

## Медитация

"Примите медитацию в Сердце, пусть она станет золотым путём к Бесконечности, по которому вы должны следовать каждый день".

"Медитация - это искусство избавляться от привычек, чтобы очищать ум и заботиться о повседневных задачах".

Йоги Бхаджан

Лекция Йоги Бхаджана: Медитация – простой процесс

Отрывки из лекции Йоги Бхаджана, 21 февраля, 1978

Медитация – простой процесс

Наш разум является частью Вселенского разума, он вне времени и пространства. Он дан вам как инструмент служения самим же себе. Но что произошло? Он стал вашим господином, а вы его слугой. Разум становится чудовищем, когда становится вашим господином и становится ангелом, если он ваш слуга. И это все в вашей голове.

Медитация – это искусство изменения привычек, очищения ума и заботы о каждодневных вещах. Как медитировать? Это очень простой процесс. Большинство людей в мире не знают, что такое медитация. Они считают, что если купить мантру за 150 или 75 долларов и просидеть пятнадцать минут в кресле — это медитация. Некоторые люди, посещая мои классы и учась медитировать считают, что это медитация. Люди испытывает множество эмоций по поводу медитации, но не понимают истины медитации.

Медитация – это процесс. В любое время, когда умиротворенно, обычно рано утром перед зарей (когда рассветает и энергия

солнца и его излучения, более рассеяны, и разум становится неуправляемым), вы удивитесь, что за пару минут множество мыслей начнет приходить к вам — мыслей, которые вы не хотели трогать, радиоактивных, некрасивых, злых мыслей, мыслей всех

видов.

Если вы позволите этим мыслям пройти мимо, это и есть медитация. Все мысли, которые пройдут мимо уже не смогут занять место в вашем подсознании и больше не побеспокоят вас. Эта процедура очистки ума или не сваливания множества мыслей в подсознании и называется медитацией.

### Избавление от мыслей

Многие люди пытаются придерживаться диеты, но у них не получается, так как их разум не под контролем. Вы читаете множество книг и ничего не можете запомнить, потому что ваш разум не под контролем.

Медитативный ум – это поистине прекрасное состояние бытия. Я хочу обсудить с вами, как вы можете развить медитативный ум за очень короткий срок.

Когда вы контролируете свой ум, множество негативных мыслей приходит к вам. Теперь представим негативное как знак (-) Если вы ударите в середину этого, то чем оно станет? Позитивным (+) Поэтому мы выбираем одну мантру, которая звучит как положительная мысль. Если эта

### мантра

повторяется, когда те самые мысли бьют по вам, тогда минус становится плюсом.

Другими словами, монотонно повторяя мантру мы легко и сокращая время превращаем негативное в позитивное.

Как показывает эксперимент, обычно требуется три минуты, чтобы пришли такие мысли. Иногда они продолжают тревожить вас приблизительно полчаса. Но, если вы просто физически не шевелитесь, ум станет спокойным. Это основа и начало медитативного ума. Это чисто физический процесс. В котором не требуется никакая мантра. Не нужен никакой учитель, не нужна никакая техника, кроме того, что ваша поза должна быть комфортной и удобной, и ваше тело должно быть прямым. И в момент, когда ваш ум станет спокойным и перестанет мыслить, вы наполнитесь таким уютом, который я даже не могу описать словами. Все, что я могу вам сказать, это то, что это очень комфортное, очень уютное состояние, вам будет хотеться достигать его снова и снова. Поначалу вам будет требоваться много времени чтобы достичь этого состояния, но постепенно, по мере развития этого чувства уюта, сам процесс избавления от мыслей будет становиться короче и короче.

### Мантра

Некоторые психологи говорят, что если вы будете повторять «Один, один, один» уже одно это будет работать. Это будет работать для определенных целей, но не сработает для великих целей. Вам нужно иметь мантру, которая сделает идеальным вашу «ишту». «Ишта» означает то, с чем у вас очень сильная связь. Если христианин имеет сильную связь с Иисусом Христом, он может произносить «Иисус Христос, Иисус Христос». Это может стать его мантрой. Здесь нет противоречий.

