# Медитации Бхагавад-гиты



С. М. Неаполитанский

Сергей Неаполитанский

# Медитации Бхагавад-гиты

Институт метафизики, «PARC»

2026

УДК 294.118
ББК 86.33

**Неаполитанский С. М.**

Медитации Бхагавад-гиты / С. М. Неаполитанский — Институт метафизики, «PARC», 2026

Эта книга содержит более 300 медитативных практик, построенных на словах Кришны из Бхагавад-гиты. Ее цель состоит в том, чтобы предложить читателю систематический набор упражнений, позволяющих не только осмыслить ключевые духовные принципы Гиты, но и развить навык их применения в повседневной жизни. Каждая практика опирается на конкретную цитату и переводит ее философское содержание в форму медитации, визуализации или рефлексии. Такой подход рассматривает Бхагавад-гиту не только как текст для чтения и интерпретации, но и как источник практических указаний для самонаблюдения, укрепления ума, внутренней устойчивости и гармонизации отношений с окружающим миром. Книга адресована тем, кто стремится к внутреннему покою, ясности и глубокой личной трансформации, сохраняя связь с традицией и одновременно выстраивая мост между духовной практикой и реальными задачами жизни. В результате слова Кришны становятся рабочим инструментом: точкой опоры для развития осознанности, мудрости, любящей доброты, понимания долга, ответственности и опыта внутренней свободы.

УДК 294.118
ББК 86.33

© Неаполитанский С. М., 2026
© Институт метафизики, «PARC», 2026

# Содержание

Введение 8
Медитации Бхагавад-гиты 19
Глава 1. Отчаянье Арджуны 20
Медитация «Высшие ценности» 20
Медитация «Порядок и беззаконие» 21
Медитация «Закон и последствия» 22
Медитация «Скорбь» 23
Глава 2. Путь размышления 26
Медитация «Преодоление скорби» 26
Медитация «Бесконечная сущность» 27
Медитация «Странствие души» 28
Медитация «Границы бытия» 29
Медитация «Неразрушимая сущность» 30
Медитация «Вечная Душа» 31
Медитация «Истинная бессмертная сущность» 32
Медитация «Душа и действие» 33
Медитация «Трансмиграция» 34
Медитация «Ткань жизни» 35
Медитация «Безграничность непостижимого» 36
Медитация «Цикл рождения и смерти» 37
Медитация «Разум решительных» 38
Медитация «Освобождение от двойственности» 39
Медитация «Действие без привязанности к плодам» 40
Медитация «Состояние равностности» 41
Медитация «Прибежище в мудрости» 42
Медитация «Обители без страданий» 43
Медитация «Освобождение от иллюзий» 44
Медитация «Мудрец с непоколебимым разумом» 45
Медитация «Черепаха» 46
Медитация «Обуздание органов чувств» 47
Медитация «Сосредоточение на Боге» 48
Медитация «Духовная чистота и стойкость разума» 49
Медитация «Управление умом» 50
Медитация «Умиротворение и освобождение от желаний» 51
Медитация «Путь к умиротворению» 52
Медитация «Божественное состояние» 53
Глава 3. Путь деяния 54
Медитация «Брахман и действие» 54
Медитация «Удовлетворение в истинном “Я”» 55
Медитация «Следовать примеру великих людей» 56
Медитация «Бездействие в действии» 57
Медитация «Действие без привязанности» 58
Медитация «Свобода от привязанности к результатам» 59
Медитация «Действовать без привязанности» 60
Медитация «Иллюзия деятельности» 61
Медитация «Посвящение и освобождение» 62

Медитация «Преодоление влечения и отвращения» 63
Медитация «Исполнение собственных обязанностей» 64
Медитация «Иерархия внутреннего мира» 65
Медитация «Преодоление вожделения» 66
Глава 4. Путь знания 67
Медитация «Преданность и освобождение» 67
Медитация «Закон кармы и пути божественного» 68
Медитация «Понимание действия и недеяния» 69
Медитация «Состояние освобождения и равновесия» 70
Медитация «Свобода от кармы через посвящение действий Богу» 71
Медитация «Единство в Брахмане» 72
Медитация «Единство и понимание» 73
Медитация «Огонь Знания» 74
Медитация «Внутреннее знание» 75
Медитация «Путь к Знанию и Покою» 76
Медитация «Освобождение через йогу» 77
Глава 5. Путь отрешенности от действий 78
Медитация «Единство йоги» 78
Медитация «Истина Йоги» 79
Медитация «Освобождение от привязанностей» 80
Медитация «Действия для самоочищения» 81
Медитация «Ритм привязанностей» 82
Медитация «Девятивратный город тела» 83
Медитация «Счастливое умиротворение в девятивратном городе тела» 84
Медитация «Освещение светом знания» 85
Медитация «Стремление к высшей цели» 86
Медитация «Единство всего» 87
Медитация «Победа над рождением и смертью» 88
Медитация «Устойчивость в Брахмане» 89
Медитация «Счастье в Атмане» 90
Медитация «Внутреннее счастье и освобождение» 91
Медитация «Освобождение в Брахмане» 92
Медитация «Покой» 93
Глава 6. Путь медитации 94
Медитация «Контроль ума» 94
Медитация «Единство всего» 95
Медитация «Равностный разум» 96
Медитация «Сосредоточение на истинном “Я”» 97
Медитация «Однонаправленный ум» 98
Медитация «Сосредоточение на Высшем Я» 99
Медитация «Цель йоги» 100
Медитация «Светильник» 101
Медитация «Радость созерцания» 102
Медитация «Высшее блаженство» 103
Медитация «Непоколебимость» 104
Медитация «Суть йоги» 105
Медитация «Бдительность» 106

Медитация «Укрощение ума» 107
Медитация «Присутствие Брахмана» 108
Медитация «Путь к блаженству» 109
Медитация «Видеть Высшее “Я”» 110
Медитация «Восприятие Высшего “Я” во всех существах» 111
Медитация «Видеть все существа в Высшем “Я”» 112
Медитация «Видеть одно и то же везде» 113
Медитация «Видеть Бога везде» 114
Медитация «Единство Всевышнего во всех существах» 115
Медитация «Присутствие любви в каждом существе» 117
Медитация «Божественный свет во всех» 118
Медитация «Божественное сознание в каждом» 119
Медитация «Присутствие блаженства в каждом существе» 120
Медитация «Единство со Всевышним» 121
Медитация «Совершенство в единстве» 122
Медитация «Обуздание ума» 124
Конец ознакомительного фрагмента. 127

# Сергей Неаполитанский
# Медитации Бхагавад-гиты

© Неаполитанский С. М., 2026

# Введение

Целью данной книги является представление медитативных практик на основе слов Кришны из Бхагавад-гиты, чтобы помочь читателям обрести глубокое понимание духовных принципов и развить умение использовать их в повседневной жизни.

Эта книга призвана стать путеводителем в мире медитаций, основанных на фундаментальных принципах и наставлениях, содержащихся в Бхагавад-гите. Ее назначение – предложить читателям практические инструменты, способствующие достижению внутреннего покоя, укреплению ума и гармонии с окружающим миром через понимание и применение учения, которое Кришна раскрывает в этом древнем тексте.

Книга не только предлагает медитативные практики на основе слов Кришны, но и помогает читателям осмыслить и применить полученные уроки в повседневной жизни. Она призвана быть источником вдохновения, понимания и руководства для тех, кто стремится к глубокой трансформации.

## *Основной секрет*

Основной секрет книги, посвященной медитации на словах Кришны из Бхагавад-гиты, заключается в ее способности преобразить наш взгляд на жизнь. Этот текст несет в себе ключ к глубинному пониманию себя, окружающего мира и высших духовных истин.

Каждое слово, каждое поучение Кришны в Бхагавад-гите несет в себе бесценный дар прозрения и духовного просветления. Этот текст учит нас ценности самопознания, сострадания, духовного роста и служения другим. Через медитации, вдохновленные словами Кришны, мы открываем для себя путь к внутреннему покою, гармонии и духовной свободе, обретая силу и мудрость для преодоления жизненных вызовов.

## *Новый подход*

Бхагавад-гита поистине открывает новый путь к пониманию медитации и созерцания. Новый подход к этому произведению предлагает рассмотреть его не только как философский диалог или набор наставлений, но и как источник практических указаний для внутреннего самопознания и духовного развития через медитацию.

Бхагавад-гита становится своего рода гидом в мире медитации, предлагая не только теоретическое осмысление, но и практические инструкции о том, как использовать медитацию для обогащения духовного опыта. Она призывает не просто читать и запоминать учения, а проникнуться их смыслом через погружение в медитативный опыт.

Этот новый подход к Бхагавад-гите открывает возможность не просто изучать текст, но и взаимодействовать с ним на уровне глубокого понимания и внутреннего переживания. Она позволяет каждому практикующему почувствовать силу медитаций и созерцаний, предложенных этим священным для миллионов людей писанием, и применять их на пути личного роста.

Такой подход делает Бхагавад-гиту не только книгой для чтения, но и живым инструментом, который может преобразить наше понимание себя, окружающего мира и духовной реальности через практику медитации и созерцания. Она становится проводником к внутреннему миру, расширяющим наше восприятие и пробуждающим глубинные аспекты нашего существования.

## *Введение в мир Бхагавад-гиты*

Бхагавад-гита («Песнь Бога») является одним из драгоценнейших духовных текстов человечества, дарующим уникальные уроки и наставления для просветления ума и души. Она представляет собой беседу между Господом Шри Кришной и великим воином Арджуной, происходящей на поле битвы перед началом сражения.

Бхагавад-гита пронизана мудростью, которая не только раскрывает глубины человеческой природы, но и предлагает ключи к духовному просветлению через понимание себя и мира вокруг нас. Ее слова открывают путь к примирению внутреннего конфликта, позволяют понять смысл жизни и обрести внутренний покой.

Этот древний текст содержит универсальные принципы, которые не только актуальны в современном мире, но и способны пролить свет на самые глубокие аспекты человеческого существования. Он предлагает ключи к разрешению внутренних противоречий и предоставляет духовные инструменты для достижения внутренней гармонии.

## *История и значение Бхагавад-гиты*

Бхагавад-гита, один из наиболее влиятельных и почитаемых текстов в индийской философии, представляет собой часть древнего эпического произведения «Махабхарата». Гита представляет собой диалог между Господом Шри Кришной и его учеником, великим воином Арджуной, на поле Курукшетра перед началом сражения.

Бхагавад-гита содержит множество универсальных уроков и наставлений, которые применимы к проблемам и вызовам, стоящими перед человеком в современном мире. Она предлагает глубокое понимание жизни, духовности, долга, справедливости и самопознания. Эти принципы идеально подходят для применения в повседневной жизни и внутреннего развития.

Бхагавад-гита является не просто древним текстом, но и путеводителем для всех, кто ищет истину, мудрость и способы применения духовных учений в своей жизни. Ее учения оказали влияние на философию, культуру, духовность и личностное развитие людей на протяжении тысячелетий.

Этот текст привлекает и вдохновляет людей различных вероисповеданий и культур, так как его уроки о любви, сострадании, долге и самопознании универсальны и вечны.

## *Обзор основных концепций*

Этот текст представляет собой ценный источник духовной мудрости, основанный на поучениях Кришны в Бхагавад-гите. В нем прослеживаются несколько ключевых концепций и философских истин, оказывающих глубокое влияние на практику и жизненное видение человека.

*Дхарма и долг.* Одной из важнейших концепций является понятие дхармы – своего собственного долга или природного предназначения. Текст утверждает, что исполнение своих обязанностей и долгов, соответствующих своей природе, является важным путем к духовному развитию.

*Карма и закон причины и следствия.* Философия кармы, или закона причины и следствия, занимает центральное место в учениях. Она утверждает, что наши действия влияют на наше будущее, и подчеркивает ответственность каждого за результаты своих поступков.

*Отрешенность и преданность.* Текст предлагает путь отрешенности от результатов своих действий и преданности высшему началу. Он подчеркивает значение преданности как способа преодоления страданий и достижения внутреннего покоя.

*Единство и внутренний покой.* Философия единства, представленная в тексте, говорит о важности признания всего мира как одного целого. Она призывает к достижению внутреннего покоя через принятие мирской реальности и единства всех существ.

*Бог внутри каждого.* Этот аспект философии утверждает, что Бог присутствует в каждом существе в форме внутреннего свидетеля и наставника. Это не только теоретическое предположение, но и призыв к практическому переживанию Божественного внутри себя.

*Единство всех существ.* Концепция «Бог есть все» также подчеркивает единство всех существ в их духовном аспекте. Все живые существа считаются частью Божественного и поэтому имеют неотъемлемую связь друг с другом.

*Гармония в разнообразии*. Эта философия привносит гармонию в разнообразие жизни. Она призывает к уважению всех форм жизни, так как в каждой из них пребывает духовная суть.

*Служение и сострадание.* Важным аспектом философии является идея служения и сострадания. Текст утверждает, что служение другим и проявление сострадания являются ключевыми элементами духовного развития.

Эти концепции и философские истины представлены как руководство к более осознанной и целостной жизни, способствующие духовному росту, гармонии внутри себя и в отношениях с окружающим миром.

## *Ценность слов Кришны*

Слова Кришны в Бхагавад-гите обладают глубоким духовным смыслом и могут стать источником вдохновения для медитации по нескольким ключевым причинам.

Божественное учение. Слова Кришны в Бхагавад-гите несут в себе учение, которое пронизано духовной мудростью и истиной. Они являются руководством для жизни, предлагая мудрость о духовности, долге, самопознании и пути к духовному просветлению. Этот глубокий духовный контекст делает их прекрасным материалом для размышлений и медитаций.

Универсальные принципы. Слова Кришны в Бхагавад-гите обращены к универсальным принципам человеческой природы, которые актуальны для всех времен и культур. Их содержание о любви, милосердии, долге и понимании самого себя открывает путь к глубокому пониманию себя и мира вокруг нас.

Источник медитативного озарения. Слова Кришны предлагают обширный материал для медитаций. Их мудрость и глубина становятся основой для созерцания. Они помогают сфокусировать ум, направляя его к истинным ценностям и осознанию своей природы.

Источник вдохновения для практики. Слова Кришны стимулируют к практике. Они дают понимание того, как применять духовные уроки в повседневной жизни, а также предлагают практические инструменты для развития самоосознания и развития духовности через медитацию.

Слова Кришны являются бесценным источником духовного знания и вдохновения, способным расширить границы понимания и помочь в поиске гармонии и внутреннего покоя через медитативное взаимодействие с их глубоким содержанием.

## *Основные темы медитаций*

1. Преданность и служение. Одной из ключевых тем является идея преданности Богу и служения Ему. Медитативные практики могут направлять на углубление этой связи через мантра-медитацию или созерцание природы этой связи.

2. Осознанность и присутствие. Практики могут углублять осознанность и присутствие в настоящем. Это позволяет лучше осознавать свои мысли, эмоции и действия в повседневной жизни.

3. Переживание единства. Медитации могут включать практики, направленные на переживание опыта единства всех существ и природы, что помогает культивировать сострадание и уважение к жизни во всех ее формах.

4. Развитие духовной мудрости. Практики могут направлять на развитие духовной мудрости через сосредоточенное размышление о философских истинах, заложенных в учениях Бхагавад-гиты, и их применение в повседневной жизни.

5. Освобождение от материальной привязанности. Медитативные практики на основе слов Кришны могут помогать развитию умения отрешаться от материальной привязанности, привнося внутреннюю свободу и умиротворение.

6. Преодоление страданий. Темой также может стать практика преодоления страданий через осознание духовной природы человека и внутренний покой, который приходит с пониманием высших истин.

7. Самоанализ и развитие личности. Медитативные практики могут способствовать самоанализу и развитию личности, помогая увидеть себя более ясно и добиваться лучшего согласия с самим собой.

## *Подготовка к медитации*

Перед началом медитативной практики важно обратить внимание на физическое и психологическое состояние. Фундаментальная подготовка играет важную роль в создании благоприятной обстановки для глубокого погружения в медитацию и улучшения понимания духовных уроков, изложенных в Бхагавад-гите.

*Физическая подготовка.* Физическое благополучие имеет большое значение для эффективной медитации. Рассмотрите возможность выбора тихого и удобного места для практики. Сидячая поза, которая для вас комфортна, способствует удержанию удобного положения на протяжении медитации. Рекомендуется поддерживать прямую спину, чтобы обеспечить свободный поток воздуха и энергии. Также убедитесь, что одежда не стесняет движений и обеспечивает ощущение комфорта во время практики.

*Глубокое дыхание и расслабление.* В начале медитации целесообразно посвятить несколько минут глубокому дыханию и расслабляющим упражнениям. Это поможет уменьшить блуждание мыслей, успокоить ум и подготовить его к углубленной практике медитации. Осознанное дыхание является одним из эффективных способов сосредоточения внимания.

*Установление намерения.* Прежде чем приступить к медитации, полезно установить намерение или цель. Можно поставить перед собой намерение глубокого внутреннего погружения в медитацию, открытости для принятия духовной мудрости и готовности воспринимать слова Кришны как источник вдохновения и просветления.

*Очищение ума.* Перед практикой медитации полезно освободить ум от излишних мыслей. Это можно сделать путем тихого созерцания или использования методов концентрации, например, фокусировки на объект или повторении мантры. Цель состоит в том, чтобы достичь состояния более тихого, ясного и спокойного ума перед входом в медитацию на словах Кришны.

*Подготовка окружающей среды.* Создание спокойной и комфортной обстановки также играет важную роль в эффективной медитации. Предварительно убедитесь, что место, где вы собираетесь практиковать медитацию, свободно от внешних раздражителей, удобно оборудовано и способствует умиротворенности и уединению.

*Создание ритуала.* Создание ритуала перед началом медитации поможет вашему уму перейти в состояние готовности. Это может быть любое действие, которое вы считаете зна-

чимым для своего вдохновения, будь то короткая молитва, возжигание свечей и благовоний, омовение или практика тишины. Этот ритуал может стать вашим психологическим маркером, обозначающим начало медитативной практики.

*Установка времени.* Старайтесь постоянно в определенное время заниматься медитацией. Это позволит вам быстрее достичь устойчивых результатов и поможет развить силу воли. Выберите время, когда вы чувствуете себя наиболее спокойным и сфокусированным, чтобы гарантировать максимальную эффективность вашей практики.

*Осознанность в повседневной жизни.* Не менее важно поддерживать состояние осознанности и внимательности в повседневной жизни, поскольку это способствует улучшению качества вашей медитативной практики. Попробуйте включать короткие периоды осознанности в свой день, например, обращая внимание на свои действия, мысли и окружающую среду.

*Открытость и терпение.* Важно помнить, что каждая медитативная сессия уникальна. Будьте открыты для различных переживаний и опытов, которые могут возникнуть в процессе. Также будьте терпимы к себе, не ожидая мгновенных результатов. Практика медитации требует времени, терпения и последовательности.

Эти дополнительные шаги могут усилить вашу подготовку к медитации, помогая создать благоприятную обстановку для глубокого и продуктивного погружения в практику.

*Каждая медитация основана на конкретной цитате из Бхагавад-гиты*

Цитаты из Бхагавад-гиты являются источниками вдохновения и мудрости, содержащими глубокие учения, обогащающие различные аспекты нашей жизни.

Каждая выбранная цитата становится отправной точкой для медитативного погружения в содержание и смысл, который она несет. Мы приглашаем вас провести время в созерцании, используя эти слова Кришны в качестве точки опоры для погружения в океан любви, единства и мудрости.

Каждая медитация, основанная на словах Кришны из Бхагавад-гиты, призвана не только вдохновить вас на самопознание и духовное развитие, но и стать практическим инструментом для применения мудрости древнего текста в современном контексте жизни. Этот путь через медитацию открывает возможность глубокого взаимодействия с учениями Кришны и их применения в вашем повседневном существовании.

*Исследование глубин мудрости.* Каждая цитата из Бхагавад-гиты представляет собой уникальную духовную жемчужину, содержащую в себе не только учение, но и направляющие принципы для практики. Медитация на этих словах позволяет вам не только углубиться в их смысл, но и открыть для себя новые слои понимания и осмысления.

*Индивидуальный подход.* Каждая цитата вызывает уникальные реакции и размышления у разных людей. Ваш личный опыт, контекст вашей жизни и текущие эмоциональные состояния могут привести к разнообразию интерпретаций и понимания каждой фразы. Таким образом, каждая медитация становится индивидуальным путеводителем для вашего внутреннего роста и осмысления.

*Влияние на повседневную жизнь.* Цель этих медитаций не ограничивается только умственным или духовным упражнением; они направлены на превращение полученных уроков в практическое влияние на вашу повседневную жизнь. Используя эти слова как точку опоры, вы можете интегрировать их в свой образ мышления, принятия решений и взаимоотношений с окружающими.

*Развитие глубокого понимания.* Практика медитации на цитатах Бхагавад-гиты становится не только путеводителем к более глубокому пониманию духовности, но и к интеграции этих принципов в наши ценности, поступки и отношения. Она вдохновляет нас на поиск истины внутри себя и помогает создать более гармоничную и осознанную жизнь.

*Погружение в эмоциональные аспекты.* Каждая цитата из Бхагавад-гиты содержит богатый эмоциональный контекст. Медитация на этих словах помогает раскрыть и понять глубину чувств, которые они вызывают.

*Эксперимент и открытие нового.* Медитация на Гиту также стимулирует к экспериментированию. Она призывает к открытию новых уровней понимания и восприятия, поощряя вас искать смысл в тексте, который может раскрываться по-разному в зависимости от вашего личного пути и опыта.

*Синтез практики и понимания.* Предлагается объединение практической медитации с пониманием философии Бхагавад-гиты. Это поможет не только углубить вашу медитативную практику, но и раскрыть применимость ее уроков к вашему ежедневному опыту.

*Связь с внутренним «Я».* Медитация на словах Кришны устанавливает контакт с вашим внутренним «Я». Она призвана развить вашу интуицию, помочь вам услышать свой внутренний голос и обрести внутреннюю уверенность в принятии решений и общении с окружающим миром.

Каждая цитата из Бхагавад-гиты становится ключом к новым источникам медитативного понимания и применения духовных учений в вашей жизни. Эти практики могут привести к глубоким преобразованиям, вдохновляя вас на путь духовного развития и гармонии.

Каждая из цитат из Бхагавад-гиты будет сопровождаться техниками медитации, визуализации и рефлексии, предназначенными для глубокого восприятия, понимания и интеграции принципов, содержащихся в послании Кришны.

*Медитация.* Техники медитации будут нацелены на создание специальной практики сосредоточения, включающей в себя использование дыхания, мантр или осознанности для углубления понимания уроков, предложенных в цитате. Они помогут установить внутреннюю связь с этими учениями, позволяя вам сосредоточиться на их значении и приложении в собственной жизни.

*Созерцательная медитация.* Кроме техник медитации, книга предлагает созерцательные практики, направленные на углубление внутреннего понимания уроков Бхагавад-гиты. Эти практики включают в себя более свободную форму медитации, где читатель может самостоятельно исследовать и анализировать смысл цитат, предлагаемых для созерцания.

*Визуализация.* Визуализационные методы будут предложены для углубленного восприятия смысла цитаты. Эти техники включат визуализацию ситуаций, которые отражают уроки, содержащиеся в словах Кришны, чтобы усилить понимание их применимости в реальной жизни.

*Рефлексия.* Предложенные техники рефлексии будут призваны провести вас через внутреннее самонаблюдение, чтобы помочь вам интегрировать уроки Бхагавад-гиты в вашу духовную практику.

Каждая из этих техник предназначена для того, чтобы сделать учения Кришны более доступными, понятными и применимыми в вашей духовной практике. Они способствуют интеграции мудрости в наш повседневный опыт, обогащая нашу жизнь и направляя к глубинам духовности.

Эти техники помогут исследовать ваше эмоциональное реагирование на учения Кришны, позволяя вам глубже понять, как эти уроки отражаются на вашем внутреннем мире.

Ключевым фокусом этих практик будет их применимость в повседневной жизни. Это не просто абстрактные учения, но и практические инструменты, которые можно использовать для принятия решений, улучшения отношений и поддержания духовной гармонии.

Каждая техника медитации и рефлексии призвана не только углубить вашу практику, но и обогатить ее новыми открытиями. Они помогут придать новый уровень смысла вашему медитативному опыту, позволяя вам ощутить связь между уроками, содержащимися в словах Кришны, и вашим внутренним миром.

