

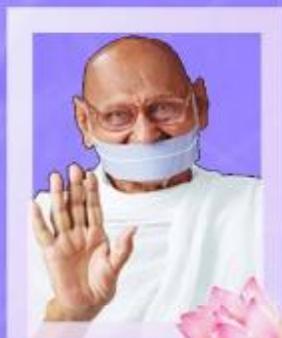
Медитация - источник счастья



**Центр духовного развития
«Жемчужина», г.Курган**



Высказывания о медитации



«Как и субъективный опыт, медитацию нельзя описать словами или выразить каким-то другим путем. Ее определение — опыт. Все, что можно сказать — это то, что медитация пробуждает высший разум, и начинается работа подсознания. Это источник интуиции, вдохновения, счастья и безграничного опыта».

Ачарья Махапрагья Джи



«Человек обязан быть счастливым, как обязан быть чистоплотен; как он замечает, что он грязен — ему надо помыться, как чувствует, что несчастен — ему надо почиститься нравственно.

И счастье придет само собою!...»

Толстой Л. Н.



«Медитация — это не лекарство, это и есть само здоровье, медитация — не горький порошок, прописанный врачом, а состояние светлой радости и полноты бытия. Не ожидая от медитации ничего, кроме самой медитации - которая прекрасна сама по себе, как природа, как поэзия, как музыка, - мы получаем вместе с нею очень много. Получаем именно потому, что не ждем!

Это очень важно усвоить. Тот, кто сразу же ждет результата, - тот не получает ничего.

Тот, кто понимает, что главное - не результат, а само состояние, сам процесс, — тот как раз и получает результат, который всегда превосходит наши ожидания, именно потому, что мы ничего не ждали»

Кацудзо Ниши

Центр «Жемчужина»



«Медитировать - также естественно, как дышать!»

Дорогие друзья!

Предлагаем Вашему вниманию второй выпуск альманаха, посвященного практике **Прекша медитации**, которой мы обучались в Индии, в ашраме джайна-йогов.



В первом выпуске «Зачем нам медитировать?» мы подробно рассказали о том, что такое джайна-йога и центральная ее практика - Прекша медитация. Познакомили Вас с научным обоснованием метода и результатами исследований о влиянии медитации на физическое и духовное здоровье человека.

Центр духовного развития «Жемчужина», руководитель **Криворотова Наталья Геннадьевна** (Россия, г. Курган) продолжает обучение практике Прекша медитации всех желающих.

Ежегодно наши ученики посещают удивительную страну - Индию, которую мы полюбили всей душой, и участвуют в работе международных съездов по джайна-йоге.

Сердечно благодарим всех за предоставленную возможность опубликовать искренние отзывы о своем опыте, трудностях и достижениях.

Надеемся, что это вдохновит Вас, дорогие читатели, сделать первый шаг на пути к счастью!

С любовью,
Центр «Жемчужина».



Что мне дала Прекша медитация

Беспалова Татьяна, 40 лет, служба судебных приставов

Как спокойно стало моей Душе!

Как много удивительного и полезного в жизни, я не видела и не знала из-за своей ежедневной суеты!

Дом – работа – дом – работа....

Зачем что-то менять? В свободное время лежи на диване, кушай, да смотри телепередачи про «удивительное»!



Так мы и жили с сыном Алешей до тех пор, пока врач из-за болезни не посоветовал сыну заняться йогой. Мы посоветовались с Натальей Геннадьевной. У меня нет времени ездить на занятия, поэтому нам домой принесли книги по медитации и видеодиски. Все было для нас, только занимайтесь!

Сын начал читать, смотреть диски. Но это не давало результата. Тогда мы решили съездить на одно занятие в центр «Жемчужина». Решили посмотреть и попробовать разок. Ну, и на этом, думали, и закончить. Уже после нескольких занятий я поняла, какая я неуклюжая и какое моё тело неповоротливое. **Но телу так это понравилось!**

А час медитации, когда мы легли в «кайотсаргу»! Я получила столько удовольствия! Я впервые почувствовала своё тело! Я даже не предполагала, что, оказывается, так просто можно разговаривать со своим телом, со всеми органами, причем с каждым индивидуально!

И опять телу понравилось! А душе как стало спокойно!

Я ощутила, что я – Душа!

И теперь мы уже ждали выходные дни, чтобы поехать на прекша- медитацию! На каждом занятии мы узнавали столько интересного от Натальи Геннадьевны! Столько жизненных притч (историй) она нам рассказала! Мы освобождались от своих проблем. Выбрасывали их со смехом. Я

Что мне дала Прекша медитация



поняла, что переживала из-за того, что выдумывала и представляла себе то, чего не было. А когда мы первый раз услышали мантры! Они такие красивые, мы их слушали часами, а потом сами научились их петь. Нам рассказали так же о правильном питании, о правильном поведении и речи. Подумать только, еще несколько месяцев назад, мы с сыном ничего этого не знали! Как жаль, что я не начала заниматься этим раньше! Столько лет упустила! Только сейчас это понимаю, но, к сожалению, время назад не вернешь.

