



МЕДИТАЦИЯ

Автор: Шри Чинмой
(самые важные фрагменты из книги мастера)

Оглавление

1. Прежде всего самое важное: как начать
2. Подготовка к медитации
3. Дыхательные упражнения

Почему мы медитируем

Если мы чувствуем, что мы удовлетворены тем, что имеем, и тем, что мы есть, то для нас нет необходимости вступать в область медитации. Причиной, по которой мы обращаемся к медитации, является наш внутренний голод. Мы чувствуем, что внутри нас есть что-то светлое, что-то бескрайнее, что-то божественное. Мы чувствуем, что мы в этом очень нуждаемся, но только сейчас не имеем доступа к этому. Наш внутренний голод исходит из нашей духовной потребности.

1. Прежде всего самое важное: как начать

Для начинающего лучше начать с концентрации. Иначе в тот момент, когда вы попытаетесь успокоить и освободить свой ум, миллионы суетных мыслей проникнут в вас, и вы не сможете медитировать даже секунду. Если вы концентрируетесь, то в это время вы ставите заслон тем ненужным мыслям, которые стараются проникнуть в вас. Поэтому в начале просто практикуйте концентрацию по несколько минут. Затем, через несколько недель или месяцев, вы можете попробовать медитировать.

Когда вы начинаете медитировать, всегда старайтесь почувствовать себя ребенком. В детском возрасте ум человека еще не развит. В возрасте двенадцати или тринадцати лет ум начинает функционировать на уровне интеллекта. Но до этого ребенок - само сердце. Ребенок чувствует, что он ничего не знает. У него нет никакого предвзятого мнения о медитации и духовной жизни. Он хочет изучать все непосредственно.

Сначала почувствуйте, что вы ребенок, а затем постарайтесь почувствовать, что вы находитесь в цветущем саду. Этот цветущий сад - ваше сердце. Ребенок может играть в саду часами. Он переходит от цветка к цветку, но не уходит из сада, потому что радуется красоте и аромату каждого цветка. Почувствуйте, что внутри вас - сад, и вы можете оставаться в нем сколько захотите. Таким способом можно

научиться медитировать в сердце *.

Если вы сможете оставаться в сердце, то начнете чувствовать внутреннюю мольбу. Эта внутренняя мольба, которая есть устремленность, является секретом медитации.

Упражнения:

1. Простота, искренность, чистота.

Для ищущего, желающего начать духовную жизнь, простота, искренность, чистота и уверенность имеют первостепенное значение. Именно простота дарует вам покой ума. Именно искренность дает вам почувствовать, что вы от Бога и Бог всегда для вас. Именно ваше чистое сердце дает вам почувствовать, что в каждое мгновение вашей жизни Бог растет, сверкает и проявляет Себя внутри вас. Именно уверенность позволит вам почувствовать, что медитация - безусловно то, что нужно. Имеется несколько медитационных упражнений, к которым может обратиться начинающий.

Не напрягаясь, повторите про себя слово "простота" в уме семь раз и сосредоточьтесь на верхней части головы. Затем повторите слово "искренность" семь раз внутри своего сердца * про себя и с душой и сконцентрируйтесь на сердце. Затем не напрягаясь семь раз произнесите про себя "чистота", направив внутренний взгляд в пупок или на область вокруг пупка и сконцентрируйтесь на нем. Пожалуйста, сделайте это молча и со всей душой. Затем сосредоточьте свое внимание на третьем глазе, который находится между и немного выше бровей, и про себя повторите слово "уверенность" семь раз. После этого положите руку на макушку и скажите три раза: "Я простосердечен, я простосердечен, я простосердечен". Затем положите руку на сердце * и скажите три раза: "Я искренен, я искренен, я искренен". Потом положите руку на пупок, повторяя: "Я чист", и на третий глаз, говоря: "Я уверен".

2. Любимое качество.