Основная цель этих техник – стать важной составляющей вашего пути духовного развития, помогая вам осознанно и целенаправленно интегрировать учения Кришны в вашу жизнь.

Чтобы поддержать созерцательные практики, предлагается вести дневник созерцания, где читатели могут записывать свои мысли, рефлексии и впечатления от практик.

Книга также содержит рекомендации по самоанализу, помогающие читателям понять, как применять уроки Бхагавад-гиты в жизни. Советы и упражнения могут помочь прояснить ценности, убеждения и целесообразность действий.

Помимо предложенных упражнений и техник, книга содержит рекомендации по тому, как интегрировать учения Бхагавад-гиты в повседневную жизнь. Это могут быть рекомендации по принятию решений, общению с окружающими, развитию сосредоточения и практике сострадания и терпимости.

Эти инструменты призваны стать мостом между духовной практикой и реальным миром, позволяя воплотить мудрость Кришны в каждом аспекте жизни.

### *Интеграция практик в повседневную жизнь*

После того как читатель овладеет техниками медитации и созерцательными практиками, книга предлагает руководство по тому, как внедрить уроки и наставления, полученные из этих практик, в повседневные ситуации.

*Осознанность в действиях.* Одним из ключевых моментов интеграции практик является осознанность в повседневных действиях. Читателю рекомендуется применять принципы осознанности и внимательности в течение дня, будучи более внимательным к своим реакциям, мыслям и действиям.

*Применение уроков в реальном времени.* Книга может также подсказывать, как использовать уроки, полученные во время медитаций, на практике в реальных ситуациях. Это может включать в себя практические советы по реагированию на стрессовые ситуации, улучшению коммуникации или принятию более осознанных решений.

*Интеграция в отношения.* Рекомендации по интеграции медитативных уроков могут также охватывать область взаимоотношений и социального взаимодействия. Это включает в себя использование принципов сострадания, терпимости и понимания в общении с окружающими.

*Создание ритуалов.* Книга может также предложить создание ритуалов, помогающих интегрировать уроки медитации в ежедневную рутину. Это может быть короткая медитативная практика утром или вечером, моменты саморефлексии перед сном или медитативные паузы в течение дня.

Интеграция практик из медитаций в повседневную жизнь является основной целью, позволяющей читателям не просто погружаться в момент медитации, но и применять усвоенные уроки в своей повседневной деятельности и взаимодействиях, способствуя более осознанной и гармоничной жизни.

*Интеграция в эмоциональный мир.* Одним из важных аспектов интеграции практик из медитаций является их применение в управлении эмоциями. Книга может подсказать, как использовать уроки медитации для осознанного реагирования на свои эмоции, развития способности управлять ими и создания более спокойного и эмоционально устойчивого внутреннего мира.

*Культивирование благополучия.* Важной частью интеграции уроков из медитаций является культивирование благополучия. Книга может предложить практики глубокой благодарности, практики доброты и щедрости, которые помогут читателям привносить позитивные изменения в свою жизнь и жизнь окружающих.

*Углубление саморефлексии.* Книга может способствовать углублению саморефлексии и самонаблюдения в повседневной жизни. Читателям могут предлагаться регулярные вопросы для самоанализа, помогающие лучше понять прогресс в интеграции практик и их воздействие на личную жизнь.

Интеграция уроков из медитаций в различные сферы повседневной жизни становится ключевой частью духовной практики. Книга помогает читателям превратить эти уроки в реальные действия и отношения, способствуя гармонии, осознанности и улучшению качества жизни в целом.

### *Обобщение ключевых идей*

Центральная идея этой книги заключается в использовании уроков и наставлений из медитаций на словах Кришны, чтобы привнести глубину духовной мудрости в повседневную жизнь. Каждая часть книги представляет собой шаг к превращению духовной практики в практическое руководство для гармонии, осознанности и благополучия.

*Практическое применение мудрости.* Ключ к успеху – это практическое применение духовных уроков в повседневной жизни. Книга призвана не только помочь читателям погрузиться в медитативный опыт, но и научить интегрировать уроки и наставления из этого опыта в их обычную жизнь.

*Осознанность и эмоциональное благополучие.* Книга подчеркивает важность осознанности и эмоционального благополучия как фундаментальных элементов духовной практики. Использование уроков Кришны помогает читателям развивать осознанность в повседневных действиях и эмоциональную устойчивость в различных ситуациях.

*Интеграция мудрости во все сферы жизни.* Основная идея книги – не стоит ограничивать мудрость духовной практики только моментом медитации, стремитесь интегрировать ее во все сферы жизни. Это относится к работе, отношениям, принятию решений и саморазвитию.

*Стремление к гармонии.* Все ключевые идеи направлены на то, чтобы помочь читателям достичь гармонии внутри себя и в окружающем мире. Это стремление к гармонии становится нитью-ориентиром, ведущей читателя через все аспекты духовной практики, представленные в книге.

Эти ключевые идеи пронизывают всю книгу, помогая читателям перенести духовные уроки из медитаций на словах Кришны в их повседневную жизнь, способствуя гармонии, осознанности и эмоциональному благополучию.

## Виды медитации

Медитационные техники могут быть классифицированы по ряду характеристик. Следует учитывать, что конкретная практика нередко сочетает несколько признаков одновременно, поэтому предлагаемая типология носит аналитический, а не нормативный характер.

***Фокус внимания***

Концентрационные техники: предполагают устойчивую фиксацию внимания на одном объекте – дыхании, мантре, образе, телесном ощущении или внешнем предмете.

Аналитические техники: основаны на целенаправленном размышлении, исследовании или созерцании определенных идей, вопросов и концептуальных структур.

***Телесные практики***

Йога-практики: включают асаны (позы), пранаяму (дыхательные упражнения) и иные формы телесной регуляции, направленные на координацию психофизиологических процессов.

Техники расслабления: ориентированы на последовательное снижение мышечного и нервного напряжения с целью стабилизации внимания и внутреннего состояния.

***Подходы к регуляции мыслительной активности***

Практика открытого наблюдения: предполагает фиксацию возникающих мыслей и ощущений без оценки и вовлечения.

Техники переориентации внимания: направлены на осознанное изменение объекта внимания для снижения эмоциональной реактивности и поддержания когнитивной устойчивости.

***Духовная направленность***

Метафизические практики: связаны с рефлексией предельных оснований бытия, поиском смысла и переживанием трансцендентной соотнесенности.

Техники самопознания: ориентированы на исследование ценностных установок, личностной структуры и идентичности.

***Время и продолжительность***

Ежедневная практика: предполагает регулярное кратковременное выполнение с целью поддержания психоэмоционального равновесия.

Длительные сессии: характеризуются продолжительным временным интервалом и предполагают более глубокую концентрацию.

***Ожидаемые результаты***

Техники успокоения ума: направлены на снижение уровня стресса, тревожности и психофизиологического напряжения.

Техники развития качеств: ориентированы на формирование устойчивых когнитивных и этических характеристик – внимательности, сострадания, ясности, самодисциплины.

***По типу активности внимания***

Активные техники: включают движение, ритмическое дыхание или звуковую опору как средство поддержания осознанности.

Пассивные техники: основаны на неподвижности и внутреннем созерцании при минимизации внешней активности.

***По использованию визуализации***

Визуальные техники: предполагают создание и удержание образов, символов или ментальных сцен.

Абстрактные техники: работают с нематериальными категориями – качествами, состояниями, смыслами – без опоры на конкретный образ.

***По поддержке внутренней регуляции***

Техники саморегуляции: направлены на управление эмоциональными реакциями и снижением внутреннего напряжения.

Техники позитивной направленности: предполагают культивирование состояний благодарности, доброжелательности и устойчивого внутреннего настроя.

***По философскому основанию***

Традиционные практики: опираются на системы йоги, буддизма, даосизма и иных духовно-философских школ.

Современные методы: интегрируют данные психологии, когнитивных наук и нейрофизиологии.

***По роли дыхания***

Дыхательные техники: строятся на наблюдении или регуляции дыхательного ритма как средства стабилизации внимания.

Энергетические практики: предполагают работу с представлением о циркуляции жизненной энергии посредством дыхания и звуковых формул.

***По форме выполнения***

Индивидуальные практики: осуществляются самостоятельно и ориентированы на личное углубление опыта.

Групповые практики: выполняются в коллективном формате, зачастую под руководством инструктора.

***По уровню двигательной активности***

Динамичные техники: основаны на целенаправленном движении тела для достижения определенных состояний сознания.

Статичные техники: предполагают минимизацию двигательной активности и устойчивую позу.

***По направленности внимания***

Внутренние техники: сосредоточены на субъективных ощущениях, мыслях и эмоциональных состояниях.

Внешние техники: ориентированы на объекты и явления окружающей среды.

***По эмоциональной установке***

Техники принятия: развивают способность к невовлеченному присутствию в переживании.

Техники трансформации: направлены на переработку и преобразование эмоциональных состояний.

***По области воздействия***

Психологические техники: ориентированы на поддержание психического здоровья и эмоциональной устойчивости.

Духовные практики: связаны с экзистенциальным поиском и развитием ценностных ориентиров.

***По характеру воздействия на сознание***

Техники расширения сознания: предполагают переживание состояний измененной или усиленной осознанности.

Техники углубления сознания: ориентированы на постепенное развитие внутреннего понимания и рефлексии.

***По структуре выполнения***

Ритуальные техники: характеризуются заданной последовательностью действий и символической структурой.

Свободные практики: допускают вариативность и индивидуальную адаптацию.

***По способу удержания внимания***

Сфокусированные техники: требуют устойчивой фиксации на определенном объекте.

Несфокусированные техники: предполагают режим открытого мониторинга без закрепления на одном объекте.

***По использованию звука***

Звуковые техники: включают мантры, музыкальные композиции или созерцание природных звуков.

Практики тишины: основаны на минимизации аудиальных стимулов.

***По взаимодействию с чувственным опытом***

Техники сенсорной внимательности: развивают осознанность в отношении зрительных, слуховых и телесных ощущений.

Техники снижения сенсорной вовлеченности: направлены на ослабление зависимости от чувственных стимулов.

***По физиологическому воздействию***

Техники релаксации: способствуют снижению мышечного и нервного напряжения.

Энергетические практики: предполагают активацию внутренних ресурсов через дыхание и концентрацию.

***По работе с когнитивными структурами***

Техники наблюдения: основаны на отслеживании мыслительных процессов без оценочного вмешательства.

Техники когнитивной перестройки: направлены на изменение устойчивых установок посредством формулирования новых интерпретационных схем.

***По уровню подготовленности***

Техники для начинающих: ориентированы на формирование базовых навыков концентрации и самонаблюдения.

Техники для опытных практикующих: требуют устойчивой дисциплины и развитой способности к концентрации.

***По условиям выполнения***

Практики для спокойной среды: предполагают минимизацию внешних раздражителей.

Практики для повседневной среды: адаптированы к условиям повседневной деятельности.

***По времени суток***

Утренние практики: направлены на настройку когнитивной ясности и эмоционального равновесия.

Вечерние практики: способствуют снижению напряжения и подготовке к отдыху.

***По интеграции в социальное взаимодействие***

Парные практики: выполняются в диадическом формате для развития внимательного присутствия в общении.

Практики с детьми: адаптированы с учетом возрастных особенностей развития внимания и саморегуляции.

***По использованию технологий***

Техники с цифровой поддержкой: включают приложения, аудиоматериалы и устройства биологической обратной связи.

Иммерсивные форматы: используют мультимедийные средства для усиления концентрации.

***По целевой направленности***

Техники самоисследования: ориентированы на углубленный анализ внутреннего опыта.

Техники улучшения межличностных отношений: развивают эмпатию и эмоциональную компетентность.

***По поддержке психологических состояний***

Практики при переживании утраты: направлены на мягкую интеграцию опыта горя.

Практики при снижении настроения: способствуют стабилизации эмоционального фона и восстановлению внутренней устойчивости.

# Медитации Бхагавад-гиты

# Глава 1. Отчаянье Арджуны

## Медитация «Высшие ценности»

*Эта медитация связана с вопросом Арджуны к Кришне: «О Говинда, зачем нам царство наслаждения и даже жизнь, если те, ради кого мы ищем царства, услады и счастья, выстроились к битве, рискуя жизнью и богатством?» (БГ 1.32–33). Этот момент является ключевым в Бхагавад-гите, так как это именно тот вопрос, который приводит к глубоким философским размышлениям о природе долга, жизни и смерти, и эти размышления в конечном итоге приводят к пробуждению Арджуны. Это напоминает нам о необходимости обдумывать последствия наших действий и принимать решения, которые не причиняют вреда другим и которые соответствуют нашим высшим ценностям и принципам.*

Сфокусируйтесь на словах из Гиты: «О Говинда, зачем нам царство наслаждения и даже жизнь, если те, ради кого мы ищем царства, услады и счастья, выстроились к битве, рискуя жизнью и богатством?» Визуализируйте эту сцену. Почувствуйте вопрос, который ставит Арджуна, обращая внимание на более глубокие ценности жизни.

Сфокусируйтесь на своих собственных ценностях. Что для вас важнее всего в жизни? Чем вы готовы рисковать и бороться за это? Визуализируйте себе источники силы и вдохновения, которые позволяют вам постоять за свои убеждения и ценности.

Размышляйте о том, как вы сбалансировали бы желания своих собственных жизненных удовольствий с тем, что вы готовы сделать ради защиты и поддержания ценностей и блага других людей.

Сделайте паузу и внимательно осознайте, какие ценности и идеалы для вас наиболее важны. Ощутите их силу и значимость в вашей жизни.

Завершите медитацию с обязательством перед своими высшими ценностями. Почувствуйте благодарность за возможность выступать в защиту этих ценностей и за то, что они придают вашей жизни смысл. Вдохните глубоко, сохраняя этот образ высших ценностей в вашем сердце, и постепенно откройте глаза.

# Медитация «Порядок и беззаконие»

*В Бхагавад-гите говорится: «С истреблением рода гибнут вечные законы рода, с исчезновением законов весь род охватывает беззаконие» (БГ 1.40). Эти слова говорят о последствиях, которые могут возникнуть при нарушении естественного порядка и духовных законов. Вот медитация на эту тему.*

Сфокусируйтесь на словах из Гиты: «С истреблением рода гибнут вечные законы рода, с исчезновением законов весь род охватывает беззаконие». Погрузитесь в глубокий смысл этих слов. Они говорят о важности соблюдения естественного порядка и духовных законов для гармонии и благополучия.

Визуализируйте перед собой образ порядка и гармонии. Визуализируйте это как светлое, спокойное пространство, где законы и порядок царят над хаосом и беспорядком. Почувствуйте гармонию, которая возникает, когда все находится в своем естественном состоянии.

Теперь перенеситесь к образу беззакония. Визуализируйте хаос, который возникает, когда законы нарушаются и порядок искажается. Ощутите дисгармонию, которая возникает, когда естественный порядок нарушается.

Подумайте о важности поддержания порядка в вашей жизни и обществе. Можете ли вы сделать шаги к укреплению порядка вокруг себя? Какие действия вы можете предпринять, чтобы сохранить гармонию и соблюдать законы, как духовные, так и мирские?

Завершите медитацию с чувством стремления к сохранению порядка и гармонии. Почувствуйте благодарность за возможность вносить свой вклад в создание более устойчивого и гармоничного мира. Вдохните глубоко, сохраняя этот образ порядка и гармонии в своем сердце, и откройте глаза.

# Медитация «Закон и последствия»

*Эта медитация на стих Гиты: «Писания учат, о Джанардана, что люди, нарушившие законы своего рода, надолго ввергаются в ад» (БГ 1.44). Пренебрежение родовыми и общественными обычаями ведет к долгому пребыванию в адских пространствах, что подчеркивает серьезность таких проступков в духовном контексте. Действия индивида могут иметь долгосрочные последствия, не только для общества, но и для него самого.*

Сфокусируйтесь на словах из Гиты: «Писания учат, о Джанардана, что люди, нарушившие законы своего рода, надолго ввергаются в ад». Визуализируйте себе эту истину. Почувствуйте ответственность за свои действия и последствия, которые они могут нести.

Рассмотрите свои собственные поступки и действия. Есть ли что-то, что вы могли бы сделать лучше, следуя законам и нормам, как моральным, так и духовным? Позвольте себе искренне взглянуть на свои действия и оценить их в соответствии с этими законами.

Размышляйте о значении законов и правил в обществе. Какие принципы и ценности вы считаете важными для общества и для себя лично? Как вы можете приложить усилия для соблюдения этих законов и учиться уважать их?

Сделайте паузу и осознайте, какие действия вы можете предпринять, чтобы быть более согласованными с законами и нормами, как внешне, так и внутренне.

Завершите медитацию с обязательством соблюдать законы и нормы, как внутри себя, так и во взаимодействии с окружающим миром. Почувствуйте благодарность за возможность расти и улучшать свои действия. Вдохните глубоко, сохраняя этот образ соблюдения законов и норм в вашем сердце, и откройте глаза.

# Медитация «Скорбь»

*Эта медитация на стих Бхагавад-гиты: «Промолвив это на поле боя, Арджуна сел в колеснице, выронив лук и стрелы; сердце его было охвачено скорбью» (БГ 1.47).*

Визуализируйте перед собой образ поля боя из Гиты, где Арджуна, охваченный скорбью, сидит в колеснице, опустив лук и стрелы. Почувствуйте ту скорбь и боль, которые он переживает.

Проникнитесь осознанием этой сцены.

Рассмотрите свои собственные моменты тяжелой скорби и боли. Вспомните, как вы чувствовали себя в эти моменты, как ваше сердце было охвачено горем или тревогой.

Сфокусируйтесь на внутренних ощущениях. Ощутите, как эта скорбь и боль распространяются в вашем теле. Разрешите себе быть в моменте, позволяя этим эмоциям существовать.

Попробуйте призвать сострадание к себе. Визуализируйте, как вы обнимаете себя в этом состоянии. Примите это состояние, давая себе доброту и понимание.

Дайте себе время почувствовать, как эмоции постепенно становятся мягче. Вдохните глубоко, признавая, что скорбь – это часть человеческого опыта.

Завершите медитацию с нежностью и заботой о себе. Помните, что даже в самые трудные моменты можно найти внутреннюю силу и способность идти дальше.

Вдохните глубоко, сохраняя это чувство сострадания к себе, и откройте глаза.

## Практики, помогающие преодолеть скорбь и отчаянье

Существует множество техник и практик, которые могут помочь преодолеть скорбь и отчаяние.

Вот несколько из них:

*Медитация и внимание на дыхании:* Медитация помогает успокоить ум и разум, облегчает напряжение и позволяет осознать и принять эмоции, связанные со скорбью. Внимание на дыхании (осознанное дыхание) также помогает сосредоточиться на настоящем моменте, уменьшая внутреннюю тревогу.

*Искусство и творчество:* Занятие творчеством, таким как живопись, пение, танец, письмо или музыка, может стать способом выражения эмоций, смягчения боли и поиска внутреннего умиротворения.

*Физическая активность:* Занятия спортом, йогой, прогулки на свежем воздухе могут помочь высвободить эндорфины, которые поднимают настроение и помогают управлять эмоциями.

*Общение и поддержка:* Разговоры с близкими, друзьями, психологическая поддержка или участие в группах поддержки помогают почувствовать связь и поддержку, особенно в сложных временах.

*Практика благодарности и осознанности:* Осознанность позволяет сфокусироваться на текущем моменте, на принятии эмоций такими, какие они есть. Практика благодарности – это напоминание о положительных аспектах жизни, даже когда испытываешь боль и горе.

*Ритуалы и духовная практика:* Для многих людей ритуалы или духовные практики, такие как молитва, чтение священных текстов или участие в религиозных обрядах, могут стать способом нахождения умиротворения и поддержки.

*Помощь учителя.* Иногда самостоятельной практики недостаточно для преодоления глубокой скорби. Помощь учителя может быть необходима для восстановления эмоционального равновесия. Арджуна обращается к Кришне как учителю в надежде преодолеть свое отчаянье.

*Глубокая релаксация и визуализация.* Практики глубокой релаксации, визуализации успокаивают ум и помогают создать позитивные образы, укрепляющие эмоциональное состояние.

*Поддержка от природы.* Проведение времени на свежем воздухе, контакт с природой – это мощный способ успокоения ума, оздоровления и восстановления энергии.

*Прощение и принятие.* Прощение себе и другим, а также принятие произошедшего помогает освободиться от гнева и обид, что может способствовать процессу исцеления.

*Планирование и постановка цели.* Определение маленьких целей и шагов для постепенного движения вперед помогает сохранить ощущение контроля и надежды.

*Поддержка сообщества.* Время, проведенное с близкими или участие в сообществе, может быть ценным источником поддержки, утешения и понимания.

Каждый человек уникален, поэтому важно найти то, что именно вам помогает лучше всего справиться со скорбью и отчаянием. Это может быть комбинация различных методов или конкретная практика, которая приносит вам облегчение и утешение. Важно применять те методы, которые вас действительно поддерживают и дарят внутреннюю силу. И помните, что в процессе восстановления нет правильных или неправильных ответов – каждый путь индивидуален и уникален.

## Различные психологические и духовные причины отчаянья

Отчаяние может быть вызвано различными психологическими и духовными факторами. Вот несколько из них:

*Картина мира.* Несоответствие между нашими ожиданиями и реальностью может быть значительной причиной чувства отчаяния. Это разрыв между тем, как мы представляем себе мир и каким он фактически является, может вызвать дезориентацию, разочарование и потерю веры в будущее.

Картина мира, которую мы создаем в своем воображении, часто формируется на основе ожиданий, надежд и планов. Когда реальность не соответствует этим ожиданиям, возникают чувства разочарования, беспомощности и отчаяния. Это может быть связано с различными аспектами жизни: отношениями, личным ростом или даже общественными идеалами.

Кроме того, если у нас есть определенные ожидания от себя, окружающих или мира в целом, а реальность не соответствует этим ожиданиям, это может вызвать кризис восприятия и чувство потери контроля.

Преодоление этого разрыва между ожиданиями и реальностью часто требует переосмысления, переоценки наших ценностей, целей и убеждений. Это может быть долгим и сложным процессом саморефлексии, пересмотра приоритетов и поиска новых способов принятия и адаптации к изменениям вокруг нас. Обращение к психологической поддержке, духовным практикам или общению с теми, кто поможет в переоценке ситуации, может быть ценным шагом в преодолении этого разрыва.

*Ценности.* Ценности играют важную роль в нашей жизни, и отчаяние может возникнуть, когда мы ощущаем разрыв между тем, что для нас важно и ценно, и реальностью, которая не соответствует этим ценностям.

Когда наши действия и окружающая среда не соответствуют нашим ценностям, это может вызвать душевное беспокойство, разочарование и чувство бесполезности. Например, если для нас важна честность, а мы оказываемся в обстановке, где честность не ценится или даже подвергается угрозе, это может вызвать душевное беспокойство и отчаяние.

Отчаяние также может возникнуть, когда мы чувствуем, что не можем достичь или жить в соответствии со своими ценностями из-за внешних обстоятельств или собственных ограничений. Это разрыв между тем, во что мы верим и что для нас важно, и тем, что мы испытываем в реальности, может вызвать чувство беспомощности и отчаяния.

Преодоление отчаяния, связанного с ценностями, может включать в себя переосмысление и переоценку того, что для нас действительно важно. Это может также означать поиск новых способов жить в соответствии с этими ценностями, поиска поддержки и ресурсов для приведения своей жизни в соответствие с тем, что для нас значимо и ценно. Обсуждение своих ценностей и переживаний с психологом, духовным наставником или близкими людьми поможет в этом процессе и приведет к новому пониманию и переосмыслению жизни.

*Потеря.* Потеря близкого человека, работы, здоровья или чего-то другого, что имело для вас важное значение, может вызвать глубокое чувство потери и отчаяния.

*Стресс и перегрузка.* Перегрузка стрессом, постоянные тревоги и проблемы могут привести к чувству безысходности и отчаяния, особенно если отсутствуют эффективные способы управления стрессом.

*Низкая самооценка.* Низкая самооценка, постоянное чувство неудовлетворенности собой или своей жизнью могут привести к чувству отчаяния и беспомощности.

*Изоляция и одиночество.* Ощущение изоляции, отчуждения от окружающих людей, отсутствие поддержки и связи с другими могут вызвать чувство безысходности.