И поэтому, сейчас я всех своих друзей и знакомых прошу: не говорите, что у Вас нет времени! Вы хотя бы один раз придите на занятия, а уже потом решайте - нужно Вам это или нет. Все наши отговорки – это потеря времени и здоровья. Каждый человек, хотя бы однажды, должен почувствовать себя Душой! К счастью, я это поняла.



С искренней благодарностью, Беспалова Татьяна и Беспалов Алексей.

Центр «Жемчужина», г. Курган, апрель 2011 г.

Гомзякова Людмила, 56 лет, юрист

Прекша медитация действительно решает наши проблемы!



Правду говорят, что пока «жареный петух не клюнет»...Так и у меня. Проблемы со здоровьем привели прямо в Центр духовного развития «Жемчужина». А дорогу сюда мне указала моя коллега по работе Зинаида Владимировна, за что я ей премного благодарна, хотя предполагаю, что здесь не обошлось и без Высших Сил!

Пройдя курс лечения в апреле 2011 года в Центре «Жемчужина», по совету Натальи Геннадьевны, я приняла решение заняться

Что мне дала Прекша медитация

Прекша медитацией. Пришла не сразу. Сначала ознакомилась с соответствующей литературой, затем почитала отзывы, посмотрела на занятия группы и поняла, что Прекша медитация действительно поможет мне решить проблемы со здоровьем. А самое главное – проблемы в духовном плане.

Уже после нескольких занятий почувствовала, что во мне что-то стало меняться! Тело вспомнило прошлое занятие спортом. Я с удовольствием выполняю асаны. Но что меня поразило, так это талант руководителя Криворотовой Натальи Геннадьевны довести до ума и сердец, занимающихся Прекша медитацией, значимость происходящего, трепетное отношение к священному наследию. В этом человеке удивляет преданность своему делу, невероятная работоспособность, ее великолепные знания и талант Учителя.

После занятий испытываю особый духовный подъем. Я стала намного спокойнее относиться к происходящим событиям, внимательнее относиться к людям, к собственному восприятию окружающего мира, позитивно мыслить. Постепенно нормализуется сон и артериальное давление.

Я уверена в том, что обрету духовную и физическую гармонию, занимаясь Прекша медитацией!

Саб кучхке лие дханьвад, Наталья Геннадьевна!

С уважением и благодарностью, Гомзякова Людмила.

Центр «Жемчужина», г. Курган, май 2011г.

Максимова Елена, 39 лет, косметолог

Прекша медитация – это не слепая вера, а знания, изменяющие нашу жизнь!

Я работаю косметологом. Раньше работала медсестрой в больнице. Кроме этого имею специальность психолога. Как медик, как психолог, и даже как косметолог, я понимаю, как важно каждому человеку уметь восстанавливать свои силы. Как важно знать и практиковать какие-либо способы релаксации! Моя усталость накапливалась неделями, месяцами, годами...

И вот появилась моя первая проблема - расстройство сна. А когда уснуть трудно, в голову приходят всякие мысли. А мысли у меня ночью

Что мне дала Прекша медитация



невеселые, даже страшные. И это была уже вторая проблема – мои страхи.

С детства я страдала фобиями: страх темноты и страх смерти, потери родных. Сначала боялась, что умрет моя мама, а когда появились дети – боялась, что потеряю их. Много раз видела во сне, как умирал то один ребенок, то другой, а то и сама в катастрофе или в пожаре погибала с детьми..... Просыпалась от страха, и сердце сжималось от боли. После таких ночей работать было трудно, а работать и учиться, еще труднее.

И я начала искать помощь. Одна моя клиентка рассказала мне о центре «Жемчужина» и о Наталье Геннадьевне Криворотовой. Так я попала на занятия по Прекша медитации.

И сразу поняла, что я нашла именно то, что искала!

Мне не нужен был учитель, от которого бы я зависела всё время. Мне нужен был Учитель, который дал бы мне настоящие знания, а эти знания сделали бы меня сильной и независимой от внешних причин.

Я прошла обучение. Стала практиковать Прекша медитацию. И мои страхи стали исчезать! Я поняла, что страхи мои – от невежества, от отсутствия Истины, от незнания Законов собственного ума и тела. Я поняла, что нельзя судить обо всём только с позиции физического тела. Прекша медитация – это не слепая вера. Это научные знания.