Если вам нравится определенный аспект Бога - любовь, например, - пожалуйста, повторите про себя слово "любовь" со всей душой несколько раз. Произнося слово "любовь" со всей душой, постарайтесь почувствовать как оно отдается в самых сокровенных глубинах вашего сердца: "Любовь, любовь, любовь". Если вас больше интересует божественный покой, тогда, пожалуйста, про себя произносите нараспев или повторите самому себе слово "покой". При этом попытайтесь услышать космический звук, заключенный в этом слове, который отражается в самых сокровенных глубинах вашего сердца. Если вы хотите света, тогда, пожалуйста, повторите: "Свет, свет, свет", вкладывая как можно больше души и почувствуйте, что вы на самом деле стали светом. От кончиков пальцев до макушки головы, постарайтесь почувствовать, что вы стали словом, которое вы повторяете. Почувствуйте, что ваше физическое тело, тонкое тело, все ваши нервы и все ваше существо переполняются потоком любви, покоя или света.

3. Пригласите своих друзей.

Почувствуйте, что вы стоите в дверях своего сердца и что вы пригласили Любовь, Покой, Свет, Восторг и всех ваших других божественных друзей к себе. Но если появятся сложность, неискренность, нечистота и другие отрицательные силы, пожалуйста, не позволяйте им войти. Постарайтесь почувствовать, что как божественные качества, так и небожественные качества, приняли форму человеческих существ и вы можете видеть их своими глазами.

Каждый день пытайтесь приглашать одного друга войти в дверь вашего сердца. Это будет началом божественной дружбы. Сегодня вы позволите войти только вашему другу Любви, завтра вы позволите войти вашему другу Радости. Через некоторое время у вас будет возможность приглашать больше, чем одного друга за один раз. Возможно, вы и не сможете сначала уделять внимание более, чем одному другу, но со временем вы будете способны приглашать всех своих божественных друзей сразу.

2. Подготовка к медитации

Для медитации дома у вас должен быть угол в вашей комнате - абсолютно чистый и освященный - священное место, которое вы используете только для медитации. Там вы можете убрать алтарь, где у вас будет портрет вашего духовного Учителя или Христа или какого-то другого любимого духовного лица, кого вы считаете своим Учителем.

Полезно, если вы перед началом медитации примете душ или ванну. Чистота тела очень полезна для очищения сознания. Если невозможно принять ванну или душ, то перед тем, как сесть медитировать, вам следует, по крайней мере, умыться. Кроме того, рекомендуется надеть чистую и светлую одежду.

Вам также поможет, если вы зажжете ароматические палочки и на вашем алтаре поставите свежие цветы. Когда вы вдыхаете запах ароматических палочек, то вдохновения и очищения вы можете получить на йоту, но эта йота может быть добавлена к вашему внутреннему сокровищу. Есть люди, которые говорят, что не обязательно иметь перед собой цветы во время медитации. Они говорят: "Цветок - внутри, тысячелепестковый лотос - внутри нас". Но живой цветок на алтаре напомнит вам о внутреннем цветке. Его цвет, его аромат и его чистое сознание вдохновят вас. От вдохновения вы получите устремленность.

То же можно сказать и об использовании свечей во время медитации. Пламя свечи само по себе не даст вам устремленности. Но когда вы видите внешнее пламя, сразу же вы почувствуете, что пламя устремленности в вашем внутреннем существе восходит высоко, выше, еще выше. Для того, кто находится накануне реализации Всевышнего, или для того, кто уже реализовал Всевышнего, эти внешние атрибуты не будут иметь значения. Но если вы знаете, что для вас реализация Всевышнего все еще далеко впереди, то они определенно усилят вашу устремленность.

Когда вы проводите ежедневную индивидуальную медитацию, старайтесь медитировать в одиночку. Это не относится к супругам, если у них один духовный

Учитель. Для них медитировать вместе естественно. В остальных случаях не рекомендуется медитировать с другими во время ваших повседневных индивидуальных медитаций. Коллективная медитация тоже важна, но в повседневной индивидуальной медитации лучше медитировать уединенно у своего собственного алтаря.

