая аккумулирует всю **Негативную энергию** вашей настоящей жизни и предыдущих рождений.

Почувствуйте, как изнеможение, усталость, гнев, уныние, отчаяние, болезни, безысходность, разочарование выбрасываются из вашего организма через рот в космос.

- Пусть все больше и больше **Зеленой Энергии** проникает в вас, почувствуйте, какой обновленной и полной сил стала ваша душа. Почувствуйте себя **внутри Земли**, ощутите всю полноту счастья и ликования, а также покой. Почувствуйте, как энергия распространяется по вашему телу, поднимается по ногам, бедрам, позвоночнику, проникает в сердце, легкие, живот, голову, глаза, уши. Пусть **Зеленая Аура** окутает вас.
- Когда **Красная энергия** истощится, а тело наполнится **Зеленой Энергией**, втяните вверх анус, сделайте вдох, выдох и отступите на шаг от того места, где вы стояли, либо подвиньтесь от того места, где вы сидели.

Конец сеанса

Во время данного процесса вы аккумулировали **Энергии Ци**, благодаря чему ваши душа и тело обновились и восстановили свои силы. Если при этом внимательно

прислушаться к себе, то можно услышать и почувствовать движение **Ци** в теле. **Услышьте и осознайте это.**

Когда энергия **Ци** находится в достаточном количестве, вы никогда не почувствуете себя разьединенным со своим «я». Вы сможете быстрее налаживать отношения с людьми, жить в мире и покое, а также рассуждать и действовать безо всякой двойственности. Вы будете знать, что вам нужно делать. Мы все должны действовать синхронно с этой Энергией, которую можно активировать для решения задач, о которых мы будем говорить в дальнейшем.

УСПОКОЕНИЕ РАЗУМА № 1

Сконцентрируйтесь на каждом из пунктов, представленных ниже, и поступайте так ежедневно в течение недели. Начало медитации — воскресенье.

Контроль чувств

Это необходимо для достижения успеха в любой медитативной практике.

- Сядьте удобно.
- Выпрямите спину.
- Расслабьте тело (это легко сделать, если дышать медленно и глубоко на 4 счета).

Первый день — воскресенье

- Посмотрите внимательно на пальцы.
- Посмотрите внимательно на кисть руки.
- Посмотрите внимательно на запястье.
- Посмотрите внимательно на локоть.

- Посмотрите внимательно на плечо.
- Пошевелите пальцами.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях руки.
- Подвигайте запястьем.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях руки.
- Подвигайте кистью.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях руки.

Второй день — понедельник

- Посмотрите внимательно на палец ноги.
- Посмотрите внимательно на щиколотку.
- Посмотрите внимательно на колено.
- Посмотрите внимательно на нижнюю часть бедра.
- Посмотрите внимательно на верхнюю часть бедра.
- Пошевелите пальцем.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях ноги.
- Подвигайте щиколоткой.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях ноги.
- Подвигайте коленом.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях ноги.
- Подвигайте нижней частью бедра.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях ноги.
- Подвигайте верхней частью бедра.
- Посмотрите внимательно, как это отразилось на других частях ноги.

Третий день — вторник

- Сегодня вы должны повторить то, что делали в первый и второй день, только теперь концентрируйтесь одновременно и на руках, и на ногах.
- Постарайтесь синхронизировать движения рук и ног.

Четвертый день — среда

- Повторите то, что вы делали в третий день. Но при этом ваши глаза должны сопровождать движения рук и ног.
- Постарайтесь услышать звуки, которые производит тело при движении.

Пятый день — четверг

- Повторите то, что вы делали в четвертый день.
- Теперь при движении, делая вдох, напрягайте мускулы.
- При выдохе расслабляйте мускулы.
- Повторите 10 раз.

Шестой день — пятница

- Закройте глаза и позвольте разуму самому управлять движениями тела.
- Прикажите телу двигаться и почувствуйте, что это произошло.