Они меняют наше мышление и наше сознание! Моя жизнь действительно поменялась! Регулярно практикую Кайотсаргу. Очень люблю мантры. Знаю все мантры, которые на занятиях нам давала Наталья Геннадьевна. Конечно же, сейчас все вокруг меняется, ведь меняюсь я сама! Моя мама, дочь, муж стали мне такими близкими друзьями, каких не было у меня никогда!...А когда у меня появляются вопросы или сомнения, я бегу в наш центр, сажусь на пол и слушаю. **И обязательно слышу ответ!**

Благодарю Бога за этого человека!

С уважением и благодарностью Максимова Елена, Россия, город Курган, Центр духовного развития «Жемчужина», май 2011г.



Что мне дала Прекша медитация

Малкова Ольга, 51 год, провизор

Каждое занятие ждешь....!

Я рада, что познакомилась с Натальей Геннадьевной – эрудированным, мудрым, интересным человеком.

Только в центре «Жемчужина» я, к своему удивлению, узнала, что йога – это, оказывается, целая наука!

Каждое занятие ждешь, и ожидание не разочаровывает, узнаешь так много нового!

Я только учусь Прекша медитации, но уже испытала реальную пользу от кайотсарг (осознанного расслабления).

Всегда жила с кучей мыслей в голове, надо было решать все и за всех, а сейчас стараюсь жить в настоящем моменте, не гадать о будущем и не навязывать близким свои решения. Хотя это и сложно.

В центр «Жемчужина» я пришла с целью улучшить свое здоровье. Что я ощутила за эти 1,5 (полтора) месяца?

Во-первых - стала спокойней, умиротворенней, стараюсь ко всему относиться позитивно.

Во-вторых - занятия хатха-йогой доставляют мне истинное удовольствие! Дома, в течение недели после занятия, повторяю все асаны, суставы стали легче гнуться.

В-третьих – у меня всегда были проблемы с насморком. За это время я ни разу не болела! Думаю, это благодаря практике Пранаямы.

Что касается Мантр, стоит мне их произнести, (даже про себя!) сразу ощущаю внутренний покой.

Думаю, что расту духовно, т.к. открываю для себя неведомую страну – Индию!



Спасибо! Малкова Ольга,
17 апреля 2011г., центр «Жемчужина»,
г. Курган

Что мне дала Прекша медитация



Пашнова Наталья, 37 лет, секретарь

Уважаемый читатель!

Впервые о Прекша медитации я услышала в 2005 году. В тот момент я носила под сердцем сына. Находясь в роддоме на сохранении, получала рекомендации от руководителя центра духовного развития «Жемчужина» (г. Курган), врача, целителя, Криворотовой Натальи Геннадьевны о правильном дыхании, правильном расслаблении, концентрации на белом цвете. Родился сыночек, и я прошла обучение Прекша медитации в нашей «Жемчужине». И вот жду, когда - же наступят желанные изменения: гармония в душе, спокойствие? Не поняла, не ощутила, не прочувствовала....



Спустя некоторое время, прошла обучение повторно, но теперь уже осознанно!

Думаю: «Ну, ведь люди ощущают на себе изменения, пишут об этом, а мне и писать нечего. Чем я хуже, - такая неспособная, или не готова еще воспринимать этот дар в полной мере, и прочувствовать его?»

Стала ходить на практические занятия (не регулярно), медитировала в группе, дома практиковала Кайотсарг (расслабление). Сейчас мне кажется, что главным тормозом в моем движении был страх. Страх что-то изменить в себе, полностью довериться методу, расслабиться, страх потерять над всем контроль. Ну, и еще, «лень – матушка».

Так прошло несколько лет. В жизни было многое, огорчения и радости, случались и срывы. Хотя близкие и говорили, что на некоторые события я реагирую иначе, чем раньше, спокойнее, рассудительнее, но полного покоя и равновесия в душе я не ощущала.

Наконец, в 2010 году начала регулярно практиковать занятия Прекша медитацией.

Что мне дала Прекша медитация

И вот - чудеса есть на свете!!!

Начались изменения. Почувствовала, что можно действительно радоваться жизни, независимо от того, сколько рублей в кошельке, независимо от того, во что одета и какая погода на улице!! Радуюсь оттого, что живешь! Радуюсь небу, птицам, родным людям; оттого, что рядом дети, кот Васька!!!

Учусь управлять эмоциями. Поняла, что жить надо в настоящем моменте, здесь и сейчас. Живя и «копаясь» в прошлом и в будущем, люди превращают свою жизнь в сон. Я выпалась, хватит!