Поза - это важно

При медитации важно удерживать позвоночник в прямом и вертикальном положении, и при этом тело должно быть расслабленно. Если тело напряжено, то божественные и осуществляющиеся качества, которые входят и протекают через него не будут восприняты. Поза также не должна причинять телу неудобства. Когда вы медитируете, ваше внутреннее существо спонтанно придаст вам удобное положение, и вам остается лишь поддерживать его. Главное достоинство позы лотоса в том, что она помогает удерживать позвоночник прямо и вертикально. Но эта поза неудобна для большинства людей. Так что поза лотоса вовсе не обязательна для правильной медитации. Многие люди медитируют очень хорошо, сидя на стуле (или на небольшой подушечке, скрестив ноги).

Ни при каких условиях не рекомендуется медитировать лежа, даже тем, кто медитирует уже в течение нескольких лет. Те, кто пытается медитировать лежа, войдут в мир сна, либо внутренней пассивности и дремоты. К тому же, когда вы лежите, ваше дыхание не такое хорошее, как в положении сидя, так как оно не осознается и не поддается контролю. Правильное дыхание очень важно в медитации.

Глаза открыты или глаза закрыты

Меня часто спрашивают, нужно ли медитировать с закрытыми глазами. В девяноста случаях из ста, медитирующие с закрытыми глазами засыпают во время медитации. В течении пяти минут они медитируют, а затем пятнадцать минут проводят в мире сна. В нем нет динамической энергии, только апатичность, благодушие, нечто подобное приятному ощущению отдыха. Медитируя с закрытыми глазами и погружаясь в мир сна, вы можете насладиться любыми иллюзиями. Ваше богатое воображение может дать вам почувствовать, что вы входите в высшие миры. Существует много способов, с помощью которых вы

можете убедить себя, что вы прекрасно медитируете. Поэтому, лучше всего медитировать с полуоткрытыми глазами. Когда вы медитируете с полуоткрытыми и полужакрытыми глазами, вы делаете то, что называется "медитацией льва". Даже когда вы погружаетесь глубоко внутрь, вы фокусируете сознательное внимание как на физическом плане, так и на подсознательном плане. Как физический мир с его шумом и другими помехами, так и подсознательный мир, мир сна, оба зовут вас, но вы справляетесь с ними. Вы говорите: "Смотрите, я начеку. Вы не можете овладеть мною". Поскольку ваши глаза частично открыты, вы не уснете. Так вы бросаете вызов миру подсознания. В то же время вы сохраняете ваше господство над физическим планом, потому что вы можете видеть, что происходит вокруг вас.

3. Дыхательные упражнения

1. Вдох, направленный в сердечный центр *

Пожалуйста, вдохните, задержите дыхание на несколько секунд, и почувствуйте, что вы удерживаете дыхание, которое есть сама жизнь-энергия, в сердечном центре. Это поможет развить вам внутреннюю способность к медитации.

2. Осознание дыхания.

Когда вы садитесь медитировать, попытайтесь вдыхать как можно медленнее и спокойнее, так, что тончайшая нить, если бы кто-нибудь поместил ее перед вашим носом, вовсе не колебалась бы. И когда вы выдыхаете, попытайтесь выдыхать даже еще медленней, чем вдыхали. Если возможно, сделайте маленькую паузу между концом вашего выдоха и началом вдоха. Если можете, задержите дыхание на несколько секунд. Но если это трудно, не делайте этого. Никогда не делайте ничего, что доставит вам физический дискомфорт во время медитации.

3. Вдыхание покоя и радости.