Мантра — это то, что, соответствует вибрационному уровню мыслей, способное встроиться внутрь подсознания. Не все может быть мантрой, и не каждый может создать мантру, но если слово может быть встроено в основу уровня мыслей внутри подсознания и является высочайшим словом благоговения для человека, тогда это слово будет лучшей мантрой для него.

Почему мантра работает для вас? Потому, что мантра – это всегда неизвестное в вас. Однажды я спросил кого-то: «Какая у тебя мантра?». Он сказал: «Ним». Я спросил, что это значит. Он ответил: «Я не знаю. Я получил ее, мне ее дали, я заплатил за нее и проговариваю ее последние восемь лет». Я спросил: «Ты ей наслаждаешься?». Он ответил: «Да». Я спросил: «Что она для тебя сделала?». Он сказал: «Я не знаю, но мне нравится». Хотя, человек был наивен и не понимал значения и действия мантры, его связь с этим словом была настолько сильной, что всегда рождала в его сердце что-то особое. И это все, что вам нужно.

### Интуиция

Теперь о том, что вы способны испытать на своем опыте. Когда говорят, что ум должен быть интуитивным, и вы развиваете его, вы делаете вложение в будущее. Это такое же хорошее вложение, как ваша прическа, как хорошая одежда, как правильная речь. И в любой момент, когда вам нужен ответ на что-либо, вам не нужно ни к чему звать. Вам нужно обратиться к собственному внутреннему компьютеру. Просто остановите себя. И в считанные мгновения ваша суть начнет говорить с вами.

Вам необходимо сосредоточиться. И именно ум способен это сделать для вас. Ум дан вам как инструмент. Ум не ваш хозяин, он для того чтобы служить. Вы развиваете все удобства на свете: кондиционеры, машины, электронные инструменты, но не самый важный компьютер, который у вас есть – ваш ум. Вы никогда не развивали его. Наука йоги говорит, что когда ваш разум будет развит до подконтрольного состояния, и станет возможно отсутствие мыслей, тогда ваш ум станет за вас. Когда же ум не дает вам никаких мыслей? Не создавайте их. Наслаждайтесь этим. Это первый шаг к интуитивному уровню.

Во-первых, ум должен быть пуст и вам стоит этим наслаждаться. И вы можете побыть там какое-то время с этим приятным ощущением. Но оставаться долго у вас не получается, так как это состояние надо развивать. Но если вы научитесь удерживать ваш ум так более пяти минут, то вы настроите его на работу для вас. Это начало. Если вы можете оставаться с пустым разумом в течение 11 минут, тогда вы можете управлять вашим умом. Если вы можете оставаться в таком состоянии 15 минут, вы можете просчитать все ходы и последовательности вашей жизни при помощи вашего ума.

Жизнь не одинакова для всех, и это не равнозначно для всех. Поэтому вы должны подстраивать частоту вашего ума под вашу голову и тело. Я знаю, что большинство людей не знает как выносливо их тело. Они никогда не задумывались об этом. Каждый считает, что тело может вынести только то что вы ему позволяете. Это не правда. У каждого тела свои возможности. Каждый ум имеет свою частоту. Вам нужно совместить свой ум и тело, и тогда вы выясните кем являетесь. Это самый легкий путь жить счастливо.

Перевод статьи Эдишеридзе Екатерина.

Источник Zho.org

## **медитации Кундалини йоги**

[Медитации](#) Кундалини Йоги

[Медитации Кундалини Йоги на сайте](#) <http://bhajan.narod.ru>

[Медитации Кундалини Йоги - Тратакам](#)

[Медитация «Сожгите Карму Прошлого»](#)

***Kundalini Yoga Meditations***

[Kriyas & Meditations](#)

---

Meditation for Hair-Trigger Efficiency as taught by Yogi Bhajan



[Meditation for Hair-Trigger Efficiency with Gong Relaxation](#)

## Meditation for Hair-Trigger Efficiency with Gong Relaxation