Седьмой день — суббота

- Напрягите все мускулы, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.
- При расслаблении мускулов сделайте выдох.
- Повторите 10 раз.

Данная техника проста, но очень эффективна. Практиковать ее можно в любое время, даже сидя на стуле на работе. Будьте внимательны, и вы увидите результат через неделю.

УСПОКОЕНИЕ РАЗУМА № 2: КОНТРОЛЬ ЖЕЛАНИЙ

Это вторая часть «Успокоения разума», поэтому приступать к ней можно только после выполнения первой части, в противном случае вы ничего не добьетесь.

Сконцентрируйтесь на каждом из пунктов, представленных ниже, и поступайте так ежедневно в течение недели.

Примечание

Люди, страдающие какими либо заболеваниями, должны проконсультироваться с врачом перед началом упражнений.

Вводная часть

- Положите коврик (лучше всего шерстяной или шелковый, если есть только хлопчатобумажный, то подложите под него шерстяное одеяло).

- Встаньте на коврик.
- Выпрямите спину.
- Руки вдоль тела.
- Сделайте медленный и глубокий вдох на 4 счета и выдох на 4 счета (3 раза).
- Расслабьтесь и сделайте 3 обычных вдоха.
- Сделайте глубокий медленный вдох на счет до 6, и выдох на счет до 6 (5 раз).
- Расслабьтесь и сделайте 5 обычных вдохов.
- Сделайте глубокий медленный вдох на счет до 10, и выдох на счет до 10 (5 раз).
- Расслабьтесь и делайте 5 обычных вдохов.

Шаг 1

(2 минуты)

- Глубоко вдохните и задержите дыхание.
- Напрягите мышцы лица.
- Напрягите мышцы плеч.
- Напрягите мышцы рук.
- Напрягите мышцы груди.
- Напрягите мышцы живота.
- Напрягите мышцы бедер.
- Напрягите икроножные мышцы.
- Досчитайте до 5 и расслабьтесь.
- Медленно выдохните.

Шаг 2

(2 минуты)

- Глубоко вдохните.
- Поднимите руки к небу (как можно выше).

- Поднимите ногу, чтобы дотронуться до неба (вы должны почувствовать напряжение в мышцах щиколоток, икр и бедер).
- Досчитайте до 10 и расслабьтесь.
- Медленно выдохните.

Шаг 3

(2 минуты)

- Расставьте широко ноги (расстояние между ногами должно быть около 30 см).
- Вдохните на 4 счета, задержите дыхание, и в этот момент втяните вверх анус (сначала для этого можно напрягать мышцы брюшного пресса).
- Посмотрите на небо, вытягивая шею (те, у кого проблемы с шеей, должны пропустить эту часть) на счет до 10.
- Опустите голову в обычное положение.
- Расслабьте анус.
- Медленно выдохните.

Шаг 4

(2 минуты)

- Встаньте так, как это описано в *Шаге 3*.
- Положите правую руку на область пупка.
- Положите левую руку на спину ладонью внутрь.
- Сделайте три обычных вдоха.
- Втяните анус.
- Сделайте глубокий вдох на 4 счета.
- Произнесите громко «ХО» (в области пупка должно возникнуть напряжение)
- Повторите упражнение.

Шаг 5

Вы можете сесть, закрыть глаза и медитировать или просто дышать до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.

Будьте внимательны, и вы увидите результат через неделю.

Лучше всего заниматься до 8 часов утра и после 10 часов вечера, по крайней мере через 3 часа после еды, иначе упражнения могут причинить вред пищеварительной системе.