Первое, о чем вы должны думать, занимаясь дыхательной практикой - чистота. Если при вдохе вы можете почувствовать, что дыхание приходит прямо от Всевышнего, от самой Чистоты, тогда ваше дыхание может быть легко очищено. Затем, каждый раз вдыхая, пытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете бесконечный покой в ваше тело. Противоположность покоя - беспокойство. Когда вы выдыхаете, пытайтесь чувствовать, что вы удаляете беспокойство, которое находится внутри вас и которое вы видите вокруг себя. Когда вы дышите таким способом, вы видите, что тревога покидает вас.

После того, как проделаете это несколько раз, пожалуйста, попытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете энергию Вселенной, и когда выдыхаете, почувствуйте, что весь страх уходит из тела. После того, как проделаете это несколько раз, попытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете бесконечную радость, и выдыхаете бесконечную печаль, страдание и меланхолию.

4. Космическая энергия.

Почувствуйте, что вы вдыхаете не воздух, а космическую энергию. Почувствуйте, что громадная космическая энергия входит в вас с каждым вдохом, и что вы собираетесь использовать ее для того, что бы очистить тело, витал, ум и сердце. Почувствуйте, что нет ни одного места в вашем существе, которое не было бы заполнено потоком космической энергии. Он течет как река внутри вас, омывая и очищая все ваше существо.

Потом, когда вы выдыхаете, почувствуйте, что выдыхаете весь мусор, скопившийся в вас - все ваши низменные мысли, мрачные идеи и нечистые действия. Все внутри вас, что вы называете низменным, все, что вы не хотите признавать своим, почувствуйте, что это все вы исторгаете из себя.

Это не традиционная пранаяма йоги, которая более сложна и систематизирована, это - наиболее эффективный духовный способ дыхания. Если вы будете практиковать такой способ дыхания, то скоро увидите результаты. В самом начале вы должны будете использовать свое воображение, но через

некоторое время вы увидите и почувствуете, что это вовсе не воображение, это - реальность. Вы сознательно вдыхаете энергию, потоки которой повсюду вокруг вас, очищая себя и избавляясь от всего небожественного. Если вы будете дышать так по пять минут каждый день, вы сможете очень быстро совершенствоваться. Но это должно делаться очень сознательно, а не механически.

5. Совершенное дыхание.

Когда вы станете более подготовленным, вы сможете попытаться почувствовать, что вдыхаете и выдыхаете каждой частичкой вашего тела - сердцем, глазами, носом, и даже порами. Сейчас вы можете дышать только носом или ртом, но придет время, когда вы будете способны дышать каждой частью вашего тела. Духовные Учителя могут дышать даже с закрытыми носом и ртом. Когда вы овладеете этим духовным дыханием, вся ваша нечистота и невежество будут заменены божественным светом, покоем и энергией.

6. Дыхание на счет один-четыре-два.

Когда вдыхаете, повторите один раз имя Всевышнего, Христа, или кого-либо еще, кому вы поклоняетесь. Или, если ваш духовный Учитель дал вам мантру, можете повторять ее. Это дыхание не должно быть долгим или глубоким. Потом задержите дыхание и повторите то же имя четыре раза. А когда выдыхаете, повторите два раза имя или мантру, которую вы выбрали. Вы вдыхаете на один счет, задерживаете дыхание на четыре счета, и выдыхаете на два счета, про себя повторяя священное слово. Если вы просто считаете числа один-четыре-два, вы не получите никаких вибраций или внутреннего ощущения. Но когда вы произносите имя Всевышнего, немедленно божественные высшие качества входят в вас. Потом, когда вы задерживаете дыхание, эти божественные качества циркулируют в вас, проникая во всю вашу темноту, несовершенство, ограниченность и нечистоту. И когда вы выдыхаете, те же самые божественные качества уносят прочь все ваши небожественные, отрицательные и разрушительные качества.

В самом начале вы можете начать со счета 1-4-2. Когда вы приобретете опыт в дыхательных упражнениях, вы будете способны делать тоже самое на счет 4-16-8, вдох - 4 счета, задержка дыхания на 16, и выдох на 8. Но к этому следует идти очень постепенно. Некоторые люди считают 8-32-16, но такое подходит только для

специалистов.

