



ВВЕДЕНИЕ В ПРЕКША МЕДИТАЦИЮ

Мукхья Нийоджика Садхви Вишрут Вибха



Современное общество сталкивается с множеством нескончаемых физических, ментальных проблем, эмоциональных стрессов, переполняющих людей желанием к материальным благам. И здесь возникает вопрос о том, каким образом человек может достичь душевного спокойствия? Мы кладем на чашу весов наше счастье, развитие, успех и даже физическую и экологическую безопасность.

Медитация- необходимость времени! Здесь не имеет значения возраст, каста, род, профессия, религия или какие-либо другие внешние факторы. Можно практиковать медитацию одному, и в группе, вне зависимости от погодных условий. Медитация может давать результаты одинаково как 90-летнему человеку, так и 9-летнему ребенку. Практика медитации предназначена не только для аскетиков и монахов. Студенты, работники, бизнесмены, домохозяйки, даже пенсионеры и все, кто хочет жить в мире, жить здоровой жизнью, могут практиковать медитацию.



ВВЕДЕНИЕ
В
ПРЕКША МЕДИТАЦИЮ

Введение в Прекша Медитацию

© Прекша Интернэйшнл
Джаин Вишва Бхарати, г. Ладнун, Индия
prekshacamp@yahoo.com

Первое издание: 2009г.

Перевод:

Широн А.Р.

arham@preksha.com

Типографический набор:

NIMAI - Индия

lagoon.design@gmail.com

Напечатано:

Payorite Print Media Pvt. Ltd.

г. Удайпур, Индия

БЛАГОСЛОВЕНИЯ



Этот мир дуален по своей натуре. Материальное и духовное являются его двумя коренными элементами. Оба могут быть полезными и, в тот же самый момент, являться причиной многих проблем. Три основные потенциальные возможности материального- мира вещей: поддерживать жизнь, восполнять потребности и получать удовлетворение. Фундаментальные источники духовности- три чувства, сознание и эмоции. Чувственное восприятие материального мира делает наш разум неустойчивым, проращивающим поросль желаний и привязанностей в области нашего мозга, которая отвечает за эмоциональный аспект. Вся система создает нескончаемый цикл проблем и печалей. Средством, разрушающим этот цикл, является бережное отношение к нашим чувствам, концентрация сознания и чистота наших эмоций. Это и есть основная цель, к достижению которой направлена практика Прекша Медитации.

Практика Прекша Медитации имеет два основных аспекта:

1. Практика концентрации сознания.
2. Практика контроля мыслей.

Дыхание, работа с психо-центрами, цветами и мантры, особенно на начальном этапе- очень эффективны. Созерцание- также является одним из основных элементов Прекша Медитации. Практика созерцания весьма эффективна в работе над избавлением от вредных привычек и трансформации сознания. Практика медитаций и созерцания вместе -являются корнем духовных практик.

Пропевание мантр, также, важно и весьма полезно. В Прекша Медитации мы концентрируемся на звуке и вибрации, исходящих при пропевании. Человек может добиться чистоты звука не зависимо от того, как долго он занимается данной практикой, т.е. даже на начальном этапе.

Мукхья Нийоджика садхви Вишрут Вибха написал данную книгу – своеобразное введение в Прекша Медитацию, с целью обратить ваше внимание на основные моменты. Это должно помочь создать более четкую картинку и понимание основной цели, а также методов практики. Очень важно понять насколько Прекша Медитация проста и в то же время, эффективна, основывается на научных знаниях. Надеемся, что данная книга ответит на все ваши вопросы.

8 мая 2009г.

г. Ладнун (Раджастан)

Ачарья Махапрагья

ОТ РЕДАКТОРА

Современное общество сталкивается с множеством нескончаемых физических, ментальных проблем, эмоциональных стрессов, переполняющих людей желанием к материальным благам. И здесь возникает вопрос о том, каким образом человек может достичь душевного спокойствия? Наиболее простые и известные способы избавления от стресса, включают, но не ограничиваются поездками на природу, распитием алкогольных напитков или употреблением наркотиков. Но, как известно, это все дает лишь временное облегчение, а некоторые вещи вообще являются опасными и запрещенными. Это не может длиться долго. В дополнение ко всему, данные методы не являются решением самой проблемы, они не могут помочь нам справиться, например, с отсутствием концентрации, забывчивостью(слабой памятью) и рассеянностью.

Также, данные методы не позволяют нам познать себя и достигнуть внутреннего состояния мира. В результате, мы продолжаем гневиться по поводу такого количества стрессов в нашей жизни.

Мы кладем на чашу весов наше счастье, развитие, успех и даже физическую и экологическую безопасность. При таком раскладе, важно нам понимать необходимость преобразования нашего отношения ко всему и внесения изменений в наш традиционно установленный склад ума. Также важно для всех нас быть

оптимистами в отношении всего: всех проблем, возникающих в жизни и оказывать всем моральную поддержку. Большинство из нас считает хорошим спокойный и размеренный, сострадательный характер, но далеко не все знают, как добиться такого.

Напрашивается вопрос: неужели медитация может нам в этом помочь? Может ли она дать нам возможность решения наших сложившихся проблем? И ответ, конечно: «ДА». Медитация-необходимость времени! Здесь не имеет значения возраст, каста, род, профессия, религия или какие-либо другие внешние факторы. Можно практиковать медитацию одному, и в группе, вне зависимости от погодных условий. Медитация может давать результаты одинаково как 90-летнему человеку, так и 9-летнему ребенку. Практика медитации предназначена не только для аскетиков и монахов. Студенты, работники, бизнесмены, домохозяйки, даже пенсионеры и все, кто хочет жить в мире, жить здоровой жизнью, могут практиковать медитацию.

Универсальность медитации в том, что она подходит всем. Результаты, которые достигаются путем медитаций, вдохновили меня на написание «Введения в Прекша Медитацию». Я подразумеваю, что это будет попыткой, искренним желанием и честным намерением послужить современному обществу, особенно в тот момент его развития, когда подрастающее поколение более сконцентрировано на физическом аспекте- их внешности, физической форме, чем на их ментальном здоровье и внутреннем состоянии. «Введение в Прекша Медитацию»- это мое

третье творение из серии, состоящей из «введение в Джаинизм» и «Введение в Терапанты». Я надеюсь, что читатели найдут для себя много интересного в этих работах.

В данной книге кратко рассказывается о медитации, являющейся весьма древней. Она была воссоздана в 1975 году благодаря Ачарья Махапрагья, вдохновленного на это Ачарья Тулси. Читателям, заинтересованным в получении более глубоких знаний следует также прочесть книги, написанные Ачарья Махапрагья, перечисленные в Главе 28. В них дается не только детальная информация по теории Прекша Медитации, но также приведено описание определенных техник. В главах 26 и 27 читатели смогут ознакомиться с информацией касательно проводимых лагерей по Прекша Медитации, о центрах и курсах.

Я безгранично благодарен Ачарья Махапрагья, Ювачарья Махашраман и Садхви Прамукха Канак Прабха за их благословения. Особую благодарность выражаю Муни Кумар Шраман за вдохновение и творческие идеи. Г-н Нирмала Бардия помог мне отредактировать текст. Гари придал этому тексту заверченный вид. Садхви Вандана Шри помогла мне в вычитке. Шивани Ботра и Саньев Ботра выработали креативное оформление.

Надеюсь, читатели и все те, кто занимаются Прекша Медитацией смогут оценить наши усилия.

Садхви Вишрут Вибха

СОДЕРЖАНИЕ

1	ЗНАЧЕНИЕ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	1
2	ИСТОРИЯ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	4
3	БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	7
4	УПСАМПАДА	11
5	АРХАМ	16
6	КАЙОТСАРГ	18
7	АНТАРЬЯТРА	23
8	ШВАС ПРЕКША	26
9	САМАВРИТИ ШВАС ПРЕКША	31
10	ШАРИР ПРЕКША	34
11	ЧАЙТАНЬЯ КЕНДРА ПРЕКША	37
12	ЛЕШЬЯ ДХЬЯН	42
13	АНУПРЕКША	47
14	МАНТРА МЕДИТАЦИЯ	50
15	ЙОГАСАНА	53
16	ПРАНАЯМ	58
17	МУДРА	61
18	ДХВАНИ (Звук)	63
19	ВАРТАМАН КШАН ки ПРЕКША (Восприятие настоящего момента)	65
20	ВИЧАР ПРЕКША (Восприятие мыслей)	67
21	АНИМЭШ ПРЕКША (Концентрация сознания на одной точке)	68
22	СУТРА(с)	69
23	МАНГАЛ БХАВНА	72
24	АНАНД БХАВАНА (Аффирмации)	74
25	ПРЕКША ГИД	77
26	ПРОВЕДЕНИЕ ЛАГЕРЕЙ И СЕМИНАРОВ ПО ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	78
27	ЦЕНТРЫ ПО ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	81
28	ЛИТЕРАТУРА ПО ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	85
29	ОПЫТ УЧАСТНИКОВ ПО ПРАКТИКЕ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ	87

1

ЗНАЧЕНИЕ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



Прекша Медитация предназначена не только для получения физического, ментального и эмоционального устойчивого состояния. Прекша Медитация – это также ключ к нахождению духовных богатств, заложенных в человеке. Сегодня, выдающиеся доктора, специалисты и врачи-терапевты согласились с тем, что медитация - является мощной комплиментарной терапией. Медитация может помочь нам в заживлении ран и поддержании хорошего здоровья. Она может вылечивать и защищать нас от множества психосоматических заболеваний, причиняемых ментальным стрессом и напряжением.

Прекша Медитация- техника медитации, ставящая цель - достижение позитивного отношения к миру, за счет полного преобразования индивидуума. Следует также отметить, что техника Прекша Медитации наследует мудрость древней философии, комбинируя ее с современными научными достижениями. Основная задача Прекша Медитации состоит в очищении ментального состояния человека. Человеческий разум постоянно переполнен вопросами, эмоциями, желаниями и страстями, просто засорен. Душевное спокойствие достигается избавлением от этого мусора через очищение мыслей. В результате медитации сбалансированное сознание, спокойствие и самообладание,

прекрасное самочувствие появляются сами собой. Неконтролируемые эмоции, такие как гнев, жадность и т.п. не только являются препятствиями в достижении духовного роста, но также являются причинами расстройств в общественной жизни человека. Это можно более четко увидеть на примере.

Однажды, один джентльмен купил новую машину. Его семья была невероятно счастлива по поводу такого приобретения! Вечером, сын этого господина играл со своими друзьями неподалеку и, сам не желая того, случайно, ударил машину заостренным камнем, каким-то образом вылетевшим во время игры. Отец был в ярости, когда увидел поврежденную машину. При вспышке гнева он ударил своего сына по руке стальным прутом, который держал в руках. Кровь хлынула с детской ручонки. Мальчик потерял сознание после нескольких минут, терпя боль. Незамедлительно его доставили в больницу и сделали операцию. Затем, спустя какое-то время, мальчик пришел в себя и извинился перед своим отцом. Он сказал: *«Папочка, прости, я ударил и повредил твою новую красивую машину. Я больше так не буду делать»*. Услышав голос своего маленького сына, отец не мог сдержать слез, они просто катились по его щекам. Он был нем. Вдруг мальчик понял, что на поврежденной руке у него больше нет пальцев. Он невинно спросил своего отца: *«Папочка, когда мне вернут мои пальцы?»* Отец побелел. Ему не хватило мужества смотреть своему сыну в глаза.