*Духовный кризис.* Потеря смысла, недоумение относительно жизненного пути, веры или духовных ценностей также может вызвать состояние отчаяния.

*Травматические события.* Сильные травматические события, физические или эмоциональные травмы могут вызвать посттравматический стресс и чувство отчаяния.

*Боль и страдание.* Переживание физической или эмоциональной боли, продолжительное страдание или болезнь также могут вызвать чувство безысходности и отчаяния.

*Недостаток контроля.* Потеря чувства контроля над собой, своей жизнью или окружающей ситуацией может вызвать чувство безысходности и отчаяния.

*Несправедливость и бессмысленность.* Восприятие несправедливости в мире, бессмысленности страданий или событий может вызвать потерю надежды и чувство отчаяния.

*Потеря цели.* Неясность в отношении жизненных целей, отсутствие понимания смысла своего существования или направления может привести к чувству потери и отчаяния.

*Жизненные изменения.* Большие изменения в жизни, например, переезд, развод, изменения в карьере или финансовые потрясения, могут вызвать стресс и чувство безысходности.

*Постоянное сравнение с другими.* Сравнение себя с другими, особенно с теми, кто кажется более успешным или счастливым, может привести к чувству неудовлетворенности и отчаяния.

Преодоление отчаяния часто требует комплексного подхода и разнообразных стратегий. Важно понимать, что каждый человек уникален, и подход к преодолению отчаяния может различаться.

# Глава 2. Путь размышления

## Медитация «Преодоление скорби»

*Эта медитация на слова Кришны: «Мудрец не скорбит ни о живых, ни о мертвых» (БГ 2.11).*

*Принятие событий.* Позвольте своим мыслям плавно переключиться на события, вызвавшие печаль. Постарайтесь не сопротивляться этим мыслям, а просто наблюдать за ними с открытым умом. Помните, что все события имеют свой ход и естественное развитие.

*Визуализация учения.* Визуализируйте образ Кришны, стоящего перед вами, излучающего свет и мудрость. Представьте, как он произносит слова о том, что мудрец не скорбит ни о живых, ни о мертвых. Почувствуйте эту мудрость и спокойствие проникающими сквозь вас.

*Мантра.* Во время вдоха произносите мантру «Покой», а во время выдоха – «Принятие». Эти слова помогут укрепить понимание и принятие учения Кришны.

*Практика прощения.* Попробуйте обратиться к себе и другим, причастным к событиям, и постепенно отпустить обиду, гнев или горе. Позвольте себе принять прошедшее и освободиться от обременяющих чувств.

*Завершение.* Постепенно вернитесь к своему дыханию, почувствуйте свое тело, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза, оставаясь в спокойствии.

Эта медитация поможет обрести спокойствие и принятие в связи с трудными событиями, помогая вам освободиться от горя и приступить к исцелению.

# Медитация «Бесконечная сущность»

*Эта медитация на слова Кришны: «Никогда не было так, чтобы не существовал Я, или ты, или все эти цари, и в будущем мы никогда не прекратим существование» (БГ 2.12).*

*Созерцание сущности.* Позвольте своим мыслям плавно перейти к созерцанию сути вашего собственного существования. Визуализируйте свою бесконечность, связанность со Вселенной, идею о том, что ваше существование простирается в прошлое и будущее.

*Визуализация единства.* Визуализируйте связь всех существующих сущностей, включая себя, в общем потоке бесконечной энергии и сознания. Почувствуйте себя частью этого бесконечного потока.

*Внутреннее повторение.* Начните медленно повторять фразу внутренне: «Я – часть этой бесконечной сущности. Я – часть бесконечного потока существования».

*Объединение с бесконечностью.* Позвольте своему внутреннему «Я» раствориться в этом бесконечном потоке. Почувствуйте, как ваше существование становится частью бесконечности, как вы становитесь одним со всем.

*Момент безмолвия.* Некоторое время просто оставайтесь в этом состоянии единения, чувствуя глубину своего существования в этой бесконечности.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, ощутите свое тело и постепенно откройте глаза. Оставайтесь в тишине и спокойствии, погружаясь в свое сознание о бесконечной сущности.

Эта медитация поможет вам почувствовать свою внутреннюю связь с бесконечностью существования, что может принести глубокое чувство спокойствия и осознания бесконечной природы Духа.

# Медитация «Странствие души»

*Эта медитация на слова Кришны: «Как воплощенный в теле переходит из детства в юность, из юности – в старость, так он переходит и в другое тело. Мудреца это не вводит в заблуждение» (БГ 2.13).*

*Визуализация процесса.* Визуализируйте свой жизненный путь от детства до старости как непрерывный поток событий, проходящих через разные этапы вашей жизни.

Визуализируйте, как каждый этап сменяется другим, как происходит естественный переход от детства к юности, а затем от юности – к старости.

*Принятие перемен.* Позвольте себе принять и осознать изменчивость жизни, переходы через разные этапы, понимая, что это естественный порядок вещей.

*Созерцание переходов.* Сфокусируйтесь на своих чувствах по поводу прошлых переходов в своей жизни. Позвольте вспомнить, какие эмоции и чувства вы переживали при переходе от одной жизненной стадии к другой.

*Принятие цикличности.* Постарайтесь понять и принять цикличность жизни и бесконечность ее потока. Подумайте о том, что так же, как тело переходит из одной стадии в другую, душа проходит сквозь различные воплощения.

*Объединение с мудростью.* Попробуйте внутренне обратиться к мудрости, содержащейся в этих словах Кришны, и позвольте этой мудрости проникнуть в вас.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, ощутите свое тело, примите каждый момент вашего существования. Постепенно откройте глаза, оставаясь в состоянии спокойствия и осознанности.

Эта медитация позволит вам осознать естественность и цикличность жизни, принятие перемен и переходов, что может принести внутренний покой и глубокое понимание цикла жизни и смерти.

# Медитация «Границы бытия»

*Эта медитация на слова Кришны: «У несуществующего нет бытия, у существующего нет небытия. Такое знание открыто для видящих истину» (БГ 2.16).*

*Сфокусируйтесь на сущности бытия.* Сосредоточьтесь на понимании сущности существования и небытия. Представьте область бытия и область небытия как две границы, пересекающие друг друга.

*Визуализация границ.* Визуализируйте, как эти границы медленно и плавно объединяются и становятся единым целым. Визуализируйте, как создают гармоничное слияние бытия и небытия.

*Проникновение в истину.* Визуализируйте, как вы начинаете проникать в это слияние. Ощутите, как границы между существованием и отсутствием начинают стираться, позволяя вам почувствовать гармонию и истину.

*Слияние с истиной.* Позвольте своему сознанию раскрыться этой истине. Визуализируйте, что вы полностью сливаетесь с единством бытия и небытия, чувствуя себя частью этой гармонии и полноты.

*Момент осознания.* Оставайтесь в этом состоянии, осознавая и принимая эту истину в тишине и спокойствии.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, постепенно откройте глаза, оставаясь в покое и осознанности.

Эта медитация поможет вам погрузиться в сущность бытия и небытия, ощутить гармонию и единство, присущие этим состояниям, и получить глубокое понимание истины.

# Медитация «Неразрушимая сущность»

*Эта медитация на слова Кришны: «Знай, неразрушимо то, что все пронизывает. Никто не способен разрушить непреходящее» (БГ 2.17). Эта цитата из Бхагавад-гиты призывает к осознанию неразрушимой сущности, пронизывающей все.*

*Сфокусируйтесь на непреходящем.* Сосредоточьтесь на идее неразрушимости. Почувствуйте присутствие чего-то постоянного и неразрушимого вокруг вас и внутри вас.

*Визуализация непреходящего.* Визуализируйте сущность, которая пронизывает все, не поддается разрушению. Это может быть свет, энергия или что-то абстрактное. Визуализируйте, как это неразрушимое присутствие охватывает все вокруг вас.

*Погружение в неразрушимость.* Постепенно погрузитесь в это чувство неразрушимости. Ощутите, как она заполняет вас изнутри, придавая вам ощущение уверенности, силы и спокойствия.

*Слияние с неразрушимым.* Позвольте себе слияние с этим неразрушимым. Визуализируйте, как вы становитесь частью этой неразрушимой сущности. Почувствуйте себя единым с ней.

*Момент пребывания.* Оставайтесь в этом состоянии некоторое время, осознавая и принимая это чувство неразрушимости в тишине и спокойствии.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, ощутите свое тело, постепенно откройте глаза, оставаясь в покое и осознанности.

Эта медитация поможет вам почувствовать себя частью неразрушимой и устойчивой сущности, что может придать уверенности и спокойствия в жизни.

# Медитация «Вечная Душа»

*Эта медитация на слова Кришны: «…все эти тела преходящи, а воплощенный в теле вечен, неразрушим и неизмерим» (БГ 2.18). Эта цитата из Бхагавад-гиты обращает внимание на вечность и неразрушимость души, несмотря на преходящую природу физических тел.*

*Сфокусируйтесь на вечной душе.* Визуализируйте свою собственную душу как светящуюся, вечную, неразрушимую искру Духа. Почувствуйте это внутри себя как непоколебимую основу вашего бытия.

*Обозрение преходящего.* Позвольте своему вниманию перейти к обозрению различных аспектов преходящего – физическим телам, ситуациям, которые меняются со временем. Визуализируйте их как мимолетные явления.

*Осознание непреходящего.* Вернитесь к своему внутреннему ощущению вечности. Подумайте о своей душе как о чем-то постоянном, что не подвержено изменениям и неуничтожимо.

*Слияние с вечностью.* Визуализируйте, как вы сливаетесь с этой вечной душой, ощущая себя частью этой неразрушимой и бессмертной сущности.

*Момент пребывания.* Оставайтесь в этом состоянии внутреннего спокойствия и осознанности в течение некоторого времени.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, ощутите свое тело, постепенно откройте глаза, сохраняя это внутреннее ощущение вечной души.

Эта медитация поможет вам погрузиться в понимание непреходящей и вечной природы вашей души, что может придать уверенности и спокойствия в жизни.

# Медитация «Истинная бессмертная сущность»

*Эта медитация на слова Кришны: «Он не рождается и никогда не умирает. Он не возникал, не возникает и не возникнет. Он нерожденный, вечный, постоянный и древнейший. Он не погибает, когда убивают тело» (БГ 2.20).*

*Погружение в истинную сущность.* Визуализируйте вашу истинную сущность как светящийся центр, излучающий непрерывную энергию и спокойствие. Почувствуйте это светлое присутствие внутри себя.

*Визуализация бессмертия.* Визуализируйте, что это светлое ядро в вас не имеет начала и не имеет конца. Оно не рождено и не умирает, оно всегда существовало и будет существовать вечно.

*Слияние с бессмертием.* Позвольте себе погрузиться в это чувство бессмертия. Ощутите, как вы сливаетесь с этой истинной сущностью, становясь частью этой непреходящей и безначальной энергии.

*Созерцание бессмертия вне тела.* Подумайте о том, что истинная сущность не связана с вашим физическим телом. Она превышает тело и продолжает существовать независимо от него.

*Момент пребывания.* Оставайтесь в этом состоянии осознанности и внутреннего спокойствия, наслаждаясь ощущением своей истинной бессмертной сущности.

*Завершение.* Постепенно вернитесь к своему дыханию, ощутите свое тело, медленно откройте глаза, сохраняя это ощущение внутренней бессмертности и непреходящей сущности.

Эта медитация поможет вам погрузиться в ощущение вашей истинной бессмертной сущности, что может придать уверенности и спокойствия в жизни.

# Медитация «Душа и действие»

*Эта медитация на слова Кришны: «Как может человек, знающий, что дух неразрушим, вечен, нерожден и неизменен, убить или заставить кого-либо убивать?» (БГ 2.21). Эта цитата из Бхагавад-гиты подчеркивает противоречие между пониманием неразрушимой, вечной и нерожденной природой души и действиями на физическом уровне.*

*Понимание духовной сущности.* Почувствуйте внутри себя свою духовную сущность, которая неразрушима, вечна и не рождена. Визуализируйте ее как светящийся центр в вашем сердце или как чистое сознание в вас.

*Сопоставление с действиями.* Подумайте о действиях, их последствиях и противоречии с духовной сущностью. Задайте себе вопрос: «Как могу я, понимая свою духовную неразрушимость, совершать действия?»

*Внутренний диалог.* Обсудите это внутренне. Размышляйте о том, какие у вас убеждения относительно действий и влияния на других. Почувствуйте внутреннюю дилемму, возникающую из этого противоречия.

*Соприкосновение с мудростью.* Постарайтесь найти мудрость в этой дилемме. Попытайтесь понять, как можно применить это понимание духовной сущности к своим действиям в мире.

*Решение.* Подумайте о том, как вы можете выразить свою духовную сущность через свои действия, избегая противоречия с ней.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, почувствуйте свое тело, постепенно откройте глаза, оставаясь в покое и осознанности.

Эта медитация поможет вам осознать различие между духовной сущностью и физическими действиями, вдохновляя на поиск способов выражения своей духовности в мире, избегая противоречий с ней.

# Медитация «Трансмиграция»

*Эта медитация на слова Кришны: «Как человек надевает новые одежды, сбросив изношенные, так воплощенный принимает новое тело, оставив старое» (БГ 2.22).*

*Созерцание перемен.* Визуализируйте процесс смены одежды, как человек сбрасывает изношенную одежду и надевает новую. Рассмотрите этот образ в контексте перехода души из одного тела в другое после смерти.

*Понимание бессмертия души.* Осознайте неразрушимую и бессмертную природу вашей души. Подумайте о том, как она переживает эти изменения, подобно тому, как человек меняет одежду.

*Осознание непостоянства тела.* Помните о том, что ваше тело изменяется, возрастает, стареет и в конечном итоге умирает, но ваша душа остается неизменной.

*Подготовка к переменам.* Подумайте о том, как вы можете подготовиться к этим изменениям, как можно улучшить свою духовную жизнь, чтобы переходы были более гармоничными.

*Восприятие непрерывности.* Визуализируйте, что ваша душа продолжает свой путь, переходя из одного тела в другое, и чувствуйте эту непрерывность в своем существовании.

*Завершение.* Медленно вернитесь к своему дыханию, ощутите свое тело, постепенно откройте глаза, сохраняя это понимание переходов в вашей жизни.

Эта медитация поможет вам осознать непостоянство тела и бессмертную природу вашей души, помогая вам лучше понять и принять переходы в вашей жизни.

# Медитация «Ткань жизни»

Сядьте в удобной позе, закройте глаза и позвольте себе почувствовать свое тело. Начните медленно и глубоко дышать, словно вдыхаете новый воздух жизни в свои легкие.

Визуализируйте себя как ткача жизни, соткавшего свою собственную ткань из опытов, моментов и переживаний. Визуализируйте, что каждый момент вашей жизни – это нить, которую вы используете для создания своего собственного уникального полотна.

Позвольте своему внутреннему взору увидеть жизненные события как разноцветные нити: мягкие и яркие, иногда переплетающиеся, иногда идущие параллельно друг другу. Наблюдайте за этим потоком и вдыхайте их в свое сознание, словно глотаете каждую нить, поочередно принимая их.

Теперь почувствуйте эти нити, как они переплетаются друг с другом, создавая уникальный узор. Это ваша жизнь, ваше произведение искусства. Позвольте себе ощутить каждую нить отдельно: мягкую, грубую, красочную или тусклую.

Ощутите, как эта ткань жизни распространяется в прошлое и будущее. Визуализируйте, как она продолжает ткаться, расширяясь в бесконечное полотно жизни.

Теперь, будучи сознательным ткачом своей судьбы, почувствуйте глубокую благодарность за каждую нить, каждый момент, каждое переживание, дарованное вам судьбой. Ощутите ее как дар жизни, а всю свою деятельность как творчество ткача, продолжающего создавать уникальные узоры на полотне бытия.

Постепенно вернитесь к своему дыханию, ощущая каждый вдох и выдох. Медленно откройте глаза, сохраняя это ощущение творца жизни, соткавшего свое собственное уникальное полотно из прожитых моментов.

# Медитация «Безграничность непостижимого»

*Эта медитация на слова Кришны: «Его именуют непроявленным, непостижимым и неизменным. Поэтому, познав его таким, ты не должен скорбеть» (БГ 2.25). Данная медитация поможет почувствовать непостижимую и неизменную природу Божественного.*

Визуализируйте перед собой безбрежное пространство. Это пространство – это Божественное, непостижимое и неизменное, но при этом оно бесконечно доступно каждому из нас. Внутри этого пространства существует тишина, гармония и покой.

Визуализируйте, что вы погружаетесь в это пространство. Оно не имеет начала и конца. Это непостижимое, но оно окружает вас, окутывает вас своей любовью и мудростью.

Ваш ум, как океан, разливается в этом пространстве, ощущая бесконечность и гармонию. Отдайте свои мысли этому пространству, позволяя им раствориться в бесконечности.

Теперь, будучи в этой тишине и спокойствии, осознайте, что эта непостижимость не вызывает скорби или тревоги. Она просто есть – без исхода или конца, просто пребывающая здесь и сейчас.

Визуализируйте, что вы – часть этой бесконечности. Вы взаимодействуете с неизменной и бесконечной сущностью, и это приносит вам покой и осознание бесконечности в вашей собственной жизни.

Медленно вернитесь к своему дыханию, ощущая каждый вдох и выдох. Откройте глаза, сохраняя это ощущение спокойствия и гармонии с бесконечностью, которая всегда доступна вам.

# Медитация «Цикл рождения и смерти»

*Эта медитация на слова Кришны: «Для рожденного смерть неизбежна, неизбежно рождение для умершего. Поэтому не следует сокрушаться о неотвратимом» (БГ 2.27).*

Визуализируйте перед собой образ цикла жизни: рождение, жизнь и смерть. Визуализируйте это как поток, непрерывно вращающийся, как волна, входящая в жизнь и уходящая из нее.

Подумайте о смерти не как о чем-то пугающем, а как о неотъемлемой части жизни. Она как дыхание: вдох – рождение, выдох – смерть. Они неразрывно связаны друг с другом, составляя цикл бесконечной жизни.

Теперь погрузитесь в это осознание цикла. Ощутите, что рождение и смерть – это нечто естественное, как вздохи и выдохи, природа восходов и закатов. Они идут рука об руку, образуя непрерывный поток жизни.

Визуализируйте себя как часть этого потока. Ваше рождение не было началом, а смерть не будет концом. Вы просто переходите из одной формы в другую, подобно тому, как вода принимает различные формы, но остается неизменной.

Изучите свои эмоции относительно этого цикла. Позвольте себе принять их такими, какие они есть. Не стремитесь изменить их, просто позвольте им быть частью вашего опыта.

Теперь, осознав цикличность жизни, позвольте этой медитации принести вам покой и умиротворение. Почувствуйте свою связь с бесконечным потоком жизни, который продолжает течь вне времени и пространства.

Медленно вернитесь к своему дыханию, ощущая каждый вдох и выдох. Откройте глаза медленно, сохраняя это ощущение спокойствия и гармонии с циклом жизни, который всегда присутствует в вас и вокруг вас.

# Медитация «Разум решительных»

*Эта медитация на слова Кришны: «Разум решительных лишь к одному устремлен на этом пути, о сын Куру, а разум нерешительных многоветвист» (БГ 2.41).*

Визуализируйте перед собой образ дороги. Эта дорога – ваш путь. На одном из ее концов – решительность, на другом – колебания и неуверенность.

Визуализируйте себя на этой дороге. Решительные мысли – это прямая, простая тропинка, ведущая к цели. Они подобны ясной линии, связывающей прошлое с будущим.

Теперь представьте колебания как множество разветвлений, ветвей, которые пересекаются и уводят в разные стороны. Они создают лабиринт, запутывая ум и делая путь неопределенным.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и эмоциях. Почувствуйте, как они взаимодействуют с вашими решениями. Они могут либо укрепить вашу решительность, либо создать беспорядок в уме.

Теперь, осознавая этот образ, позвольте решительности стать вашим гидом. Она предоставляет ясное направление на этой дороге жизни, позволяя принимать решения без колебаний.

Погрузитесь в ощущение единства с решительностью. Визуализируйте, как ваш ум становится прямой, ясной линией, направляющей вас к цели. Ощутите эту уверенность и мудрость, которые приходят от решительного мышления.

Медленно вернитесь к своему дыханию, ощущая каждый вдох и выдох. Откройте глаза, сохраняя в себе это чувство решимости, что позволяет вам идти по своему пути с ясностью и уверенностью.

# Медитация «Освобождение от двойственности»

*Эта медитация на слова Кришны: «Освободись от двойственности, от стремления к обретению, навсегда утвердись в чистой благости и в истинном “Я”» (БГ 2.45).*

Визуализируйте себя в центре движущегося мира, окруженного различными взглядами, желаниями и эмоциями. Визуализируйте их как волны, приближающиеся и удаляющиеся.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и ощущениях. Позвольте им проходить сквозь вас, наблюдая их, но, не привязываясь к ним. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, покоящимся в центре этого мирного бушующего океана.

Постепенно отпустите желание обретать или избегать. Двойственность рождается из постоянной борьбы между «должен» и «не должен», «хочу» и «не хочу». Позвольте себе быть просто собой здесь и сейчас.

Сфокусируйтесь на ощущении чистой благости и истинного «Я». Почувствуйте это внутри себя как свет и тепло, пронизывающее ваше существо. Это состояние отличается от привязанности к желаниям и стремлениям.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, присутствующего в центре всего происходящего. Позвольте чистой благости и истинному «Я» стать вашей непоколебимой основой в мире двойственности.

Вернитесь к своему дыханию, ощущая каждый вдох и выдох. Откройте глаза, сохраняя это состояние спокойствия, где чистая благость и истинное «Я» становятся вашей неизменной опорой в этом мире двойственности.

# Медитация «Действие без привязанности к плодам»

*Эта медитация на слова Кришны: «У тебя есть право только на действие, но не на его плоды. Да не будут плоды деяний причиной твоих действий, но и к бездействию не привязывайся» (БГ 2.47).*

Визуализируйте себя на цветущем поле, окруженном деревьями. Каждое дерево символизирует ваше действие, а плоды, которые они носят, представляют результаты этих действий.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и ощущениях. Визуализируйте, как вы начинаете сеять семена действий в этом поле. Визуализируйте, как вы ухаживаете за этими семенами, но при этом не привязываетесь к ожиданиям по поводу плодов.

Осознайте, что у вас есть право только на действие, но не на его результаты. Позвольте этой истине проникнуть в ваше сознание, ощущая легкость и свободу от привязанности к результатам.

Осознав эту истину, приступайте к действиям. Действуйте с полной отдачей, предоставляя свои усилия этому моменту, без привязанности к исходу.

Оставайтесь в состоянии наблюдателя, позволяя вашим действиям быть чистыми и неокрашенными желаниями получить определенные плоды. Позвольте себе быть полностью в настоящем моменте, наслаждаясь самим процессом действия.

Откройте глаза, сохраняя это состояние свободы от привязанности к плодам, погружаясь в свой путь без ожиданий и просто наслаждаясь самим процессом действия.

# Медитация «Состояние равностности»

*Эта медитация на слова Кришны: «Отбрось привязанности и стань равным к успеху и неудаче. Такое равностное отношение называется йогой» (БГ 2.48).*

Визуализируйте себя на берегу океана, где волны – это ваши успехи и неудачи. Визуализируйте, как волны поднимаются и опускаются, их движение постоянно меняется.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и эмоциях. Позвольте им проходить сквозь вас, наблюдая их, но не привязываясь. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, спокойным и равнодушным к изменениям волны.

Осознайте, что равностное отношение к успеху и неудаче называется йогой. Позвольте этой истине проникнуть в вас, ощущая, как она освобождает вас от привязанности к исходу.

Удерживая осознание этого состояния, позвольте себе быть равнодушным к волнам успеха и неудачи. Визуализируйте себя в центре этого океана, спокойным и уравновешенным.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя вашему внутреннему спокойствию и равновесию стать вашим проводником в мире перемен. Позвольте себе быть свободным от оценок и просто быть в настоящем моменте.

Откройте глаза, сохраняя это состояние спокойствия и равностности, где успех и неудача – лишь волны в вашем океане жизни, а не что-то, к чему вы привязаны.