7. Переменное дыхание.

Другая техника, которую вы можете попробовать, это переменное дыхание. Оно осуществляется зажатием правой ноздри большим пальцем и выполнением продолжительного вдоха левой. Во время вдоха повторите имя Всевышнего один раз. Затем задержите дыхание на четыре счета, повторив при этом четырежды имя Всевышнего. И, наконец, освободите правую ноздрю, зажмите левую, закрывая ее безымянным пальцем и выдохните на два счета, т.е. на два повтора имени Всевышнего. Затем сделайте все это наоборот - начиная с зажатой левой ноздри. При таком методе, когда вы вдыхаете, не обязательно делать это тихо. Даже если вы производите шум, не страшно. Но, конечно, эти упражнения не должны делаться на людях или там, где другие пытаются медитировать в тишине.

Вы не должны упражняться в дыхании 1-4-2 больше четырех или пяти минут, и не должны делать переменного дыхания более нескольких раз. Если вы будете делать его 20 или 40 или 50 раз, то от основания позвоночника будет подниматься тепло и входить в голову, создавая напряжение и головную боль. Это похоже на переедание. Еда хороша, но если вы едите ненасытно, это расстроит ваш желудок. Этот внутренний жар действует также. Если вы будете дышать на пределе своих возможностей, тогда вместо того, чтобы дать вам успокоенный ум, дыхание даст вам высокомерный, беспокойный и разрушительный ум. Позже, когда вы разовьете вашу внутреннюю способность, вы сможете делать это переменное дыхание в течение 10 или 15 минут.

Безмолвный ум

Не имеет значения каким путем идете вы к медитации, первой и самой главной задачей является попытка сделать ум тихим и спокойным. Как вы можете заставить ум быть тихим и спокойным? Ум имеет свою собственную силу и сейчас эта сила сильнее, чем ваша сегодняшняя устремленность и готовность медитировать. Но если вы сможете получать помощь от вашего сердца *, то постепенно вы сумеете контролировать свой ум. Сердце, в свою очередь, получает постоянную поддержку у души, которая является самым светом и самой энергией. Для медитации ум не нужен, потому что мышление и медитация являются

абсолютно разными вещами. Когда мы медитируем, мы совсем не думаем. Цель медитации - освободить себя от всех мыслей. Мысль подобна точке на школьной доске. Хороша она или плоха, но она там есть. Только если нет абсолютно никаких мыслей, мы можем расти до наивысшей реальности. Даже в глубокой медитации мысли могут приходить, но не в самой высшей, глубочайшей медитации. В наивысшей медитации будет только свет.

Упражнения:

1. Становясь душой.

Для того, чтобы очистить свой ум, лучше всего будет чувствовать каждый день в течение нескольких минут во время медитации, что у вас нет ума. Скажите себе: "У меня нет ума, у меня нет ума. То, что у меня есть - сердце *". Затем, спустя некоторое время, почувствуйте: "У меня нет сердца. То, что у меня есть - душа". Когда вы скажете: "У меня есть душа", в этот момент вы будете залиты потоками чистоты. Но снова вы должны идти глубже и дальше, говоря не только: "У меня есть душа", но также: "Я - душа". В это время вообразите самое прекрасное дитя, какое вы когда-либо видели, и почувствуйте, что ваша душа гораздо прекраснее, чем это дитя.

В тот момент, когда вы сможете сказать и почувствовать: "Я - есть душа" и медитировать на эту истину, бесконечная чистота вашей души войдет в ваше сердце. Затем, из сердца, бесконечная чистота войдет в ваш ум. Когда вы сможете действительно почувствовать, что вы - это только душа, душа очистит ваш ум.

2. Внутреннее пламя.

