

Сейчас Т Лобсанг Рампа поделится с вами тем, о чем многие из вас часто писали мне. Тема очень популярная, и это — медитация. О чем вы думаете, когда слышите слово «медитация»? Наблюдали ли вы когда-нибудь, как маленький полуодетый человек с подозрительным, очень подозрительным видом занимается самосозерцанием? Словарь определяет процесс медитации следующим образом: «мысленно планировать, проектировать, упражнять разум в размышлении». Однако даже словарь может ошибаться, правда же! На самом деле размышление наступает после медитации. После медитации, после полученного максимально возможного количества информации во время этой медитации, вы размышляете над тем, что вы только что для себя открыли. Медитация — это нечто больше, чем просто физическая позиция, чем сидение в какой-то причудливой позе, которая так по душе сектантам. Медитация — это духовная позиция, духовная дисциплина, духовное упражнение, но и это еще не все. Прежде чем мы пойдем дальше, почему вы хотите научиться медитировать? Что вы истинно ждете от медитации? У вас должна быть искренняя цель, подлинный интерес, иначе достижение нужного качества медитации покажется трудным. Правильная медитация в таком случае — это духовная дисциплина, которая позволяет открыть ум и хорошее самочувствие. Если вы умеете медитировать правильно, тогда вас не беспокоят психические заболевания и душевные страдания. Медитация подарит душевное равновесие, внутренний покой, самообладание. Да, именно медитация. Она успокаивает мысли, которые наносят вред нашему разуму и беспокоят его. Еще один аспект медитации состоит в том, что если человек медитирует определенным образом, он сможет осознавать всю необходимую информацию о какой-либо определенной вещи. Посмотрите на цветок, возьмите его в руки, помедитируйте о нем. Посмотрите на этот цветок, посмотрите на его лепестки, посмотрите на внутреннюю часть цветка, посмотрите, как он прикреплен к стеблю. Продолжайте разглядывать, позвольте материи обратиться к истокам, разглядите бутон и то, что было до него. Посмотрите на стебельки и главный стебель, обратите взор ниже и посмотрите на корни. Посмотрите на тянущиеся к земле усики, пьющие ее соки. Продолжайте и вы увидите семя, семя, которое породило это растение. Дальше, еще дальше, вы увидите семя, из которого родилось это растение. Можно продолжить медитировать и визуализировать материнское растение и растение-бабушку. Но постарайтесь никогда не путать медитацию с глубоким размышлением. Потому что во время медитации никто не размышляет.

Вероятно, настало время прояснить понятия. Я говорю «помедитируйте о том», «помедитируйте об этом», и вы могли бы ответить довольно разумно, но как я могу медитировать? Использование слова «медитировать» не объясняет, как подступиться к предмету. Хорошо, давайте посмотрим, что мы сможем сделать вместе. Посмотрите на эту розу, на цветок. Взгляните на лепестки, внимательно осмотрите ее, вы видите нечто, похожее на вены, на артерии? Маленькие капиллярные трубочки, которые доставляют питательные вещества до самых отдаленных частей лепестка, до каждой его веточки. Смотрите дальше, смотрите глубже, позвольте ослабеть сознательному пониманию, позвольте проснуться подсознательному, тогда ваше внутреннее видение сможет воспринять клетчатую сеть. Вы сможете воспринимать структуру листа как прекраснейшее фламандское кружево, тонкое, сложное. Его нити образуют сеть, разнообразные клетки, скелет лепестка. В этих маленьких клеточках, в тех рамках, из которых состоит сетчатый скелет листа, или лепестка, или ветви, вы наблюдаете плоть, мякоть, поверхность. Отложите в сторону логический разум, это худший враг человечества. «Разум» человечества может означать что угодно, но слишком часто человечество выбирает неправильное значение. Итак, позвольте разуму ослабеть, позвольте ослабеть мысли, которая находится в вашем подчинении. Прежде чем вы начнете упражнение по медитации, твердо скажите своему подсознанию «Я буду медитировать о», о чем же? Ну

