



Инструкция к медитации №1

«Двери в медитацию»

Данная медитация самая простая. Сделать что-то неправильно у Вас просто не получится. Всё будет правильно. Смотрите на экран и старайтесь делать то, о чём говорится на экране. Тексты будут меняться сами, как бусины на молитвенных чётках, с нужной скоростью.

А если захочется спать?

Если во время медитации Вам захочется спать, ложитесь и спите. Не проявляйте по отношению к себе насилия. Возвращайтесь к медитации сразу после того, как выспитесь, уже с ясной головой.

А если я пропущу один из текстов?

Если Вы на какое-то время уйдёте в себя и пропустите один или несколько текстов, это не страшно. Это даже хорошо, что Вы можете так спонтанно отключаться и погружаться внутрь.

А если всегда хочется спать?

Если Вы в любом случае всегда засыпаете, как только начинается медитация, и как только Вы усаживаетесь поудобней, попробуйте не сидеть во время медитации, а ходить. Для этого Вам надо запустить медитацию на мониторе большого размера и начать ходить внутри своей комнаты по кругу или по восьмёрке, периодически поглядывая на монитор. Конечно, это можно делать только в комнате достаточно большого размера. Темп ходьбы может быть таким, как Вам нравится, очень медленным или довольно быстрым, но дыхание при этом должно быть ровным и спокойным.

Как дышать?

Во время медитации старайтесь дышать не грудью, а животом. Для этого надо расстегнуть пуговицы, ослабить ремни на одежде и полностью расслабить мышцы брюшной полости. Этот тип дыхания животом называется «нижнее дыхание».

Почему не надо полностью закрывать глаза?

Если мы медитируем с закрытыми глазами, мы получаем такой опыт, который можно использовать только при закрытых глазах. Но в нашей повседневной

жизни, мы функционируем с открытыми глазами. И нам нужен такой медитативный опыт, который применим в нашей повседневной жизни.

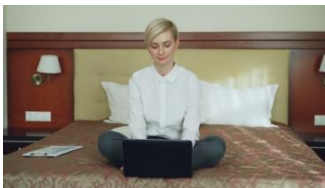
К тому же, наш ум при закрытых глазах легко уводит нас в галлюцинации или состояние сна. Такой медитативный опыт будет отрывать нас от реальной жизни и уведёт в мир бесконечных иллюзий, пожирающих время.

Поэтому всё, что мы получаем в медитации, мы сразу же увязываем с видимой нам реальностью через наши полуоткрытые глаза и ясный ум.

Следующие медитации будут более сложными и целенаправленными.

В какой позе лучше всего медитировать?

В любой из указанных ниже поз. Экспериментируйте.



Почему тексты меняются так медленно и монотонно?

1. Чтобы Вы успели задуматься над тем, о чём говорится в тексте.
2. Чтобы Вы успели сделать то, о чём просит Вас текст.
3. Чтобы Ваш ум успокоился, опираясь на монотонность смены текстов.

Почему буквы такие большие, а слов в каждом отдельном тексте так мало?

Для того чтобы Вы могли подальше отодвинуть от себя экран, принять удобное положение для медитации и при этом, не напрягая глаза, читать тексты, буквы сделаны большими.

Когда пишутся тексты медитации, из них удаляются все не относящиеся к делу слова и оставляется только то, что действительно нужно сказать в данную минуту, поэтому тексты так немногословны.

Почему Ваша «видео-медитация» состоит только из текста?

Если мы непрерывно используем даже для простейших вычислений калькулятор, мы теряем способность мысленно оперировать цифрами, считать в уме и наш мозг частично деградирует.

Если Ваша видео-медитация будет состоять из непрерывного потока видео-фрагментов, музыки, звуков и речи, Вы потеряете способность видеть и мысленно создавать Ваши собственные внутренние видео, слышать свою внутреннюю музыку и звуки.

Такой вид медитации переводит Ваш мозг из режима непрерывного потребления информации в режим самостоятельного создания нужной информации или извлечения её из глубин памяти. Вы переходите из статуса зависимого потребителя чужой навязанной Вам реальности в статус творца своей собственной дружественной Вам реальности.

Если для Вас это необходимо, включайте параллельно с этой видео-медитацией свою спокойную медитативную музыку без слов.

Искренне Ваш,

Дакшинамурти

05 апреля 2018 г.

Dakshinamurti.ru