

Советы начинающим

Освоить медитацию нелегко, но проявите упорство: возможно, это самое полезное из того, что вы когда-либо делали. Чтобы достичь состояния умиротворения, потребуется практика, поэтому терпение, без сомнения, является ключевой составляющей прогресса в медитации.

Здесь собраны 12 важных советов, которые, возможно, пригодятся вам в ваших ежедневных медитациях.

1. Выработайте привычку заниматься регулярно.

Осознайте важность ежедневной медитации и полностью примите это ментально и эмоционально: «Это для моего собственного блага. Это не только приятно, но и полезно для моего сердца, ума, тела и души. Не лучше ли мне уделять должное внимание этому и наслаждаться этим?». Занимайтесь регулярно и будьте терпеливы, ведь медитация усиливается при систематическом подходе. Свободно распоряжайтесь своим временем в течение дня, но постарайтесь найти 15 минут каждый день для «встречи с самим собой». Только подумайте, как легко мы тратим впустую эти 15 минут каждый день... Как на счет того, чтобы сэкономить это время – или ещё лучше – инвестировать его в себя?!

2. Начиная день с короткой утренней медитации.

Если начать утро в состоянии спокойствия и тишины, то и весь день пройдет лучше. Встав рано утром и помедитировав 5-10 минут, вы обнаружите, что легко входите в состояние безмыслия и чувствуете вибрации. Вы также заметите, что большинство ваших чакр очистятся во время утренней медитации.

3. Позвольте себе быть открытым во время медитации.

Получайте и отдавайте энергию. Медитируя, широко раскройте ладони, так вашему существу будет легче установить связь с целым.

4. Научитесь прощать свои собственные мысли.

Если ваше внимание всё ещё отвлекается на мысли, скажите: "Я прощаю, я прощаю". Говоря это, вы помогаете своей Кундалини устранить мысли. Помните, прощение – это дверь в безмысленное осознание.

5. Используйте медитативную музыку.

Начиная, используйте вспомогательные средства, например, медитативную музыку, которая поможет вашему вниманию установиться.

6. Медитировать – значит всё отпустить.

Медитация - это не концентрация, не сосредоточение, не визуализация и не попытка остановить мысли. Медитировать – значит всё отпустить и довериться внутренней тишине.

7. Попробуйте регулярно делать ножные ванны (футсокинг) перед вечерними медитациями.

Попробуйте регулярно делать ножные ванны (футсокинг) перед вечерней медитацией, перед тем, как лечь спать - и вы почувствуете разницу. Эта простая процедура является одним из самых

эффективных методов, улучшающих качество медитации. Большинство практикующих футсокинг людей отмечают, что в результате регулярного применения футсокинга их сон значительно улучшился, и они чувствуют себя более свежими и отдохнувшими после пробуждения.

8. Разговаривайте со своей Кундалини, чтобы войти в медитативное настроение.

Медитация также может стать частью вашей повседневной жизни: в любое время дня, когда бы вы ни захотели, вы можете войти в медитативное настроение. Чтобы установить его, например, сидя за компьютером или за рулем своей машины, начните внутренний разговор со своей Кундалини и позвольте ей ввести вас в состояние безмысленного осознания. Кундалини - это сила, которая работает благодаря энергии вашего чистого желания. Она действует, когда мы просим её о гармонии/балансе/духовном росте. В медитации разговаривайте со своей собственной Кундалини, просите её подняться внутри вас и соединить вас со Вселенной.

9. Оставьте все тревоги своей Кундалини.

Во время медитации при появлении любой мысли или беспокойства отдайте их своей Кундалини. Позвольте Кундалини устранить эти проблемы. Вы можете сказать: "Кундалини, я отдаюсь на Твою милость. Я оставляю все тревоги Тебе".

10. Научитесь использовать свою Сахасрару (лимбическую область мозга) как шестое чувство.

Старайтесь помнить о своей Сахасраре в течение всего дня, время от времени проверяйте вибрации над своей головой и позаботьтесь, чтобы ваше внимание было не на мыслительной деятельности или внешних вещах, а в Сахасраре. Что бы вы ни слышали и ни видели, научитесь воспринимать всё с помощью Сахасрары – реагирует ли она устойчивым прохладным бризом или теплом? Научитесь использовать свою лимбическую область мозга в качестве шестого чувства.

11. Прекратите думать.

Мысли подобны самолетам - то взлетают, то совершают посадку. Установите свое чистое внимание на верхушке головы (лимбической области мозга), затем наблюдайте за собой в полной тишине. Позвольте времени остановиться в настоящем мгновении, а промежутку времени между поднимающимися или опускающимися мыслями - расширяться, так чтобы вы больше не думали, а находились в состоянии безмысленного осознания.

12. Медитируйте с другими.

Медитируя в коллективе, мы быстрее растём: если в одном месте горит много зажженных свечей, то и света там больше. Коллективная медитация, семинары и любая, даже случайная встреча с теми, кто практикует данный вид медитации, приводят к усилению потока вибраций, что позволяет вам впитывать больше этой чистой божественной энергии. В компании других медитирующих ваша Кундалини способна работать намного эффективнее.