Прежде, чем начнете медитировать, попытайтесь вообразить пламя внутри вашего сердца *. Сейчас пламя может быть крошечным и мерцающим, оно может не быть

мощным пламенем. Но однажды оно обязательно станет более мощным и просветляющим. Попробуйте представить, что это пламя просветляет ваш ум. Вначале, может быть, вы не будете способны сконцентрироваться так, чтобы это удовлетворило вас, из-за того, что ум не сфокусирован. Ум постоянно размышляет о множестве разных вещей. Он становится жертвой многих недостойных мыслей. У ума нет должного просветления, поэтому вообразите прекрасное пламя внутри вашего сердца, просветляющее вас. Переместите просветляющее пламя в свой ум. Затем вы постепенно увидите полосу света внутри своего ума. Когда ваш ум начнет получать свет, станет очень, очень легко концентрироваться в течение долгого времени, а также концентрироваться гораздо глубже.

3. Очищение дыхания.

Прежде чем начать медитацию, повторите "Всевышний" ("Supreme") около 20 раз как можно быстрее, чтобы очистить свое дыхание. Почувствуйте, что вы действительно вращаетесь в само дыхание Бога. До тех пор, пока дыхание не очищено, ум не будет оставаться сосредоточенным.

4. Бог призывает меня, я нуждаюсь в Боге.

Сфокусируйте свое внимание на изображении. Вы можете смотреть на фотографию своего Учителя или на свое отражение в зеркале. Если вы концентрируетесь на своем собственном отражении, почувствуйте, что вы полностью одно с тем физическим существом, которое вы видите. Потом попробуйте войти в тот образ, который вы видите. Потом попробуйте войти в тот образ, который вы видите. Оттуда вы должны вынести одну мысль: Бог призывает вас и вы нуждаетесь в Боге. Повторяйте: "Бог призывает меня, я нуждаюсь в Боге. Бог призывает меня, я нуждаюсь в Боге." Тогда вы увидите, что медленно, постепенно и безошибочно эта божественная мысль входит в вас и пропитывает все ваше внутреннее и внешнее существо, давая чистоту вашему уму, вилу и телу.

5. Установление контроля над умом.

Вы можете сказать своему уму: "Я не позволю тебе мыслить так, как тебе хочется. Сейчас я хочу думать о Боге". Повторяйте имя Бога мысленно или вслух. Затем скажите: "Я хочу быть чистым во всем моем существе". Затем повторите: "Чистота, чистота, чистота". В это время вы не позволяете своему уму думать о нечистом или о посторонних вещах. Не давайте своему уму возможности блуждать; просто используйте свой ум для собственной цели. С помощью ума можно осуществлять миллионы дел. Но ум так непослушен и своенравен, что если вы не используете его, то он использует вас.

6. Выбросьте их.

Каждый раз, когда небожественная мысль проникает в ваш ум, выбросьте ее из ума. Она подобна инородному элементу, вору, который пробрался в вашу комнату. Почему нужно сознательно позволять вору оставаться в вашей комнате, когда у вас есть возможность вышвырнуть его вон? Когда небожественная мысль проникает в ваш ум, сразу хватайте ее и бросайте в пламя вашей внутренней устремленности.

7. Очищение от дурных мыслей.

Когда появляется мысль, которая не является чистой, хорошей или божественной, немедленно повторяйте слово "Всевышний" очень быстро. Всевышний - это мой Гуру, ваш Гуру, Гуру каждого. Повторяйте "Всевышний" очень быстро, и каждый раз, когда вы произносите слово "Всевышний", почувствуйте, что вы создаете змею, которая обвивается вокруг небожественной мысли, и душит_ее.