допустим, о розе. «Я погружусь в глубокую медитацию об этой розе», «я погружусь в глубокую медитацию об этой розе», «я погружусь в глубокую медитацию об этой розе», мое сознание не подвергнется вторжению. Мысли не станут навязываться, подсознание самости выйдет на первый план и даст мне истинное космическое восприятие. Как только вы это скажете, взгляните на цветок, взгляните на розу или на листок и структуру листа. Космическое сознание поможет увидеть то, что было раньше, подобно перелистыванию книги об истории природы. Вы смотрите, и ваш сознательный мыслящий ум уменьшается. Затем, с помощью подсознания, которое составляет 9/10 вашего я, вы займетесь возвращением увлекательных страниц истории природы.

Вопрос в том, что же является врожденным знанием каждого человека, который готовится к медитации. Ведь когда вы всерьез собираетесь заняться медитацией, вы похожи на растение, которое пустило готовые к цветению бутоны. Вы, желая, чтобы медитация дала свои плоды, готовы пустить корни в изящное знание. По мере того, как вы расцветаете, знание техники медитации приходит к вам просто и на автомате, как знание о том, как ходить, как дышать, как говорить. Но, хм ... как я сказал, после медитации наступает концентрация. Если вы позволите сосредоточенности вмешаться в ваши попытки медитации, вы обнаружите, что концентрация положит ей конец. После медитации, после того, как вы открыли для себя все, что известно об определенном объекте или субъекте, откиньтесь назад. Устройтесь поудобнее и подумайте над этими вещами. Вот когда медитация заканчивается, и размышление берет верх. Подумайте о закате, созерцайте процесс заката. Сосредоточьтесь на проявляющемся закате солнца, как оно все ярче и ярче сияет сквозь утолщающиеся слои воздуха. Размышляйте о лучах солнечного света, как они фильтруются через толстые слои атмосферы. Подумайте, как пыль и газы в толстой атмосфере изменяют цвет солнечного света, влияют на те удивительные закаты, о которых поэты слагают стихи. Но, нет, не на раздумьях, а на медитации сосредоточен наш интерес в настоящее время.

Люди часто говорят, что они собираются медитировать, но на самом деле совсем немногие имеют представление об истинной медитации. Они говорят, что собираются медитировать, но на самом деле они имеют в виду, что просто хотят сесть куда-нибудь подальше, подумать, а в голове продолжают кружиться мысли, которые только больше запутывают. Так медитация получает плохую репутацию. Это не медитация. Думать о чем-то — это не медитация. Медитация требует, чтобы человек делал определенные вещи. В некоторых условиях медитировать крайне трудно. Человек должен уединиться от внешних помех подальше от магнитных воздействий. Вспомните об электропроводке в доме, это масса проводов, по которым электричество поступает в кухонную печь или люстры. Провода должны быть тщательно изолированы друг от друга, потому что, если они не имеют такой изоляции, существует опасность короткого замыкания, а оно может привести к взрыву приборов или даже к пожару. Электричество всегда выбирает кратчайший путь, путь наименьшего сопротивления. Электричество в неправильном месте, в месте, где оно не требуется, совершенно бесполезно. То же самое и с силой, которую называют медитацией. Мы должны защищать энергию, копящуюся в процессе медитации. Мы должны изолировать себя от влияний, которые ограничивают силу, и поэтому хорошо бы иметь халат для медитаций. Это специальный предмет одежды, покрывающий все тело от затылка до ступней, похожий на мантию монаха. Это одна из причин, по которой монахи носят всем известные одежды. Загляните на страницу 153 моей книги «Главы Жизни», там приведен рисунок, который даст вам представление о халате для медитаций. Его возможно сделать самому, это легко. Смастерите его из черного хлопка или шелка, но только не из нейлона. Вам не нужны никакие синтетические ткани, они только мешают медитации. Халат должен состоять натурального