Наладились отношения с сестрой, с детьми. Помогаешь, сопереживаешь людям, меньше раздражаешься сама и уже не впадаешь в депрессию.

Люди стали обращаться за советами, за помощью.

А старшая дочь как-то сказала: «Мама, нас удивляет твое спокойствие!»

Думаю, это лучший показатель того, что я меняюсь.

Но это только начало, еще очень многое надо сделать, изменить, постичь!

Благодарю за то, что есть на свете прекрасная, сказочная страна **Индия, в которой родилось учение, помогающее людям жить, любить и радоваться!**

За то, что наша добрая фея, наша терпеливая и любящая мама Наталья Геннадьевна, передает нам эти знания. И хочется сказать много теплых слов благодарности всем: Вселенной, людям, помогающим нам идти вперед.

Но, думаю, лучше слов будет наше трудолюбие и работа над собой!

С любовью и благодарностью, Пашнова Наталья,

Центр «Жемчужина», г.

Курган, апрель 2011г.



Что мне дала Прекша медитация



Рыжкова Светлана, торговый представитель, 50 лет

«Когда ты вносишь в комнату свет, тебе не приходится вытаскивать из комнаты темноту. Присутствия света в комнате достаточно, потому что темнота - это только отсутствие света. Как и все твои ненормальности и безумия» ОШО

«Настоящая забота о будущем состоит в том, чтобы отдавать все настоящему» Роберт Калю

Здравствуйте, уважаемые джайны !!!!

Прекша-медитацией я занимаюсь с 2005 года. Учителем является Криворотова Наталья Геннадьевна - очень грамотный, строгий, ответственный и доброжелательный Мастер своего дела!



Прекша-медитация стала для меня родной. Пропущу занятия, хотя бы один день, и сразу это ощущается во всем. Моё утро начинается с приветствия, мудр, Махапрани Дхвани, асан.

Затем включаю звукозаписи с мантрами, минут на 40-60.

На работе при возможности тоже работаю с четками, пропеваю мантры. Коллеги уже к этому привыкли, улыбаются, проходя мимо. Жаль, конечно, что не все люди пока готовы принять эти ваши драгоценные Знания.

В наше время без таких бесценных Знаний очень трудно выжить.

Что дают мне наши занятия?

Уравновешенность, спокойствие духа, здоровье, хорошее настроение, доброжелательность, дружелюбие, принятие и принятие себя и других такими, какие мы есть. Это конечно не дает повода расслабляться. Я хорошо знаю, над чем мне работать. Многое надо в себе исправлять и много работать. Хочется больше времени уделять пранаяме.

Когда начинаю пропевать мантры - внутреннее тепло расходится по всему телу. При выполнении кайотсарг, чувствую, как уходят все внутренние зажимы, как мягко расслабляются части тела и полностью все тело. Ощущаю

Что мне дала Прекша медитация

полет души. И все это - прекрасно!!!!

В конце прекша-медитации, в мыслях: полный покой, полная умиротворенность и блаженство - эти ощущения действительно появляются и наполняют меня! Осознанно выполняя практику, чувствую результаты. Стараюсь жить по совести.

Слежу за собой. Зимой катаюсь на коньках и лыжах, а летом плаваю. Что касается гибкости: к 50-ти годам, а это уже скоро, думаю, буду садиться на шпагат.

Не один раз прошла обучение у Учителя, за это очень благодарна нашей Наталье Геннадьевне и Вам за эти Знания!

Получив Знания по прекша - медитации, проводила занятия, в том числе с беременной молодой женщиной. Благодаря медитации, роды прошли безболезненно, спокойно и легко. Родился здоровый и крепкий малыш!

Получив ваши Знания, рекомендую их всем своим знакомым.

Низкий Вам поклон за свет, знания и Любовь, которыми Вы являетесь!!!!!!!!!!!!!!

С любовью, уважением и благодарностью к Учителю Наталье Геннадьевне и всем джайнам, магистр космоэнергетики Рыжкова Светлана Викторовна.

Берняева Лариса, 55 лет, администратор



Завет - наказ древних: «Человек, познай самого себя!» принят мною давно. И вопросы самопознания и самоопределения самые насущные. И самые трудные.

Случайностей не бывает и «Волею судеб» оказалась в «Жемчужине» - атмосфере радушия и открытости. Информация по Прекша медитации нашла полный отклик в моей душе. Мой процесс усвоения знаний и овладения практикой еще только набирает силу и констатировать существенные изменения не берусь. Однако, хочется заметить – Упсампада замечательно включает в Жизнь! В начале третьего дня этой

Что мне дала Прекша медитация



практики отследила состояние повышенной осознанности. Соблюдение пяти принципов дает возможность наработать «хорошие привычки». Раньше «спохватывалась» реже, теперь – сразу же идет корректировка. Такая практика ежедневного самоанализа хорошо дисциплинирует, повышает ответственность.