# Медитация «Прибежище в мудрости»

*Эта медитация на слова Кришны: «Ищи прибежище в мудрости» (БГ 2.49).*

Визуализируйте, что вы пребываете в окружении света и ясности. Это свет мудрости, который пронизывает вас. Визуализируйте этот свет, который освещает ваш ум и сердце.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и ощущениях. Позвольте им проходить через вас, наблюдая их, но, не привязываясь к ним. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, окруженным этим светом мудрости.

Осознайте, что истинное убежище, о котором Кришна говорит, находится в мудрости. Позвольте этой мудрости проникнуть в ваше существо, почувствуйте ее присутствие в себе.

Теперь, осознав эту мудрость, позвольте ей стать вашим убежищем. Визуализируйте, что вы погружаетесь в этот свет мудрости, ощущая ее защиту, легкость и ясность.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя мудрости стать вашим проводником в мире перемен и вызовов. Позвольте себе ощутить ее силу и умиротворение, находя в ней убежище и поддержку.

Откройте глаза, сохраняя это состояние убежища в мудрости, погружаясь в этот свет, который наполняет вас мудростью и ясностью.

# Медитация «Обители без страданий»

*Эта медитация на слова Кришны: «Мудрецы, отказавшись от плодов деяний и освободившись от оков перерождений, достигают обители, где нет страданий» (БГ 2.51).*

Визуализируйте себя на высокой горе, с обзором на прекрасный пейзаж. Это ваш путь к обители без страданий. Визуализируйте эту обитель как место гармонии и покоя.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и ощущениях. Позвольте им проходить сквозь вас, наблюдая их, но, не привязываясь к ним. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, созерцая обитель без страданий.

Осознайте, что мудрецы, о которых говорит Кришна, достигают этого места, отказавшись от привязанности к плодам деяний и циклу перерождений. Позвольте этой истине стать вашим компасом к обители без страданий.

Теперь, осознав эту обитель, позвольте себе проникнуться ее гармонией и покоем. Визуализируйте, что вы находитесь в этом месте, ощущая освобождение от страданий, свет и умиротворение.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя обители без страданий стать вашим убежищем и целью. Позвольте себе ощутить ее покой и свободу от страданий.

Откройте глаза, сохраняя это состояние обители без страданий, чувствуя покой и свободу от страданий внутри себя.

# Медитация «Освобождение от иллюзий»

*Эта медитация на слова Кришны: «Когда твой разум выберется из дебрей иллюзий, ты станешь безразличным к тому, что слышал, и к тому, что услышишь» (БГ 2.52).*

Визуализируйте себя в центре спокойного пространства. Это ваш разум, который освобождается от дебрей иллюзий. Визуализируйте этот образ как открытое пространство, чистое и спокойное.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и ощущениях. Позвольте им проходить через вас, наблюдая их, но не привязываясь. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, отделяющимся от прошлых и будущих иллюзий.

Осознайте, что момент освобождения разума от иллюзий, о котором говорит Кришна, приносит безразличие к прошлому и будущему. Позвольте этой истине стать вашим источником умиротворения и освобождения.

Теперь, осознавая этот момент, позвольте себе быть свободным от привязанности к тому, что было и что будет. Визуализируйте, что вы находитесь в этом открытом пространстве, чувствуя спокойствие и свободу от иллюзий.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя своему разуму освободиться от иллюзий прошлого и будущего. Позвольте себе насладиться чистотой и спокойствием настоящего момента.

Откройте глаза, сохраняя это состояние безразличия к прошлому и будущему, наслаждаясь освобождением от иллюзий в настоящем моменте.

# Медитация «Мудрец с непоколебимым разумом»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто в страданьях сохраняет спокойствие ума и не ликует в счастье, кто свободен от привязанности, страха и гнева, тот называется мудрецом с непоколебимым разумом» (БГ 2.56).*

Визуализируйте себя в центре тихого пространства, окруженного светом и спокойствием. Это ваше внутреннее пространство, где вы остаетесь спокойным даже в бурях жизни. Визуализируйте это пространство как место вашего внутреннего покоя.

Сфокусируйтесь на своих мыслях и ощущениях. Позвольте им проходить через вас, наблюдая их, но, не привязываясь к ним. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, остающимся спокойным и непоколебимым во всех обстоятельствах.

Осознайте, что мудрец, о котором говорит Кришна, сохраняет спокойствие ума и остается непоколебимым даже в страданиях и радостях. Позвольте этой истине проникнуть в ваше существо, почувствуйте ее присутствие в себе.

Осознавая это состояние, позвольте себе быть свободным от привязанности к радости и страданию. Визуализируйте, что вы находитесь в этом внутреннем пространстве спокойствия и свободы от эмоциональных колебаний.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя спокойствию и свободе от привязанности стать вашим ориентиром. Позвольте себе ощутить внутренний покой и равновесие.

Откройте глаза, сохраняя это состояние непоколебимости разума и спокойствия внутри себя.

# Медитация «Черепаха»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто способен отвлечь все свои чувства от объектов чувств, как черепаха втягивает члены в панцирь, тот в мудрости стоек» (БГ 2.58).*

Визуализируйте себя как черепаху, убирающую свои конечности в панцирь. Это ваш способ отвлечь свои чувства от объектов внешнего мира. Визуализируйте это действие как способ защиты вашего внутреннего спокойствия.

Сфокусируйтесь на своих чувствах и восприятии.

Позвольте им проходить через вас, наблюдая их, но не привязываясь. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, способным отвлекать свои чувства от объектов чувств, оставаясь невозмутимым.

Осознайте, что мудрец, о котором говорит Кришна, способен отвлечь свои чувства от объектов чувств, сохраняя устойчивость внутри себя. Позвольте этой истине проникнуть в вас, почувствуйте ее силу и мудрость.

Погрузившись в осознание этого состояния, позвольте себе быть спокойным и устойчивым даже в самых сильных воздействиях внешнего мира. Визуализируйте себя в панцире своего внутреннего покоя.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя своей устойчивости стать вашим щитом. Позвольте себе ощутить внутреннюю устойчивость и спокойствие.

Откройте глаза, сохраняя это состояние устойчивости и спокойствия внутри себя.

# Медитация «Обуздание органов чувств»

*Эта медитация на слова Кришны: «Чувства так порывисты, что могут увлечь насильно даже ум мудрого человека, пытающегося обуздать их» (БГ 2.60).*

Визуализируйте себя на берегу океана, где волны – это ваши чувства. Визуализируйте, как эти разные по высоте и силе волны поднимаются и опускаются.

Сфокусируйтесь на своих чувствах. Позвольте им быть и принять их такими, как они есть. Не пытайтесь сдерживать или изменять их. Визуализируйте, что вы стоите наблюдателем, созерцающим волны чувств без сопротивления.

Осознайте, что чувства могут быть порывистыми и могут увлечь ум даже мудрого человека, когда он пытается их контролировать. Позвольте этой истине стать вашим учителем и примите ее без сопротивления.

Признав эту истину своим учителем, позвольте себе просто наблюдать свои чувства, не вмешиваясь в них. Позвольте им быть, и они постепенно успокоятся, как волны океана после бури.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя своим чувствам просто быть. Визуализируйте себя, как стоите на берегу, наблюдая, как волны чувств медленно утихают.

• Сохраняйте это состояние спокойствия и наблюдения за своими чувствами без сопротивления.

# Медитация «Сосредоточение на Боге»

*Эта медитация на слова Кришны: «Управляя всеми чувствами, надо сосредоточиться на Мне. Воистину, кто обуздал свои чувства, тот в мудрости стоек» (БГ 2.61).*

Визуализируйте, что вы сидите в центре своего внутреннего мира, окруженного светом и спокойствием. Это ваше внутреннее пространство, где вы управляете своими чувствами и сосредотачиваетесь на Боге. Визуализируйте это место как источник вашей мудрости и внутренней стойкости.

Наблюдайте за тем, что проходит через ваши органы чувств, наблюдайте, но, не привязываясь к ним. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, способным управлять своими чувствами и оставаться сосредоточенным на Боге.

Осознайте, что истинная мудрость заключается в умении управлять своими чувствами и сосредотачиваться на Боге.

Пребывая в осознании этого состояния, позвольте себе быть сосредоточенным на Боге, на вашем внутреннем источнике мудрости и стойкости. Визуализируйте себя в этом центре, чувствуя уверенность и внутреннее спокойствие.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя сосредотачиваться на Боге, но оставаясь открытым для всего, что происходит вокруг вас.

Сохраняйте это состояние сосредоточенности на себе, чувствуя силу и уверенность внутри себя.

# Медитация «Духовная чистота и стойкость разума»

*Эта медитация на слова Кришны: «А с духовной чистотой приходит прекращение страданий. Воистину, у чистых сердцем разум быстро становится стойким» (БГ 2.65). Это высказывание из Бхагавад-гиты говорит о связи между духовной чистотой и прекращением страданий.*

Визуализируйте себя в окружении света, символизирующего духовную чистоту. Это ваше внутреннее пространство, где вы ощущаете чистоту и свет. Визуализируйте, что каждый вдох наполняет вас чистотой, а каждый выдох избавляет от негатива.

Сфокусируйтесь на своем сердце. Позвольте своему сердцу быть чистым и открытым. Осознайте, как духовная чистота влияет на ваш разум, делая его стойким и устойчивым к страданиям.

Ощутите, как духовная чистота и принятие духовных ценностей укрепляют ваш разум и дарят стойкость. Позвольте этому чувству чистоты проникнуть в ваше существо, окутав вас светом внутреннего спокойствия.

Теперь, пребывая в осознании этого состояния, почувствуйте, как каждая клетка вашего тела наполняется чистотой и спокойствием. Визуализируйте себя в этом состоянии, чувствуя внутреннюю стойкость и уверенность.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, погружаясь в чистоту и стойкость, которые приходят с духовной практикой.

Сохраняйте это состояние духовной чистоты и стойкости разума внутри себя.

# Медитация «Управление умом»

*Эта медитация на слова Кришны: «Ум, следуя за блуждающими чувствами, уносит мудрость человека, как сильный ветер уносит лодку по воде» (БГ 2.67).*

Визуализируйте себя как лодку, плывущую по воде. Эта лодка – ваш ум, а вода – поток ваших чувств. Визуализируйте, как сильный ветер (ваше умственное беспокойство) пытается унести эту лодку.

Сфокусируйтесь на своих чувствах и мыслях, которые приходят и уходят, подобно волнам на воде. Оставайтесь наблюдателем, позволяя им проходить, но, не привязываясь к ним. Это позволит вам усмирить волнение ума и контролировать его.

Осознайте, что вы можете направлять ум, как лодку в нужном направлении, не позволяя ему уноситься потоком чувств. Позвольте этому намерению стать вашим инструментом контроля ума.

Утвердитесь в идее, что вы можете управлять своим умом. Мудростью и внутренним спокойствием аккуратно направляйте лодку своего ум в нужном направлении.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя своей мудрости и спокойствию руководить вашим умом в правильном направлении.

Сохраняйте это состояние контроля ума и спокойствия внутри себя.

# Медитация «Умиротворение и освобождение от желаний»

*Эта медитация на слова Кришны: «Тот, кого не беспокоят потоки желаний, как океан не беспокоят полноводные реки, тот достигает умиротворения, но не тот, кто жаждет исполнения желаний» (БГ 2.70).*

Визуализируйте себя океаном, он тихий и спокойный, незатронутый полноводными реками, которые представляют желания. Визуализируйте эту картину, видя себя в роли океана, не поддаваясь порывам желаний.

Сфокусируйтесь на своих желаниях и потоках мыслей которые появляются и исчезают. Разрешите им приходить и уходить, не привязываясь к ним. Визуализируйте, что вы становитесь наблюдателем, стойким и непоколебимым подобно океану.

Осознайте, что умиротворение приходит, когда вы перестаете быть пленником своих желаний. Позвольте этой истине проникнуть в вас, ощущая внутреннюю свободу от зависимости от желаний.

Теперь, пребывая в осознании этого состояния, примите свое текущее состояние умиротворенности и свободы от желаний. Позвольте себе ощутить внутреннее спокойствие и свободу от пленения желаниями.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, наслаждаясь внутренней свободой от желаний, как океан, который не беспокоят потоки рек.

Вернитесь к своему дыханию, ощущая каждый вдох и выдох. Откройте медленно глаза, сохраняя это состояние умиротворенности и свободы от желаний внутри себя.

# Медитация «Путь к умиротворению»

*Эта медитация на слова Кришны: «Человек, оставивший все чувственные желания и действующий без вожделения, без чувства собственности, без эгоизма, достигает умиротворения» (БГ 2.71).*

Визуализируйте себя как существо, свободное от цепей чувственных желаний. Представьте, что вы освобождаетесь от всех чувственных желаний, ощущая свободу и легкость в вашем существовании.

Сфокусируйтесь на своих действиях и мыслях, оставаясь без вожделения, без чувства собственности и без эгоизма. Позвольте своему уму быть спокойным и свободным от привязанностей, осознавая, что свобода от желаний приводит к глубокому умиротворению.

Осознайте, что истинное умиротворение приходит, когда вы освобождаетесь от всех привязанностей к материальным вещам и эгоистичным желаниям. Позвольте этой истине стать источником спокойствия и гармонии для вас.

Осознавая это состояние, ощутите свою свободу от желаний как источник умиротворения и глубокого внутреннего покоя. Позвольте себе ощутить эту свободу и стать одним с ней.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя своей свободе от желаний наполнять вас умиротворением и гармонией.

Храните это состояние свободы от желаний и умиротворения внутри себя.

# Медитация «Божественное состояние»

*Эта медитация на слова Кришны: «Таково божественное состояние, о Партха. Не заблуждается тот, кто его достигает. Пребывающий в нем в момент смерти обретает освобождение в Брахмане» (БГ 2.72).*

Визуализируйте себя, находящимся в состоянии глубокой внутренней гармонии и спокойствия. Визуализируйте это как божественное состояние, когда ваш разум освобожден от беспокойства и сомнений.

Сфокусируйтесь на этом состоянии ума, ощущая его величие и спокойствие. Осознайте, что это состояние – не заблуждение, а истинное осознание, которое приводит к освобождению.

Представьте момент смерти. В этот момент вы оставляете свое тело, но ваш разум остается в этом божественном состоянии. Почувствуйте, как это состояние спокойствия и гармонии сопровождает вас, даруя освобождение от цикла перерождений.

Осознайте, что это божественное состояние – путь к освобождению в Брахмане, высшей реальности. Почувствуйте, как оно наполняет вас в момент перехода в другие сферы существования, обеспечивая вам освобождение и гармонию с бесконечной реальностью.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя этой мудрости утвердится в вас.

Сохраняйте это состояние спокойствия и умиротворения внутри себя.

# Глава 3. Путь деяния

## Медитация «Брахман и действие»

*Эта медитация на слова Кришны: «Знай, что то действие происходит от Брахмана, а Брахман проявляется из Непреходящего, поэтому всепроникающий Брахман неизменно пребывает во всех жертвоприношениях» (БГ 3.15).*

Визуализируйте себя, окруженным бесконечной энергией Брахмана, высшей реальности. Почувствуйте эту энергию как источник всего действия, который проявляется в мире.

Сфокусируйтесь на каждом вдохе и выдохе, осознавая, что ваше дыхание – это проявление этой универсальной энергии, которая поддерживает всю жизнь.

Визуализируйте себя как исполнителя действий, зная, что ваше действие, вне зависимости от его характера, происходит от этой всепроникающей энергии. Почувствуйте связь между вашими действиями и высшей реальностью.

Осознайте, что в каждом жертвоприношении, в каждом действии пребывает Брахман. Визуализируйте каждое ваше действие как своего рода жертвоприношение этой универсальной энергии.

Почувствуйте внутреннюю гармонию и связь с Брахманом через каждое ваше действие. Ощутите себя частью этой всепроникающей реальности.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя себе ощутить глубокую связь между вашими действиями и высшей реальностью.

Запечатлейте это чувство связи с Брахманом внутри себя.

# Медитация «Удовлетворение в истинном “Я”»

*Эта медитация на слова Кришны: «Но для того, кто черпает наслаждение в истинном “Я”, кто довольствуется “Я” и утвердился в “Я”, – для того не существует обязанностей» (БГ 3.17).*

Визуализируйте истинное «Я» внутри себя, это чувство осознания собственного существа, свободное от внешних влияний и оценок. Почувствуйте его присутствие в вашем сердце или в центре вашего бытия.

Подумайте о моментах, когда вы чувствовали удовлетворение и спокойствие. Сфокусируйтесь на этом чувстве истинного удовлетворения, которое вы чувствуете, когда осознаете свое истинное «Я».

Ощутите, как это удовлетворение и спокойствие приходит, когда вы осознаете себя, когда вы не стремитесь удовлетворяться внешними факторами или ожиданиями.

Ощутите устойчивость и непоколебимость этого состояния. Почувствуйте свою связь с истинным «Я», которое не зависит от внешних обстоятельств.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя себе наслаждаться удовлетворением и спокойствием, которые приходят из вашего истинного «Я».

# Медитация «Следовать примеру великих людей»

*Эта медитация на слова Кришны: «Что бы ни делал великий человек, то делают и другие люди, и какой бы пример ни являл он делами, весь мир следует ему» (БГ 3.21).*

Закройте глаза и найдите в себе пространство, где ощущается внутренняя уверенность и спокойствие.

Визуализируйте великих людей, которые вас вдохновляют. Это могут быть личности из истории, лидеры, мудрецы или кто-то, кого вы встречали в жизни. Представьте их действия и качества, которые вы цените.

Сфокусируйтесь на том, какие примеры они устанавливают. Какие ценности они воплощают в своих действиях и образе жизни? Почувствуйте их влияние на окружающих и как их поступки вдохновляют людей по всему миру.

Теперь перенесите это влияние на себя. Визуализируйте, как вы тоже можете стать таким источником вдохновения для окружающих. Какие качества вы хотели бы воплотить в своей жизни, чтобы стать примером для других?

Осознайте, что ваши действия и образ жизни могут оказать влияние на мир вокруг вас. Какие поступки и ценности вы хотели бы передать другим?

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, вдумчиво рассматривая влияние, которое вы можете оказать, и каким примером вы можете стать для окружающих.

# Медитация «Бездействие в действии»

*Эта медитация на слова Кришны: «О сын Притхи, в трех мирах нет для Меня действий, которые Я должен свершить, нет ничего, что надлежало бы Мне достигнуть; и, все же, Я пребываю в действии» (БГ 3.22).*

Визуализируйте себя как наблюдателя, окруженного всеми тремя мирами, спокойным и непривязанным к действиям. Ощутите свое внутреннее спокойствие и уверенность.

Сфокусируйтесь на идее, что некоторые действия не обязательны для вас, но вы все равно участвуете в действиях. Визуализируйте себя в роли наблюдателя, который влияет на окружающий мир своим присутствием.

Осознайте, что ваше существование, ваше присутствие в этом мире, влияет на него, хотя вам не обязательно что-то совершать. Это состояние «бездействия в действии», когда ваше присутствие само по себе имеет влияние.

Пребывая в этом состоянии, почувствуйте его устойчивость и гармонию. Осознайте, что вы можете быть в состоянии спокойствия, несмотря на окружающие действия.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, позволяя себе ощутить спокойствие и уверенность, которые приходят из осознания бездействия в действии.

Сохраняйте это состояние спокойствия и уверенности внутри себя.

# Медитация «Действие без привязанности»

*Эта медитация на слова Кришны: «Невежественные совершают действия с привязанностью к результатам, мудрые же действуют без привязанности, ради целостности мира» (БГ 3.25).*

Визуализируйте две разные сцены: одна сцена – это действия, совершаемые с привязанностью к результатам, другая – действия, совершаемые без привязанности, ради целостности и блага.

Сфокусируйтесь на сцене, где действия совершаются с привязанностью к результатам. Почувствуйте напряжение, страх или беспокойство, которые могут возникнуть из-за ожидания определенных исходов.

Теперь перейдите к сцене, где действия совершаются без привязанности к результатам, ради самого действия. Почувствуйте освобождение от ожиданий и напряжения, осознание целостности и значимости самого процесса действия.

Визуализируйте себя как мудрого человека, действующего без привязанности к результатам, с чувством ответственности за благо мира. Ощутите свою связь с окружающим миром через это безвременное и цельное действие.

Оставайтесь в этом состоянии наблюдателя, вдумчиво рассматривая различия между этими двумя подходами к действию и их влияние на вас и мир в целом.

Храните в себе осознание значимости действий без привязанности к результатам.

# Медитация «Свобода от привязанности к результатам»

*Эта медитация на слова Кришны: «Для него в этом мире нет цели ни в деянии, ни в недеянии. И в достижении цели он не зависит ни от каких существ» (БГ 3.18).*

*Намерение.* Да придет осознание свободы от зависимости от результатов действий.

*Фокус на действиях.* Подумайте о действиях, которые вы обычно совершаете, и о результате, к которому вы стремитесь. Визуализируйте эти действия как часть процесса, независимо от исхода.

*Осознание свободы.* Визуализируйте себя освобожденным от ожиданий и привязанности к результатам. Почувствуйте свободу от необходимости контролировать итоги ваших действий.

*Принятие уравновешенности.* Ощутите, как ваше внутреннее равновесие не зависит от исходов действий. Визуализируйте себя спокойным и уравновешенным независимо от того, произошло то, что вы ожидали, или нет.

*Утверждение свободы.* Ваше внутреннее «Я» независимо от внешних обстоятельств. Подтвердите это, используя мантру или утверждение вроде «Я свободен от привязанности к результатам действий».

*Поддержка через дыхание.* Если возникают беспокойные мысли о результатах, вернитесь к дыханию, чтобы вернуться к моменту «здесь и сейчас».

Эта медитация поможет вам осознать свою свободу от привязанности к результатам, что способствует уравновешенности и спокойствию ума в любых обстоятельствах.

# Медитация «Действовать без привязанности»

*Эта медитация на слова Кришны: «Поэтому без привязанности всегда совершай деяния, которые должно делать, ибо, действуя без привязанности, человек достигает Высшего» (БГ 3.19).*

*Намерение.* Да осознаю важность совершения действий без привязанности к их результатам.

*Рассмотрение действий.* Представьте действия, которые вы обычно совершаете. Осознайте, как часто ваше действие связано с ожиданиями и желанием определенных результатов.

*Сознание безусловности.* Подумайте о том, что вы делаете. Попробуйте осознать, что действие само по себе важно, независимо от того, что произойдет после.

*Совершение действий без привязанности.* Начните медитацию, выполняя обычные действия, но сосредотачиваясь на них без привязанности к их исходу. Осознайте свободу, которую приносит отсутствие ожиданий.

*Утверждение высшего состояния.* Представьте себя в состоянии, когда ваше действие происходит без привязанности, и ощутите освобождение, которое такое действие приносит.

*Поддержка через дыхание.* Если ваши мысли начинают блуждать к результатам, вернитесь к дыханию, чтобы вернуться к моменту «здесь и сейчас».

Эта медитация поможет вам осознать значение действия без привязанности к его результатам, что может привести к освобождению от стресса, связанного с ожиданиями и страхами, и достижению более высокого состояния ума и души.

# Медитация «Иллюзия деятельности»

*Эта медитация на слова Кришны: «Все виды действий совершают гуны материальной природы, но тот, кто введен в заблуждение эгоизмом, думает: “Я – деятель”» (БГ 3.27).*

*Намерение.* Осознание иллюзорности эгоизма, который связывает нас с деятельностью, и раскрытие истины о природе деятельности и иллюзии самоидентификации.

*Осознание эго-иллюзии.* Рассмотрите свои собственные действия и их источник. Заметьте, как мы часто связываем наше «Я» с совершаемыми действиями, думая, что мы сами являемся их источником.

*Различение между действием и источником.* Попробуйте осознать различие между действием, которое происходит, и иллюзорной идеей «Я – деятель». Визуализируйте, что действия протекают как река, но вы не являетесь их источником.

*Идентификация с высшим «Я».* Осознайте себя не как источник действий, а как наблюдателя, связанного с более высоким, более глубоким «Я», которое непричастно эгоизму и действиям.

*Поддержка через мантру или утверждение.* При необходимости используйте мантру или утверждение, например, «Я наблюдаю действия, но не являюсь их источником».

*Освобождение от иллюзии.* Ощутите освобождение от иллюзии эгоизма, осознав, что действия совершаются через вас, но не от вас.