Можете ли вы представить агонию маленького мальчика и степень раскаяния его отца, который сделал своего сына калеккой из-за повреждения новенькой машины? Как часто многие из нас впадают в подобный гнев каждый день, и реагируют в порыве гнева, после

чего часто сожалеют о содеянном? Вы когда-либо задумывались, почему это происходит? Научное объяснение данной проблемы заключается в том, что человеческий мозг разделен на две части. Одна отвечает за животные инстинкты, а вторая- рациональная или логическая- за человечность. Однако, когда большей частью мы живем звериной частью мозга, мы теряем контроль над собой и над нашим логическим мышлением, и попадаем в ситуации подобные приведенной выше ситуации. Именно Прекша Медитация помогает нам возобновить и поддерживать работу той части мозга, которая отвечает за нашу человечность.

Превосходные техники по ментальному и духовному развитию, которые также будут способствовать преобразению вашей жизни. Но в большинстве случаев данные методы и наше мышление, запрограммированные современным стилем жизни зачастую идут параллельно друг другу, и кажется, что они никогда не пересекутся. В результате, многие из нас очень легко подстраиваются под обстоятельства. Например, человек может пообещать себе больше никогда не говорить неправду, но сложная жизненная ситуация заставляет его легко изменить это намерение и вынудить его вести себя иначе (обещанному).

Это происходит потому, что данное обещание остается только на уровне нашего сознания, т.е. преобразование не произойдет до тех пор пока наше решение(резолуция) не зафиксируется в нашем подсознании. Благодаря практике Прекша Медитации мы стараемся достучаться до нашего подсознания, сообщив ему наше решение о дальнейшем своем преобразении.

2

ИСТОРИЯ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



Историческое обоснование

Практика медитаций в Индии уходит своими корнями в глубь веков- к тем временам, когда жил Бог Ришабх- основатель первых тиртханкар Джаинизма. Факты приведенные в *Агамах* (священных писаниях Джаинов) свидетельствуют о том, что Бахубали, сын Бога Ришабх получил спасение своей души после практики непрерывной Кайотсарги- формы медитации, осуществляемой им в течение 12 месяцев. Веруют в то, что он был настолько неподвижный, что даже побеги растений выросли вокруг его тела.

Чакраварти Бхарат, брат Бахубали, также получил интегрированные знания путем созерцания и медитации. Его приверженность и умения в искусстве созерцания и медитации привели к тому, что он стал «всеведущим»-мудрецом.

Подобным образом, известно, что полное раскаяние (*садхана*) двадцать четвертого тиртханкара- последнего из тиртханкар- Бога Махавира, связано с медитацией (*дхьян*) и расслаблением (*кайотсарг*). Сотни его подвижников были ясновидящими, телепатами, просвещенными, которые получили особые силы благодаря практике медитации. Удачные Ачарья (глава группы) и современные подвижники Джаинизма, продолжают жить, следуя тем же традициям.

Корни традиции джайнов лежат в медитации основанной и описанной в Агамах Джайнов. В 28-й главе *Уттарадхьян*, есть краткое и систематичное описание этого пути к спасению. Подобного рода сведения также можно найти в 32-й главе *Уттарадхьян*. Также свидетельства присутствующие в древней литературе *Аяро*, иллюстрируют процесс Джайн-садхана во всех подробностях. Медитации и асаны, также, описаны в некоторых главах *Сукракританг*, *Бхагвати* и *Стхананга*. Описание покаяния приведено в *Аюнапатика Сутра*.

Впоследствии Ачарии придавали особое значение развитию практики медитации. Ачарья Кундкунда (1 ст. нашей эры) написал *Самайсара*, *Праваканасара* и представил вниманию новый вид медитации. Умасвати (2-е и 3-е столетие нашей эры) редактировал *Татвартсутра*, в котором изложил путь к спасению души путем медитации. Ачарья Бхадрабаху практиковал Махаапран медитацию в течение 12 лет. Ачарья Харибхадрасури добавил новую главу к Джайна-йоге в 8 ст. н.э. Он представил новый метод и сравнил джайна-йогу с другими техниками. Он стал автором множества книг, среди которых следует отметить *Йога Биндю*, *Йога Дришти Самуккая*, *Йога Шатак* и *Йога Виншика*. В 12-м ст.н.э. Ачарья Хемчандра написал *Йогашаstra*. Наиболее значимые текущие достижения в этой области приходятся на долю Ачарья Тулси и Ачарья Махапрагья(21ст. н.э.) 9-го и 10го Ачарья ордена Терапантов, соответственно включают более широкий обзор и возобновление древних традиций медитации, названной Прекша Медитацией.

Основание

Во времена средневековья были пересмотрены традиции медитации Джайнов.

Ачарья Тулси стал первым на пути к восстановлению древних традиций искусства медитации. Под его управлением было начато изучение древних текстов *Агам*. Схоластический подход в изучении *Уттарадхьяян Агам* и других священных писаний вывел на поверхность факты о существовании традиций Шветамбар и Дигамбар(двух основных групп Джаинов). В течение исследования, появлялись сведения о различных элементах медитации. Ачарья Тулси просил Муни Натмал(нынешний Ачарья Махапрагья) отыскать знания об этом древнем искусстве медитации и вернуть его к жизни в контексте Джаинизма. Впоследствии, во время Удайпур Чатурмас в 1948г. (Викрам самват 2019) была начата работа в этом направлении. Были определены основополагающие элементы медитации, проверены экспериментально и введены в практику. Двадцать лет упорного старания Ачарья Махапрагья в итоге принесли свои плоды и научная основа Прекша медитации вместе с духовным аспектом были представлены в г. Джайпур в 1975г.

3

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



Базовые принципы

Поскольку восприятие - является корневым понятием в данной технике медитации, она и называется «Прекша Медитация». «Прекша» значит «воспринимать», а «Дхьян»- значит медитация. Само слово «Прекша» образовано из корня слова «икша», что значит «видеть, созерцать» и приставки «Пра». Когда мы соединяем их вместе то получаем «Пра- икша», что значит воспринимать внимательно и глубоко, избавиться от привязанностей и симпатий и антипатий. Во время исполнения данной техники, следует сконцентрироваться на наблюдении за внутренней работой вашего тела. Вначале человек наблюдает положение всего тела, затем переходит к *таиджас шарир* (электрическое тело), далее следует наблюдение за вибрациями в *карма шарир* (микро тело). На более продвинутом уровне процесса медитации, человеку, занимающемуся медитацией, может даже удастся увидеть свою предыдущую жизнь. Поэтому, наблюдая за работой вашего тела, передвигаясь от великого до малого, можно овладеть в совершенстве искусством визуализации.

«Сампиккаэ Аппагамаппаэнам» - это высказывание идет из канонов Джаинов *Дасавеаалиям*, где сформирован основной принцип Прекша Медитации. В переводе это значит «Увидеть себя через самого себя». Восприятие и осознание наиболее тонких аспектов сознания посредством своего собственного сознающего разума.

Ачарья Сиддхасен(6 ст.н.э.) написал: *«Позвольте себе наблюдать за состоянием вашего тела, воспринимать форму нашего сознания. Проводите время в медитации и наблюдайте разные состояния вашего тела»*. Тысячи различных изменений станут происходить в вашем теле, чтоб стать свидетелем этого всего вам придется «внутренним оком» наблюдать и «воспринимать себя через самого себя».

Основные элементы

Для того, чтоб добиться совершенства в техниках Прекша Медитации, необходимо пройти различные стадии. Основными компонентами Прекша Медитации является:

- Кайотсарг (расслабление)
- Антарьятра(путешествие внутрь себя)
- Швас Прекша (восприятие дыхания)
- Шарир Прекша(восприятие физического тела)
- Чайтанья Кендра Прекша (восприятие психоцентров)
- Лешья Дхьян (восприятие психоцветов)
- Анупрекша (созерцание)
- Пропевание мантр (мантра медитация)

Дополнительные элементы

- Асана(поза- упражнение в йоге)

- Пранаям(контроль дыхания)
- Мудра (положение рук)
- Дхвани(звук)

Более усложненные элементы

- Вартаман Кшан ки Прекша (восприятие настоящего момента)
- Вичаар Прекша(восприятие мыслей)
- Анимеш Прекша, Траатак (фокусирование в одной точке с открытыми глазами, без моргания)

Основные элементы

Для того, чтоб добиться совершенства в техниках Прекша Медитации, необходимо пройти различные стадии. Основными компонентами Прекша Медитации является:

- Кайотсарг (расслабление)
- Антарьятра(путешествие внутрь себя)
- Швас Прекша (восприятие дыхания)
- Шарир Прекша(восприятие физического тела)
- Чайтанья Кендра Прекша (восприятие психоцентров)
- Лешья Дхьян (восприятие психоцветов)
- Анупрекша (созерцание)
- Пропевание мантр (мантра медитация)

Дополнительные элементы

- Асана(поза- упражнение в йоге)
- Пранаям(контроль дыхания)
- Мудра (положение рук)
- Дхвани(звук)

Более усложненные элементы

- Вартаман Кшан ки Прекша (восприятие настоящего момента)
- Вичаар Прекша (восприятие мыслей)
- Анимеш Прекша, Траатак (фокусирование в одной точке с открытыми глазами, без моргания)

4 УПСАМПАДА



Упсампада служит своеобразным удобрением в нашем саду духовной жизни. Без нее, как интегрированной части нашей жизни, мы не сможем собрать плоды медитации. Упсампада не только увеличивает уровень духовности, но также улучшает социальные, профессиональные, интеллектуальные, физические и эмоциональные аспекты нашей жизни. Тот, кто хочет практиковать Прекша Медитацию должен следовать следующим принципам упсампада:

- Бхаавакирия (гармония тела и разума)
- Пратикрия вирати (контроль реакции)
- Маитри(безграничное дружелюбие)
- Мит ахар(ограничение в еде)
- Мит бхашан(ограничение в речи)

Бхавакрия

«Бхава» означает намерения, чувства или мысли при выполнении того или иного действия. «Крия» означает действие. Бхавакрия- это внутренний аспект какой-либо деятельности. Она влияет на унисон сознания, эмоций и деятельности. Есть три параметра данного понятия.

Первый параметр бхавакрия – оставаться в сознании, быть здесь и сейчас в каждый момент времени. Может показаться, что человек слушает нас, но при этом его разум может находиться в другом месте. В результате он не сможет понять вас. Человек, практикующий бхавакрия, остается полностью внимательным ко всему происходящему, что имеет место быть с ним здесь.

Второй параметр бхавакрия- жить в настоящем моменте. Большинство людей загружают свою память прошлым или представлением будущего, вместо того, чтоб жить в настоящем. Конечно, невозможно отрезать себя от своего прошлого или будущего, но стоит воздерживаться от излишних воспоминаний или воображений. Тот, кому удастся постигнуть технику жития в настоящем- может избежать ненужных волнений, происходящих из прошлого или будущего. Жизнь в настоящем времени важна для достижения успеха.

Третий параметр бхавакрия- действовать(чем бы мы ни занимались), сознательно, вовлекать себя полностью, в какое-то одно действие, в один момент времени. Посему, во время ходьбы следует идти, во время приема пищи- есть, во время мытья посуды- только мыть посуду, во время медитации- медитировать.

Когда мы концентрируемся на выполняемых нами действиях, нам становится легче постоянно находиться в состоянии медитации. Медитация с ограничением по времени может проводиться раз, два, три в день, а бхавакрия- это вид медитации, в которой можно находиться в течение всего дня.

Прадикрия вирати

Третий закон Ньютона о неживых объектах гласит «На каждое

действие есть свое противодействие». Закон реальности показывает, что живым существам следует «ориентироваться на действие, а не на реакцию». Однако реакция стала неотъемлемой частью человеческой природы, несмотря на то, что каждый индивидум стремится к свободе. Все, что мы делаем, включая то, что мы разговариваем, слушаем, видим, едим, читаем и пр.- все включает и производит какую-либо реакцию. Дорога к свободе лежит сквозь освобождение нашего сознания от нечистых мыслей и эмоций. Для того, чтобы избавиться от гнева, эго-центризма, расстройств и любого другого отношения, в виде реакции на что-либо, нам следует практиковать самообладание и воздержание от реакций в любом виде.