Благодарность светлomu человеку – Криворотовой Наталье Геннадьевне!

Благодарность всем Учителям, Наставникам, Водителям!

Благодарность Создателю за все, что было, есть и будет в моей жизни!!

Кутепова Оксана, 31 год, технолог питания

Что человек переживает за свою жизнь? И как он с этим справляется? Эти вопросы всегда мучают людей, которые встают на светлый путь. Каждый сам вправе выбирать, как он будет жить и хочет ли он прожить долгую и счастливую жизнь?

Моя история похожа на многие, но я горжусь, что я изменила взгляд на мир, на людей и на себя, благодаря ПРЕКША МЕДИТАЦИИ.

До определенного момента в своей жизни я накопила столько агрессии, что этой энергией можно было взорвать поселок. И сама удивляюсь, как при всем этом я жила. И вот наступил момент выбора в моей жизни: «либо пан, либо пропал». В 2008 году я впервые прошла обучение Прекша медитации. Много «экзаменационных» случаев происходило в моей жизни с момента учебы Прекша медитации, когда стоял выбор: «сорваться мне или быть спокойной и непоколебимой».



Когда я начала практиковать Прекша Медитацию, жизнь раскрылась вдруг для меня в других красках: света, тепла, добра, улыбок, самоконтроля и многих других радостей и чудес!

Что мне дала Прекша медитация



Но это понимание и осознание пришло только тогда, когда я начала контролировать свои эмоции, наблюдать за собой и отслеживать поведение свое ко всему и ко всем.

Я ИЗМЕНИЛАСЬ САМА, И ЖИЗНЬ МОЯ ИЗМЕНИЛАСЬ.

Когда в семье случаются какие-либо несчастья, я думаю, любой человек ведет себя неадекватно и неправильно только потому, что не знает, что можно поступить и по-другому.

Сейчас мы нашей большой и дружной курганской группой готовимся к поездке в Индию на очередной международный съезд по Прекша медитации. Перед такой важной поездкой к Джайнам, в жизни каждого обязательно происходят большие перемены и препятствия И главное - правильно и с высоко поднятой головой их принять!

Когда за месяц до отъезда, в моей семье очень сильно заболели мои близкие, которые находились в это время за тысячи километров от меня, казалось, это так просто - взять себя в руки и успокоиться. Но не тут-то было! Столько разных мыслей и эмоций было у меня в те моменты, что казалось, сама могу умереть от нервного срыва. Но - знания и практика Прекша медитации ОЧЕНЬ помогли и мне, и моим близким. Не владей я

этими знаниями, не могу представить, что могло произойти.

Я справилась.

И каждый может справиться.

Благодарю Учителей, благодарю Наталью Геннадьевну.

Прекша - это образ жизни! Выбор - за тобой.

Кутепова Оксана, октябрь 2011.



Что мне дала Прекша медитация



**Морозевич Галина, 54 года, специалист по работе
с недвижимостью**

Подлинные изменения возможны только через внутренние изменения. Одни лишь внешние перемены не имеют значения.

Ачарья Махапрбья Джи

Впервые я узнала о Прекша-медитации в 2005 году в нашем курганском Центре духовного развития «Жемчужина». Наталья Геннадьевна Криворотова, руководитель, вернулась из Индии и начала проводить занятия для всех желающих. Мне захотелось овладеть этой практикой, и я прошла обучение.



Во всем, что услышала и узнала, очень много было для меня положительного. Но скажу честно - сначала было трудно. С трудом давалось расслабление и особенно практика визуализации яркого, чистого, белого цвета. Поэтому я ограничилась проведением Намаскар мудры по утрам и выполнением некоторых элементов хатха-йоги. Системы в моих домашних занятиях, конечно, не было. Экзотические знания о Прекша медитации «лежали на полке».

В этом же году я прошла обучение методу космоэнергетики. У меня появились первые пациенты. Эта работа захватила меня полностью. На медитацию времени оставалось всё меньше и меньше.

И вот в 2007 году судьба мне дала серьёзное испытание. Я шла вечером с работы, упала и получила тяжелый перелом левого предплечья. Больница скорой помощи, операция, аппарат «Илизарова» и три месяца лечения в институте ортопедии и травматологии. Находясь там, я продолжала работать с собой. В основном это были космоэнергетические сеансы. Рука восстанавливалась быстрее, вопреки всем медицинским стандартам, врачи удивлялись.

