

Если Вы ещё не проходили медитацию № 1, пожалуйста, пройдите вначале по этим ссылкам: [инструкция](#), [медитация](#).

Инструкция к медитации № 2

«Устройство и принципы работы человеческого ума»

Никто никогда не рассказывает нам, как устроен наш ум. Вам не кажется это странным?

Мы заканчиваем школы, колледжи, университеты, работаем, создаём семьи, выращиваем своих детей, но так и не доходим до этого вопроса. Чем мы пользовались, начиная от самого рождения до этой минуты? Какой механизм создал всю нашу жизнь? Чем мы радовались, плакали, учились, гордились, любили и ненавидели? Чем мы верили или не верили в Бога?

Чем Вы сейчас читаете этот текст?

Даже сейчас именно Ваш ум, а не Вы, читает эти слова... Но где же тогда Вы, или Вас вообще никогда и не было? Ваш ум прямо сейчас решает, стоит ему читать дальше этот текст и затем попробовать медитацию № 2, или опять уйти от основного и не очень приятного для него вопроса.

Как выглядит наш ум?

Иногда нам легче представить, что наш ум это живущий внутри нас человечек. Он совсем другой, не такой как мы. Может быть, он похож на Ангела, может быть на демона. Может быть, он совсем другого пола или вообще не имеет пола. Кому-то кажется, что внутри него томится гений. Но всё, мягко говоря, не совсем так.

Как работает эта медитация?

Эта медитация очень простая и познавательная. Вначале Вам с экрана задаётся вопрос, потом даётся время самостоятельно подумать над этим вопросом, а затем, вместе со следующим слайдом Вы получаете ответ.

Нежелательно давать человеку ответы, пока у него не возникли соответствующие вопросы, это захламляет его память. А самые важные вопросы иногда возникают слишком поздно. Поэтому медитация помогает Вам и с вопросами и с ответами.

Ограничения человеческой логики

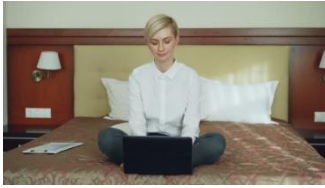
Для того чтобы понять логику работы нашего ума, нашей обычной человеческой логики не хватит. Наш ум создан или постепенно сотворён эволюцией на основе гораздо более высшей логики. Её можно называть логикой Творца или логикой Природы, как Вам больше нравится.

Интересней всего, что с помощью нашего ума, с помощью этого удивительного устройства мы можем или бесконечно путешествовать по материальному миру,

или вернуться в «открытый космос», то есть перейти в совершенно иное духовное измерение.

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

18.04.2018 г.

Dakshinamurti.ru