Маитри

Как хорошее человеческое существо, следует относиться дружелюбно и с уважением ко всем живым существам. Дружелюбие не заключается только лишь в избегании ссор и споров. Дружелюбие, значит, видение и узнавание себя в других. Следует принимать других равными себе, ни лучше, ни хуже. Чувство дружбы- свободно от личных достижений и применимо универсально ко всему живому. Оно является крепкой основой, на которой базируется техника Прекша Медитации для избавления себя от привязанностей, симпатий и антипатий. Это изменит наше отношение и видение каждого живого существа. Практикующий Прекша Медитацию должен воспитывать, отображать и защищать идеи дружбы и отношения с любовью ко всему живому.

Мит ахар

Пища является своеобразным топливом для нашего организма, в то время как наши действия питают наш разум. Другими словами, чтоб контролировать наш разум нам нужно контролировать наше тело и наоборот. Еда важна в поддержании функционирования нашего тела, но воздержание в еде является ключом к счастливой и здоровой жизни. Привычка нездорового питания приводит к лени и вялости. Чревоугодие или потребление нездоровой пищи не приветствуется ни для какого садхака- человека, практикующего медитацию. Это одно из самых важных условий на пути к медитации. Садхак может глубоко погрузиться в медитацию, умело контролируя свою диету.

Мит бхашан

Речь является одним из сильнейших инструментов выражения чувств. Только с помощью выражения наших взглядов и чувств, мы можем являться частью общества. К сожалению, большую часть времени мы много болтаем, при этом теряя энергию и время. Посему для нас важно сперва обучиться искусству речи, а затем ограничивать свою речь. Проявление высших достижений в медитации сопровождается увеличением внутренней силы и спокойствия. Если человек, занимающийся медитацией, не может сохранять молчание, когда необходимо, ему следует практиковать ограничение речи. Всегда нужно дважды подумать прежде чем что-либо сказать, дабы избегать тех слов, которые могут ранить других. Воздержание в речи является важным инструментом в ведении хорошей и успешной жизни.

Заключение

Эти упсампада (основополагающие принципы) Прекша Медитации являются не только важными во время практики Прекша медитации, но и в повседневной жизни. Они являются основанием для приобретения хороших привычек и формирования здоровой, счастливой и удачной жизни. Гармония души и тела, умение контролировать свои реакции, дружелюбие по отношению ко всем, обуздание своей речи, ограничение в еде- все это может не только защитить вас от многих физических, эмоциональных и др. проблем с поведением, но также может улучшить вашу духовную жизнь и способствовать тому, что вас будут еще более уважать другие люди.

5 АРХАМ



Практика Прекша Медитации начинается с пропевания благоприятного звука «Архам». Это очень сильная мантра, помогающая стимулировать нашу жизненную энергию.

На человека оказывают огромное влияние внешние факторы. Самый эффективный способ воздействия на нашу жизненную энергию - с помощью звука. Поскольку все звуки имеют различную частоту, их эффект воздействия также отличается. Когда бы мы ни говорили - мы производим различные вибрации. Однако, мы едва пытаемся определить источник откуда эти озвученные буквы появляются? Есть несколько мест в нашем теле, регулирующих произношение, например, при произнесении «Архам»:

«А» - произносится через глотку

«Р» - благодаря головному мозгу

«Ха» - через гортань

«М» - с помощью губ.

- При произнесении «А», наш центр чистоты, расположенный около щитовидной железы, активизируется, что способствует контролю процесса метаболизма в нашем теле. Секретция

этой железы влияет как на наш разум, так и на наше тело.

- Произнесение «Рха» стимулирует фронтальную долю мозга, центр мира. Здесь также расположен гипоталамус. При этом идет соединение тонкого и физического тела.
- При произнесении звука «М»- держим губы сжатыми. Этот звук стимулирует работу всего мозга.

Вибрации, возникающие при ритмичном пропевании являются очень сильными для того, чтоб пробудить центры сознания и жизненной энергии(рекиндл пран шакти).

Другими словами, мы можем сказать, что ритмичное пропевания мантры «Архам» может быть невероятно сильным. Это способствует уменьшению напряжения, стресса и создает атмосферу гармонии и мира.

6 КАЙОТСАРГ



Кайотсарг-значит расслабление тела при полном сохранении сознания и бдительности. Согласно Богу Махавира «расслабление избавляет от всех печалей». Современная эпоха трактует кайотсарг как расслабление. Расслабление- это процесс пробуждения сознания и избавления от стресса. Первый шаг в Прекша Медитации- это расслабление при полной неподвижности тела. При этой практике мускулы избавляются от напряжения и мысленно мы предлагаем им расслабиться.

Практика расслабления также является основанием для анупрекша(созерцание) и медитации. Эти две практики направлены на привнесение положительных изменений в жизни человека. Анупрекша и медитация без практики кайотсарга не окажут столь существенного эффекта.

Задачи

Основная цель расслабления:

- Осознание того, что душа и тело отделены друг от друга;
- Избавление от физического застоя;
- Придать остроту интеллекту;
- Развитие способности выдерживать боль и удовольствие,

сохраняя при этом самообладание;

- Видеть все нюансы нашего внутреннего тела;
- Получить возможность контролировать наши эмоции.

Все эти факторы играют важную роль в духовной жизни и имеют огромное значение для Садхака(того, кто практикует). Монахам следует практиковать технику расслабления откуда бы они не вернулись, после любой встречи. В дополнение к этому, любой, кто достигает этого, преуспеет в жизни.

Есть четыре ступени кайотсарга:

1. Неподвижность всего тела;
2. Избавление от всех видов напряжения;
3. Переход от восприятия только физического тела к восприятию тонкого тела;
4. Осознание того, что душа как путеводитель для тела, способна вне его путешествовать и возвращаться.

Техника

Четыре стадии кайотсарга:

1. Ощущение неподвижности тела;
2. Избавление от всех видов напряжения;
3. Переход от ощущения только физического тела к ощущению тонкого тела;
4. Осознание отделения души от тела.

Расслабление может выполняться в любом из трех положений:

1. Стоя
2. Сидя

3. Лежа

Для расслабления выберите тихое, чистое и приятное место. Кто молод и силен, может практиковать стоя. Те, кто уже в возрасте или чувствует слабость, могут выбрать положение лежа или сидя.

В любой позе тело должно оставаться неподвижным. Шея, спина, позвоночный столб, область ниже талии- все должно быть вытянуто, но без жесткости, все тело следует расслабить. Теперь поочередно фокусируясь на каждой части тела, предлагайте ей расслабиться, используя технику самовнушения. Расслабление очень помогает при избавлении от чрезмерного возбуждения. Полчаса расслабления можно приравнять к двум часам сна. Кайотсарга даже более эффективна чем сон.

Практиковать расслабление можно продолжительно или с перерывами. Для получения различных эффектов- практикуйте расслабление в различное время.

Продолжительность

- Для соблюдения физического и ментального здоровья практикуйте расслабление в течение от 20 секунд до 5 минут, несколько раз в день;
- Начиная любую работу с 2-х минутной практики расслабления;
- После окончания работы попробуйте расслабиться в течение 20 минут;
- Для эмоционально уравновешенного состояния следует практиковать расслабление в течение 45 минут каждый день после обеда.

Преимущества кайотсарга

- Избавление от физического, ментального и эмоционального стресса;
- Успокаивает нервную систему;
- Замедление процессов метаболизма, дыхания, сердцебиения;
- Увеличение производительности труда;
- Решение проблем с бессонницей;
- Помогает человеку сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации;
- Позитивные изменения в био-электрической деятельности мозга;
- Обострение интеллектуальных способностей и концентрации;
- Постоянное сознание приводит к самореализации.

Заключение

При проведении исследований было установлено, что человек, занимающийся практикой кайотсарга, по крайней мере, по полчаса в день, легко будет справляться со всеми стрессами и не поддаваться напряжениям при любых обстоятельствах, т.е. кайотсарга помогает людям глубоко погрузиться в сознание.

7

АНТАРЬЯТРА



Существует два мира: внутренний и внешний. Человеческое сознание обладает естественным стремлением склоняться в сторону внешнего мира. Это случается потому, что наши чувства в основном связаны с внешним миром. Глаза анализируют физическую красоту, уши принимают звуковые волны, нос распознает всевозможные запахи, язык с помощью своих рецепторов различает различные вкусовые особенности еды, что вызывает наслаждение, наша кожа чувствительна к прикосновениям. Точно так же наше сознание обусловлено и приспособлено к впечатлениям от внешнего мира. В качестве противоположного, внутренний мир часто остается неизведанным, потому как мы не знакомы с силами, которые позволяют нам увидеть его красоту. В Прекша Медитации есть техника, называемая Антарьятра, которая позволяет нам познакомиться с нашим внутренним миром и рассмотреть его.

Задачи

Цели практики Антарьятра:

- Инициализировать движение жизненной энергии вверх, где сознание перемещаем от шакти кендра (центра энергии)

в области копчика) до гиян кендра (центра знаний в районе макушки головы);

- Развитие силы воли;
- Увеличение жизненной энергии;
- Создание мощной платформы для медитации.

Поток сознания в центральной нервной системе (ЦНС) мы называем «внутренним путешествием». Человеческая нервная система состоит из трех подсистем:

1. Парасимпатическая нервная система (*Ида*)
2. Симпатическая нервная система (*Пингли*)
3. Центральная нервная система (*Сушумна*)

Вытекающий поток жизненной энергии проводится с помощью парасимпатической и симпатической нервных систем. В терминологии по *Хатха йоге* для них употребляют соответственно следующие названия: *ида* и *пингли*. Что касается втекающего потока, наше сознание здесь осуществляет путешествие от *ида* и *пингли* вдоль по *сушумне* или спинному мозгу.

Техника

Для того, чтоб совершить это путешествие внутрь себя, необходимо переключить свое внимание с внешних окружающих объектов на ваш центр жизненной энергии, расположенный в районе копчика, внизу позвоночного столба. Позвольте теперь вашему сознанию плавно передвигаться вдоль по спинному мозгу от центра жизненной энергии вверх к центру знаний, расположенному на верхушке головы.

Данный процесс легче разобрать на примере с водой. Представьте колодец. Неподалеку идет человек, который хочет заполнить огромную емкость водой. Он не может просто так достать до воды в колодце, поэтому для того, чтобы набрать ее в емкость, он использует веревку, подвязывает к ней ведро. Затем спускает это ведро в колодец. Таким образом, повторяя процесс наполнения ведра водой и поднятия ее наверх, он может получить желаемое количество воды. Представьте, что наше сознание – это ведро, а дыхание- веревка для доставки жизненной энергии от центра жизненной энергии к центру знаний и наоборот. Старайтесь достичь синхронности дыхания и внутреннего путешествия вашего сознания. Где во время вдоха мы опускаем сознание вниз к центру энергии. Практикуя путешествие внутрь себя важно сохранять глубокую концентрацию.

Преимущества данной техники

- Способствует хорошему физическому состоянию и укреплению нервной системы;
- Повышает ментальное состояние, путем восстановления ментальных возможностей;
- Способствует балансированию эмоционального состояния путем установления контроля за эмоциями;
- Повышает духовное состояние благодаря потоку праны и жизненной энергии;
- Непрерывная практика помогает преодолеть появление чрезмерного возбуждения и фрустрации в повседневной

жизни, также способствует пробуждению сверх естественных сил.