Но более серьёзные испытания, оказывается, ждали меня впереди. В результате стресса, как объяснили врачи, появились боли в правом подреберье. При обследовании оказалась желче-каменная болезнь. Острые

Что мне дала Прекша медитация

боли, длящиеся непрерывно по 5-7 часов, «изматывали» меня полностью. Поймет меня, наверное, тот, кто сам это испытал. Камешки, их было много, оказались мелких размеров, они стали выходить, «забывая» проток. Врачи настаивали на срочной операции, «рисовали» мне жуткие картины, расценивая моё состояние, как несовместимое с жизнью. Но что-то меня останавливало. Не скрою, были моменты отчаяния, и я уже почти сдалась. Был назначен день операции.

И вот тут я опять вспомнила о Прекша – медитации! О том, как нас учили расслабляться и помогать себе в сложных ситуациях. Как космоэнергет, я понимала, что операция (механическое удаление камней), не решит проблемы. Причина во мне. И потом, ненужных органов у человека нет, значит, удаление желчного пузыря нарушит работу кишечника.

В общем, я решилась. В Центре «Жемчужина» набиралась очередная группа для обучения. Я пошла на повторное обучение. **Теперь всё было совсем по-другому!**

Эти знания применяла ежедневно. Особенно кайотсарг во время приступов, которые сразу стали значительно легче. Уже не было страха и паники. Упорно, ежедневно я работала над собой.

С болезнью я справилась.

Сегодня для меня Прекша-медитация – это образ жизни. Я прошла мастер-класс и получила сертификат инструктора. С нашей группой собираюсь на седьмой Международный съезд по медитации. После поездки в Индию планирую набрать небольшую группу из числа своих сотрудников.

Они уже ждут моего возвращения.



VII Съезд проходил в Джайпуре. Это были незабываемые дни! Время пролетело как одно мгновение. Я поняла все свои ошибки. Не должно быть никаких ожиданий результата. Нужно просто расслабиться, довериться процессу и ничего не ждать. Медитация придет сама, как луч солнца.

Там в Индии я почувствовала силу медитации. Какая тишина внутри себя!

Что мне дала Прекша медитация



Хочется там быть. Блаженство. Теперь я точно знаю, я - не тело, я – Душа, - чистая и светлая!

Вернулась со Съезда и сразу захотела поделиться бесценными знаниями, которыми я овладела, получив сертификат инструктора. Набрал небольшую группу желающих из числа своих сотрудников, начала обучение. Все то, чему меня учили джайны, я постаралась передать.

После обучения мои ученицы практикуют самостоятельно. Также собираемся 2 раза в неделю и медитируем в группе.

О себе хочу сказать, что для меня Прекша медитация действительно стала образом жизни. Каждое утро начинаю с 4-х этапов, затем немного хатха-йоги, Маха-Мантра. Очень люблю мантра – медитацию. Самая любимая мантра – ОМ РИН АРАХАМ НАМЕХЕ. Могу медитировать, не замечая, как летит время. Это великая мантра для открытия своей души!

Отзывы моих учеников.

Гордиенко Таисия, 60 лет, специалист по работе с недвижимостью

Занятия по Прекша медитации проходила у Морозевич Галины Сергеевны.

Что мне дали эти занятия?

1. Полную уверенность в том, что все, что происходит со мной в жизни, зависит только от меня. Через мои мысли, эмоции и поступки.
2. Укрепление состояния моего здоровья, разрешение жизненных ситуаций в финансовом вопросе.
3. Чувство обиды и злости проходят уже в легкой форме.
4. Уверенность в том, что благополучие приходит через терпение и прощение всех и вся. Благодарность Высшим силам.
5. Желание непрерывно расти духовно.
7. Предавать полученные знания дальше.

Пока не все получается идеально в моей жизни. Стараюсь быть чище и лучше. Свет в нашей жизни присутствует всегда, а тьму мы создаем сами. Духовные же знания - есть всегда Свет!



Что мне дала Прекша медитация

Давыдова Татьяна, 47 лет, экономист



Прошла начальный курс Прекша медитации. Практика очень понравилась! Очень нравится читать мантры. Медитация пока не совсем удается, но буду стараться. Намерения самые серьезные, а именно – научиться всем правилам Прекша медитации, освоить ее полностью и практиковать ежедневно.

Наилучшие пожелания Галине Сергеевне – учителю. Я очень благодарна Вам. Наша встреча не останется без продолжения. Надеюсь, что следующий шаг будет мною сделан. С уважением.