Эта медитация поможет вам осознать, что вы – не причина действий, а всего лишь инструмент их реализации. Понимание этой иллюзии может привести к освобождению от лишних бремен и стрессов, связанных с ложным отождествлением с деятельностью.

# Медитация «Посвящение и освобождение»

*Эта медитация на слова Кришны, обращенные к Арджуне: «Посвящая все свои действия Мне, сосредоточив сознание на истинном “Я”, освободившись от ожиданий, эгоизма и беспокойств, сражайся» (БГ 3.30).*

*Намерение.* Осознание значения посвящения всех действий более высокой силе и одновременное освобождение от эгоизма и ожиданий.

*Посвящение действий.* Визуализируйте свои действия как подношение, связанное с более высокой силой или источником. Осознайте, что вы совершаете эти действия не для себя, а в качестве служения.

*Освобождение от ожиданий и эгоизма.* Попробуйте осознать, как ожидания и эгоизм влияют на ваши действия. Позвольте этим чувствам уйти, представив их как облака, уносящиеся вдаль.

*Сосредоточение на истинном «Я».* Начните сосредотачиваться на вашем внутреннем «Я», которое не связано с ожиданиями и эгоизмом. Почувствуйте связь с этим источником внутри себя.

*Мантра или утверждение.* Возможно, вы захотите повторять мантру, например, «Все мои действия – подношение, истинному “Я”».

*Внутренний покой.* Позвольте своему уму успокоиться и насладиться внутренней гармонией, связанной с осознанием посвящения и освобождения.

Эта медитация поможет вам осознать ценность посвящения всех действий высшей цели, освободиться от эгоизма и ожиданий, что приведет к внутренней гармонии и спокойствию.

# Медитация «Преодоление влечения и отвращения»

*Эта медитация на слова Кришны: «В каждом органе чувств пребывает влечение и отвращение к объектам чувств. Пусть никто не попадает под их власть, ибо они – его враги» (БГ 3.34).*

*Намерение.* Осознание влияния органов чувств на наши влечения и отвращения и развитие способности к преодолению их влияния.

*Осознание воздействия органов чувств.* Рассмотрите влияние ваших органов чувств на ваше поведение, реакции и эмоции. Заметьте, как они могут создавать влечения и отвращение к различным объектам.

*Наблюдение без привязанности.* Начните активно наблюдать свои ощущения, не погружаясь в них. Разрешите им возникать, но не реагируйте на них.

*Преодоление воздействия.* Изучите, какие чувства или объекты вызывают у вас сильные реакции. Визуализируйте, что вы можете наблюдать их, не давая этим чувствам управлять вашими реакциями.

*Укрепление внутренней силы.* Визуализируйте себя как стойкого и осознанного наблюдателя, который не позволяет влечениям и отвращениям взять над собой верх.

*Мантра или утверждение.* Используйте утверждение типа «Я наблюдаю свои ощущения без привязанности к ним».

*Возврат к дыханию.* Если ваше внимание начинает уходить, вернитесь к дыханию, чтобы вернуться к моменту «здесь и сейчас».

Эта медитация поможет вам развить наблюдательность и укрепить внутреннюю силу, что позволит вам осознанно реагировать на органы чувств и преодолевать их воздействие на ваши реакции и поведение.

# Медитация «Исполнение собственных обязанностей»

*Эта медитация помогает глубже понять слова Кришны: «Лучше исполнять свои обязанности даже несовершенно, чем чужие обязанности – в совершенстве» (БГ 3.35).*

*Намерение.* Осознание важности и ценности собственных обязанностей и намерение углубить понимание, почему их исполнение важнее, даже если оно несовершенно.

*Рефлексия над обязанностями.* Визуализируйте свои собственные обязанности и задачи. Осознайте, как они связаны с вашей жизнью, семьей, работой и окружающим миром.

*Принятие несовершенства.* Осознайте, что совершенство не всегда возможно, но исполнение обязанностей важнее, даже если они несовершенны. Позвольте себе признать, что несовершенство – часть человеческого опыта.

*Осознание важности своих обязанностей.* Подумайте о последствиях, когда вы выполняете свои обязанности, и как это влияет на вас и ваше окружение.

*Принятие ответственности.* Подтвердите свою готовность принять ответственность за свои действия и обязанности, независимо от их совершенства.

*Утверждение.* Можно повторять утверждения вроде «Мои обязанности имеют значение и важны для меня».

Эта медитация поможет вам укрепить понимание ценности и важности исполнения собственных обязанностей даже в случае их несовершенства. Она поможет вам лучше сфокусироваться на своих целях и ответственностях, повысив тем самым вашу продуктивность и уверенность.

# Медитация «Иерархия внутреннего мира»

*Эта медитация на слова Кришны: «Чувства называют великими, но ум выше чувств, разум выше ума, а выше разума – Он» (БГ 3.42). Это высказывание из Бхагавад-гиты говорит об иерархии чувств, ума и разума, призывая к осознанности в их воздействии на нашу жизнь и путь к более высокому уровню осознанности.*

*Намерение.* Осознание и углубление понимания иерархии внутренних аспектов нашего сознания и путь к возвышенной осознанности.

*Подготовка.* Закройте глаза и начните созерцать внутренний мир своего сознания.

*Осознание чувств.* Отдайте время осознанию своих чувств – их происхождение, проявления и влияние на ваше настроение и реакции.

*Обращение к уму.* Переключитесь на ум, который анализирует, оценивает и интерпретирует чувства. Осознайте его работу и влияние на ваше понимание окружающего мира.

*Возвышение разума.* Подумайте о разуме – способности рассуждать и принимать решения. Почувствуйте его способность анализировать ситуации и выбирать правильные действия.

*Восхождение к высшему.* Визуализируйте, что выше разума есть высшее, более глубокое состояние осознанности или духовность, которая превышает все предыдущие уровни.

*Объединение и гармония.* Представьте их работу вместе, сотрудничающими и взаимодействующими друг с другом в гармонии и балансе.

*Мантра или утверждение.* Можете повторять утверждение вроде «Я – в гармонии со своими чувствами, умом и разумом».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к ощущению дыхания, ощущению своего тела и откройте глаза.

Эта медитация поможет вам углубить осознанность внутреннего мира и иерархии ваших внутренних аспектов. Она способствует лучшему управлению эмоциями, принятию обдуманных решений и достижению внутренней гармонии.

# Медитация «Преодоление вожделения»

*Эта медитация на слова Кришны: «Таким образом, познав то, что выше разума, утвердив себя в высшем “Я”, порази, о могучерукий, трудноодолимого врага в образе вожделения» (БГ 3.43).*

Это высказывание из Бхагавад-гиты подчеркивает важность осознания более высоких уровней сознания и самоутверждения в них для преодоления внутренних препятствий, таких как вожделение.

*Намерение.* Развитие самосознания и самоутверждения в более высоком сознании для преодоления вожделения и укрепление внутренней силы для борьбы с этим внутренним врагом.

*Осознание собственного «Я».* Начните с осознания своего Высшего «Я», вашей истинной сущности, связанной с более глубоким и спокойным состоянием ума.

*Размышление о вожделении.* Позвольте себе осознать внутреннее вожделение или желание, которое мешает вашему внутреннему спокойствию. Размышляйте о том, как оно влияет на вас.

*Утверждение в «Я».* Визуализируйте себя, укрепляющего свою связь с Высшим «Я», погружаясь в это состояние мира и уверенности.

*Борьба с вожделением.* Визуализируйте, как ваше Высшее «Я» преодолевает и контролирует внутреннее вожделение. Наблюдайте, как оно постепенно уменьшается и теряет свою силу.

*Поддержание состояния.* Проведите несколько минут, чтобы полностью погрузиться в это состояние и укрепить свою связь с высшим «Я».

*Мантра или утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Я укрепляю свою связь с Высшим “Я”, освобождаюсь от внутреннего вожделения».

*Завершение.* Медленно вернитесь к ощущению дыхания, ощущению своего тела и окружающего мира.

Эта медитация поможет вам развить самосознание и укрепить свою внутреннюю силу для борьбы с внутренним вожделением и достижения более гармоничного и спокойного состояния ума.

# Глава 4. Путь знания

## Медитация «Преданность и освобождение»

*Эта медитация на слова Кришны: «Освободившись от привязанностей, страха, гнева, преисполнившись Мной и предавшись Мне, многие, очищенные огнем познания, вошли в Мое бытие» (БГ 4.10). Это высказывание из Бхагавад-гиты говорит о пути освобождения через преданность.*

*Намерение.* Углубление понимания ценности преданности и освобождения от привязанностей через посвящение себя высшему, а также развитие чувства преданности к чему-то более высокому.

*Визуализация связи с высшим.* Визуализируйте связь с чем-то более высоким, чем вы, будь то божественный принцип или ваше внутреннее «Я». Ощутите эту связь как источник уверенности и покоя.

*Понимание привязанностей.* Размышляйте о своих привязанностях – к вещам, людям, идеям. Поймите, как они могут быть препятствием для внутренней свободы.

*Осознание страха и гнева.* Позвольте себе осознать свои страхи и гнев, которые могут удерживать вас. Попытайтесь отпустить их и дать себе разрешение на освобождение.

*Преданность высшему.* Обратите свое внимание на идею преданности, на посвящение себя чему-то более высокому. Почувствуйте, как это укрепляет ваше внутреннее состояние.

*Мантра или утверждение.* Можете повторять утверждения вроде «Я освобождаюсь от привязанностей и нахожу умиротворение в преданности».

Эта медитация поможет вам углубить понимание связи с более высоким и развить чувство преданности как средство освобождения от привязанностей, страхов и гнева, обеспечивая внутренний покой и спокойствие.

# Медитация «Закон кармы и пути божественного»

*Эта медитация на слова Кришны: «Как люди обращаются ко Мне, так Я и воздаю им. Каждый во всех отношениях следует по Моему пути» (БГ 4.11).*

*Намерение.* Целью этой медитации будет принятие идеи следования пути божественного. Намерением будет осознание взаимосвязи между поступками и последствиями.

*Визуализация закона.* Визуализируйте, как ваши действия и поступки создают энергетические следы в вашей жизни, подобно тому, как бросаемый камень создает круги на воде.

*Размышление о поступках.* Позвольте себе осознать ваши поступки прошлого. Рассмотрите их последствия и их влияние на вашу жизнь и окружающих.

*Понимание своего пути.* Размышляйте о путях жизни, по которым вы следуете. Осознайте, насколько ваши действия соответствуют идеалам и принципам, которые вы считаете важными.

*Обращение к божественному.* Подумайте о своей связи с божественным, как вы могли бы привнести эти идеалы в свою жизнь и свои поступки.

*Понимание отдачи.* Подумайте о том, какие энергетические следы оставляют ваши поступки в вашей жизни и жизнях окружающих. Почувствуйте взаимосвязь между действиями и их последствиями.

*Мантра или утверждение.* Можете повторять утверждение вроде «Я принимаю ответственность за свои действия и следую пути божественного».

*Завершение.* Медленно вернитесь к ощущению своего тела и окружающего пространства, осознавая свою ответственность за свои поступки.

Эта медитация поможет вам осознать связь между вашими поступками и их последствиями, а также углубит ваше понимание закона кармы и идеи следования пути божественного.

# Медитация «Понимание действия и недеяния»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто видит действие в недеянии и недеяние – в действии, тот мудрый среди людей; он связан с Высшим, хотя и занят разнообразной деятельностью» (БГ 4.18).*

*Намерение.* Развитие понимания истины действия и недеяния в жизни и осознание тонкости различия между этими понятиями.

*Осознание действия и недеяния.* Размышляйте о природе действия и недеяния. Позвольте себе увидеть, что иногда действие может быть недеянием, а недеяние может оказаться видом действия в определенном контексте.

*Процесс ума.* Проанализируете свои действия, мысли и слова. Размышляйте о своих собственных поступках и о том, как они могут быть восприняты окружающими – могут ли ваши действия казаться им бездействием или, наоборот, ваше бездействие выглядит как действие?

*Принятие мудрости.* Сфокусируйтесь на истинной мудрости в понимании этой дихотомии. Попытайтесь принять мудрость в том, чтобы видеть действие в недеянии и недеяние – в действии.

*Глубокое погружение.* Попытайтесь погрузиться в состояние созерцания, где вы способны видеть эту дихотомию в повседневной жизни.

*Мантра или утверждение.* Можете повторять утверждения вроде «Я понимаю истину действия и недеяния в моей жизни».

*Завершение.* Медленно вернитесь к осознанию своего дыхания, вашего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам развить глубокое понимание истины действия и недеяния в жизни, поможет в восприятии этих понятий в контексте вашего собственного опыта и действий.

# Медитация «Состояние освобождения и равновесия»

*Эта медитация на слова Кришны: «Довольный тем, что приходит без усилий, превзошедший двойственность, лишенный зависти, равный к успеху и неудаче, он не связывает себя, даже действуя» (БГ 4.22)*

*Намерение.* Погружение в состояние равновесия и освобождения от дуальности.

*Сознание равновесия.* Позвольте себе почувствовать равновесие и спокойствие внутри себя. Размышляйте о своей способности принимать как успех, так и неудачу без привязанности к результатам.

*Отказ от дуальности.* Осознайте, что мир состоит из дуальностей, но вы имеете силу пребывать вне этой дуальности, не позволяя ей управлять вашим внутренним равновесием.

*Погружение в состояние без усилий.* Представьте состояние, в котором вы действуете без усилий, принимая результаты действий с равной степенью спокойствия.

*Состояние освобождения.* Позвольте себе ощутить свободу от зависти, от ожиданий и привязанности к успеху и неудаче.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Я освобождаюсь от дуальности и нахожу равновесие в действиях».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам развить состояние внутреннего равновесия и освобождения от дуальности. Она обучает вас действовать, сохранять внутреннее спокойствие и непривязанность к результатам.

# Медитация «Свобода от кармы через посвящение действий Богу»

*Эта медитация на слова Кришны: «У лишенного привязанностей, свободного, погруженного в знание, выполняющего работу как жертву Богу – вся карма исчезает» (БГ 4.23). Это высказывание из Бхагавад-гиты подчеркивает идею о том, что действия, совершенные с отсутствием привязанности и посвященные божественному, не оставляют следа кармы.*

*Намерение.* Осознание идеи свободы от кармы через действия, посвященные божественному.

*Понимание посвященности.* Визуализируйте, как вы выполняете свою работу или действия, несмотря ни на что, как жертву божественному. Почувствуйте свою посвященность этому процессу.

*Избавление от привязанности.* Осознайте, что ваше действие не связано с ожиданием определенного результата. Попробуйте почувствовать свободу от привязанности к последствиям.

*Погружение в знание.* Размышляйте о знании, которое вы получаете через это состояние посвященности. Визуализируйте, как это знание окутывает вас.

*Исчезновение кармы.* Представьте, как ваши действия растворяются в Божественности, и как результат – карма исчезает, не оставляя следа.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Мои посвященные Богу действия освобождают меня от кармы».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам осознать свободу от кармы через посвященные Богу действия. Она углубит ваше понимание связи между действиями, преданностью Богу и свободой от последствий действий, помогая вам действовать без привязанности к результатам. Помните, посвящая все действия Богу, вы избавляетесь от кармы. И это великое искусство, которым могут овладеть только немногие.

# Медитация «Единство в Брахмане»

*Эта медитация на слова Кришны: «Брахман – жертвоприношение, Брахман – жертва, Брахманом она предлагается в огне Брахмана; воистину тот идет к Брахману, кто созерцает деяния Брахмана» (БГ 4.24).*

*Намерение.* Осознание себя как части Брахмана, взаимосвязь с ним через действия.

*Созерцание Брахмана во всем.* Визуализируйте Брахмана как высшую реальность, пронизывающую все сущее. Осознайте его присутствие в каждом аспекте вашей жизни.

*Брахман как жертва.* Визуализируйте свои действия как жертву Брахману. Отдайте смысл своих действий как жертвоприношение этой высшей силе.

*Огонь Брахмана.* Визуализируйте себя предлагающим эти действия в огне Брахмана. Визуализируйте огонь как символ трансформации, который преобразует ваши усилия в преданность и самопожертвование.

*Единство с Брахманом.* Почувствуйте себя объединенным с Брахманом через эти действия. Визуализируйте, как ваше самопожертвование становится единством с высшей реальностью.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Я предаю свои действия Брахману, обретая единство с высшей реальностью».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам почувствовать единство с высшей реальностью через представление действий как жертвы Брахману. Она поможет вам почувствовать глубинное единство с миром и окружающей средой через осознание присутствия высшей реальности во всем.

# Медитация «Единство и понимание»

*Эта медитация на слова Кришны: «Получив это знание, о Пандава, ты больше не впадешь в заблуждение; и ты увидишь всех существ в своем “я” и также во Мне» (БГ 4.35). Это высказывание из Бхагавад-гиты говорит о понимании единства всего сущего.*

*Намерение.* Осознание единства всех существ и понимание своего «Я» во всех сущностях.

*Созерцание единства.* Визуализируйте окружающий мир как единство. Визуализируйте, как все существа, предметы и природа сливаются в единую целостность.

*«Я» – во всех существах.* Почувствуйте свое «Я» в каждом существе вокруг вас. Визуализируйте, что ваше собственное сознание расширяется и охватывает все сущности.

*Восприятие Божественного во всем.* Визуализируйте присутствие Божественного в каждой сущности. Визуализируйте, что Божественное наполняет все существа и объединяет их.

*Сочувствие и понимание.* Ощутите сочувствие к каждому существу, увиденному в своем «Я» и в Божественном. Почувствуйте связь и единство с ними.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Все существа являются частью меня и Божественного».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам погрузиться в понимание единства всего сущего, увидеть свое «Я» в других и развить сочувствие ко всем существам, повышая ваше понимание взаимосвязи между всеми формами жизни.

# Медитация «Огонь Знания»

*Эта медитация на слова Кришны: «Как пылающий огонь превращает дрова в пепел, о Арджуна, так и огонь знания превращает в пепел все последствия деяний» (БГ 4.37).*

*Намерение.* Осознание силы знания в изменении результатов наших действий.

*Визуализация огня.* Визуализируйте перед собой яркий и пылающий огонь. Визуализируйте его как символ знания, пронизывающий все сущее.

*Дрова деятельности.* Визуализируйте свои действия, как дрова, помещаемые в этот огонь знания. Размышляйте о последствиях этих действий.

*Преобразование в пепел.* Визуализируйте, как огонь знания превращает последствия ваших действий в пепел. Это символизирует трансформацию последствий через понимание и знание.

*Очищение и преобразование.* Почувствуйте, как этот огонь знания очищает и преображает последствия в ничто, освобождая вас от их влияния.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Знание трансформирует мои действия, очищая их последствия».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам визуализировать и почувствовать силу знания в процессе трансформации последствий ваших действий. Она поможет вам осознать могущество знания в изменении влияния ваших поступков и обрести уверенность в силе преобразования, которую дарует знание.

# Медитация «Внутреннее знание»

*Эта медитация на слова Кришны: «В этом мире ничто несравнимо со знанием по очищающей силе, и тот, кто совершенен в йоге, находит это знание в самом себе с течением времени» (БГ 4.38).*

*Намерение.* Осознание возрастающей чистоты и мудрости внутри себя с течением времени.

*Внутреннее понимание.* Визуализируйте свое внутреннее «Я» как источник чистого знания и мудрости. Позвольте этому осознанию расцветать в вашем сознании.

*Йога и самосовершенствование.* Погрузитесь в понимание, что практика йоги и самосовершенствование постепенно приносят плоды в виде увеличения внутренней мудрости и ясности.

*Течение времени.* Проанализируйте, как это внутреннее знание укрепляется и углубляется с течением времени и ведет вас к росту и свободе.

*Проявление мудрости.* Позвольте себе чувствовать, как эта мудрость проявляется в ваших действиях, мыслях и решениях, особенно в трудных ситуациях.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «С каждым днем я становлюсь мудрее и чище внутри».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам осознать, как ваше внутреннее знание и мудрость укрепляются и растут с течением времени благодаря духовной практике и самосовершенствованию. Это позволит вам почувствовать радость и уверенность в развитии своего внутреннего «Я».

# Медитация «Путь к Знанию и Покою»

*Эта медитация на слова Кришны: «Это знание обретает тот, кто исполнен веры, предан ему и покорил чувства; получив знание, он скоро достигает высшего покоя» (БГ 4. 39).*

*Намерение.* Развитие веры, преданности и управления чувствами в приобретении знания и достижении покоя.

*Вера.* Почувствуйте веру в себя, в духовное развитие и в знание. Визуализируйте поток веры, наполняющий ваше существо.

*Преданность.* Подумайте о своей преданности исследованию знания и пониманию высших истин. Позвольте этой преданности наполнить вас.

*Управление чувствами.* Погрузитесь в понимание управления своими чувствами. Ощутите спокойствие и контроль над ними.

*Получение знания.* Визуализируйте, как знание приходит к вам в результате этих качеств: веры, преданности и управления чувствами.

*Покой.* Представьте момент, когда это знание приводит вас к высшему покою. Почувствуйте спокойствие и умиротворение.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Через веру, преданность и управление чувствами я приобретаю знание и покой».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам почувствовать и укрепить веру, преданность и управление чувствами как ключевые аспекты приобретения знания и достижения покоя внутри себя.

# Медитация «Освобождение через йогу»

*Эта медитация на слова Кришны: «Но тот, кто с помощью йоги отрекся от плодов деятельности, разрушил сомнение духовным знанием и пребывает в "Я", не связывается последствиями действий, о Дхананджая» (БГ 4.41).*

*Намерение.* Освобождение от плодов деятельности через практику йоги.

*Практика йоги.* Визуализируйте себя в состоянии практики йоги – медитации, асаны, пранаямы или любой другой форме. Почувствуйте, как тело и ум становятся спокойными и уравновешенными.

*Отречение от плодов действий.* Визуализируйте, как отрываетесь от ожидания получить плоды своих действий. Ощутите, как ваша практика йоги помогает вам сфокусироваться на действии, а не на их результатах.

*Разрушение сомнений.* Позвольте духовному знанию проникнуть в ваши мысли и разрушить сомнения по поводу этой практики. Почувствуйте уверенность и ясность в вашем выборе.

*Пребывание в «Я».* Погрузитесь в ощущение «Я». Ощутите, как вы пребываете в состоянии чистого существования, независимо от результатов ваших действий.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Через практику йоги я освобождаюсь от привязанности к плодам деятельности».

*Завершение.* Медленно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам почувствовать и осознать освобождение от привязанности к результатам действий через практику йоги, помогая углубить ваше духовное понимание и уверенность в вашем пути.

# Глава 5. Путь отрешенности от действий

## Медитация «Единство йоги»

*Эта медитация на слова Кришны: «Погруженный в йогу, чистый сердцем, покоривший ум и чувства, осознавший единство своего “я” с “я” всех существ, он, даже совершая действия, не связывается ими» (БГ 5.7). Это высказывание из Бхагавад-гиты описывает состояние человека, погруженного в йогу, кто достиг чистоты сердца, умеет управлять своими мыслями и чувствами, и осознал единство своего «я» с «я» всех существ.*

*Намерение.* Осознание единства со всеми существами.

*Погружение в йогу.* Визуализируйте себя погруженным в практику йоги – может быть, это медитация, асаны, мантры или дыхательные упражнения. Ощутите, как ваше тело и ум становятся спокойными и сосредоточенными.

*Чистота сердца.* Осознайте чистоту вашего сердца. Визуализируйте, как ваше сердце наполняется светом и добротой.

*Управление умом и чувствами.* Почувствуйте, как вы управляете своим умом и чувствами. Визуализируйте, как вы их уравновешиваете и направляете в нужном направлении.

*Осознание единства.* Погрузитесь в понимание своего единства с «я» всех существ. Визуализируйте связь между вашим «я» и «я» других людей и существ.

*Действия без привязанности.* Представьте, как вы совершаете действия без привязанности к их результатам, просто ради действия самого по себе.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Через йогу я осознаю свое единство со всеми существами».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет почувствовать и углубить осознание своего единства с другими существами и понять, что даже совершая действия, можно оставаться свободным от их привязанности и следовать пути йоги.

# Медитация «Истина Йоги»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто пребывает в йоге и познал истину, тот понимает: “Я ничего не делаю”, взирая, слушая, касаясь, обоняя, вкушая, двигаясь, предаваясь сну, дыша; разговаривая, выделяя, хватая, открывая и закрывая глаза. Он знает, что это лишь органы чувств взаимодействуют с объектами чувств» (БГ 5.8–9).*

*Намерение.* Углубление осознания того, что все действия происходят через органы чувств, когда человек находится в состоянии йоги.