Заключение

Путешествие внутрь себя приводит нас, к неизведанным доселе частям нашего тела. Это невероятный источник позитивной энергии скрытой в нас. Также данная техника способствует укреплению духовной стороны нашей жизни.

8

ШВАС ПРЕКША



Дыхание является своеобразным мостом между нашим телом и сознанием. Дыхание- живительный элемент нашего тела, обеспечивающий его активность и жизнедеятельность. Человек может жить без пищи и воды в течение нескольких дней, но не без воздуха (дыхания). По этой причине, жизненно важно для всех нас научиться правильно дышать, получая при этом жизненную силу.

Задачи

Ниже приведены цели восприятия дыхания:

- Практика научного подхода в дыхании с сохранением концентрации на дыхании;
- Освобождение от привязанностей, симпатий и антипатий;
- Улучшение концентрации и повышенного внимания к чему-либо;
- Преодоление негативных эмоций;
- Жизнь в настоящий момент.

Значение длительного дыхания

В среднем, при обычных условиях, у человека количество дыхательных циклов в минуту составляет 15 раз (вдох и выдох- по 2

секунды на каждый). Однако, во время эмоциональной вспышки или взволнованного состояния, количество вдохов и выдохов в минуту увеличивается до 20-25 раз и может быть и более этого, в зависимости от эмоционального накала. Считают, что быстрое дыхание вредно для здоровья человека и может нарушить процесс циркуляции крови. В таком случае, восприятие длительного дыхания, не только контролирует непосредственно количество дыхательных циклов, но и помогает сократить их до 6 раз в минуту. Самый лучший вариант считается- 1 дыхательный цикл в минуту, что достижимо. При чем важно воспринимать каждый вдох и каждый выдох.

В общем, большинство из нас при дыхании не используют полный объем наших легких. Неполное дыхание приводит к недостатку поступления кислорода к клеткам для осуществления процесса метаболизма, что в свою очередь сказывается на трудоспособности человека. В противоположность этому, длительное продолжительное дыхание помогает поддерживать активность мозга, потребность которого в кислороде в три раза выше по сравнению с остальными частями тела.

Техника

Во время восприятия дыхания, все три группы мышц (межреберные, диафрагма и ключичные) работают ритмично для осуществления полного дыхательного цикла. Во время процесса правильного дыхания воздух поступает в легкие, как продолжительный поток, без каких-либо затруднений. Во время продолжительного вдоха, легкие наполняются воздухом и

диафрагма слегка опускается вниз, при этом расширяются мышцы брюшной полости. А во время выдоха легкие сокращаются вместе с брюшными мышцами.

Такая последовательность этапов демонстрирует правильный научно обоснованный подход к дыханию:

- Расслабьте ваше тело, медленно закройте глаза;
- Замедлите ваше дыхание, сделайте его более длительным и ритмичным;
- Во время вдоха мышцы брюшной полости должны расширяться;
- Во время выдоха мышцы брюшной полости должны сокращаться;
- Почувствуйте вибрации при дыхании в области пупка;
- Во избежание какого-либо стресса, не напрягайтесь во время дыхания и не делайте дыхание более длительным насильно;
- Практикуйте длительное, ритмичное дыхание, которое можно охарактеризовать подобным образом:
 - установление равномерности времени для вдохов и выдохов при повторении этого процесса снова и снова;
 - время, отведенное для выдоха следует сделать немного более долгим, чем время, отведенное для вдоха. Например, если вдох совершается за 8 секунд, тогда выдох следует совершить за 12 секунд. Продолжительный выдох является гарантией выведения диоксида углерода из легких, что снижает стресс и усталость.

Преимущества

Регулярная практика восприятия дыхания оказывает следующее физическое, психологическое и духовное воздействие на практикующего человека:

(а) Физический аспект

- Нормализация кровяного давления;
- Увеличение биоэнергии;
- Усиление жизненной энергии, необходимой для поддержания хорошего состояния здоровья;
- Нормализация работы нервной и эндокринной систем;
- Очищение крови.

(б) Психологический аспект

- Улучшение логического мышления и памяти;
- Увеличение ментальной концентрации;
- Обеспечение состояния мира и гармонии;
- Избавление от беспокойства и перевозбуждения;
- Увеличение эффективности работы сознания и тела.

(в) Эмоциональный аспект

- Контроль и баланс эмоций;
- Избавление от негативных черт, таких как эгоцентризм, гнев, жадность;
- Избавление от всплеска эмоций.

(г) Духовный аспект

- Самореализация;
- Самообладание.

Заключение

Дыхание – это процесс, происходящий непосредственно в данный момент и воспринимающийся соответственно. Оно дает нам возможность жить в настоящем моменте и поэтому, сдерживает от мыслей и волнений, возвращающих нас к прошлому или уводящих в будущее. Визуализация каждого вдоха и выдоха с полной концентрацией, дает нам возможность ощутить чистое сознание, свободное от каких-либо привязанностей, симпатий, антипатий, желаний и страстей. Отсюда, восприятие дыхания ведет нас к самореализации. Если с самого начала обучать детей практике длительного дыхания по 20 минут в день их жизнь будет наполнена энергией, бодростью и энтузиазмом. Это поможет им справляться с гордыней, гневом и жадностью.

9

САМАВРИТИ ШВАС ПРЕКША



Внашей повседневной жизни мы наблюдаем материализацию и сосуществование двух противоположных друг другу принципов, например, горячее и холодное, гармония и хаос, любовь и ненависть, хорошее и плохое, красивое и уродливое, созидательное и разрушительное, негативное и позитивное отношение и т.п. В обычной ситуации, эти противопоставленные вещи(силы) находятся в равновесии. Подобным образом, наше тело сохраняет гармонию двух противопоставленных друг другу подсистем автономной нервной системы, отвечающей за наше физическое и психологическое здоровье. Эта гармония нарушается в связи с ускоренным темпом жизни.

Дыхание может вносить существенные изменения в нашу жизнь, потому как оно связывает и контролирует работу и гармоничное состояние обеих нервных систем. Мы можем дышать, либо через правую, либо через левую ноздрю, или сразу через обе. Дыхание с попеременным изменением ноздрей является потрясающим явлением, где выбор той или иной ноздри сочетается с определенной функцией организма. Например, пылкие и резкие действия могут быть вызваны дыханием через правую ноздрю. И

наоборот, дыхание через левую ноздрю придает умиротворение, спокойствие, терпение. Подобным образом, дыхание через обе ноздри приводит нас к состоянию самадхи- форме глубокой медитации.

Задачи

Основные цели восприятия попеременного дыхания:

- достижение и поддержание состояния равновесия;
- установление гомеостаза в функциях и процессах происходящих в теле;
- достижение высшего уровня сознания.

В течение последнего тысячелетия, научные открытия обнародовали секреты работы двух полушарий головного мозга в процессе дыхания. Правое полушарие отвечает за дисциплину, доверие, дружелюбие, хорошее поведение и другие подобные вещи. В то время как левое полушарие отвечает за логику и аналитические способности. Установление баланса между двумя полушариями- является целью Самавритти Шваса Прекша.

Для духовной жизни самообладание является основополагающим принципом. Считается, что состояние уравновешенности можно получить равной активацией двух дыхательных циклов. При большей активной деятельности правого дыхательного цикла может возникнуть агрессия, гнев, напряжение, в то время как более эффективная работа левого дыхательного цикла приводит к появлению страхов и комплекса неполноценности.

При практике альтернативного, попеременного дыхания, сознание

и дыхание следуют друг за другом. Задержка дыхания, также играет важную роль, в достижении состояния контроля мыслей.

Техника

Вначале сделайте вдох через правую ноздрю и ненадолго задержите дыхание. Выдохните через левую ноздрю и снова ненадолго задержите дыхание. Теперь, сделайте вдох через левую ноздрю и снова задержите дыхание. За этим следует выдох через правую ноздрю с последующей недолгой задержкой дыхания. Это считается одним полным циклом попеременного дыхания. Регулярная практика восприятия такого альтернативного дыхания может увеличить ментальную концентрацию.

Преимущества

Восприятие альтернативного дыхания является уникальной техникой, имеющей целый ряд преимуществ, среди которых:

- достижение высшего уровня сознания;
- увеличение ментальной концентрации и бдительности;
- достижение экстрасенсорного восприятия и интуиции;
- установление гомеостаза в функциях и процессах организма.

Заключение

Восприятие альтернативного, попеременного, дыхания является научно доказанной техникой, где подобный вид дыхания помогает достичь состояния уравновешенности и ведет к обретению здоровой жизни.

10 ШАРИР ПРЕКША



В Прекша Медитации огромное значение отводится физическому телу, как храму нашей души, а также Шарир Прекша является своеобразными воротами к невидимой душе. Для того, чтоб узнать и понять душу, необходимо познакомиться с тонкостями и нюансами нашего физического тела.

В начале выполнения упражнения по восприятию тела, при концентрации внимания на определенной его части, по коже возникают ощущения вибраций, а затем следует более глубокое восприятие:

- поверхностных ощущений на коже, например одежды, тепла, покалывание и т.п.;
- ощущение движения мышц;
- более глубокие ощущения внутренних органов;
- тонкие вибрации биоэлектрических импульсов в нервной системе.

Задачи

Основными целями восприятия тела являются:

- понимание и ощущение реальности физического тела;

- отделение от материального мира;
- восприятие ощущения внутреннего мира.

Для восприятия ощущений физического тела, необходимо, избавиться от мыслей о внешнем мире и позволить нашему сознанию следовать за внутренними вибрациями. Для того, чтобы быть в состоянии это сделать необходимо начать восприятие тела с кончиков пальцев до макушки головы, при этом намеренно фокусируясь на каждой части тела и исследуя свои ощущения и вибрации происходящие в теле.

Техника

Практика восприятия тела базируется на концентрации сознания на каждой части тела, одна за другой, и восприятию ощущений и вибраций данного органа или части тела. Здесь идет речь не о зрительном восприятии, а о ментальном. Ощущения могут быть поверхностными- на коже, например, контакт с одеждой, холод или тепло и т.п. или это может быть ощущение боли, ооченелости и т.п. в мышцах, или вибрации электрических импульсов в нервной системе или же другой вид вибраций. Начиная от поверхности тела и переходя глубоко внутрь, следует почувствовать внутренние и тонкие вибрации. Практикуя это, необходимо стараться воздерживаться от появления симпатий или антипатий.

Преимущества

Восприятие тела позволяет нам достичь следующих физических, психологических и духовных результатов:

(а) Физический аспект

- усиление иммунной системы;

- улучшение пищеварения;
- нормализация кровяного давления;
- баланс симпатической и парасимпатической нервных систем.

(б) Психологический аспект

- улучшение ментальной концентрации и бдительности;
- возможность визуализации и фокусирования на внутреннем феномене тела.

(в) Духовный аспект

- осознание души.

Заключение

Шарир Прекша помогает нам получить видение природы нашего внутреннего мира. Это может быть дополнительной терапией, совмещаемой с основным курсом медитации. Это помогает нам развить физическое и ментальное здоровье и играет весомую роль в уменьшении многих психосоматических заболеваний.

11 ЧАЙТАНЬЯ КЕНДРА ПРЕКША



Для достижения более благородных индивидуальных черт, человек всегда стремился изменить себя. Это изменение в личности возможно путем восприятия психоцентров, что способствует достижению гармонизации эндокринной системы-основного источника эмоций. Для этого Прекша Медитация подразумевает работу с 13 важными центрами.

Человеческая эндокринная система вырабатывает внеклеточные химические вещества, называемые гормонами и управляет процессами роста, метаболизма, и эмоциями. Принято считать, что наши эмоции являются продуктом деятельности нашего мозга, в то время как на самом деле эмоции являются продуктом гормонов. Медитация на физических центрах может установить контроль за работой эндокринной системы и привести к преобразению человека.