Захарова Марина, 48 лет, руководитель отдела

В ноябре-декабре прошла обучение у Морозевич Галины Сергеевны. На этих занятиях мы узнали много нового и полезного. Сейчас стараюсь на практике применить эти знания. Учусь правильно дышать. Оказывается, очень сложно переходить на правильное диафрагмальное дыхание! Стараюсь контролировать свои эмоции, думать позитивно. Пока еще не очень получается расслабиться. Дома в свободное время пою мантры. Делаю Махапрани – дхвани. Понимаю, что в первую очередь, очень много надо трудиться и работать над собой!



Что мне дала Прекша медитация



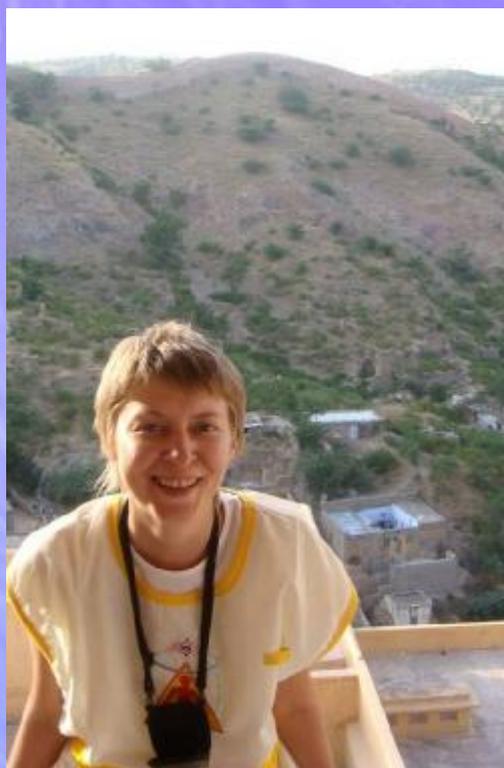
Неверова Алена, бухгалтер, 34 года.

Необходима постоянная практика!

И если вы будете делать ее с верой, самоотверженностью и полной самоотдачей, то ваш путь всегда будет ярко освещен, вы будете продвигаться в правильном направлении, для вас откроются новые горизонты. И однажды наступит день, когда Осознание Себя уже не будет просто мечтой или плодом воображения, но станет частью вашей жизни.

Ачарья Махапрагья

Желание посетить Индию возникло с первого дня занятий по прекша - медитации в центре «Жемчужина» (руководитель Криворотова Наталья Геннадьевна, г. Курган). А когда нам было предложено примерить джайнскую форму инструктора, привезенную со съезда и помечтать о поездке, вот тогда сформировалось уже твердое намерение – быть в Индии!



Сильное желание: «Я очень хочу посетить джайнов, мне это нужно!», помогает решить и финансовую сторону. Помогает проделать месячный объем работы (квартальный отчет) за неполных семь дней!

Наступило долгожданное 10 октября 2008 года! Наша курганская группа во главе с Натальей Геннадьевной отправляется в сказочное путешествие в далекую и загадочную страну Индию. Мы летим вместе с сестрой! Взлет в Москве и посадка самолета в г. Дели. На душе так радостно, сердце замирает в предвкушении долгожданной встречи с Индией! Самолёт садится, все пассажиры: русские, индийцы дружно хлопают в ладоши – такая традиция.

Ощущение счастья. Индия встречает нас теплым ветерком и необычным сладковатым ароматом деревьев и цветов. Едем в Ашрам, все бодры и веселы, поем мантры. Ощущение, что вся Индия встречает нас с



Что мне дала Прекша медитация

радостью, проезжающие мимо нас автомобили, сигналият друг другу. Нам необычно и весело, мы мчимся в потоке звуковых сигналов, так торжественно.

И вот мы в Ашраме, Быстро собираемся и идем на первое приветствие к Ачарье Махапрагья Джи.

По дороге у меня (и не только) странные ощущения: в руках и ногах дрожь, в груди пожар. Увидели Гуру, моя душа замерла, на несколько секунд остановилось дыхание, затем вдох облегчения и слезы радости и счастья от этой встречи!

Невыразимая благодарность судьбе, особенно своему учителю - Наталье Геннадьевне Криворотовой и всем, кто помог мне оказаться здесь, рядом с Ачарьей, это стало осознанием нового этапа в моей жизни!

Записи из дневника (опытная Наталья Геннадьевна настоятельно советовала всем вести его во время съезда):

16 октября. Вечернее занятие с нашим куратором, святым Муни Кисан Лалом. Мощнейшая практика удаления своих проблем.

С помощью особого дыхания погрузилась в свое подсознание. Вокруг тишина и покой, много света. Передо мной открытая дверь, вхожу в нее и попадаю в пещеру, где также спокойно и светло. Впереди вижу ещё более

яркий свет, иду к источнику света, подхожу ближе, осознаю, что передо мной Просветленный. Начинаю рассказывать о своих ошибках, прошу прощения, освобождения от всего этого. Большое горе вырывается из моей груди потоком слез, каюсь и прошу прощения, осознаю, что когда-то делала что-то плохое, причиняя зло живым существам, и сейчас я не могу больше жить с этой тяжестью на душе.

