



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

Если Вы ещё не проходили медитацию № 2, пожалуйста, пройдите вначале по этим ссылкам: [инструкция](#), [медитация](#).

Инструкция к медитации №3 «Восстановление испорченных отношений»

Эта медитация кардинальным образом поменяет всю Вашу жизнь... .. если Вы отнесётесь к ней с должным вниманием. У каждого из нас есть человек, который на данном отрезке нашего жизненного пути как минимум раздражает нас больше всех остальных людей. Но люди могут нас не только раздражать. Они могут регулярно нас беспокоить, могут доводить нас до бешенства, вызывать в нас ярость, вызывать у нас чувство отвращения к ним, пугать, подавлять, унижать, обесценивать, изводить и даже целенаправленно психологически уничтожать.

Каким образом работает эта медитация?

Это очень древняя медитация, избавившая от внутренних проблем уже, должно быть, не один миллион человек. Почему сейчас она нашла Вас? Вероятно, Вы созрели к тому, чтобы правильно её понять и применить. Стоит сразу отметить, что в ней нет ни одного ненужного блока, созданного для того чтобы непонятно зачем удлинить время медитации.

В каких-то своих моментах она технологична и говорит нам: представьте вот такую трёхмерную картинку. В каких-то своих элементах она становится аналитической и просит нас: подумайте, как сложатся события, если произойдёт вот это. Если же текст медитации просит Вас заглянуть в своё прошлое, значит, пришло время вытащить очередную занозу, засевшую в Вашем тонком теле и мешающую Вам свободно развиваться.

Медитировать или действовать?

Даже когда наши отношения зашли в молчаливый тупик или превратились в арену открытых боевых действий, где уже, казалось бы, не место для медитаций, мы всё же можем воздействовать на всю ситуацию с самых глубоких уровней нашего сознания. Именно там в виде тончайших импульсов возникают все наши мысли, слова и действия. Добраться до этих управляющих уровней и помогает медитация.

Любой наш обидчик может оказаться нашим другом или хранителем забытых нами знаний. Любая наша боль может быть нами отодвинута, нейтрализована и, в конечном счёте, превращена в исцеляющий свет. Любой наш добрый поступок или даже незначительная добрая мысль попадают в нашу копилку добра и продвигают нас вверх, к высшим уровням осознанности и счастья. Когда мы вернёмся, вспомним и восстановим на тонких планах все наши разрушенные с детства отношения, мы узнаем, насколько огромен потенциал нашей энергии и что значит жить в согласии со всем миром.

Сколько времени уделять практике?

Сколько раз нужно проделать эту медитацию для того чтобы отношения с конкретным человеком заметно улучшились? Когда я дописал окончательный вариант этой медитации, я, конечно, начал её в первую очередь тестировать на себе и своих отношениях. Ощутимое облегчение от переполнявших меня эмоций и мыслей я ощутил в тот же день. А первые изменения в моих отношениях с конкретным человеком начались уже на третий день после начала применения этой медитации. Всё зависит от глубины Вашего погружения в медитацию, силы сосредоточения и Вашей искренности.

Вспомните, когда Ваши отношения с человеком впервые начали ухудшаться? Сколько прошло с тех пор времени? Месяц, два, пять, год? Если Вам этот человек действительно дорог и Вы хотите восстановить отношения, или если Вы искренне хотите забыть о травмировавших Вас отношениях и навсегда залечить свою рану, настраивайтесь практиковать эту медитацию столько, сколько ухудшались Ваши отношения. Если они ухудшились месяц назад – значит практикуйте её в течение месяца один раз в два дня, если год назад – значит практикуйте её весь год, один раз в два дня.

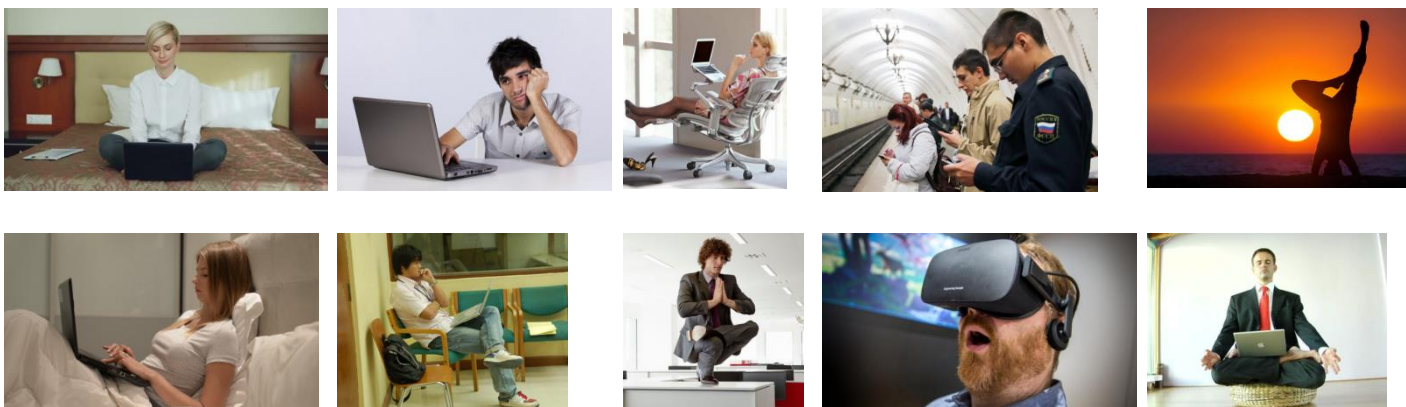
Ваша практика это Ваша тайна.

Но, давайте договоримся сразу. Ваша практика должна быть тайной. Кого Вы визуализируете во время своих медитаций, должно быть известно только Вам. Вы не можете превращать тайную практику в публичное шоу. Даже Ваши ближайшие друзья не должны знать о том, что Вы делаете. Иначе практика теряет свою силу, Ваше внимание рассеивается и Ваша практика превращается в сплошную кинокомедию. Даже когда Ваши отношения восстановятся, не говорите своему любимому человеку, что Вы делали эту практику и визуализировали его.

Пока Вы будете восстанавливать одни отношения, будут улучшаться и все остальные Ваши отношения.

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

08 мая 2018 г.

Dakshinamurti.ru