Задачи

В то время, как наше сознание находится во всем нашем теле, оно существует, если можно так выразиться, в более концентрированной форме в области психоцентров. Другими словами, психоцентры являются центральным местом, откуда

исходят волны сознания. Во время восприятия психоцентров, долгое время внимание приковано к определенной части тела.

Основная цель восприятия психоцентров:

- исправление отношений к чему-либо, изменение поведения и эмоционального плана
- трансформация привычек
- установление более позитивно настроенного характера человека, сострадания
- контроль эмоций

Человеческие существа уникальны по своей натуре исходя из того, что они обладают логическими и аналитическими способностями. Однако, хорошие идеалы и положительный характер можно получить путем понимания психоцентров, на корректной работе которых основывается человеческий характер. Восприятие психоцентров является важной техникой в данном смысле.

Характер не связан с мозгом, он связан с эндокринной системой. Иными словами, человек может быть умным, но это еще не значит, что он добрый по отношению к окружающим. Основой характера считается кармическое тело. Вибрации от кармического тела достигают электрического тела. Вибрации электрического тела проникают в физическое тело. Мы можем пробудить скрытые силы психоцентров, практикуя чайтанья кендра прекша.

Описание психоцентров

Восприятие следующих 13 психоцентров может помочь нам развить наши ментальные и духовные силы, и избавиться от насущных проблем.

1. **Шакти кендра** (*центр энергии*)- расположен внизу спинного мозга, является своеобразным резервуаром энергии. Медитация на данном центре помогает в развитии ораторского искусства и поэтического гения.
2. **Свастия кендра** (*центр здоровья*)- расположен в брюшной области, чуть ниже живота, непосредственно связан с гонадами эндокринной системы. Медитация на данном центре устанавливает контроль за подсознанием. Это помогает поддерживать хорошее состояние здоровья.
3. **Тэйджэс кендра** (*центр биоэлектричества*)- расположен в области пупка, связан с надпочечниками. Медитация на данном центре увеличивает жизненную энергию.
4. **Ананда кендра**(*центр блаженства*)- расположен в центре грудной клетки, ниже легких и близко к сердцу(вилочковая железа). Медитация на этом центре является одним из наиболее эффективных способов внесения позитивных преобразований в вашу жизнь и очищения эмоций. Это способствует достижению природного блаженства, разбивает цепь нежелательных мыслей.
5. **Вишудхи кендра**(*центр чистоты*)- расположен возле Адамового яблока в глотке, влияет на щитовидную железу. Медитация на данном центре дает возможность анализировать, толковать, видоизменять инстинкты. Также это замедляет процесс старения.
6. **Брахм кендра** (*центр безбрачия*)- расположен на кончике языка. Медитация на данном центре помогает поддерживать целомудрие.

7. **Пран кендра** (*центр жизненной энергии*)- расположен на кончике носа, является своеобразными воротами к жизненной энергии. Медитация на данном центре помогает в увеличении жизненной энергии и помогает контролировать наличие и отсутствие мыслей.
8. **Апрамад кендра** (*центр бдительности*)- расположен в области ушной раковины, ассоциируется с пробуждением сознания и избавления от зависимостей. Медитация на данном центре может помочь избавиться от привязанности к алкоголизму и курению и т.п.
9. **Чаксус кендра** (*центр зрения*)- расположен в области глаз, неразрывно связан с жизненной силой. Медитация на данном центре помогает улучшить силу концентрации.
10. **Даршан кендра** (*центр интуиции*)- расположен между бровями, непосредственно связан с гипофизом. Это то место, где парасимпатическая, симпатическая и центральная нервные системы пересекаются. Восприятие этого центра развивает интуицию и экстрасенсорные способности.
11. **Джоти кендра** (*центр просветления*)- расположен посредине лба, находится под воздействием эпифиза, отвечает за возникновение эмоций. Медитация на данном центре успокаивает гнев.
12. **Шанти кендра** (*центр мира и покоя*)- расположен в передней части головы и находится под контролем гипоталамуса, служит для направления чувств. Медитация на данном центре позволяет избавиться от злобы и гасить

негативные страсти и чрезмерные эмоции.

- 13. Гьян кеन्द्रа (центр знаний)**- расположен в центре головы, включает головной мозг, мозжечок и мозговой ствол. Медитация на данном центре увеличивает экстрасенсорные способности и память.

Преимущества

(а) Физический аспект:

- способствует хорошему физическому состоянию;
- увеличение жизненной энергии;
- положительно влияет на систему желез.

(б) Психологический аспект

- избавление от ментальных колебаний;
- способствует мирному состоянию сознания;
- увеличение внутренней радости и счастья.

(в) Эмоциональный аспект

- исправление нашего отношения и поведения;
- контроль наших страстей.

Заключение

Основная цель Прекша Медитации преобразовать и очищать наши эмоции. Восприятие психоцентров напрямую ведет к пониманию нашего сознания. Качественные и количественные отличия в гормонах, производимых эндокринными железами, зависят от наших эмоций, что в свою очередь влияет на наше поведение. Можно избавиться даже от глубоко укоренившихся привычек, включая привязанности.

12 ЛЕШЬЯ ДХЬЯН



В повседневной жизни мы сталкиваемся со множеством предметов разных цветов. Некоторые цвета нам нравятся больше, некоторые меньше. Некоторые цвета успокаивающе воздействуют на нас, даруя состояние мира, чистоты и спокойствия (например, белый- цвет снежных вершин), а другие цвета позволяют нам ощутить всю свою пестроту и богатство красок (сочный зеленый). Считается, что цвета являются наиболее важными стимуляторами, влияющими на наше сознание и подсознание. Личные предпочтения могут сказаться на физическом, ментальном и эмоциональном плане.

Лешья- лучи сознания и электро-магнитных волн, исходящие от тонкого тела, постоянно идут сквозь наше тело. Это влияет на наше *Таяс шарир*, электрическое тело. Это первая ступень. На втором этапе, лешья переходит в эмоции через секрет гонад. Отсюда они переходят к следующей стадии, где оказывают влияние на все наше физическое тело. В этот момент лешья приобретает форму эмоций.

Иными словами, лешья является своеобразным мостом между тонким и физическим телом. Это своеобразное облучение нашего сознания и электрического тела, из чего состоит наша аура. Аура

состоит из множества лешья и может меняться в зависимости от испытываемых эмоций. Лешья посему помогает заменить нечистые вибрации страсти на чистые вибрации чистого сознания. На основании характеристики цветов лешья бывает следующих видов:

1. *Кришна* (черный)
2. *Нил* (синий)
3. *Капота*(серый)
4. *Тайяс*(красный)
5. *Падма*(желтый)
6. *Шукла*(белый)

Среди этих цветов, первые три лешьи считаются неблагоприятными. Благоприятные лешья- яркого цвета *Тайяс*, *Падма*, *Шукла*. Лешья увеличивает силу инстинктов, эмоций и привычек. Неблагоприятная лешья приводит к возникновению дурных мыслей, делает человека злым и жестоким, жадным. Однако благодаря восприятию цветов и очищению мыслей, неблагоприятная лешья может быть заменена на благоприятную. Мы можем преуспеть в создании чистой и сильной ауры, чтобы уверенно шагать по тропе духовного развития.

Лешья- это комбинация и цветов и эмоций. Цвета имеют возможность влиять и на тело и на сознание.

Существует две категории цветов. Одна включает яркие цвета. А вторая, наоборот темные и приглушенные. Красный, желтый и белый принадлежат к первой категории, в то время как черный, синий и серый подпадают под вторую категорию. Уровень яркости

также зависит от различных пропорций цвета. Восприятие цвета зачастую практикуется при чайтанья кендра с ритмичным дыханием.

Все живые существа состоят в основном из двух элементов: нематериального, называемого сознанием или душой, и материального элемента, называемого физическим телом. Душа также является важным центром. Она не может полностью выполнять свои полномочия в силу того, что страсти доминируют в человеческих существах. Душа излучает физическую энергию, которая взаимодействует со страстями и создает новое поле, называемое *адхьявасая*, первоначальное физическое выражение. Эта физическая энергия работает как медиатор между физическим телом и душой. *Адхьявасая* имеет разные вибрации, которые движутся в разных направлениях. Когда они достигают уровня сознания, они принимают форму импульсов. Цвета оказывают влияние на эти импульсы, что трансформирует их в эмоции и чувства.

Задачи

Ниже приведены основные цели восприятия цветов:

- достижение внутренней гармонии и развитие жизненной энергии;
- избавление от препятствий благодаря приобретению мудрости;
- разрушение препятствий потоком жизненной энергии;
- избавление от заблуждений.

Техника

Во время этого упражнения нам следует использовать силу визуализации определенного цвета в определенном психоцентре. Это вместе с тем является своеобразной ментальной защитой, мы визуализируем тот же цвет, распространяя его вокруг, наполняя им нашу ауру. Техника самовнушения нам в этом очень пригодится. Следует придерживаться глубокой концентрации во время выполнения всего упражнения.

Преимущества

Благоприятные лешья балансируют цвета в нашем теле и способствуют хорошему физическому и ментальному состоянию нашего здоровья. Восприятие цветов дает следующие преимущества:

(а) Физический аспект

- улучшение иммунной и нервной систем;
- влияние на работу эндокринной системы;
- улучшение работы пищеварительной системы;
- очищение крови.

(Б) Психологический аспект

- улучшение памяти;
- избавление от депрессии;
- пребывание в состоянии счастья;
- избавление от бессонницы и усталости;
- увеличивает силу воли;
- придает ментальную гармонию и мир;

- увеличивает решительность.

(в) Эмоциональный аспект

- контроль эмоций;
- избавление от насильственного поведения по отношению к другим.

(г) Духовный аспект

- очищение нашей ауры;
- развитие интуиции.

Заключение

Во время восприятия цветов, мы одновременно медитируем, представляя яркий цвет в определенном психоцентре. Данная техника играет важную роль в формировании характера, путем контроля выработки гормонов.

13 АНУПРЕКША



Прекша Медитация сфокусирована на восприятии, т.е. восприятию без привязанности, без симпатий и антипатий, без мыслей о прошлом или будущем. Во время Прекша, мы познаем истину. Но после того как мы воспринимаем и понимаем эту истину, нам необходимо созерцание- Анупрекша.

Анупрекша- то, что появляется после того, как начинаем заниматься Прекша, глубокое восприятие. В таком случае, Прекша Медитация - это полная система духовного развития, включая медитацию восприятия и созерцания. В первой используется восприятие само по себе, а во второй мы концентрируем свое сознание на мыслительном процессе- созерцании.

Итак, Прекша Медитация бывает двух видов:

1. Концентрация на восприятии, известная как Прекша
2. Концентрация на мыслях, известная как Анупрекша

Считается, что в *Дхьян Шатак*, что имеет место быть в конце каждого занятия, обязательно должно присутствовать созерцание.

После медитации обычно практикуются четыре вида созерцания:

1. Созерцание уединения
2. Созерцание времени и временности

3. Созерцание терпимости
4. Созерцание дружелюбия

Задачи

Прекша, или глубокое восприятие является очень мощной техникой. Однако, для того, чтоб изменить чьи-либо укоренившиеся привычки, необходимо выйти на тропу созерцания. Это искусство советов. Человек сам себе может давать советы, методом самовнушения или он может принять чей-либо совет. Если предложения повторяются снова и снова в течение продолжительного периода времени, они остаются в нашем подсознании и превращаются в привычки.

Основные цели созерцания:

- изменение характера человека или привычек, т.е. записание ему на подкорку резолюции;
- нахождение вечной истины путем глубокой ментальной концентрации;
- эмоциональное преображение;
- избавление от психологических расстройств, особенно от страхов.