волокна, обязательно черного цвета. Подбирайте халат так, чтобы его можно было подвернуть под подошвы ног. Постарайтесь сделать так, чтобы вы могли прикрыть глаза, помните, лучше оставить рот открытым, иначе вы перегреетесь или задохнетесь. Все это очень поможет в процессе медитации. Далее, вам нужно пойти в тихую комнату, где никто не потревожит вас. Тихая затемненная комната, где ничто не отвлечет ваше внимание. Когда вы будете готовы к медитации, садитесь в любом удобном положении. Поза может быть любая, вам не нужно сидеть со скрещенными ногами, не нужно стоять на одной ноге и махать другой в воздухе. Просто сидите так, как удобно. Просто сядьте так, чтобы конечности не затекли. Если вам удобнее облокотиться на что-то, пожалуйста. Все средства хороши. Медитировать — легко! Поза, которую принимает человек, не имеет никакого отношения к медитации и к размышлению. Ваше уединение — вот, что имеет значение!

Прежде чем начать медитацию, хорошо бы добавить благовоний. Ну, вы знаете, такие толстые палочки, а не те крошечные, которые закончатся прежде, чем вы приступите к делу. Это пустая трата денег. Вам нужен такой материал, который будет тлеть до тех пор, пока вы вам хочется медитировать. Поместите одну палочку слева и вторую справа. Зажгите благовония и сдуйте пламя так, чтобы дым закручивался, и палочка тлела. Когда вы только начинаете, пока вы еще не освоитесь в медитации, вам будет удобнее медитировать в одно и то же время. Сначала лучше проводить короткие упражнения. Ни в коем случае не заламывайте руки и ноги, не сгибайте колени и не скрючивайтесь. Ничего подобного. Есть такое упражнение. Возьмите тонкое гладкое стекло без каких-либо выгравированных рисунков и положите его в холодную чистую воду. Возьмите стекло обеими руками, при этом руки находятся вокруг стекла, а пальцы переплетаются. Не позволяйте ладоням перекрывать верхнюю часть стекла. Посидите тихо, держа стекло. Через мгновение или два сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, затем шумно выдохните (как указано в аудиофайле, время 19:17). Вы должны сделать это вслух, не стоит шептать. Вам не нужно кричать или орать, конечно же. Не стоит волновать соседей. Однако действие должно быть достаточно громким, чтобы растряссти ваше несчастное старое подсознание, которое, кажется, так и бьется в конвульсиях. Вот, пожалуйста, я покажу «PPPPPPP аааааа» (звук похож на то, как испаноговорящие народы произносят звук «р» долго). Понятно? Сначала много заглавных Р, а затем много маленьких а «PPPPPPP аааааа», все вместе «PPPPPPP аааааа». Старайтесь сначала быть мягче, если не уверены, что серьезно воспринимаете это действие. Мы ведь не играем в игры, это не шутка. Это серьезный вопрос. И тот факт, что вы слушаете меня сейчас, доказывает, что вы заинтересованы. Не надо, не смейтесь над этим, не воспринимайте шутливо! Если вы смеетесь, если насмехаетесь, вы не сможете медитировать. Отнеситесь к делу серьезно, это правда важно. Итак, снова вдохните, задержите дыхание на несколько секунд, на столько, на сколько удобно и безболезненно. Затем выдохните «PPPPPPP аааааа». Повторите три или четыре раза и наблюдайте, как эфирное тело одонетически фокусируется вокруг стакана воды. С опытом вы будете четче конденсировать эфир и видеть действительно тяжелую дымку, словно целое облако синего сигаретного дыма повисло над стеклом. Продолжайте занятия неделю или две. Как долго? Что же, это полностью зависит от вашей серьезности. Если вы настроены серьезно, вы увидите часть жизненной силы в воде. Когда это произойдет, вода зарядится, словно газировка. Вы наблюдаете, как в воде сверкают пузырьки, и это ваша собственная жизненная сила, проявляющаяся во вспышках света, точек и линий, завихрениях цвета, вашего цвета, цвета вашей ауры.