*Погружение в йогу.* Визуализируйте себя, погруженного в практику йоги. Ощутите состояние глубокого спокойствия и сосредоточенности.

*Истинное «Я».* Осознайте ваше истинное «Я». Почувствуйте свою сущность, которая не связана с физическими действиями.

*Органы чувств и действия.* Визуализируйте каждый из органов чувств (видение, слух, обоняние, вкус, осязание) и связанные с ними действия (видение, слушание, обоняние, ощущение вкуса, прикосновение). Почувствуйте, как эти органы и их взаимодействие с внешним миром создают ваш опыт.

*Бездействие через понимание.* Почувствуйте, как ваше истинное «Я» наблюдает за этими действиями и их связью с органами чувств, но не привязывается к ним. Почувствуйте полное отрешение.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Я наблюдаю, но не привязан к действиям моих органов чувств».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам глубже почувствовать отрешение от действий и осознать, что ваше истинное «Я» наблюдает за всеми вашими действиями, происходящими через органы чувств.

# Медитация «Освобождение от привязанностей»

*Эта медитация на слова Кришны: «Тот, кто действует, отбросив привязанности и посвятив свои действия Брахману, тот не пятнается грехом, подобно тому, как лист лотоса не смачивается водой» (БГ 5.10). Это утверждение из Бхагавад-гиты говорит о том, что человек, освободившийся от привязанностей и посвятивший свои действия Брахману (высшей реальности), не пятнается грехом.*

*Намерение.* Осознание освобождения от привязанностей и посвящение своих действий высшей реальности.

*Созерцание привязанностей.* Размышляйте о своих привязанностях и о том, как они влияют на ваши действия и мысли. Позвольте себе заметить их, но не оценивайте.

*Освобождение от привязанностей.* Визуализируйте, как вы отпускаете свои привязанности. Представьте, что они плавно уходят от вас, оставляя чувство легкости и свободы.

*Посвящение действий Брахману.* Визуализируйте, что каждое ваше действие посвящено высшей реальности, как часть универсального порядка.

*Чистота, как у листа лотоса.* Визуализируйте свое сознание, как лист лотоса, непорочный и неприкасаемый грехом, сохраняющий свою чистоту.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Мои действия посвящены высшей реальности, и я свободен от привязанностей».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам осознать свои привязанности и научиться освобождаться от них, а также углубить осознание того, что посвящение своих действий высшей реальности дарует освобождение от греха, подобно непорочности листа лотоса.

# Медитация «Действия для самоочищения»

*Эта медитация на слова Кришны: «Йогины, оставив привязанности, совершают действия телом, умом, разумом и чувствами только ради самоочищения» (БГ 5.11).*

*Намерение.* Понимание процесса самоочищения через действия йогина, освобожденного от привязанностей.

*Отрешение от привязанностей.* Погрузитесь в осознание своих привязанностей. Позвольте им быть, но не цепляйтесь за них. Визуализируйте, как они уходят от вас, оставляя чувство легкости и свободы.

*Использование всех аспектов существа.* Визуализируйте себя, как используете свое тело, ум, разум и чувства для совершения действий, направленных на самоочищение.

*Действия для очищения.* Сфокусируйтесь на каждом действии, которое вы предпринимаете, и почувствуйте, как оно служит вашему самоочищению. Углубите это понимание.

*Самоочищение через действие.* Почувствуйте, как каждое ваше действие очищает ваше сознание, постепенно освобождая вас от негативных влияний.

*Утверждение.* Повторяйте утверждения вроде «Мои действия служат моему самоочищению и освобождению от привязанностей».

*Завершение.* Постепенно вернитесь к осознанию своего тела и окружающего пространства.

Эта медитация поможет вам осознать, как ваше освобождение от привязанностей может быть достигнуто через сознательные действия, проводимые всеми аспектами вашего существа – телом, умом, разумом и чувствами.

# Медитация «Ритм привязанностей»

*Намерение.* Почувствовать ритм своих привязанностей и постепенное их растворение.

*Музыкальное сопровождение.* Найдите музыкальное произведение или звуковой фон, который вас вдохновляет или успокаивает. Это может быть медитативная музыка, звуки природы или даже ваша любимая музыка.

*Расслабление в ритме.* Начните с установки ритма для своего дыхания в соответствии с ритмом выбранной музыки или звукового фона. Почувствуйте, как ваше дыхание пульсирует в такт музыке.

*Визуализация привязанностей.* Визуализируйте, что каждая ваша привязанность имеет свой собственный ритм или пульсацию. Некоторые могут быть более быстрыми или медленными, другие – сильными или слабыми.

*Управление пульсацией.* По мере вашей медитации попробуйте управлять этой пульсацией. Визуализируйте, как пульсации привязанностей замедляются, становятся более спокойными и ровными.

*Освобождение от пульсации.* Визуализируйте, как каждая пульсация постепенно становится все более слабой, пока не исчезнет полностью. Это символизирует освобождение от привязанностей.

*Слияние с музыкой.* Постепенно визуализируйте, как ваша пульсация привязанностей сливается с ритмом выбранной музыки или звукового фона, создавая гармоничное единство.

*Покой.* Позвольте себе плавно вернуться к осознанию своего тела и окружающего пространства, сохраняя этот покой и радость внутри себя.

Этот подход позволяет визуализировать вашу связь с привязанностями через пульсацию, постепенно их управляя и освобождаясь от них в такт музыке или звукам.

# Медитация «Девятивратный город тела»

*Эта медитация на слова Кришны: «Мысленно отрешившись от всех действий, счастливо пребывает обуздавший себя воплощенный в девятивратном городе тела, не совершая действий и не побуждая к действию» (БГ 5.13).*

*Намерение.* Эта медитация направлена на погружение в глубины своего тела через визуализацию «девятивратного города тела» и на достижение состояния спокойствия, освобождения от действий и умиротворения ума.

*Визуализация девятивратного города.* Визуализируйте свое тело как девятивратный город. Представьте, что у вас есть девять врат, символизирующих различные части вашего тела, такие как глаза, уши, нос, рот и т. д.

*Углубление во врата.* Постепенно и последовательно, как будто вы исследуете этот город, визуализируйте себя, проходящим через все врата вашего тела. Останавливайтесь на каждом входе, чтобы осознать его функцию и присутствие.

*Покой и невмешательство.* Как только вы исследуете все врата, постепенно отпускайте всякую связь с этими частями тела. Позвольте им быть такими, какие они есть, без попыток изменить или вмешиваться в них.

*Спокойствие и освобождение.* Визуализируйте, как вы достигаете состояния спокойствия и освобождения от необходимости вмешиваться в работу своих органов и частей тела. Почувствуйте, как ваше «я» становится наблюдателем, но не участником в работе тела.

*Возврат.* Плавно возвращайтесь к осознанию своего физического тела, ощущая его присутствие в пространстве. Откройте глаза медленно и вернитесь к повседневным делам, сохраняя спокойствие и умиротворение.

Эта медитация поможет вам исследовать свое тело, достигнуть состояния невмешательства и спокойствия, проникая в его глубины через визуализацию «девятивратного города тела».

# Медитация «Счастливое умиротворение в девятивратном городе тела»

*Эта медитация на слова Кришны: «Мысленно отрешившись от всех действий, счастливо пребывает обуздавший себя воплощенный в девятивратном городе тела, не совершая действий и не побуждая к действию» (БГ 5.13).*

*Намерение.* Эта медитация направлена на достижение состояния умиротворения и счастья путем визуализации девятивратного города тела и понимания его внутреннего управления без вмешательства и побуждения к действию.

*Визуализация девятивратного города.* Визуализируйте свое тело как девятивратный город, где каждая часть вашего тела – это врата, через которые проходят различные энергии и действия.

*Созерцание и умиротворение.* Устройтесь в умиротворенном состоянии и представьте, как вы пребываете внутри этого города тела. Ощутите спокойствие, когда вы отрешаетесь от всех физических и умственных действий.

*Управление без действий.* Визуализируйте себя внутри этого города, наблюдая за всеми его вратами. Осознайте, как вы обуздали свои желания и ум, не побуждая к действию и не позволяя им вас контролировать.

*Гармония и счастье.* Почувствуйте гармонию и радость в этом состоянии, когда вы не поддаетесь влиянию никаких побуждений и просто существуете в умиротворенном состоянии своего тела и ума.

*Завершение.* Медленно возвращайтесь к осознанию своего физического тела и окружающего мира. Откройте глаза, сохраняя это чувство спокойствия и умиротворения в повседневной жизни.

Эта медитация поможет вам погрузиться в глубины своего тела и ума, достигнуть состояния умиротворения и счастья, не совершая действий и не побуждая к ним.

# Медитация «Освещение светом знания»

*Эта медитация на слова Кришны: «Но для тех, кто тьму неведения уничтожил познанием “Я”, их знание, как солнце, открывает Высшее То» (БГ 5.16).*

*Намерение.* Эта медитация направлена на открытие света знания внутри себя, чтобы разрушить тьму неведения и обрести понимание высшего.

*Визуализация света знания.* Визуализируйте перед собой образ солнца, излучающего яркий, чистый свет. Этот свет представляет знание, которое вы стремитесь обрести.

*Погружение в свет знания.* Во время вдоха представьте, что вы вдыхаете этот свет знания. Представьте, как он заполняет ваше тело и ум, разрушая тьму неведения и принимая вас с теплым освещением.

*Понимание Высшего.* В этом состоянии пребывания в свете знания, обратите свое внимание на понимание высшего. Позвольте себе понять смысл вашего существования, вашего «Я» в контексте этого высшего знания.

*Объединение со светом знания.* Ощутите, как вы сливаетесь с этим светом, становясь частью его.

*Завершение и переход в реальность.* Медленно возвращайтесь к осознанию своего физического тела и окружающего мира. Откройте глаза, сохраняя этот свет знания внутри себя и принимая его как руководство в повседневной жизни.

Эта медитация позволит вам погрузиться в свет знания, разрушив тьму неведения и обрести понимание высшего.

# Медитация «Стремление к высшей цели»

*Эта медитация на слова Кришны: «Те, кто устремил разум, душу, преданность к Нему и избрал Его высшей целью, идут к безвозвратному освобождению, знанием очистившись от греха» (БГ 5.17).*

*Намерение.* Эта медитация направлена на устремление разума, души и преданности к Высшей Цели, ведущей к безвозвратному освобождению и очищению от греха через знание.

*Устремление разума, души и преданности.* Визуализируйте свой разум, душу и чувство преданности как потоки света, направленные к вашей Высшей Цели. Визуализируйте, как эти потоки устремляются к этой цели с ясностью и силой.

*Объединение с целью.* Позвольте этим потокам света сливаться с целью. Визуализируйте, что вы сливаетесь с этой высшей целью, ощущая себя ее частью.

*Очищение и освобождение.* В этом состоянии устремления к цели, почувствуйте, как вы очищаетесь от греха и негатива. Ощутите освобождение от обременений, почувствуйте, как вы становитесь себя легче и чище.

*Знание и Истина.* Сосредоточьте внимание на полученном знании и истине, которые приходят с этой цели. Разрешите себе постигнуть это знание и чувствовать его мудрость.

*Завершение и переход в реальность.* Медленно вернитесь к осознанию своего физического тела и окружающего мира. Откройте глаза с ощущением ясности и цели в своей душе.

Эта медитация поможет вам устремить разум, душу и преданность к вашей Высшей Цели, ведущей к освобождению и очищению через знание и истину.

# Медитация «Единство всего»

*Эта медитация на слова Кришны: «Мудрый видит одно и то же в брахмане, наделенном смирением и ученостью, в корове, слоне, собаке и в поедателе собак» (БГ 5.18).*

*Намерение.* Эта медитация направлена на осознание единства в разнообразии, видение одной божественной сущности в различных формах жизни.

*Осознание единства.* Визуализируйте различные формы жизни: корову, слона, собаку и человека. Визуализируйте их как разные проявления одной божественной сущности, в которой нет разделения и оценки.

*Глубокое понимание.* Размышляйте о том, как эти разные формы жизни являются всего лишь проявлениями одной божественной сущности. Почувствуйте связь между всеми живыми существами.

*Устремление к единству.* Позвольте своему разуму проникнуть за внешние различия и увидеть глубокую связь, объединяющую всех. Чувствуйте единство и гармонию в этом моменте.

*Смирение и уважение.* Почувствуйте уважение и сострадание к разнообразию жизни. Позвольте этому чувству проникнуть в ваше сердце и укрепить ваше понимание о единстве всех существ.

*Завершение и переход в реальность.* Постепенно вернитесь к осознанию своего физического тела и окружающего мира. Откройте глаза с ощущением уважения и единства со всеми существами.

Эта медитация поможет вам увидеть и ощутить единство в разнообразии жизни и развить уважение и сострадание ко всему сущему.

# Медитация «Победа над рождением и смертью»

*Эта медитация на слова Кришны: «Уже здесь победили мир рождения и смерти те, чей ум утвердился в равном отношении ко всем. Непорочные подобно Брахману, они пребывают в Брахмане» (БГ 5.19).*

*Намерение.* Цель этой медитации – постижение состояния, где разум устойчив ко всем аспектам жизни, победив цикл рождения и смерти.

*Визуализация уравновешенности.* Визуализируйте свой ум как устойчивый и уравновешенный. Подумайте о различных аспектах жизни: рождении, смерти, радости, печали. Визуализируйте, как ваш разум остается спокойным и устойчивым в лице этих перемен.

*Сострадательное равенство.* Постепенно переходите к состоянию, где вы чувствуете равенство ко всем аспектам жизни. Подумайте о людях, событиях и переживаниях и почувствуйте, как ваше сердце и разум остаются спокойными во всех этих обстоятельствах.

*Понимание безмятежности.* Представьте идеальное состояние разума, которое не позволяет внешним обстоятельствам влиять на вас. Почувствуйте свободу от колебаний, вызванных рождением и смертью, и обретите состояние покоя и безмятежности.

*Объединение с Брахманом.* Ваш разум, устремленный к пониманию истины, пребывает в Брахмане. Почувствуйте, как ваше сознание расширяется и сливается с бесконечной реальностью.

*Завершение и переход в реальность.* Постепенно вернитесь к осознанию физического тела и окружающего мира. Откройте глаза с ощущением спокойствия и глубокого понимания о равенстве всех аспектов жизни.

Эта медитация позволит вам ощутить состояние победы над противоречиями жизни и обрести спокойствие, связанное с равновесием разума.

# Медитация «Устойчивость в Брахмане»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто познал Брахмана, имеет непоколебимый разум и не заблуждающийся, не радуется, получив приятное, и не горюет, получив неприятное, тот утвердился в Брахмане» (БГ 5.20).*

*Намерение.* Эта медитация направлена на достижение устойчивости разума через понимание Брахмана.

*Визуализация Брахмана.* Визуализируйте бесконечность Брахмана. Визуализируйте связь с этим бесконечным и безграничным аспектом мироздания.

*Устойчивость разума.* Позвольте своему разуму стать непоколебимым, как Брахман. Ощутите, как разум остается спокойным и устойчивым вне зависимости от приятных или неприятных событий.

*Понимание радости и горя.* Поочередно направьте свое внимание на радостные и грустные моменты, и почувствуйте, как ваш разум остается непоколебимым и уравновешенным в обоих случаях.

*Объединение с Брахманом.* Во время медитации о Брахмане почувствуйте, как ваш разум сливается с этой бесконечной реальностью, обретая устойчивость и спокойствие.

*Завершение.* Медленно вернитесь к осознанию физического тела и окружающего мира. Откройте глаза с ощущением уравновешенности и глубокого понимания устойчивости вашего разума в Брахмане.

Эта медитация поможет вам обрести устойчивость и спокойствие, подобно Брахману, вне зависимости от ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь в жизни.

# Медитация «Счастье в Атмане»

*Эта медитация на слова Кришны: «Тот, чей ум не привязан к внешним чувственным удовольствиям, обретает счастье в Атмане. Слившийся с Брахманом наслаждается бесконечным блаженством» (БГ 5.21).*

*Намерение.* Цель этой медитации – обрести счастье и удовлетворение внутри себя, превзойдя внешние чувственные удовольствия и слившись с Брахманом.

*Созерцание Атмана.* Визуализируйте связь с Атманом, вашим внутренним «Я». Визуализируйте его как источник бесконечного счастья и удовлетворения.

*Преодоление привязанности.* Отпустите привязанность к внешним чувственным удовольствиям. Подумайте о том, какие чувства привязывают вас к материальным объектам, и осознайте, что настоящее счастье находится внутри вас, в Атмане.

*Слияние с Брахманом.* Визуализируйте свою душу сливающейся с Брахманом, чувствуя, как ваше существование становится частью этой бесконечной и всепроникающей реальности.

*Ощущение блаженства.* Почувствуйте бесконечное блаженство и удовлетворение, исходящее из этого слияния с Атманом и Брахманом.

*Завершение.* Медленно возвращайтесь к осознанию своего физического тела и окружающего мира. Откройте глаза с ощущением внутреннего удовлетворения и радости от слияния с Атманом.

Эта медитация направлена на осознание внутреннего источника счастья, который превосходит материальные удовольствия и позволяет вам ощутить бесконечное блаженство, связанное с Атманом и Брахманом.

# Медитация «Внутреннее счастье и освобождение»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто счастлив внутри, радуется внутри, кто озаряется изнутри, тот йогин обретает природу Брахмана и освобождение в Брахмане» (БГ 5.24).*

*Намерение.* Цель этой медитации – обрести внутреннее счастье и осознать свою связь с Брахманом, что приведет к освобождению в Брахмане.

*Визуализация внутреннего счастья.* Сфокусируйтесь на своем внутреннем мире. Визуализируйте и ощутите источник счастья, находящийся внутри вас. Это может быть свет, тепло или ощущение гармонии.

*Радость изнутри.* Подумайте о событиях или моментах, которые приносят вам радость и счастье, не связанные с внешними факторами. Ощутите эту радость внутри себя, как она озаряет ваш внутренний мир.

*Слияние с Брахманом.* Визуализируйте свою душу, сливающуюся с Брахманом, почувствуйте, как ваше существование становится частью этой всепроникающей реальности. Ощутите, как внутреннее счастье и радость соединяются с бесконечной гармонией Брахмана.

*Осознание освобождения.* Визуализируйте себя свободным от ограничений и страданий, освобожденным от внешних условий и привязанностей. Ощутите это состояние внутреннего спокойствия и свободы.

*Завершение и возвращение.* Постепенно возвращайтесь к осознанию своего физического тела и окружающего мира. Откройте глаза с ощущением внутреннего счастья и освобождения, осознав, что они всегда доступны вам изнутри.

Эта медитация направлена на осознание внутреннего источника счастья, радости и освобождения, который связан с Брахманом и приводит к ощущению гармонии в вашей душе.

# Медитация «Освобождение в Брахмане»

*Эта медитация на слова Кришны: «Для подвижников, свободных от гнева и желания, контролирующих мысли, познавших истинное “я”, освобождение в Брахмане повсюду. По следующему плану намерение или цель процесс польза» (БГ 5.26).*

*Намерение.* Цель этой медитации – обрести освобождение в Брахмане путем контроля мыслей и осознания истинного «Я».

*Контроль мыслей.* Начните осознавать свои мысли, но не привязывайтесь к ним. Позвольте им приходить и уходить, как облака на небе, не оценивая и не привязываясь к ним. Это поможет постепенно усмирить ум.

*Свобода от гнева и желания.* Практикуйте осознанность, чтобы заметить, когда появляются эмоции гнева или желания. Вместо того чтобы реагировать на них, примите их как проходящие и устремитесь к чувству спокойствия и умиротворения.

*Осознание истинного «Я».* Погрузитесь в момент настоящего, отпустите иллюзии и внешние обязанности. Осознайте свою истинную суть, свое внутреннее «Я», которое свободно от ограничений материального мира.

*Внутреннее освобождение.* Визуализируйте, как ваше истинное «Я» входит в резонанс с Брахманом, как оно освобождается от всех оков и ограничений. Почувствуйте это состояние внутреннего освобождения и спокойствия.

Эта медитация поможет контролировать мысли и эмоции, обрести спокойствие и умиротворение, что приведет к осознанию своей истинной сущности и путям освобождения в Брахмане в каждом аспекте жизни.

# Медитация «Покой»

*Эта медитация на слова Кришны: «И познав Меня, наслаждающегося всеми жертвоприношениями и аскезами, Великого Владыку всех миров, Друга всех существ, – он достигает покоя» (БГ 5.29).*

*Намерение.* Осознание Божественного в каждом аспекте жизни и в каждом существе, а также достижение покоя через это осознание.

*Слияние с окружением.* Визуализируйте, как ваше сознание сливается с окружающими вас элементами природы: землей, водой, воздухом, светом. Почувствуйте единство с этими элементами, как они живут и существуют внутри вас.

*Понимание присутствия Божественного.* Осознайте, что вся природа, все существа – это проявление Высшего. В каждом листе, каждой капле воды, каждом дыхании живет энергия, приводящая к жизни.

*Благодарность и покой.* Почувствуйте благодарность к этому Божественному присутствию во всем, что вас окружает. В этом осознании – уют, умиротворение и покой. Позвольте этим ощущениям наполнить вас.

Эта медитация помогает обрести гармонию с окружающим миром, осознавая в каждой части природы, в каждом существе, присутствие Божественного. Это приводит к укреплению связи с миром и к внутреннему покою через благодарность и принятие.

# Глава 6. Путь медитации

## Медитация «Контроль ума»

*Эта медитация на слова Кришны: «Кто победил ум и обрел спокойствие, тот сосредоточен на Высшем “Я” в счастье и несчастье, жаре и холоде, почестях и бесчестье» (БГ 6.7).*

*Намерение.* Цель этой медитации – научиться контролировать ум и обрести спокойствие в различных обстоятельствах.

*Запрос внутреннего спокойствия.* Примите удобную позу, сфокусируйтесь на дыхании и утвердитесь во внутреннем спокойствии.

*Визуализация образов.* Визуализируйте сцены, где вы сталкиваетесь с различными ситуациями: приятными, сложными, обыденными, конфликтными. В каждой сцене сосредотачивайтесь на своей способности сохранять спокойствие и равновесие.

*Усиление контроля над умом.* Отметьте, как ваш ум реагирует на каждую сцену, и попытайтесь активно контролировать свои эмоции и мысли, удерживая спокойствие внутри себя.

*Интеграция спокойствия.* Представьте, как это спокойствие становится частью вашего внутреннего мира, как вы принимаете каждую ситуацию с невозмутимостью и без осуждения, невзирая на обстоятельства.

Эта медитация учит контролировать ум в различных сценариях, помогает обрести спокойствие и равновесие, даже когда сталкиваетесь с непредсказуемыми, трудными и изменчивыми событиями жизни.

# Медитация «Единство всего»

*Эта медитация на слова Кришны: «Йогин, который утвердился в знании и мудрости, неизменный, покоривший чувства, равно относящийся к глине, камню и золоту, называется познавшим единство» (БГ 6.8).*

*Намерение.* Углубить понимание единства в разнообразии, достигнуть внутреннего равновесия и принятия всего с равной толерантностью.

*Фокус на единстве.* Подумайте о том, как все в мире – глина, камень и золото – служат своей цели, имеют свою ценность. Визуализируйте это разнообразие и отметьте, как каждый элемент имеет свою уникальность, но вместе они составляют целостную картину.

*Единство внутри себя.* Погрузитесь в свое внутреннее «я». Отметьте, что у вас есть разные стороны личности, эмоции, мысли, но все они составляют вас как целое. Примите каждую часть своего «я» с равной теплотой.

*Мудрость в равнодушии.* Попробуйте применить это понимание к повседневной жизни. Вспомните различные аспекты вашего дня и практикуйте принятие их с равнодушием и мудростью, как будто вы видите в них единство.

Эта медитация поможет понять, что единство существует в разнообразии, научит вас принимать разные аспекты жизни с мудростью и терпимостью, поможет в развитии внутреннего спокойствия и равновесия.

# Медитация «Равностный разум»

*Эта медитация на слова Кришны: «Тот еще выше, кто с равным разумом относится к товарищам, друзьям, врагам, равнодушным, посторонним, ненавидящим, близким, праведникам и грешникам» (БГ 6.9).*

*Намерение.* Обретение равностного отношения ко всему.