Преимущества

Созерцание- это техника, с помощью которой происходят положительные изменения негативных эмоций, таких как ненависть, ревность, страх и т.п. Другие основные преимущества включают:

(А) Физический аспект

- улучшение работы иммунной системы;

- желаемые физические изменения;
- избавление от болей в теле.

(Б) Психологический аспект

- замена негативных мыслей позитивными;
- развитие ментальных способностей;
- развитие силы воображения;
- развитие решительности.

(в) Эмоциональный аспект

- радикальное преобразование в отношениях и поведении;
- избавление от негативных инстинктов;
- ощущение счастья;
- самообладание.

(г) Духовный аспект

- внесение духовных доктрин в подсознание;
- переход от материального мышления к духовному мышлению;
- осознание истины.

Заключение

В результате можно сделать вывод, что созерцание следует практиковать для изменения и избавления от укоренившихся привычек и пристрастий, включая распитие напитков, курение, воровство и ложь. Созерцание означает наше общение с подсознанием, что является весьма эффективным во многих случаях.

14 МАНТРА МЕДИТАЦИЯ



Мантры играют важную роль в Прекша Медитации. Данная практика, также, способствует в познании себя. В Прекша медитации зачастую используются мантры для улучшения ментальной концентрации.

Существует два способа достижения концентрации сознания:

1. *Джап* (пропевание мантр)
2. *Дхьян* (медитация)

Человеческий разум по своему существу не является постоянным. Он не может концентрировать внимание на одном определенном моменте, в течение долгого времени. Пропевание мантр- это тот инструмент, который позволяет нам сконцентрировать наше сознание на объекте. Пропевание мантр - это простое упражнение для достижения лучшей концентрации. Его можно выполнять как самостоятельно, так и в группе. Многие биджакшараки, термины, и фразы можно декламировать с восклицанием, а можно и пропевать. Среди них: «Аум», «(х)Рим», «шрим», «клим» и т.п. Они обладают огромной силой. При произношении слова возникают звуковые волны и вибрации, которые влияют на наше сознание.

Существует три вида пения мантр:

1. *Джап*
2. *Антарьяп*
3. *Мансик яп* (ментальный)

Их поют высоко и громко, а также про себя. Обычно весь процесс представляет собой попытку перейти от грубого к тонкому. Грубое звучание приводит к грубым вибрациям. А тонкое соответственно наоборот. Тонкие вибрации гораздо более мощные.

На начальном этапе, грубым вибрациям отведена важная роль. Однако, для того, чтоб достичь высшего уровня и превосходства в медитации, необходимо работать на уровне тонких вибраций. Пение мантр высоко, подразумевает грубое звучание и являет собой начальную стадию. Низкое звучание- следующий шаг. Самый высший уровень пения мантр- это молча, где нет разграничения между значением и словом. На таком уровне язык и мысли смежаются и становятся неразличимыми. Степень эффективности варьирует и зависит во многом от правильности пропевания мантр. Для того, чтоб пение мантр было эффективным и принесло свои результаты, необходимо делать это прилежно и систематически, правильно пропевая звук. Неверное произношение слов, недостаточное сосредоточение ментальной концентрации во время пения, и слишком быстрое, или слишком летаргическое пение, могут стать препятствием в достижении желаемых результатов, при помощи этой техники.

Есть множество мантр, удачно применяемых на тренингах по Прекша Медитации. Например, «Архам» и «Аум Рим архам намэх». О «Архам» речь уже шла до этого.

Техника пения мантры «Аум Рим архам намэх» выглядит следующим образом:

Во время пения слова «аум» сконцентрируйте свое сознание на кончике носа, в центре жизненной энергии. Постарайтесь ощутить восприятие мантры в этом центре. Затем передвигайте ваше внимание к месту между бровей, в центр интуиции и воспринимайте «(х)Рим». Теперь сфокусируйте все свое внимание посреди лба, в центре просвещения и визуализируйте мантру «Архам». До конца сфокусируйте вашу концентрацию в передней части головы, центре мира и воспринимайте здесь «намах».

Начните с речитативного произнесения этой мантры. Затем, на следующем этапе, сконцентрируйте свое внимание на одном выбранном вами центре и пропевайте эту мантру визуализируя яркий белый свет. На данном этапе мантра становится медитацией.

15 ЙОГАСАНА



Йога асаны (упражнения по йоге) являются одной из важнейших частей Прекша Медитации. До тех пор, пока тело не расслаблено и не может свободно находиться в неподвижном положении, человек не сможет достичь состояния глубокой медитации. Согласно практикам Джаина йоги, следует начать с упражнений лежа, на что требуется меньше энергии. Последовательно переходите к выполнению упражнений в положении сидя и стоя, при этом возрастает потребление необходимой на выполнение упражнений энергии.

Задачи

Основные цели выполнения упражнений по йоге:

- достичь ментального и физического здоровья;
- подготовить тело и сознание к медитации;
- достичь ментальной силы;
- выстроить сильное основание духовности.

Упражнения по йоге и медитация

Физические упражнения включены в Прекша Медитацию для привнесения позитивных изменений в жизни человека. Считается,

что неправильное выполнение медитации может негативно сказаться на работе ЖКТ. Упражнения по йоге следует выполнять вместе с медитацией, чтоб иметь возможность нейтрализовать данный эффект. Последовательно выполненная медитация и йога могут помочь контролировать наши эмоции, путем пробуждения различных психоцентров и нормализации работы эндокринной системы. Например, Сашанкасаан (поза кролика), может помочь контролировать гнев. Подобным образом, комбинация медитации и различных упражнений из йоги, таких как Падмасан (поза полного лотоса), Ваджрасан (поза алмаза), может приумножить результаты от медитации для практикующего.

Упражнения по йоге и аэробика

Аэробика несомненно очень эффективна для поддержания физически хорошего состояния. Но, при этом возникают напряжения в мышечной системе, что в дальнейшем может привести к возникновению проблемы. Однако упражнения по йоге имеют несколько дополнительных преимуществ по сравнению с аэробикой, при условии, что выполняются правильно.

1. Во время упражнений по йоге, движения тела должны быть медленными и нежными, при этом обращаем внимание на дыхание, что не присутствует в аэробике.
2. Поскольку упражнения по йоге довольно медленные, они фактически не наносят никакого вреда вашему телу. В то время, как в аэробике большая часть упражнений в быстром темпе и существуют различные риски физических повреждений.

3. Упражнения по йоге полезны для физического и физиологического здоровья. Они непосредственно влияют на работу наших внутренних органов, в то время как в аэробике отводится приоритетность больше в накачивание мускул.
4. В йоге присутствует момент самовнушения, работы с нашим сознанием и внутренними органами. В аэробике это отсутствует.
5. В общем упражнения по йоге воздействуют на физический, ментальный, эмоциональный аспекты здоровья человека в то время как аэробика, отвечает в большей степени лишь за хорошую физическую форму.

Преимущества

В общем выполнение упражнений по йоге имеет свои преимущества:

- поддержание хорошей физической формы;
- улучшение иммунной системы;
- лечение болезней;
- нормализация функционирования жизненной энергии в органах, таких как мозг, легкие, желудок, печень, суставы и т.п. благодаря поступлению кислорода в достаточном количестве к клеткам;
- восстановление самоуважения;
- улучшение дисциплины и бдительности сознания и мозга;
- достижение ментального мира и духовности.

Особые рекомендации для упражнений по йоге

Здесь очень важно выбрать правильное место, время и технику.

Чистое, проветриваемое место. Избегайте канав или загрязненных мест. Одежда должна быть свободной, светлого цвета и удобная. Рекомендуют выполнять все виды упражнений на толстой подстилке, чтоб не терять лишней энергии.

В общем, упражнения по йоге следует выполнять рано утром. Однако несколько упражнений можно делать через 3-4 часа после принятия еды. Различные правила существуют для выполнения различных техник по йоге. Поэтому рекомендуем для начала выполнять под присмотром. Ваджрасан (поза алмаза) можно выполнять сразу после приема пищи. В то время как Сарвангасан (стойка на плечах) после приема пищи выполнять не следует. Также, продолжительность различных упражнений зависит от вида упражнения, возраста человека, общего физического состояния. В среднем, 20-30 минут достаточно для большинства упражнений. Также в течении дня можно делать перерывы на 5-10 минут, которые заполнять какими-либо упражнениями из йоги. Это очень важно для поддержания хорошего здоровья и настроения. Если не получается выкроить необходимое количество времени для выполнения определенных упражнений для каждой части тела, то по крайней мере необходимо уделять достаточное внимание 5-ти наиболее важным частям нашего тела: мозг, тазобедренная область, сердце, легкие, брюшной части и ступням.

(Для получения более детальной информации обратитесь к прочтению *Прекша Медитация: Йогасана и Пранаям*).

Заключение

Регулярное выполнение комбинированных упражнений из йоги, это безопасный, разнообразный и научно обоснованный путь к здоровой физической, ментальной и духовной жизни. Целесообразность не ограничивается какими-либо факторами, поэтому эти упражнения могут выполнять все.

16 ПРАНАЯМ



Это техника дыхания, где сбалансированный, постоянный, ритмичный вдох и выдох по особому методу называется пранаям. Состоит из четырех ступеней:

1. Пурак (вдох)
2. Речак (выдох)
3. Антрика кумбхак (задержка дыхания после вдоха)
4. Бахья кумбхак (задержка дыхания после выдоха)

Концепция праны может быть проиллюстрирована на примере. Электричество идет по проводу к лампочке. Наличие электричества можно ощутить только тогда, когда загорается лампочка. Подобным образом, прана- это жизненная энергия, которая подобно электричеству течет по человеческому телу и проявляется в наших действиях. Пранаям- это техника овладения этой праной.

Виды

Есть несколько видов пранаям, которые в основном отличаются способом вдохов и выдохов. Список наиболее часто применяемых видов пранаям приведен ниже. С детальным описанием можно ознакомиться в книге *Прекша Медитация: Йогасана и Пранаям*.

- Сурья-бхеди пранаям
- Чандра-бхеди пранаям
- Анулом-вилом пранаям
- Бастрика пранаям
- Капалбхати пранаям
- Шитали пранаям
- Уджай пранаям

Задачи

Выполнение техник Пранаям помогает достичь следующего:

- Развитие, распространение и контроль жизненной энергии;
- Нормализация потока жизненной энергии в теле;
- Создание связи между физическим телом и душой;
- Исцеление физических и ментальных расстройств;
- Гармония между симпатической и парасимпатической нервной системами.

Преимущества

Каждая из ступеней пранаям приводит к следующему:

- В общем пранаяма способствует созданию неиссякаемого потока жизненной энергии
- Вдох дает энергию телу
- Выдох лечит недуги в брюшной части
- Задержка дыхания пробуждает заложенный потенциал
- Некоторые пранаямы, такие как чандра-бхеди, охлаждают тело, очищают кровь и наполняют тело энергией.

Подобным образом, шитали пранаям избавляет от жажды, нормализует кровяное давление и улучшает цвет лица(придает румянец). Данная техника, также, придает спокойствие и рассудительность нашему разуму.

- Пранаям контролирует частоту дыхательных циклов и может помочь улучшить ментальную концентрацию
- Пранаям помогает нам в обретении божественных сил и интуиции

Особые рекомендации

Важно правильно освоить технику пранаям до того как начинать ее практиковать. Поскольку неправильное выполнение может повлечь за собой разлад в здоровье. Следует соблюсти некоторые предосторожности при выполнении техники, чтоб достичь максимального результата:

- Выберите чистое, приятное место, без шума
- Выполняйте пранаям на пустой желудок
- Держите шею и спину прямо
- Тело должно быть расслаблено
- Не выполняйте пранаям при отравлении

Заключение

Пранаям научно обоснованная техника правильного дыхания. Правильно выполненная пранаям не только способствует поддержанию хорошей физической формы, но также избавляет от множества заболеваний, с которыми трудно бороться иными методами.