УСПОКОЕНИЕ РАЗУМА № 3: ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

- Сядьте удобно в кресло или на подушку.
- Если вы сидите в кресле, ваши ноги должны твердо стоять на земле (под ноги положите коврик), а если вы сидите на подушке или на полу, то примите положение Падмасана (ступни на противоположных бедрах; можно также просто сесть, подогнув под себя ноги), Сидхасана (правая нога на левом бедре). Убедитесь, что ваш вес равномерно распределен.
- Спина должна быть прямая (насколько это возможно), плечи расправлены. Центр равновесия в брюшной полости. Слегка наклонитесь вперед, угол между подбородком и шеей должен составлять 90°.
- Медленно качните тело вперед и назад, чтобы проверить устойчивость. Затем медленно наклонитесь вправо и влево, пока не почувствуете себя достаточно комфортно, чтобы делать упражнение.
- Пристально посмотрите на кончик носа. Затем медленно переведите взгляд на пол, пока ваш взгляд не будет под удобным углом.

- Кончиком языка дотроньтесь до нёба, губы сомкнуты.
- Руки положите на колени. Правую ладонь поместите на левую, при этом большой палец левой ладони должен касаться большого пальца правой ладони. Форма рук должна напоминать овал. Позиция ладоней — около пупка.
- Сделайте 10 вдохов и выдохов. Дыхание должно быть как можно более медленным. Вы должны почувствовать, как дыхание доходит до нижней части брюшной полости, но не пытайтесь сделать это насильно, если это будет происходить естественно, то дыхание само проникнет прямо в брюшную полость.
- Сконцентрируйте свое внимание на дыхании, если этого требует от вас ваше сознание. В этот момент нельзя шевелиться, следует сохранять полную неподвижность.
- Слегка напрягите мышцы ног, пусть осознание проникнет в брюшную полость и ногу. Концентрация на дыхании должна замедлить течение мыслей. Оставайтесь в таком положении 10 минут или дольше, если это возможно.
- Медленно расслабьте руки (вернув их в нормальное положение), расслабьте ноги и тело насколько это возможно.



Несколько советов в конце

То, что здесь написано, нельзя назвать советами в полном смысле этого слова, это скорее некие выводы, к которым я пришел в результате регулярных занятий и служения космической энергии.

Видели ли вы когда-нибудь танцующего человека? Он полностью поглощен собой и танцует так, как подсказывает его сердце. Медитация сродни танцу. Вам не нужно никуда идти, просто погрузитесь в себя, чтобы познать свою истинную сущность и стать Искателем души.

Танцующий отмечает все эмоции публики, но они его не волнуют. В тот момент, когда для него станет важно отношение зрителей, он потеряет преданность танцу. Также и медитирующий должен осознавать все потоки энергии в себе и вне себя, но не отвлекаться на них.

Вначале многое будет отвращать вас от занятий медитацией, это нужно понимать и действовать вопреки этому.

Вот несколько советов, которые, несомненно, очень помогут вам:

- Сначала ваш разум, скорее всего, откажется пребывать в нужном для вас состоянии и будет колебаться то в одну, то в другую сторону. Не дайте себя сбить и начните снова после серии глубоких вдохов.
- Никогда не заставляйте свой разум медитировать. Вначале он подобен дикой лошади, которую невозможно контролировать. Разум разными способами будет стараться привлечь ваше внимание. Пусть мысли и иллюзии приходят, может быть, вы безо всякой на то причины захотите почесаться или чихнуть. Не обращайтесь на все это внимания и продолжайте занятия.
- Что касается дыхания, не забывайте выдохнуть больше, чем вдохнули.
- **Помните**, что нужно находить время для самого себя. Даже если вы выделите по 10 минут ежедневно, то за год это составит 3650 минут, или 152 часа.
- Помните, что Владыка Кришна сказал в великом эпосе «Бхагаватгита»: «Отдайтесь полностью исполнению обязанностей, а результаты оставьте мне, я поведу вас к свету». Также и вы не должны предаваться унынию, если не достигнете результатов в точно установленное время.
- Результаты медитаций в каждом из занятий и периоде дхьяны могут отличаться.
- **Помните**, что космическая энергия всегда рядом с вами, чтобы помочь вам и вести вас. Сделайте первый шаг, чтобы пересечь океан знания и постигнуть истинную сущность существования.