*Фокус на равновесии.* Визуализируйте свое внутреннее равновесие. Ощутите, как каждый вдох приносит спокойствие, а каждый выдох уносит напряжение. Позвольте этому чувству равновесия проникнуть в вас.

*Отношения.* Визуализируйте людей из разных сфер вашей жизни: друзей, врагов, незнакомцев, близких, праведников и грешников. Остановитесь на каждой группе и почувствуйте, как ваше сердце и разум могут принять каждую из них с равной теплотой и без предвзятости.

*Расширение равнодушия.* Попытайтесь применить это в повседневной жизни. Какие бы ситуации ни возникали, попробуйте подходить к ним с равнодушием и без сильных эмоциональных реакций.

Эта медитация углубит ваше понимание равнодушия и поможет лучше усваивать различные отношения в жизни, обогатит ваш внутренний мир и поможет в развитии эмоциональной уравновешенности.

# Медитация «Сосредоточение на истинном “Я”»

*Эта медитация на слова Кришны: «Йогин должен постоянно сосредоточиваться на истинном “Я”, пребывая в одиночестве в уединенном месте, обуздав свой ум, освободившись от ожиданий и чувства собственности» (БГ 6.10).*

*Намерение.* Осознать важность самообладания и освобождения от материальных привязанностей для углубления внутренней практики йоги.

*Фокус на истинном «Я».* Визуализируйте в сознании образ вашего истинного «Я». Визуализируйте свою сущность, свет и спокойствие, которые вам присущи. Сосредоточьтесь на этом образе, погружаясь в глубины вашего внутреннего «Я».

*Освобождение от ожиданий и привязанностей.* Визуализируйте, как ваш ум постепенно освобождается от ожиданий, желаний и привязанностей к материальным вещам или идеям. Визуализируйте, как эти привязанности постепенно уходят из вашего сознания, оставляя место для внутреннего спокойствия и свободы.

*Уединение и самообладание.* Ваш ум становится вашим союзником в этом путешествии. Ощутите, как ваш разум обуздывается и становится вашим верным спутником в уединении. Позвольте себе погрузиться в этот момент самообладания и уединения, оставаясь с вашим истинным «Я».

Эта медитация поможет вам углубить вашу практику саморазвития, обеспечивая вам моменты уединения и освобождения от внешних влияний, что способствует развитию умиротворенности и внутреннего спокойствия.

# Медитация «Однонаправленный ум»

*Эта медитация на слова Кришны: «…следует заниматься йогой для очищения себя, сосредоточив ум на одном и обуздав активность мыслей и чувств» (БГ 5.11).*

Сфокусируйтесь на одной точке или объекте перед собой. Это может быть пламя свечи, картинка, святой символ или просто точка в вашем поле зрения.

Как только вы начнете фокусироваться на этой точке, заметьте, как ваши мысли начинают блуждать. Не сопротивляйтесь этим мыслям, просто верните свое внимание обратно к выбранной точке.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, используя его в качестве якоря, чтобы вернуться к моменту «здесь и сейчас», когда ваш ум уносит вас в другие мысли или эмоции.

Когда появляются эмоции или чувства, попробуйте не уйти в них глубоко. Просто осознайте их, дайте им пройти, не привязываясь к ним.

Визуализируйте, что ваш ум становится ясным, как безоблачное небо, и что ваши мысли и чувства – это облака, которые появляются и исчезают, не затмевая ясность вашего ума.

Постепенно завершите практику, позволяя уму мягко вернуться к повседневным вещам.

Поблагодарите себя за уделенное время и усилия.

Эта практика направлена на развитие способности сосредотачивать ум на одном и обуздывать активность мыслей и чувств. Помните, что поначалу может быть сложно удерживать ум на одном объекте, но с регулярной практикой вы сможете улучшить свои навыки сосредоточенности.

# Медитация «Сосредоточение на Высшем Я»

*Эта медитация на слова Кришны: «Так постоянно сосредоточенный на Высшем "Я", йогин, покоривший свой ум, достигает умиротворения во Мне и высшего освобождения» (БГ 6.15). Постепенно, овладев сосредоточением на внешних объектах практикующий сосредотачивается на Высшем «Я».*

*Намерение.* Погрузиться в созерцание и концентрацию на Высшем «Я», достигнуть умиротворения и понимания более высоких измерений сознания.

Найдите спокойное место для медитации, где вас ничто не будет отвлекать.

Визуализируйте или почувствуйте присутствие Высшего Я внутри вас – это чистота, мудрость, бесконечное сознание. Позвольте этому чувству или образу усилиться в вашем сознании.

Сфокусируйте всю свою внутреннюю энергию и внимание на этом ощущении Высшего «Я». Дайте себе полное разрешение быть с этим чувством или образом.

Постепенно погрузитесь в это состояние осознанности. Ощутите, как умиротворение и спокойствие заполняют вас, влияя на ваше внутреннее состояние и мысли.

Позвольте этому состоянию умышленно оставаться в вас, пусть оно дарует вам понимание, умиротворение и связь с более высокими измерениями сознания.

Эта медитация поможет вам достичь умиротворения через погружение в осознанность Высшего «Я», обогатив ваше внутреннее состояние, укрепив связь с внутренним покоем и мудростью.

# Медитация «Цель йоги»

*Эта медитация на слова Кришны: «Когда обузданный ум, свободный от всех мирских желаний, сосредотачивается только на Высшем "Я", то говорится, что он утвердился в йоге» (БГ 6.18.)*

Этот стих открывает возможность для погружения в глубокое состояние единения через контроль ума и освобождение от мирских желаний. Цель йоги – сосредоточение на Высшем «Я».

*Намерение.* Постигнуть состояние единения через контроль ума, освобождение от мирских желаний и сосредоточение на Высшем «Я».

*Визуализация освобождения ума.* Визуализируйте свой ум свободным от мирских желаний: он словно небо, свободное от облаков. Визуализируйте, как мысли появляются и уходят, не оставляя после себя следа.

*Сосредоточение на Высшем «Я».* Визуализируйте связь с Высшим «Я», чистым и светящимся. Позвольте этой связи укрепиться, почувствуйте, как ваше сознание становится все более насыщенным этим величием.

*Утверждение в йоге.* Сфокусируйтесь на этом состоянии освобождения ума и сосредоточенности на Высшем «Я». Погрузитесь в это состояние единения с Высшим «Я», ощущая его вездесущность и непрерывность.

*Глубокая погруженность.* Оставайтесь в этом состоянии утверждения в единстве столько времени, сколько вам удобно, позволяя этому состоянию погрузиться глубже в вас.

Эта медитация помогает достичь состояния утверждения в единение с Высшим «Я» через контроль ума и освобождение от мирских желаний.

# Медитация «Светильник»

*Эта медитация на слова Кришны: «“Как светильник не мерцает в безветренном месте”, – это сравнение применяется для обузданного ума йога, погрузившегося в созерцание Высшего “Я”» (БГ 6.19).*

*Намерение.* Понять состояние умиротворенности ума.

*Визуализация.* Визуализируйте себя как светильник в безветренном месте. Визуализируйте свой ум как пламя светильника, которое не трепещет даже на ветру, ощущая полное спокойствие.

*Сосредоточение на Высшем «Я».* Сфокусируйтесь на своем внутреннем свете, который является отражением Высшего «Я». Позвольте этому свету проникнуть во все уголки вашего существа и наполнить вас миром спокойствия и ясности.

*Укрепление умиротворенности.* Настройтесь на это состояние безмятежности. Во время медитации повторяйте себе: «Мой ум спокоен и устойчив как светильник в безветренном месте».

*Продолжение сосредоточенности.* Оставайтесь в этом состоянии спокойствия, углубляя свою медитацию. Позвольте своему уму оставаться непоколебимым и стабильным, подобно неподвижному пламени светильника.

Эта медитация поможет вам достичь состояния спокойствия ума, сопоставимого с непоколебимостью светильника в безветренном месте. Она укрепляет ваше внутреннее равновесие и способность сохранять умиротворенность даже во время изменчивости внешнего мира.

# Медитация «Радость созерцания»

*Эта медитация на слова Кришны: «Когда успокаивается ум, удерживаемый практикой йоги, тогда, созерцая Высшее “Я” в себе, человек обретает радость в Высшем “Я”» (БГ 6.20).*

*Намерение.* Углубиться в Высшее «Я» и обрести радость через медитацию.

*Визуализация Высшего «Я»*. Визуализируйте свет внутри себя, исходящий из центра вашего существа. Этот свет – выражение высшей мудрости и любви. Позвольте этому свету распространиться по всему вашему телу, наполняя вас радостью и покоем.

*Аффирмации и повторение стиха*. Повторяйте слова стиха молитвенно или вслух: «… созерцая Высшее “Я” в себе обретаю радость в Высшем “Я”». Почувствуйте силу этих слов, они наполняют вас внутренней мудростью и спокойствием.

Эта медитация помогает успокоить ум, наладить гармонию с самим собой и обрести радость внутреннего созерцания. Она способствует углублению в себя, помогает осознать свою истинную природу и найти внутреннюю радость.

С этой медитацией вы сможете открыть новые горизонты в себе, обрести покой и радость, которые присущи вашему Высшему «Я». Пусть эта мудрость Бхагавад-гиты сопровождает вас в вашем пути развития и внутреннего прозрения.

# Медитация «Высшее блаженство»

*Медитация на слова Кришны: «Когда он ощущает высшее блаженство, воспринимаемое разумом и находящееся за пределами восприятия чувств, и, утвердившись в котором, он не отходит от Истины» (БГ 6. 21).*

*Намерение.* Да обрету высшее блаженство, превосходящее чувственное восприятие и укрепляющее связь с Истиной.

*Углубленное дыхание*. Позвольте дыханию наполнять вас спокойствием и расслаблением. С каждым вдохом представляйте, как вы принимаете в себя свет и благо, а с каждым выдохом освобождаетесь от напряжения и негативных мыслей.

*Отрешение от чувственного восприятия*. Погрузитесь в момент, когда ваш ум освобождается от связи с внешним миром, когда вы становитесь свидетелем своих мыслей и чувств, но не поддаетесь им. Это место тишины и спокойствия за пределами восприятия чувств.

*Созерцание высшего блаженства*. Визуализируйте свое сознание, свободное от чувственных ощущений, погружающееся в океан высшего блаженства. Это состояние необъятного покоя, радости и умиротворения, неведомого для обычного восприятия.

*Укрепление в Истине*. На этом этапе укрепите свою уверенность и связь с Истиной. Повторяйте для себя утверждения о вашем единстве с Истиной: «Я пребываю в Истине. Истина пребывает во мне».

Эта медитация позволяет нам отрешиться от чувственных ощущений и войти в состояние, где мы можем почувствовать и укрепить связь с высшим блаженством. Она углубляет наше понимание Истины и помогает нам оставаться в этом знании.

Пусть эта практика медитации вдохновит вас на поиск высшей радости и уверенности в Истине и дарует внутренний покой и радость, которые присущи этому состоянию.

# Медитация «Непоколебимость»

*Эта медитация на слова Кришны: «И когда, достигнув этого состояния, он считает, что нет ничего выше этого, и когда утвердившись в нем, он остается непоколебимым даже во время тяжелых страданий» (БГ 6.22).*

*Намерение.* Да обрету я состояния связи с Брахманом и да обрету укорененность в этом состоянии, которое поможет оставаться стойкими и во время трудностей.

*Проникновение в состояние высшего блаженства*. Начните с углубленного дыхания, затем перенесите свое внимание на образ высшего блаженства, который вы создали в прошлых медитациях. Погрузитесь в это состояние, ощутите его настоящую силу и спокойствие.

*Принятие этого состояния как высшей истины*. Позвольте себе осознать, что в этом состоянии нет ничего более важного или превосходящего. Оно является истиной, которая дарует вам силу и радость.

Во всех обстоятельствах жизни сохраняйте это состояние блаженства и уверенности. Оставайтесь непоколебимыми, несмотря на любые вызовы или трудности. Отслеживайте те влияния, которые выводят вас из этого состояния, и снова погружайтесь в состояние осознания связи с Брахманом, всепроникающим и непрерывным.

Эта медитация позволяет нам обрести уверенность в недостижимости высшего состояния блаженства и укрепиться в этом знании. Она позволит вам сохранять непоколебимость даже в трудные времена, оставаться стойкими и уверенными в Истине.

# Медитация «Суть йоги»

*Эта медитация на слова Кришны: «То этот разрыв связи со страданием именуется йогой. Следует упражняться в этой йоге решительно и неуклонно» (БГ 6.23).*

*Намерение.* Медитация направлена на понимание связи между йогой и освобождением от страдания. Мы углубимся в упражнения, которые помогут нам обрести этот разрыв и прочно укрепиться в этой практике.

*Осознание связи с йогой*. Начните с медитации на своем понимании йоги. Подумайте о том, какая практика йоги помогает вам преодолевать страдания и устанавливать более гармоничные связи с собой и миром.

*Практика йоги в медитации*. Сфокусируйтесь на своей медитативной практике. Это может быть йога дыхания, практика осознанности, визуализация или мантра-йога. Погрузитесь в практику, ощущая, как она помогает разрывать связь со страданием и приносить умиротворение.

*Решимость и постоянство*. Во время медитации усильте свою решимость и обещание себе постоянно упражняться в этой йоге. Убедитесь, что ваше стремление к освобождению от страдания неуклонно и стабильно.

Эта медитация помогает понять, что практика йоги может стать средством освобождения от страдания. Она призывает к решимости и постоянству в этой практике, чтобы разорвать эти связи и обрести внутреннюю свободу.

# Медитация «Бдительность»

*Эта медитация на слова Кришны: «Отбросив все без исключения желания, порождаемые воображением, и укротив умом все органы чувств во всех отношениях; постепенно, понемногу пусть он обретет спокойствие с помощью разума, достигшего непоколебимости; и сосредоточив ум на Высшем "Я", пусть он ни о чем другом не помышляет» (БГ 6.24–25).*

*Намерение.* Медитация направлена на поиск внутреннего спокойствия путем отрешения от желаний, укрощения ума и сосредоточения на Высшем «Я».

*Отбросьте желания, порождаемые воображением*. Начните осознавать свои желания и мысли, которые создаются в вашем воображении. Позвольте им появиться, но не придавайте им значения. Отпустите их постепенно, понимая, что они – лишь проходящие явления.

*Укрощение ума и органов чувств*. Сфокусируйте свое внимание на дыхании, при этом укрощая свои органы чувств и направляя ум к более спокойным мыслям. Это позволит усмирить поток мыслей и ощущений.

*Сосредоточение на Высшем «Я»*. Постепенно направьте свой ум на созерцание высших аспектов своего существа. Визуализируйте свет внутри себя. Сосредоточьтесь на этом образе, позволяя уму погрузиться в состояние безмятежности.

Эта медитация поможет вам отбросить безразличные желания, усмирить ум и сфокусировать его на Высшем «Я». Она укрепит вашу способность к сосредоточению и поможет обрести внутреннюю гармонию и спокойствие.

Пусть эта медитация станет вашим путеводителем к укрощению ума, отрешению от деструктивных желаний и обретению внутреннего спокойствия через сосредоточение на Высшем «Я».

# Медитация «Укрощение ума»

*Медитация основана на словах Кришны: «Куда бы ни ускользал беспокойный нестойкий ум, надо, обуздав его, возвращать под контроль Высшего “Я”» (БГ 6.26).*

*Намерение.* Я укрощаю свой беспокойный ум и возвращаю его под контроль Высшего «Я», чтобы обрести внутреннюю устойчивость и гармонию.

*Узнавание ускользающих мыслей*. Начните медитацию, осознавая, как мысли ускользают от вашего контроля. Не стремитесь изменить их, а просто замечайте их появление.

*Укрощение и направление ума*. Сфокусируйтесь на дыхании и при каждом вдохе и выдохе наблюдайте, как ваш ум становится спокойнее и устойчивее. Когда ум начинает блуждать, нежно направляйте его обратно к образу Высшего «Я» или к своему внутреннему центру спокойствия.

*Обращение к Высшему «Я»*. Визуализируйте или почувствуйте присутствие Высшего «Я» внутри себя. Позвольте этому образу или чувству наполнять вас умиротворением и невозмутимостью.

Эта медитация поможет вам обрести контроль над беспокойным умом и вернуть его под влияние Высшего «Я». Она укрепит вашу способность удерживать ум в состоянии спокойствия и гармонии.

# Медитация «Присутствие Брахмана»

*Медитация основана на словах Кришны: «Величайшее блаженство приходит к йогу, успокоившему ум, умиротворившему страсти, безгрешному и достигшему состояния Брахмана» (БГ 6.27).*

*Намерение.* Медитация призвана приоткрыть двери к величайшему блаженству через успокоение ума и умиротворение страстей.

*Умиротворение страстей и мыслей*. С каждым вдохом и выдохом представляйте, как ваше тело и ум освобождаются от негативных эмоций и страстей. Позвольте им исчезнуть, так исчезают облака на небе, уносимые ветром.

Визуализируйте: вы – чистое и безграничное небо. Почувствуйте присутствие Брахмана внутри себя – бесконечного, всепроникающего и полного блаженства.

Эта медитация поможет нам приблизиться к величайшему блаженству через успокоение ума, умиротворение страстей и осознание нашей безгрешности. Она приглашает нас ощутить присутствие Брахмана внутри нас, что дарует нам глубокое умиротворение и покой.

# Медитация «Путь к блаженству»

*Эта медитация основана на словах Кришны: «Так постоянно сосредотачиваясь на "Я", йогин, свободный от скверны, с радостью и легкостью обретает беспредельное блаженство соединения с Брахманом» (БГ 6.28).*

*Намерение.* Эта медитация нацелена на постоянное сосредоточение на истинном «Я» и обретение радости и свободы, открывая дорогу к бесконечному блаженству Брахмана.

*Постоянное сосредоточение на «Я»*. Сфокусируйтесь на своем внутреннем «Я». Ощутите его как светозарную сущность, пронизывающую ваше существо.

*Освобождение от скверны и негатива*. Позвольте своему уму освободиться от негативных мыслей и эмоций. Дайте им уйти, освобождая место для восприятия чистого света.

*Слияние с Брахманом*. Визуализируйте или почувствуйте соединение вашего «Я» с бесконечным Брахманом. Почувствуйте, как это состояние приносит вам бесконечное блаженство и радость.

Эта медитация помогает нам сосредоточиться на истинном «Я» и обрести свободу от негативных мыслей, открывая дорогу к бесконечному блаженству Брахмана. Она приглашает нас насладиться этим состоянием единения, которое приносит внутреннюю гармонию и радость.

# Медитация «Видеть Высшее “Я”»

*Эта медитация основана на словах Кришны: «Тот, кто познал себя с помощью йоги, видит Высшее “Я” во всех существах и все существа – в Высшем “Я”; повсюду он видит одно и то же» (БГ 6.29).*

*Намерение.* Медитация нацелена на восприятие Высшего «Я» в каждом существе.

*Познание себя через практику йоги*. Начните медитацию, сфокусировавшись на самопознании. Почувствуйте свою глубинную сущность. Ощутите свою связь с Высшим «Я».

*Восприятие Высшего «Я» во всех существах*. Визуализируйте или почувствуйте присутствие Высшего «Я» в каждом существе вокруг вас. Узрите в них не только их индивидуальные особенности, но и связь с божественной сущностью, которая присутствует во всех.

*Ощущение единства*. Позвольте этому осознанию принести вам понимание единства всего сущего. Визуализируйте, что весь мир состоит из разных проявлений одной божественной сущности.

Пусть эта практика медитации приведет вас к познанию себя и восприятию Высшего «Я» в каждом существе, открывая глубокое переживание единства и связи между всеми живыми существами.

## Медитация «Восприятие Высшего “Я” во всех существах»

Визуализируйте перед собой образ себя как чистого и светящегося, связанного с бесконечной божественной сущностью. Ощутите это светлое присутствие внутри себя.

Передайте свое внимание окружающим вас существам: людям, животным, растениям. Визуализируйте, как эта светящаяся сущность присутствует в каждом из них.

Сфокусируйтесь на каждом существе по отдельности. Попробуйте почувствовать связь между вашей божественной сущностью и их собственными. Представьте, что вы видите Высшее «Я» в каждом из них.

Позвольте этому осознанию принести вам понимание единства всего сущего. Визуализируйте, что все существа соединены этой высшей божественной энергией.

Насладитесь этим состоянием восприятия Высшего «Я» во всех существах вокруг вас. Постепенно вернитесь к своему дыханию, почувствуйте землю под собой и медленно откройте глаза.

Эта медитация поможет вам развить более глубокое понимание и связь с божественной сущностью во всех живых существах, создавая ощущение единства и взаимосвязи.

# Медитация «Видеть все существа в Высшем “Я”»

Визуализируйте Высшее «Я», переживая его как источник света и спокойствия в вашем сердце. Визуализируйте это состояние как чистое, безграничное и умиротворяющее.

Визуализируйте, что это Высшее «Я» расширяется из вашего сердца, охватывая каждое существо вокруг вас. Оно окружает всех людей, животных, растения, даже неодушевленные объекты.

Визуализируйте, как каждое существо погружается в это высшее состояние, пронизывающее их светом и спокойствием. Почувствуйте, как они становятся частью этой единой божественной сущности.

Позвольте этой визуализации укрепить ваше понимание, что все существа вокруг вас соединены и находятся в Высшем «Я». Почувствуйте единство всех живых существ.

Постепенно вернитесь к своему дыханию. Почувствуйте землю под собой и медленно откройте глаза.

Эта медитация поможет вам развить восприятие, что все существа вокруг нас находятся в Высшем «Я», создавая ощущение взаимосвязи и единства между всеми живыми существами.

## Медитация «Видеть одно и то же везде»

Почувствуйте Высшее «Я» внутри себя как источник света, мира и гармонии. Позвольте этому чувству распространиться по всему вашему телу, наполняя его спокойствием.

Визуализируйте окружающий мир как проявление этой же божественной энергии, которая присутствует в вас. Узрите во всех существах, объектах, природе и окружающем мире эту одну единую божественную сущность.

Визуализируйте, что каждый звук, запах, ощущение и образ, которые вы воспринимаете, – проявление одной божественной сущности. Почувствуйте глубокую связь между всеми актами восприятия и всем окружающим.

Позвольте этой визуализации укрепить ваше понимание, что везде и всегда присутствует одно единое высшее сознание.

Постепенно вернитесь к своему дыханию. Почувствуйте свое тело и его соединение с землей. Медленно откройте глаза.

Эта медитация поможет вам почувствовать единство всего сущего, видеть везде одно высшее сознание и ощутить взаимосвязь и единство между всем, что вас окружает.

# Медитация «Видеть Бога везде»

*Эта медитационная техника основана на словах Кришны: «Кто видит Меня везде и все видит во Мне, того Я никогда не покину, и он не покинет Меня» (БГ 6.30).*

*Намерение.* Эта медитация поможет вам развить восприятие единства всего сущего, видя Всевышнего в каждом аспекте жизни и самих себя во всем, что окружает вас.

*Визуализация высшего сознания*. Визуализируйте Высшее «Я» как бесконечный источник света и мудрости, находящийся внутри вас. Ощутите эту божественную энергию, пронизывающую ваше существо.

*Расширение восприятия*. Визуализируйте, что это высшее сознание распространяется далеко за пределы вашего тела. Визуализируйте каждое существо, объект или явление как проявление этой одной божественной энергии.

*Объединение восприятий*. Позвольте себе видеть себя в каждом существе, видеть Всевышнего в мельчайших деталях окружающего мира. Почувствуйте глубокую связь между всем, что вы воспринимаете.

*Соединение с Высшим*. Отметьте, как ваше восприятие остается сосредоточенным на этой божественной энергии во всем, что вас окружает. Почувствуйте себя в гармонии и единстве с этой божественной сущностью.

Эта медитация поможет вам расширить свое восприятие, видеть все великое внутри себя и во всем окружающем. Она укрепит ваше понимание единства всего сущего и поможет ощутить глубокую связь между вами и миром вокруг.