17 МУДРА



Для более эффективного воздействия Прекша Медитации, тело должно оставаться неподвижным в течение определенного периода времени. Поза, по этой причине, важна для этого. Любая поза, вызывающая дискомфорт или отвлекающая внимание- непродуктивна в данном случае. Более опытному человеку, занимающемуся практикой Прекша Медитации следует выполнять технику стоя, в то время как те, кто начинает могут выполнять это упражнение сидя или лежа. Но положение сидя наиболее универсальное. Существует 4 основные положения сидя:

1. *Падмасан* (лотос)
2. *Ардха-падмасан* (полулотос)
3. *Сукхасан* (простая поза)
4. *Ваджрасан* (поза алмаза)

В дополнение к положению тела, положение рук, мудры- очень важно. Во время Прекша Медитации, одна из нижеприведенных двух мудр может быть применена:

1. *Гьян мудра*- положите правую руку на правое колено ладонью вверх, положите левую руку соответственно на левое колено ладонью вверх. На обеих руках кончик

указательного пальца касается кончика большого пальца, слегка прижимая. Остальные пальцы держим вытянутыми прямо.

2. ***Ветраг мудра*** - согните руки в локтях повернув ладони обеих рук в центр. Ладонь левой руки смотрит вверх и находится напротив центра вашего тела. Сверху ладони левой руки вы кладете правую руку, также ладонью вверх. Руки не должны касаться пола.

18 ДХВАНИ (Звук)



Звук- это мощный и мистический медиум для выражения тонкого через грубое. Некоторые звуки имеют силу в единой продолжительной вибрации, в то время как остальные должны быть сформированы в группу для создания духовного основания произнесения слова.

Махапран дхвани - это вид звука произносимого до перехода в состояние медитации. Вибрации этого звука передают колоссальную энергию.

Махапран дхвани способствует интеллектуальному развитию. Звуковые волны и вибрации, создаваемые во время произношения *Махапран дхвани* проникают в мозг и активируют нейроны. Это помогает избавиться от неусидчивости, и беспорядка в мыслях. В дополнение, это увеличивает концентрацию сознания. Постоянная практика ведет к увеличению циркуляции жизненной энергии, что в свою очередь также улучшает нашу память. Следует отметить, что таким образом мы еще и увеличиваем продолжительность жизни наших нейронов и регулируем секрецию эндокринной железы. Вибрации *Махапран дхвани* нормализуют поток крови в тканях и органах.

Существует три вида:

1. Самый тонкий звук- влияет на жизненную силу и сознание. Этот звук – это вид «Наад», который существует в различных звуках. Его можно практиковать в глубоком состоянии медитации.
2. Тонкий звук- влияет на мозг и сознание. Тонкий звук можно также практиковать в молчании, в конце более низко произнести *Махапран дхвани*.
3. Грубый(низкий) звук- балансирует внешнее состояние и мысли.
Это практикуется перед медитацией.

Произнесение *Махапран дхвани* включает в себя следующую последовательность действий:

1. Медленный вдох через ноздри.
2. Концентрация на голосовых связках
3. При выдохе, с помощью голосовых связок произносим звук «Мм. Мм. Мм» подобно, производимому пчелой жужжанию.
4. Когда жужжание становится тише и приглушеннее, на какое-то время сохраняйте молчание и почувствуйте этот звук внутри вашего мозга.
5. Сделайте продолжительный вдох
6. Повторите вышеперечисленное девять раз.

19

**ВАРТАМАН КШАН ки ПРЕКША
(Восприятие настоящего момента)**



Каждое живое существо несет на себе определенные отпечатки прошлого, воспоминаний и представления о будущем. Считается, что природа воображений, которые мы создаем, проецируя их на наше будущее, во многом зависит от наших воспоминаний и впечатлений из прошлого. Ненужные воспоминания прошлого и представления о будущем занимают наше сознание. Это ведет к формированию привязок, что заканчивается потерей трудоспособности. По этой причине, человек, способный жить в настоящем моменте без волнений из прошлого и будущего, может в полной мере наслаждаться благодатной жизнью.

В философии Джаинов, два наиболее значимых слова были описаны в контексте медитации: *Бхава*- истинное и *Дравья*- виртуальное и иллюзорное. Все, что мы делаем при полном сознании- это *бхава*. И наоборот, несознательное, механическое, автоматическое действие – это *дравья*. Когда сознание и действие едины, соответственно, имеет место быть *бхава*. *Дравья* крия, виртуальное действие, является препятствием на пути к

медитации. И наоборот, *бхава крия*, сознательное действие само по себе уже может являться медитацией.

«Вартамаан кшан ки Прекша» является более развитой ступенькой в курсе Прекша медитации. В отличие от других форм медитации, имеет прикладной характер. Здесь каждое действие осознанно. Для счастливой и гармоничной жизни, важно подпитывать привычку ощущения жизни в настоящий момент.

20

**ВИЧАР ПРЕКША
(Восприятие мыслей)**



Человеческому мозгу дарована способность логического анализа и мышления. Однако, большую часть времени, ненужные мысли, занимающие нас, приводят к стрессу и пустой трате энергии. Вопрос заключается в том, как остановить ненужный мыслительный процесс.

В Прекша Медитации есть техника, называемая «Восприятие мыслей», когда человек пытается увидеть виды позитивных и негативных мыслей, возникающих за определенный промежуток времени, не вовлекаясь в размышление, а как бы наблюдая со стороны, считая эти мысли отделенными от его души. Со временем поток мыслей утихает и человек учится пребывать в состоянии отсутствия мыслей. Восприятие мыслей- это прогрессивная техника курса Прекша Медитации.

21

АНИМЭШ ПРЕКША (Концентрация сознания на одной точке)



Анимэш Прекша - это еще одна прогрессивная техника в курсе Прекша Медитации, заключающаяся в концентрации сознания на одной точке с открытыми глазами. Считается, что Бог Махавир медитировал с открытыми глазами, пребывая в таком состоянии долгое время, при этом вызывая колоссальную силу визуализации. Анимэш Прекша известна как «Тратаак» в Хатха йоге. Хорошее исполнение данной техники с концентрацией сознания в одной точке с открытыми глазами, помогает узнать о своем предыдущем рождении и пробудить силы интуиции. В дополнение данная техника позволяет увеличить силу концентрации мозга до невероятного.

22 СУТРА(с)



I. Санкаल्प Сутра (настрой на медитацию):

Для того, чтоб избежать отвлеченности и углубиться в медитацию, необходимо сделать четкую резолюцию.

Резолюция для медитации:

«Я практикую Прекша Медитацию для очищения моей души».

Повторите три раза.

II. Дхиейя сутра (афоризм цели)

Практикующий должен зафиксировать его цель, высказав то, что он хочет получить от медитации. Цель Прекша Медитации получить развитие своих способностей, и очистить свое сознание.

Произносите следующую Дхиейя сутру:

«Саммтпикхае аппагмапайенам!» -

«Наблюдайте себя через самих себя, для восприятия себя и саморазвития- практикуйте Прекша медитацию»

Повторите три раза.

III. Вивек сутра(афоризм признания)

Истина- вот, что все ищут и находят, она может являться

ведущим светом для нас. Однако, человек должен искать абсолютную истину, которая ведет к дружественному отношению ко всем живым организмам.

С руками сложенными в районе Ананд кендра, произнесите Вивек Сутра:

«Аппана сачимэсэджа мэтим бхуэсу каппаэ» -

«Ищите истину внутри себя и будьте сострадательны ко всем живым существам».

Повторите три раза.

IV. Знания приносят плоды в том случае, когда они идут параллельно с практикой

«Ахамсу Виджа чаранам памокхам»

Повторите три раза.

«Для получения освобождения от страданий, совмещайте практику знаний с контролем за поведением».

V. Шаран сутра (афоризм поиска убежища)

Мы сталкиваемся со множеством препятствий в жизни. По этой причине, нам необходимо защитное оружие. Чтоб получить таковое, необходимо искать убежище у тех, кто не связан подобными обстоятельствами.

Произнесите Шаран сутра три раза:

«Арахамте Шаранам Паваджами- я иицу убежище среди просветленных душ

Сидхэ Шаранм Паваджами- я иицу убежище среди

освобожденных души

Саху шаранам паваджами- я ищю убежище среди святых

Кевали панатам дхамам шаранам паваджами»- я ищю убежище в религии, предлагаемой всеведующими».

VI. Вандэ Сачам:

Дужа, живущая в человеке является истиной, а истина есть универсальный закон. Относиться с благоговением к душе, значит, стремиться к чистому сознанию.

«Я благоговею перед истиной- я поклоняюсь истине»

23
МАНГАЛ БХАВНА



Для осознания жизни в ее целостном понимании, есть девять важных духовных пропеваний:

Шри сампанохам сям

Пусть я буду наделен богатством

Хри сампанохам сям

Пусть я буду наделен способностью к самодисциплине

Дхи сампанохам сям

Пусть мне будет дарована мудрость

Дрити сампанохам сям

Пусть мне будет дарована терпимость

Шакти сампанохам сям

Пусть я буду наделен силой

Шанти сампанохам сям

Пусть мне будет даровано спокойствие

Нанди сампанохам сям

Пусть мне будет даровано блаженство

Тэджа сампанохам сям

Пусть мне будет дарована лучистая энергия света

Шукла сампанохам сям

Пусть я буду наделен чистотой

24
АНАНД БХАВАНА
(Аффирмации)



Величайшее достижение жизни – достижение внутренней благодати, которая может возникнуть после развития духовного сознания. Ананд бхавана произносится ежедневно во время Прекша Медитации.

Анандом э варшати, варшати

Блаженство наполняет мое существо

Но мэ дукхам, но мэ дукхам

Меня ничто не тревожит

Шантам читтам, лабдхам, лабдхам

Мой разум спокоен, совершенно спокоен

Но мэ тапах, но мэ тапах

У меня нет сожалений, нет сожалений ни о чем

Шакти сротах, прадурбхутам

Мои внутренние силы пробуждаются

Но мэ дайням, но мэ дайням

Моя нужда завершена

Антах чакшу, лабдхам, лабдхам

Пробуждено мое внутреннее видение

Но мэ ратрих, но мэ ратрих

Теперь нет темноты, нет темноты

Но мэ дукхам, но мэ тапах

У меня нет ни боли, ни сожалений

Но мэ дукхам, но мэ раатрих

У меня нет ни нужды, ни тьмы

Шантах кродхах, шантам маанам

Мой гнев ушел, мой разум спокоен

Шанта мая, шаанто лобхах

Мои иллюзии рассеялись, моя скупость преодолена

Шантам пааням, удита шанти

Мои пороки стерты, мои силы пробуждены

Удита риджута, удита мридута

Появились простота и смирение

Удита тушитих, удито дхармах

Возникло дружелюбие, достигнута человечность

Но мэ дукхам, но мэ тапах

У меня отсутствуют страдания, нет сожалений

Но мэ дайням, но мэ раатрих

Мои страдания закончились, ночь прошла

Удито дхармах, мудитам читам

Удовлетворение прошло, я получил духовность

Мудитам читам, мудитам читам

Блаженно, блаженно, блаженно

25 ПРЕКША ГИД



Атмэ сакшаткарэ прекша дхьянэ ке двара - 2 раза

(Сапнэ хо - 2 раза) саакарэ исэ абхьянэ ке двара

1. Атмэна атмавлёкен (хе ехи даршан - 2 раза)
Антэратма ме сахеджэ хо (сэтыя ка спаршан- 2 раза)
(Кчинэ хо - 2 раза) санскарэ антэрдхьянэ ке двара.
2. Манэсик сантульне джагрити (орэ читт самадхи - 2 раза)
Никатэ аати дурэ джати (вьядхи адхи упадхи - 2 раза)
(Премэка - 2 раза) вистарэ нидж сандханэ ке двара.
3. Бэдале джатэ хе рэсайан (грантхион ке свар - 2 раза)
Бэдалитэ вейвхарэ саарэ (бэдалитэ хе бхав - 2 раза)
(Бэдалита -2 раза) сансарэ анапанэ ке двара.
4. Самэсыя аавеге ки хе (викатэтам джаг мэ - 2 раза)
Адэнон ки вивашэтахе (вяптэ рэг рэг мэ - 2 раза)
(Хо раха - 2 раза) упэчарэ исэ авданэ ке двара.
5. Аниопрекша аур лейшыя (дхьянэ кайотсэрг - 2 раза)
Швасэ прекша сэ дхара пар (утарэ ае свэрг - 2 раза)
(Хридай хо - 2 раза) авикарэ кеваль гьянэ ке двара
Хридай хо авикарэ Тульси гьянэ ке двара