**Концентрация, медитация и созерцание: три ступени к
самореализации**

Когда мы концентрируемся, мы подобны пуле, входящей во что-то, или магниту, притягивающему к нам объект концентрации. В это время мы не позволяем войти в наш ум никаким мыслям, будь то божественные или небожественные, земные или Небесные, хорошие или плохие. В концентрации весь ум должен быть сфокусирован на конкретном объекте или субъекте. Если мы концентрируемся на лепестке цветка, мы пытаемся почувствовать, что ничего больше не существует в целом мире, кроме лепестка. Мы не смотрим ни вперед, ни назад, ни внутрь, ни наружу, пытаемся только постичь объект нашей однонаправленной концентрации. Это не агрессивный путь вхождения во что-либо. Эта концентрация исходит непосредственно от неукротимой воли души, или силы воли.

Когда вы хотите практиковать концентрацию на объект, вам следует выбирать что-нибудь, что дает вам непосредственную радость. Если у вас есть духовный Учитель, его портрет даст вам непосредственную радость. Если у вас нет Учителя, выберите нечто прекрасное, божественное и чистое, подобное цветку, например.

Когда мы концентрируемся, мы фокусируем наше внимание на конкретном предмете. Но когда мы медитируем, мы чувствуем, что глубоко внутри нас есть способность видеть многое, иметь дело со многим и принимать многое в одно и тоже время. Когда мы медитируем, мы пытаемся расширить себя как птица, раскрывающая крылья.

Медитация означает наш сознательный рост в направлении Бесконечности. Фактически, во время медитации мы входим в свободный, спокойный, безмолвный ум и предоставляем самой бесконечности лелеять и растить нас.

Медитация подобна погружению на дно моря, где все тихо и спокойно. Подобно рыбам в море, мысли выпрыгивают и плавают, но не оставляют следа. Так что, когда мы находимся в нашей высочайшей медитации, мы чувствуем, что мы – море, и животные в море не могут потревожить нас. Мы чувствуем, что мы – небо, и все пролетающие птицы не могут потревожить нас. Наш ум – небо, а наше сердце – бесконечное море. Это – медитация.

С помощью концентрации мы сосредотачиваемся в одной точке. С помощью медитации мы расширяем наше сознание в Безбрежность и входим в ее сознание. Но в созерцании (самадхи) мы превращаемся в саму Безбрежность, и ее сознание становится воистину нашим собственным. В созерцании мы в одно и тоже время находимся в нашей глубочайшей концентрации и в нашей высочайшей медитации.

В созерцании мы движемся к истине, которую увидели и ощутили в медитации, становимся полностью едины с нею. Когда мы медитируем, мы обязательно почувствуем Бесконечность, Вечность и Бессмертие внутри себя. Но когда мы созерцаем, мы увидим, что мы сами – Бесконечность, Вечность и Бессмертие. Созерцание означает наше сознательное единство с бесконечным вечным абсолютом. В созерцании Творец и творение, любящий и возлюбленный, познающий и познаваемое становятся едиными. В созерцании мы становимся едины с Творцом и видим целую Вселенную внутри себя. В то время когда мы смотрим на свое собственное существование, мы не видим человеческого существа. Мы видим нечто подобное источнику света, покоя и блаженства. В созерцании все сливается в один поток сознания. В нашем высочайшем созерцании мы чувствуем, что мы – ни что иное как само сознание, мы одно с Абсолютом. Но в нашей высочайшей медитации есть динамичное движение, продолжающееся в нашем сознании. Мы полностью осознаем, что происходит во внутреннем и внешнем мире, но происходящее не оказывает на нас влияния. В созерцании также мы не подвержены влиянию того, что происходит во внутреннем и внешнем мире, но все наше существование стало неотъемлемой частью вселенной, которую мы вмещаем глубоко внутри себя.

Концентрация передает сообщение о бдительности. Медитация передает сообщение о безбрежности. Созерцание дает представление о неразделимом единстве.

РЕКОМЕНДУЕМ:

1. Очень простое упражнение "Волевой регулятор"

- если у Вас слабая сила воли,
- если Вы постоянно откладываете всё на потом,
- если все изменения Вы планируете начать с понедельника...
(начинать с 5-и минут и можно довести до 15 минут)
формат видео, размер 7,8 Мгб

Заходите и скачивайте - <http://rusoul.ru/zip/technika1.zip>

2. Это аудиобеседа с Иваном Полонейчиком, автор ниже представленных Видеокурсов.