# Медитация «Единство Всевышнего во всех существах»

*Медитация основана на словах Кришны: «Кто, утвердившись в единстве, почитает Меня, обитающего во всех существах, тот йогин пребывает во Мне при всех обстоятельствах» (БГ 6.31). Этот стих из Бхагавад-гиты говорит о том, что тот, кто утвердился в единстве и почитает Всевышнего, пребывающего во всех существах, остается в состоянии взаимосвязи с Божественным во всех обстоятельствах.*

*Намерение.* Цель этой медитации – укрепить вас в единстве с почитанием Всевышнего, пребывающего во всех существах, и создать состояние взаимосвязи с Божественным в каждом моменте вашей жизни.

*Визуализация единства*. Визуализируйте Всевышнего внутри себя как источник света и любви. Затем постепенно расширяйте это восприятие, видя эту божественную энергию в каждом существе вокруг вас.

*Постепенное погружение в состояние почитания* . Почувствуйте связь с этой божественной сущностью в каждом существе. Почувствуйте, как ваше сердце наполняется благоговением и уважением перед этим божественным присутствием.

*Укрепление единства и почитания*. Оставайтесь в этом состоянии, осознавая, что в почитании Всевышнего, пребывающего во всех существах, вы остаетесь в состоянии взаимосвязи с Божественным даже в самых обыденных обстоятельствах.

Эта медитация укрепляет ваше восприятие единства и почитания Божественного в каждом существе. Она помогает оставаться связанным с божественной сущностью в любых ситуациях, придавая вашей жизни глубокую связь с высшим духовным уровнем.

## Как сделать стойким, интенсивным и длительным видение Бога во всех существах

Развитие стойкого, интенсивного и длительного восприятия Божественного во всех существах требует постоянной практики и глубокой духовной работы.

Вот несколько методов, которые могут помочь в укреплении этого восприятия:

1. *Медитация на единство.* Практика медитации, основанной на визуализации единства всех существ внутри Божественного. Визуализируйте, как божественная энергия присутствует в каждом существе и объединяет все живое.

2. *Постоянное напоминание.* В течение дня напоминайте себе о единстве всех существ и Божественном присутствии в них. Это может быть ментальное повторение мантры или аффирмации о внутреннем божественном свете во всех.

3. *Практика сострадания и уважения.* Активное проявление сострадания и уважения ко всем существам поможет в укреплении восприятия божественного в каждом из них. Это действия, выражающие любовь и заботу к окружающим.

4. *Глубокое изучение учений.* Погружение в учения, которые подчеркивают единство всех существ и присутствие Божественного в каждом из них. Это может быть изучение священных текстов или литературы, поддерживающей такое восприятие.

5. *Духовная практика.* Постоянная практика, будь то медитация, молитва, чтение священных текстов или другие духовные обряды, помогут укрепить вашу связь с божественным.

6. *Осознанность.* Развитие осознанности поможет замечать божественное в мельчайших деталях жизни. Уделяйте внимание окружающему миру, поощряйте себя замечать присутствие Божественного в каждом моменте.

Стойкое и интенсивное восприятие Божественного во всех существах – это процесс, который требует постоянства и глубокого внутреннего убеждения. Практика и постоянное напоминание себе о единстве всех существ помогут в укреплении этого восприятия.

### Как лучше представлять Бога внутри всех существ: как конкретный образ, как свет, как сознание, как любовь?

Представление Бога внутри всех существ может быть различным для разных людей, и каждый способ может быть эффективным в укреплении связи с божественным.

Вот несколько способов восприятия Божественного внутри всех существ:

1. *Конкретный образ.* Некоторые предпочитают визуализировать Божественное как конкретный образ, который имеет для них значимость. Это может быть образ божества, с которым человек имеет особую связь или который вызывает у него чувство благоговения.

2. *Свет и благодать.* Другие воспринимают Божественное как свет, который пронизывает все существа и придает им жизнь. Это свет, который является источником благодати, любви и мудрости.

3. *Сознание и духовность.* Некоторые видят Божественное как высшее сознание, которое присутствует в каждом существе, проявляясь через мудрость и духовность. Это восприятие позволяет людям чувствовать внутреннюю связь с божественным и развивать свою духовность.

4. *Любовь и сострадание.* Для многих Божественное представляется как выражение бесконечной любви и сострадания, которое пребывает в каждом существе. Это понимание помогает развивать сострадание и уважение к каждому существу.

Выбор способа зависит от вашей индивидуальной связи с божественным и того, что вам лично ближе и понятнее. Важно выбрать способ, который вас вдохновляет и помогает укрепить вашу духовную практику.

Возможно, комбинация разных способов также будет полезной. Люди часто используют разные аспекты в разное время или в разных ситуациях в своей духовной практике. Главное – это найти способ восприятия Божественного, который вас вдохновляет и помогает укрепить вашу связь с божественным внутри всех существ.

# Медитация «Присутствие любви в каждом существе»

*Намерение.* Цель этой медитации – осознать и воспринять Божественную любовь, пребывающую в каждом существе, и позволить этой любви проникнуть ваше существо.

*Визуализация света любви*. Визуализируйте перед собой свет, который символизирует божественную любовь. Этот свет начинает заполнять ваше существо, наполняя его теплом и умиротворением.

*Проникновение света в каждое существо*. Визуализируйте, как этот свет любви распространяется от вас ко всем существам вокруг. Он окутывает каждое существо, проникая внутрь и наполняя их благодатью и любовью.

*Чувство единства*. Почувствуйте, как вы становитесь частью бескрайнего океана Божественной любви, соединяющей всех. Ощутите единство с Божественной любовью, пребывающей в каждом существе.

*Погружение в любовь*. Откройте свое сердце и примите эту Божественную любовь внутрь себя. Позвольте ей преобразить вас и укрепить вашу связь с божественностью в каждом существе.

Эта медитация поможет вам осознать Божественную любовь, пребывающую в каждом существе, и укрепить вашу связь с божественным через чувство единства и принятия.

# Медитация «Божественный свет во всех»

*Воображение света*. Визуализируйте свет, начинающийся в вашем сердце. Это свет – символ Божественного, он яркий и теплый, наполняющий вас всеми позитивными эмоциями и радостью.

*Распространение света*. Визуализируйте, как этот свет начинает распространяться от вашего сердца к каждому существу вокруг вас. Он легко проникает сквозь все препятствия, окутывая каждое существо своим божественным светом.

*Слияние с Божественным светом*. Почувствуйте, как свет в каждом существе сливается со светом в вас. Это создает ощущение единства, озаряя каждое существо и ваше собственное существо одним божественным светом.

*Принятие света*. Позвольте этому божественному свету проникнуть в каждую клеточку вашего тела. Почувствуйте, как он исцеляет, успокаивает и преображает вас, наполняя вас гармонией и покоем.

*Созерцание*. Наблюдайте за этим светом, ощущая его мощь и благодать, охватывающую вас и всех окружающих.

*Благодарность.* Вы можете закончить медитацию благодарностью за это восхитительное ощущение света внутри вас и в каждом существе.

Эта медитация поможет вам почувствовать и осознать Божественный свет внутри каждого существа, укрепляя вашу связь с божественным и принося вам внутреннюю гармонию и покой.

# Медитация «Божественное сознание в каждом»

*Сфокусируйтесь на внутреннем свете сознания*. Визуализируйте Божественное сознание как свет, начинающийся в вашем сердце. Этот свет – источник мудрости, чистоты и бесконечного знания.

*Визуализация распространения света*. Визуализируйте, как этот свет сознания начинает распространяться из вашего сердца ко всем существам вокруг вас. Он легко проникает сквозь каждое существо, пробуждая их собственное Божественное сознание.

*Слияние с Божественным сознанием*. Почувствуйте, как свет в каждом существе сливается со светом в вас. Ощутите единство этого божественного сознания, которое объединяет всех.

*Созерцание бесконечности знания*. Ощутите это Божественное сознание в каждом существе как источник бесконечной мудрости и понимания. Позвольте этому знанию проникнуть в вас, пробудив ваше собственное внутреннее понимание.

*Принятие единства сознания*. Почувствуйте себя единым с этим Божественным сознанием, которое пребывает в каждом существе. Ощутите эту связь как общность всех разумов.

*Благодарность и возвращение*. Медленно вернитесь к своему дыханию. Почувствуйте землю под собой и постепенно откройте глаза. Позвольте себе насладиться этой глубокой связью с Божественным сознанием в каждом существе и благодарно примите это осознание.

Эта медитация поможет вам почувствовать и осознать присутствие Божественного сознания внутри каждого существа, укрепляя вашу связь с божественным и принося вам внутреннюю мудрость и осознание.

# Медитация «Присутствие блаженства в каждом существе»

*Визуализация блаженства*. Визуализируйте Божественное блаженство как поток света, начинающийся в вашем сердце. Это блаженство – источник счастья, радости и внутренней удовлетворенности.

*Распространение блаженства*. Визуализируйте, как этот поток блаженства начинает распространяться от вашего сердца ко всем существам вокруг вас. Он легко проникает сквозь каждое существо, наполняя их божественным блаженством.

*Слияние с Божественным блаженством*. Почувствуйте, как блаженство в каждом существе сливается с блаженством в вас. Ощутите единство этого божественного блаженства, которое объединяет всех.

*Созерцание радости*. Ощутите это Божественное блаженство в каждом существе как источник бесконечной радости и удовлетворения. Позвольте этой радости проникнуть в вас, наполняя вас счастьем и гармонией.

*Принятие единства блаженства*. Почувствуйте себя единым с этим Божественным блаженством, которое пребывает в каждом существе. Ощутите эту связь как общность всей божественной радости.

*Благодарность и возвращение*. Медленно вернитесь к своему дыханию. Почувствуйте землю под собой и постепенно откройте глаза. Позвольте себе насладиться этой глубокой связью с Божественным блаженством в каждом существе и благодарно примите это осознание.

Эта медитация поможет вам почувствовать и осознать присутствие Божественного блаженства внутри каждого существа, укрепляя вашу связь с божественным и принося вам внутреннее счастье и удовлетворение.

# Медитация «Единство со Всевышним»

*Визуализация света Всевышнего*. Визуализируйте яркий свет, символизирующий Всевышнего, в сердце вашего существа. Этот свет – источник мудрости, любви и благодати.

Процесс:

*Вхождение в состояние единства*. Почувствуйте, как этот свет начинает распространяться из вашего сердца и заполнять вас, обволакивая каждую клеточку вашего тела.

*Слияние с Всевышним*. Визуализируйте, как вы начинаете сливаться с этим светом. Почувствуйте, как ваше существо, ваша душа, становится одним с этим божественным светом.

*Единство со всем сущим*. Ощутите себя частью всего сущего, частью этой бесконечной энергии. Почувствуйте, как вы едины с Всевышним и всем окружающим.

*Созерцание единства*. В этом состоянии единства, почувствуйте любовь, мудрость и благодать, которые охватывают вас. Позвольте себе просто быть в этом моменте единства.

*Благодарность и возвращение*. Медленно вернитесь к своему дыханию. Почувствуйте землю под собой и постепенно откройте глаза. Благодарите себя за это восхитительное состояние единства с Всевышним.

Эта медитация поможет вам почувствовать единство с Всевышним, обрести гармонию и спокойствие, и укрепить вашу связь с божественным.

*Что дарует человеку опыт единства?*

Опыт единства может принести человеку целый ряд преимуществ и изменений – как на уровне личности, так и в его отношениях с окружающим миром.

*Гармония и спокойствие.* Погружение в состояние единства способствует уменьшению беспокойства и стресса, обеспечивая гармонию между телом, умом и душой.

*Большее понимание.* Ощущение единства помогает человеку осознать свою связь с окружающим миром, что расширяет его понимание и уважение к другим людям и всей природе.

*Глубокое счастье.* Это состояние может приносить глубокое чувство удовлетворения и счастья, основанное на чувстве близости к чему-то более высокому и значимому.

*Преодоление ощущения одиночества.* Понимание, что мы все связаны, поможет преодолеть ощущение одиночества и изоляции.

*Улучшенные отношения.* Это переживание способствует развитию эмпатии и пониманию чувств других людей, что улучшает межличностные отношения.

*Более высокая эмоциональная устойчивость.* Опыт единства способствует уменьшению реакций на стресс и обеспечивает более стабильные эмоциональные реакции.

*Развитие духовности.* Это состояние может способствовать углублению духовной практики и поиску смысла в жизни.

В целом, опыт единства дарует человеку более цельный взгляд на мир, помогает почувствовать глубокую связь с окружающими и обогащает его жизнь более глубоким смыслом и пониманием.

# Медитация «Совершенство в единстве»

*Эта медитация основана на словах Кришны: «Кто видит Высшее “Я” равно во всех существах также как в себе, будь то в счастье или в горе, тот считается совершенным йогином» (БГ 6.32).*

*Намерение.* Цель этой медитации – углубить понимание единства вас с окружающим миром, воспринимая высшее «Я» в каждом существе, – будь то радость или горе.

*Ощущение собственного присутствия*. Начните с осознания своего собственного существа. Почувствуйте свое тело, свое дыхание, свои мысли. Позвольте себе присутствовать в настоящем моменте.

*Визуализация единства*. Визуализируйте себе светлое сияние внутри вас – это ваше высшее «Я». Теперь постепенно расширяйте это сияние на всю вашу окружающую среду, включая всех живых существ вокруг вас.

*Восприятие счастья и горя*. Попробуйте воспринимать существ вокруг вас не только в радости, но и в горе. Визуализируйте, как это сияние в каждом существе остается неизменным независимо от обстоятельств.

*Созерцание единства в радости и горе*. Размышляйте о том, как это единство присутствует как в моментах радости, так и в моментах горя. Ощутите, что это единство не меняется, оно всегда присутствует, независимо от обстоятельств.

*Принятие себя и окружающего мира*. Подумайте о том, как ваше истинное «я» соединено с высшим «Я» во всех существах. Примите это единство и почувствуйте глубокое спокойствие.

Постепенно вернитесь к своему дыханию. Ощутите твердую поверхность под собой. Когда будете готовы, медленно откройте глаза.

Эта медитация позволяет почувствовать единство с высшим «Я» в каждом существе, вне зависимости от обстоятельств, принося внутреннюю гармонию и спокойствие.

*Почему надо в конце медитации почувствовать твердую поверхность под собой*

Ощущение твердой поверхности под собой в конце медитации часто используется для помощи возвращению к реальности, к настоящему моменту и осознанию окружающего пространства после глубокой сосредоточенности во время медитации.

Во время медитации часто происходит погружение во внутренний мир, при этом иногда возникает ощущение отрыва от окружающего мира. Ощущение твердой поверхности под собой служит своеобразным якорем, помогая вернуться к реальности, внешнему пространству и времени. Это помогает медитирующему постепенно перейти от состояния глубокой концентрации к более обыденной действительности.

Этот момент также помогает сознанию постепенно вернуться к обычному состоянию бодрствования, укрепляя ощущение стабильности, уравновешенности и земной связи. Важно, чтобы человек мог взаимодействовать с окружающим миром после медитации, чувствуя себя более сфокусированным и присутствующим в настоящем моменте.

Восточные философские школы, включая некоторые направления индийской философии, ведут обсуждения о реальности, о природе мира и его иллюзорности. Ключевым аспектом здесь является понимание того, что мир материальных вещей и физической реальности, как мы ее воспринимаем, имеет свои ограничения и оказывается временным, относительным или изменчивым.

Например, в аспекте веданты, идея майи, или иллюзорности, указывает на то, что мир физических форм является результатом ограниченного восприятия, а не конечной реальностью. Он не обладает абсолютной истиной или постоянством. Это мир, который признается как отражение высшей реальности или Брахмана через слои иллюзий.

Однако понимание иллюзорности мира не означает его полное отрицание или игнорирование. Вместо этого, это призывает к более глубокому пониманию природы реальности и отношения человека с этой реальностью. Используя медитацию и практики осознанности, человек может достичь более глубокого понимания и проникновения в природу этой иллюзорности, освободившись от привязанности к непостоянству мира.

Таким образом, когда в медитации используется ощущение твердой поверхности под собой как точка возвращения к реальности, это может быть воспринято как символическое действие, направленное на поиск баланса между глубоким созерцательным опытом и повседневной реальностью.

Восточные философии и практики медитации, особенно такие, как йога, буддизм и веданта, часто стремятся к переживанию высшей реальности, выходя за пределы ограничений материального мира. Это понимание основано на идее о том, что иллюзорный характер материального мира может быть преодолен через практики, направленные на достижение глубокого осознания или просветления.

Человек, занимающийся медитацией или практикой осознанности, может переходить между относительной реальностью (миром явлений, который мы воспринимаем обычными чувствами) и более высокой реальностью (абсолютной истиной, которая лежит за пределами этого мира) через свои медитативные состояния.

Этот процесс может включать в себя осознание природы иллюзорности мира явлений, чтобы достичь более глубокого понимания истинной реальности, которая может быть воспринята только через особые состояния сознания или практики, направленные на освобождение от материальных ограничений.

Такой переход между уровнями реальности необходим для более глубокого понимания и осознания природы Вселенной и себя в ней. Он помогает человеку расширить свое сознание и пересмотреть обычные представления о реальности.

# Медитация «Обуздание ума»

*«Несомненно, ум беспокоен и с трудом управляем, но, все же, его можно обуздать должной практикой и отречением» (БГ 6.35). Этот стих из Бхагавад-гиты подчеркивает сложность управления умом, но также говорит о возможности его контроля с помощью правильной практики и отречения.*

*Намерение.* Цель этой медитации – обуздать беспокойство ума и достичь более гармоничного состояния с помощью практики и отречения.

*Осознание мыслей*. Позвольте мыслям свободно пройти через ум, наблюдая за ними без привязки или реакции. Осознайте, как ум постоянно генерирует мысли.

*Манипулирование мыслями*. Постепенно начните управлять потоком мыслей, направляя их к более спокойным, расслабленным и позитивным идеям.

*Отречение от мыслей*. Практикуйте отречение, позволяя мыслям уйти без вмешательства. Ощутите, как они приходят и уходят, но не заставляйте себя за ними следовать.

*Возвращение к дыханию*. Когда ум начинает снова беспокоиться, вернитесь к вниманию к дыханию. Почувствуйте его ритм, его спокойствие.

Постепенно вернитесь к своему обычному дыханию. Ощутите свое тело, медленно откройте глаза. Позвольте себе почувствовать умиротворение и спокойствие.

Эта медитация помогает осознать, что ум может быть обуздан путем практики и отречения. Постепенно улучшая контроль над мыслями, вы можете достичь более уравновешенного и спокойного состояния ума.

## Техники, направленные на трансформацию характера мыслей

Одним из способов трансформации характера мыслей является практика замены деструктивных мыслей на более позитивные и возвышенные. Это требует усилий и систематической практики. Следующие техники помогут в этом процессе.

Техника «Замена деструктивных мыслей»

*Шаг 1. Осознание деструктивных мыслей*

*Распознавание деструктивных мыслей*. Начните с осознания, когда деструктивные мысли появляются. Узнайте, что именно их вызывает, и как они влияют на ваше состояние ума.

*Запись деструктивных мыслей*. Попробуйте вести журнал или записывать деструктивные мысли, чтобы увидеть их шаблоны и тенденции.

*Шаг 2. Подготовка к замене*

*Создание альтернативы*. Разработайте список более позитивных, поддерживающих и возвышенных мыслей, которые могли бы заменить деструктивные. Это могут быть утверждения, мотивационные фразы или позитивные цитаты.

*Шаг 3. Замена деструктивных мыслей*

*Подход «Остановка-Замена-Подтверждение»*:

*Остановка*. Когда вы замечаете появление деструктивной мысли, приостановитесь. Остановитесь и осознайте эту мысль.

*Замена*. Замените деструктивную мысль одной из позитивных, которые вы разработали ранее.

*Подтверждение*. Подтвердите новую мысль. Повторяйте ее, фокусируясь на ее правдивости и полезности для вас.

*Практика ума*. Регулярно практикуйте эту замену, уделяя внимание тем деструктивным мыслям, которые вам часто встречаются.

*Шаг 4. Укрепление позитивных мыслей*

*Укрепление новых мыслей*. Укрепляйте и поддерживайте новые, позитивные мысли путем повторения, аффирмаций или медитации на них.

*Постоянная практика*. Эта техника требует постоянства и терпения. Практикуйте ее регулярно для изменения привычных мыслительных шаблонов.

Эта техника предполагает не только осознание деструктивных мыслей, но и активное участие в их преобразовании через замену на более позитивные и возвышенные мысли. Это долгосрочный процесс, но постепенно помогает изменить характер мыслей и укрепить позитивный взгляд на жизнь.

## Мантры при трансформации неэффективных повседневных мыслей на возвышенные

Мантры могут быть эффективным инструментом при трансформации неэффективных и повседневных мыслей на более возвышенные. Мантра – это звуковой или словесный инструмент, который используется в медитации или повторении для умиротворения ума, улучшения концентрации и изменения эмоционального состояния.

Роль мантр в трансформации мыслей:

*Успокоение ума*. Повторение мантры успокаивает ум и устраняет беспокойство, что помогает избавиться от эффекта блуждания мыслей.

*Создание новых образов*. Повторение мантры заменяет неэффективные мысли новыми позитивными образами, что позволяет уму отвлечься от проблем и стресса.

*Энергетический аспект*. У мантр есть энергетическое воздействие, которое может помогать изменить эмоциональное состояние и направить энергию в более конструктивное русло.

*Смена паттернов*. Регулярное повторение мантры может способствовать изменению паттернов мышления, постепенно укрепляя более позитивные и возвышенные мысли.

Как использовать мантры для трансформации мыслей:

*Регулярная практика*. Повторяйте мантру регулярно, предпочтительно в тихом и спокойном месте, чтобы создать условия для фокусировки ума.

*Сфокусированное повторение*. При повторении мантры старайтесь удерживать внимание на самом звуке или смысле мантры, отвлекаясь как можно меньше.

*Использование значимости*. Выберите мантру, которая имеет для вас личное значение или которая вас вдохновляет, чтобы ее повторение было более эффективным и вовлекающим.

*Настойчивость и терпение*. Эффект мантры может проявиться не сразу. Необходимо время и постоянство в практике, чтобы увидеть изменения в мышлении.

Помимо использования мантр, сочетание их с медитацией или осознанностью может усилить эффект в преобразовании мыслей и создании более возвышенного мышления.

Мантры, аффирмации, литании и другие слова силы являются инструментами для изменения характера мыслей, делая их более эффективными, возвышенными и полезными.

Вот как они могут помочь:

*Мантры*. Это звуковые или словесные формулы, повторение которых в медитации или повседневной жизни может успокоить ум, улучшить фокусировку внимания и уравновесить эмоции.

*Аффирмации*. Положительные фразы, которые повторяются для укрепления убеждений. Они могут помочь изменить негативные убеждения и установить позитивное мышление.

*Литании (слова силы)*. Это повторяемые фразы, часто связанные с религиозной практикой. Они могут быть использованы для укрепления веры, вдохновения или укрепления внутренней устойчивости.

Практика этих методов требует регулярности и настойчивости. Постепенно они могут изменить образ мышления человека, делая его более позитивным, возвышенным и эффективным в решении повседневных задач.

Однако важно помнить, что эти инструменты не являются универсальным решением для всех. Их эффективность может варьироваться в зависимости от личных особенностей, уровня практики и контекста использования.

## Рекомендации по сохранению возвышенного образа мышления

Сохранение возвышенного образа мышления требует постоянства и практики.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь:

*Регулярная практика медитации и осознанности*. Уделите время каждый день для медитации или практики осознанности. Это поможет укрепить внутреннюю гармонию и сохранить позитивный образ мышления.

*Позитивные аффирмации и мантры*. Повторяйте позитивные утверждения и мантры, которые вас вдохновляют, чтобы поддерживать возвышенный образ мышления.

*Окружение*. Стремитесь к общению с позитивными вдохновляющими людьми, читайте книги, смотрите фильмы или слушайте музыку, которые поддерживают ваше возвышенное мышление.

*Постановка целей*. Сформулируйте ясные и вдохновляющие цели для себя. Это поможет вам оставаться фокусированными и направленными на позитивные результаты.

*Уход за собой*. Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном благополучии. Здоровый образ жизни, правильное питание и занятие спортом могут поддерживать здоровое состояние ума.

*Практика благодарности*. Уделите время для благодарности за то, что у вас есть. Это поможет поддерживать позитивный внутренний настрой.

*Отречение от негативного*. Практикуйте отречение от негативных мыслей и эмоций, не цепляйтесь за них. Разрешите им уйти, сосредотачиваясь на позитивном.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.