ПРОВЕДЕНИЕ ЛАГЕРЕЙ И СЕМИНАРОВ ПО ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



Квалифицированные и подготовленные инструктора в Индии и за рубежом, смогли успешно организовать тысячи лагерей по Прекша Медитации. Эти программы помогли 500 000 участников достичь позитивных изменений, преобразования на индивидуальном и социальном уровнях. Эти программы предусмотрены для всех возрастов, каст, религий, половой принадлежности, географии проживания и т.п. Участники, как правило, посещают эти программы, ставя перед собой различные цели. Некоторые просто хотят узнать, что такое медитация. Другие хотят избавиться от психосоматических, физических и эмоциональных расстройств. Еще кто-то обращается с целью найти решение своих проблем и конфликтов, как в семье так и на работе.

Специфика Прекша медитации была сформулирована и адресована на создание здорового общества. Огромное значение здесь отводится соответствию требованиям различных возрастных групп. В дополнение, на одно недельном интенсивном семинаре по Прекша Медитации всегда рады видеть как граждан страны, так и

зарубежных гостей. После тренинга, участники единодушно соглашались, что эти лагеря дают целостное представление о том, как сделать жизнь счастливой и наполненной гармонией.

Лагерь по Прекша Медитации:

8-ми дневный с проживанием уровень-1

8-ми дневный с проживанием уровень-2

8-ми дневный с проживанием уровень-3

3-х дневный лагерь с проживанием

Кая-кальп арт(возрастной)

Лагерь по Прекша медитации для молодежи

Лагерь по Прекша медитации для женщин

Лагерь по Прекша медитации для пар

Счастливая и гармоничная семья

Лагерь по Прекша медитации – улучшение памяти

Лагерь по Прекша медитации для заключенных

Лагерь по Прекша медитации для- избавление от гнева

Лагерь по Прекша медитации для- визуализация предыдущей жизни

Лагерь по Прекша медитации для- пробуждение сил

Семинары по Прекша медитации

- Прекша медитация и управление стрессом
- Прекша медитация и управленеи гневом
- Прекша медитация и управление временем

Введение в Прекша Медитацию

- Прекша медитация и постановка цели
- Прекша медитация и эффективность работы
- Шаги на пути к духовности
- Путь к жизни в благости

Прекша терапия

Прекша медитация и программа по избавлению от заболеваний сердца

Прекша медитация и контроль диабета

Прекша медитация и избавление от тучности

Прекша медитация и избавление от бессонницы

Прекша медитация и нормализация кровяного давления

ЦЕНТРЫ ПО ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



Мы предлагаем вам воспользоваться возможностью посещения занятий в центрах по Прекша Медитации, расположенных как в самой Индии, так и за рубежом. Для получения более детальной информации, пожалуйста, свяжитесь с нашими центрами по email или обратитесь к нашему веб-сайту: www.preksha.com.

Центры в Индии

Название центра и контакты:

Jain Vishva Bharati,

Tulsi Adhyatma Nidam, Ladnun

needam@preksha.com

Adhyatma Sadhana Kendra,

Mehrauli, New Delhi

sadhanakendra@gmail.com

Preksha Vishva Bharati,

Koba, Ahmedabad, Gujarat

Введение в Прекша Медитацию

ahmedabad@preksha.com

Международные центры, контактная информация

Jain Vishva Bharati, Орландо, США

info@jainvishvabharati.org

www.jainvishvabharati.org

JVB Preksha Meditation Center, Хьюстон, США

samaniji@jvbhouston.org, www.jvbhouston.org

Jain Vishva Bharati, Нью Джерси, США

jvbnj@yahoo.com, www.jvbnewjersey.org

JAIN Vishva Bharati, Лондон, Великобритания

info@jvbl.org, www.jvbl.org

Прекша Интернэйшнл Гент, Голландия,

holland@preksha.com

Прекша Интернэйшнл Берлин, Германия

karuna@preksha.com

Прекша Интернэйшнл Сингапур

Singapore@preksha.com

Прекша Интернэйшнл Мельбурн, Австралия

australia@preksha.com

Прекша Интернэйшнл Япония

japan@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Чиба, Япония

Vibhuti@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Белгород, Россия

penkova@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Москва, Россия

lugovg@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Курган, Россия

shiva@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Челябинск, Россия

eremeeva@preksha.com

Прекша Интернэйшнл п. Курджиново, Карачаево-Черкессия,
Россия

anima@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Киев, Украина

anand@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Днепропетровск, Украина

dnepro@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Львов, Украина

goreslavac@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Симферополь Украина

Введение в Прекша Медитацию

purtova@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Астана, Казахстан

astana@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Усть-Каменогорск, Казахстан

ustkaminagorsky@preksha.com

Прекша Интернэйшнл г. Рига, Латвия

uskova@preksha.com

28

ЛИТЕРАТУРА ПО ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



Теоретические знания и систематическая практика являются необходимыми для получения полноценных результатов от практики Прекша медитации. Теоретические знания можно получить из литературы, представленной в широком ассортименте на нескольких языках.

Однако, лучше всего совмещать изучение книг с посещением лагерей по Прекша медитации.

Книги по Прекша Медитации

1. Прекша Медитация: основные принципы
2. Прекша Медитация: восприятие дыхания
3. Прекша Медитация: восприятие тела
4. Прекша Медитация: восприятие психоцентров
5. Прекша Медитация: восприятие психо цветов
6. Прекша Медитация: созерцание и самовнушение
7. Прекша Медитация: терапевтическое мышление
8. Прекша Медитация: анатомия и физиология

9. Прекша Медитация: теория и практика
10. Прекша Медитация: сохранение концентрации во время расслабления

Книги, основанные на знаниях о Прекша

медитации

1. Зеркало себя
2. Абстрактное мышление
3. Сознание среди сознания
4. На пути к внутренней гармонии
5. Искусство позитивного мышления
6. Счастливая и гармоничная семья
7. Зачем нам нужно медитировать?

29

ОПЫТ УЧАСТНИКОВ ПО ПРАКТИКЕ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ



*«Ранее мой муж называл меня, «лопнувшим шариком», а теперь-
Оленька- Ясное солнышко!»*

-Ольга Викторовна Башегурова
Менеджер СL компании, г. Курган

« Я узнала о Прекша Медитации еще давно. Занятия медитацией много раз помогли мне по жизни, но я хотела уделить особое внимание тому, как это сказывается на организме в процессе родов. До зачатия нашего ребенка, мы , родители, с удовольствием слушали «Чандесу» и делали это довольно часто, в последствии эта музыка оказала влияние на нашего сына. Когда мы начали пропевать афоризм Шаран сутра, тогда я поняла, что это то, что мне было нужно. Я была наполнена приятным ощущение защищенности и чувством, что я наполнена теплым дыханием Бога! Я стала петь эти афоризмы везде. Это осветило мою душу и привело к ощущению счастья. Сейчас моему сыну три года. Ему также нравится «Чандесу».Раз в две недели мой ребенок медитирует. Он знает, что такое медитация и для чего это ему нужно!»

-Рыжочкова Алена

Центр Жемчужина

«Прекша Медитация- абсолютно уникальная система, являющаяся ответом на причину нашего стресса, несчастий, что случилось по недопониманию истинной природы себя, причиненного насилия, вследствие негативных эмоций, страстей. Чем больше людей практикует прекша медитацию- тем гармоничнее и блаженнее будет мир. Человек, практикующий Прекша Медитацию проходит через расслабление, успокоение, он живет в мире, стремится к высокому духовному развитию и соблюдает истинную природу себя. Мир многим обязан Ачарья Тульси и Ачарья махапрагья джи за восстановление Прекша медитации, практикуемой тысячи лет тому назад монахами джаинами».

-Гари Л. Франсион

Ньюарк, нью джерси 07102

«Благодарена Прекша Медитации за то, что я смогла увидеть себя, наблюдать и понимать, что я не просто тело, наполненное эмоциями, привычками и т.п.,но, что есть нечто большее и лучшее. С помощью Прекша медитации я научилась контролировать свои эмоции, привычки и продолжу эту прекрасную практику далее. Еще хотела отметить одну важную вещь: мне стало гораздо легче общаться с людьми и находить общий язык. Я просто поняла, что если хочу, чтоб со мной хорошо обращались другие- со всеми я должна поступать именно хорошо».

-Литвинова Дороти

Ростов на Дону, Россия

«Я ощутил преимущества практики Прекша Медитации как на физическом, так и на ментальном уровне. Упражнения по йоге и положение тела до медитации, в общем, все эти практики сделали мое тело более гибким, я избавился от боли в спине, нормализовалось кровяное давление и улучшилась трудоспособность. Влияние Прекша Медитации сказалось более глубоко на ментальном уровне. Я смог избавиться от привычной для меня раздражительности, монотонности, отсутствия интереса к работе. Я могу справляться со своими эмоциями гораздо лучше чем ранее».

*-Доктор Уттам Котари
Педиатр, Индия*

«Меня удивил данный метод и очень понравился. Прекша Медитация явилась для меня идеальным средством. Теперь я могу расслабиться как положено и для меня это очень важно, это положительно сказывается на моем дыхании. Я считаю, что длительное дыхание очень важно для каждого человека. Прекша Медитация действительно очень интересная и потрясающая практика. Она дает мне стремление к духовному развитию. Люди, таким образом, могут со временем избавляться от своих кармических проблем, страданий и стрессовых ситуаций. Прекша Медитация помогает людям стать добрее, улыбчивее и спокойнее. Практикуя Прекша Медитацию, каждый сможет найти себя».

*-Байдельдинова Раушан
г. Каменогорск, Казахстан*

Введение в Прекша Медитацию

«В течение 10-ти дневного лагеря по прекша медитации, я наблюдал значительные улучшения в своем ментальном состоянии- мир и бдительность. Я почувствовал потрясающий рост энтузиазма и трудоспособности. Мои мысли стали чище, и я направил стопы на избавление от вредных привычек. Все это вместе автоматически привело к увеличению уровня уверенности в себе».

*-Доктор нарендра Ганди
Педиатр-терапевт, Индия*

«Я смог освободиться от привычки курения. Изучил правильный вид дыхания. Я могу с легкостью концентрироваться на том, что мне нужно. Длительное дыхание способствовало излечению моих заболевания желудка. Я научился контролировать гнев. Теперь я буду жить гораздо лучше».

-Рам Гопал, Индия

«Я был очень одинок и терзался волнениями. Я был грустным. Меня легко любой повод приводил в бешенство. Длительное дыхание помогло мне справиться со всеми этими недугами. Я буду практиковать Прекша Медитацию и далее».

-Шиям Сундер, Индия