Пожалуйста, напишите мне о своих впечатлениях после окончания медитативного процесса, представленного в этой книге, по адресу:

Soul searchers
427 Dhruva Apartments
Plot No.4 I. P. Extension
Delhi — 110 092
Website: www.soulsearcher.org

Содержание

Предисловие	5
Особая благодарность	9
Прогулка в небесах	11
Что такое медитация	12
Почему следует заниматься медитацией	15
Как следует заниматься медитацией	16
Когда заниматься медитацией	19
Где и как расположиться	21
Медитационные позы	24
Значение медитационных поз	24
Выбор позы	25
Некоторые медитационные позы	25
Традиционные медитационные позы	27
(Поза экстаза)	28
Неблагоприятная позиция	32

Благоприятная позиция.....	33
Медитация и питание.....	37
Медитация и самодисциплина.....	38
Кодекс дисциплины	40
Приверженец йоги.....	41
Несколько важных фактов перед началом божественного путешествия	42
Несколько советов.....	45
Препятствия, которые могут возникнуть на вашем пути	47
Мир медитации.....	49
Первый шаг к медитации	49
Как медитация повлияет на нашу жизнь.....	50
Серия ежедневных медитаций, № 1. Никаких средств массовой информации.....	51
Серия ежедневных медитаций, № 2. Работать, для того чтобы жить, а не жить, для того чтобы работать.....	53
Серия ежедневных медитаций, № 3. Приготовление пищи.....	55
Серия ежедневных медитаций, № 4. Искусство приема пищи	56
Серия ежедневных медитаций, № 5. Родственные отношения.....	57
Перед медитацией.....	63
Язык тела	63
Снятие стресса с тела.....	66
Сняли стресс и что дальше?	68
Входим в медитацию.....	70

Входим в понимание себя	70
Основные вопросы, касающиеся медитации-ходьбы.....	71
Начало.....	73
Медитация-движение № 1. Стояние без опоры	74
Медитация-движение № 2. Гибкая шея.....	75
Медитация-движение № 3. Шаг за шагом	78
Медитация-движение № 4. Безмолвная ходьба.....	83
Медитация-движение № 5. Дыхательная медитация	84
Медитация-движение № 6. Прогулка наблюдателя	87
Духовные медитации.....	90
Серия духовных медитаций, № 1. Медитация на образ Божества.....	90
Серия духовных медитаций, № 2. Высшая ступень медитации на образ Божества.....	93
Серия духовных медитаций, № 3. Техника духовного напевания без слов.....	94
Серия духовных медитаций, № 4. Техника духовного напевания без слов для Техники очищения жилища.....	98
Серия духовных медитаций, № 5. Ки-партнер	99
Серия духовных медитаций, № 6. Концентрация и деконцентрация № 1	101
Серия духовных медитаций, № 7. Часть Вселенной	104
Серия духовных медитаций, № 8. Концентрация и деконцентрация № 2	106
Серия духовных медитаций, № 9. Пустота.....	109
Медитации перемещения энергии	112
Чакры	113
Серия медитаций перемещения энергии, № 1. Техника определения энергии.....	117

Серия медитаций перемещения энергии, № 2.	
Естественная медитация.....	121
Серия медитаций перемещения энергии, № 2.	
Естественная чувствительность.....	124
Серия медитаций перемещения энергии, № 3.	
Альтернативная техника естественного дыхания	125
Серия медитаций перемещения энергии, № 4.	
Фокусирование энергии.....	126
Серия медитаций перемещения энергии, № 5.	
Энергетический щит	128
Серия медитаций перемещения энергии, № 5.	
Выборочный энергетический щит. (Использование энергетического щита).....	130
Серия медитаций перемещения энергии, № 5. Блок. (Использование энергетического щита).....	131
Серия медитаций перемещения энергии, № 6.	
Уравновешивание потока энергии.....	132
Серия медитаций перемещения энергии, № 6.	
Уравновешивание потока энергии № 2.....	133
Серия медитаций перемещения энергии, № 7. Медитация в изобилии	135
Визуальные медитации.....	140
Визуальная медитация № 1. Мощная визуализация	141
Визуальная медитация № 2. Копия.....	141
Визуальная медитация № 3. Купание в космическом свете	143
Визуальная медитация № 4. СО-ХАМ. (Я есть Он)	144
Визуальная медитация № 5. Божественная энергия омывает меня потоком любви.....	145
Созерцательные медитации	147
Созерцательная медитация № 1. Единство Природы и Пуруши	148