Материала примерно на сорок минут, кратенько пробежусь по темам...

- Вопрос о современном кризисе и как легче из него выйти...
- Какой уровень начальной подготовки необходим...
- Вопрос о книгах Зеланда...
- Вопросы о подсознании...
- Практические рекомендации, по выходу из ситуаций давления, наезда, манипулирования...

Заходите и скачивайте - <http://rusoul.ru/zip/audio-psychotechniki-2.zip>

3. Еще одно аудиоинтервью, в этом интервью Иван Полонейчик делится несколькими очень простыми, но эффективными техниками.

Темы, затронутые в данном аудиоинтервью:

- В чём корень эффективности психотехник из Видеокурса "Эффективные Психотехники"?
- Тема сна в современном мире...
- Практические рекомендации и простые техники.

Заходите и скачивайте - <http://rusoul.ru/zip/audio-psychotechniki-1.zip>



Получите Свой Результат С Помощью Видеокурса "Эффективные Психотехники"

Выгода № 1. Получение информации от подсознания

Давно известно, что подсознание представляет из себя огромный резервуар информации. Человек на самом деле ничего не забывает, он вытесняет в глубины подсознания до 95% информации, которая попадает в его область восприятия.

Это ж сколько всего полезного!

И как часто приходится решать самые разные проблемы, а уверенности в верности решений нет. Сознание – штука такая, допускает уговорить себя с помощью самых невероятных логических конструкций и заключений. Иногда это приводит к достаточно негативным последствиям.

ЧТО ВЫБРАТЬ?

- Ø Стоит ли применять новую диету?
- Ø Какое из двух лекарств лучше подействует на организм?
- Ø Каким видом спорта заняться?
- Ø В каком виде деятельности ждет успех, а в каком будут только проблемы?
- Ø Какой вариант ответа выбрать на экзамене?
- Ø Какую выбрать работу из двух вариантов?
- Ø И даже какого выбрать партнера из 2-х претендентов?

И верный ответ на эти вопросы с большой степенью вероятностью может дать подсознание (раздел 10)

Техника очень простая и я без неё уже не обхожусь при принятии верных решений и выстраивании планов своей деятельности.

Уверен, что и Вас вдохновит простота и изящество этой техники.

ЗАХОДИТЕ – ЗНАКОМЬТЕСЬ – ПРИОБРЕТАЙТЕ
<http://rusoul.ru/p/psycholog.htm>



Как Повысить Ваши Шансы на то чтобы Продуктивно работать с информацией?

Это может оказаться Вашим самым Ценным Капиталом, который пригодится во всех ситуациях, поможет добиться Успеха в Жизни.

Эта информация, при умелом её применении выделит Вас из толпы конкурентов, сэкономит Вам огромное количество времени, средств и что самое главное сил!

Эта книга о том, Как правильно работать с информацией и получать удовольствие от этого процесса.

ЗАХОДИТЕ – ЗНАКОМЬТЕСЬ – ПРИОБРЕТАЙТЕ

<http://rusoul.ru/p/cherfullytostudy.htm>



Уникальная методика изучения иностранного языка!

Узнайте Как Гарантировано Овладеть Иностранным Языком, Сэкономив Кучу Времени И Денег!

Изучать язык – дело достаточно сложное и, как показывает практика, обычно безнадежное.

Поэтому в Видеокурсе сразу речь идет о том, что для овладения языком практически не нужны учебники, зубрежка и другие атрибуты обычных способов изучения.

Просто нужно применять другие подходы.

ЗАХОДИТЕ – ЗНАКОМЬТЕСЬ – ПРИОБРЕТАЙТЕ

<http://rusoul.ru/p/learnforeign.htm>