Не спешите, у нас достаточно времени, вы же понимаете. В настоящее время большинство людей, особенно в США, хотят моментально получить то и сё. Что же, я могу заверить вас, что нет такого явления, как моментальная медитация. Так же, как и не найдется мальчика и девочки, которые мгновенно превратятся во взрослых мужчину и женщину. Вы не получите мгновенной медитации. Если вы хотите медитировать, нужно приложить усилия. Нет короткой дороги, нельзя сократить путь, нельзя добиться мгновенного успеха в медитации. Если вы этого правда захотите, все у вас получится. Каждый добьется своего, если будет трудиться. Без труда вы не получите нужный результат. А теперь, раз уж множество людей просили меня, я собираюсь прочитать некоторые части из «Глав Жизни». Люди писали и спрашивали, что я читаю на странице 155 «Глав жизни».

Вы должны организовать процесс медитации по определенному шаблону или расписанию. Хорошая идея завести четки, чтобы легче было следить за этапами медитации. Приобретите буддистские четки, или соорудите собственные четки из бусинок разных размеров. Однако независимо от того, какой метод вы выбираете, старайтесь придерживаться жесткого графика. Вы должны медитировать в одной комнате, в одно время, в одном и том же халате для медитаций. Для начала выберите одну мысль или идею и спокойно сидите перед собственным маленьким алтарем. Попытайтесь устранить все внешние мысли, сосредоточьте внимание внутри себя и размышляйте над той идеей, которую выбрали. Когда вы сконцентрируетесь, то обнаружите, что в вас начинается слабое дрожание; это нормально. Слабая вибрация показывает, что система медитации работает.

Предложение 1. Попробуйте первую медитацию — медитацию любви. В процессе вы думаете добрые мысли по отношению ко всем живым существам. Если достаточное количество людей думает о чем-то добром, то, в конце концов, некоторые мысли коснутся других людей. Если бы появилось достаточно людей с добрыми, а не порочными мыслями, мир стал бы совсем другим.

2. После первой медитации любви попробуйте сосредоточиться на второй медитации, которая заставит думать о тех, кто находится в бедственном положении. Когда вы думаете о тех, кто сейчас в беде, вы действительно «проживаете» их печали и страдания. Ваше сострадание отправляет мысли - лучи - понимания и сочувствия.

В третьей медитации подумайте о счастье других. Порадуйтесь, что, наконец, они достигли процветания и всего, чего желали. Вы думаете об этом, и проецируете мысли о радости на внешний мир.

Четвертая медитация — медитация зла. Здесь вы позволяете разуму медитировать о грехе и болезни. Подумайте, насколько суровой стала разница между здравомыслием и безумием, здоровьем и болезнью. Подумайте, насколько мимолетно удовольствие, и насколько повсеместно зло, когда человек отдается минутным удовольствиям. Потом медитируйте о горе, которое вызвано потворством злу.

5. Пятый способ медитации — тот, в котором мы достигаем спокойствия и умиротворения. В медитации безмятежности вы поднимаетесь над мирской плоскостью, вы поднимитесь над ненавистью, вы поднимаетесь выше земной любви, потому что земная любовь — плохая замена реальности. В медитации безмятежности вас больше не беспокоят угнетения, вы не боитесь, вы не хотите богатства ради богатства, а только ради добра, которое вы принесете другим. В медитации безмятежности вы способны спокойно относиться к своему собственному будущему, зная, что вы сделаете все возможное, будете жить своей жизнью в

соответствии с собственной стадией эволюции. Те, кто достиг такого состояния, находятся на пути эволюции. Они способны опереться на внутреннее знание, чтобы освободить себя от вечного колеса рождения и смерти.