Созерцательная медитация № 2. Божественная энергия	148
Созерцательная медитация № 3. Сила третьего глаза	148
Созерцательная медитация № 4. Ощущения для вас	149
Созерцательная медитация № 5. Я един	149
Созерцательная медитация № 6. Один на один с космосом	150
Созерцательная медитация № 7. Ту хи ту(Ты есть ты)	150
Созерцательная медитация № 8. АУМ	150
Созерцательная медитация № 9. Ощущение звука	151
Созерцательная медитация № 10. Ощущение слова	151
Созерцательная медитация № 11. О, мое сердце	151
Созерцательная медитация № 12. Ощущение огня	152
Созерцательная медитация № 13. Ощущение	152
Созерцательная медитация № 14. Пристальный взгляд	152
Созерцательная медитация № 15. Ха	152
Созерцательная медитация № 16. Бесконечное небо	153
Созерцательная медитация № 17. Отбрасывание	153
Созерцательная медитация № 18. Хамса	153
Ожидание будущего мучительнее, чем само будущее	154
Техники более высокой ступени	155
Уравновешивание центра путем медитации	
«Природа-Земля»	155
Сила духа. Контакт с внутренним «я»	157
Антар Шабда (Голос сверхсознания)	160
Энергетический канал	164
Медитация уравновешивания	166
Энергия спокойствия	168
Упражнение, развивающее энергию Ци	169

Успокоение разума № 1	171
Успокоение разума № 2: Контроль желаний	174
Успокоение разума № 3: Познайте себя	177
Несколько советов в конце	179

Перестаньте волноваться, а прочитайте самую практическую и эффективную книгу для тех, кто хочет узнать, что такое медитация, и как ее выполнять в любое время в любом месте.

Медитация представляет собой наиболее простой и действенный метод самопознания. Она подобна струящемуся потоку, и выполнять ее можно без наставника. Каждый ежедневно так или иначе медитирует, но из-за стремительности жизни и невнимательности, не осознает этого. Приходя в новое место, мы обращаем внимание на цвета, качество драпировок и т. д. Подобным образом и при встрече с новым человеком мы присматриваемся к его жестам. Степень внимательности у разных людей неодинакова, однако она лежит в основе всей нашей жизненной активности. Реклама продукции, продвижение идеи, убеждение кого-либо — все это требует достаточной внимательности и правильного отношения для принятия идеи. Такой тип медитации работает в основном на физическом уровне тела и ума, не затрагивая уровень духовный.

В этой книге я буду говорить о медитации, способной помочь человеку предотвратить излишний расход внутренней энергии, а также высвободить силу, необходимую для достижения целей духовного характера. Данная книга предназначена в основном для начинающих, желающих познать себя, а также найти путь к душевному спокойствию. Целью написания книги явилось не желание загрузить начинающих ворохом традиционных концепций, а возможность предложить практические техники, которые можно выполнять без наставника.

Автор книги, Р. Винугопалан, имеет высшее образование в области Тибетской и Индийской Тантры. Кроме того, он является дипломированным специалистом по гомеопатии и альтернативной медицине. Р. Винугопалан награжден за вклад в изучение Йоги и Кундалини, и уже обучил различным индийским оккультным и мистическим знаниям тысячи людей.

ISBN 978-5-88503-686-3



9 785885 036863

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ДИЛЯ
www.dilya.ru