Ясно вижу, как Просветленный слегка наклоняет голову, мягко улыбается. Понимаю, что он прощает меня, на душе



Что мне дала Прекша медитация



становится легко-легко и спокойно, наступает умиротворение.

После занятия надеваю специальный бейдж и ухожу в практику молчания.

17 октября. Практикую полное молчание. Осознаю, как, оказывается, много слов мы произносим впустую! Тратим бесценную жизненную энергию, которую можно было бы использовать на духовное развитие. Вспоминаю совет Муни Кумар Шрамана: «относитесь к словам, как к деньгам, используйте их рационально и экономно, по мере необходимости».

Снова занятие. Практика прекша-медитации. На втором этапе (антарьятра) впервые ощущаю сильное движение энергии по позвоночнику, ощущение жара. В джети-кендр визуализация света стала более яркой.

Прогулка, Гуру Даршан. Иду медленно, осознавая каждый шаг. Научаюсь наблюдать своё тело отстранённо, со стороны. Ощущение - Я НЕ ТЕЛО, Я ДУША.

И вот мы снова у Его Святости Ачарьи на благословении. Он веселый, улыбается, спрашивает как у нас дела, всех ли устраивает проживание в ашраме, и как проходят духовные практики.

....На душе хорошо и спокойно. Я вышла на балкон, сижу одна и пью чай. На улице утренняя свежесть, еще не жарко. Как же здесь хорошо! Тишина, время 7 час. 20 мин. утра, а ощущение, что уже середина дня, так много мы уже сделали! Интересно здесь время идет, как будто длится один большой день - праздник Души.

Не хочется, чтобы это заканчивалось. Здесь всё лучится светом, искренностью.

Все спокойные, никто не суетится, все делается осознанно. Вот мимо меня, улыбаясь, с кружкой горячего кофе, проходит наш тренер по хатха - йоге. Все насыщено добротой и



умиротворением. Боже, чувства счастья и радости, переполняют мою душу. Я в раю!

Что мне дала Прекша медитация

День отъезда. Последняя встреча с Ачарьей Махапрагья Джи.

Мы входим в его комнату, время 05.00 утра, начинаем приветствие Гуру.

Вижу, как его глаза излучают любовь ко всем, ощущаю, что он очень рад нас видеть, получаем благословение в дорогу.

В моей Душе полыхают одновременно любовь, уважение, чувство благодарности. Всё это переполняет меня, выходя слезами, слезами сожаления расставания, хочется еще и еще вкушать духовную пищу, но мы едем домой. И хотя тело устало, душа наполнена блаженством, спокойствием и счастьем. Чувство божественного удовлетворения от прожитых дней в сказочной стране.

После возвращения из этой поездки, появилось осознание того, что я делаю. Зачем и для чего живу. Если раньше мне приходилось уговаривать себя встать пораньше для занятий по прекша - медитации, то сейчас все по-другому. Я радуюсь утреннему рассвету, благодарю Всевышнего, и с особым желанием приступаю к занятиям по медитации. И все мое существо знает, зачем мне это нужно. Я нуждаюсь в этом.

Получив такой багаж знаний в Индии, с большим удовольствием делюсь этим с окружающими людьми. Беседую с друзьями о пользе медитации. Занимаюсь с родителями. Объясняю коллегам по работе, как нужно правильно дышать и расслабляться, и зачем нужна медитация.

Моя огромная благодарность и любовь Ачарье Махапрагья Джи. Спасибо Криворотовой Наталье Геннадьевне за её терпение и заботу, в которой все мы нуждаемся. Спасибо за любовь и желание помочь нам встать на путь истины, получить духовные знания.

Спасибо за эту радость Души. Нет слов.... БЛАГОДАРЮ!!!

24 марта, 2009г.

С любовью и благодарностью

Неверова Алена, 34 года, г. Шадринск

Что мне дала Прекша медитация



Неверова Марина, косметолог, 29 лет.

О поездке в Индию и о Прекша медитации

.....И вот она Индия - теплая, благоухающая, словно «райский сад», где все цветет и даже деревья. Ароматы цветов и пряностей витают в воздухе. Все люди доброжелательные, улыбаются, ощущение такое, словно попали в другое измерение, даже животные здесь другие, особенно коровы, спокойно гуляющие по дорогам. Машины их объезжают, никто их не трогает, не прогоняет. Вот такие коровы - королевы.



Время здесь тоже идет по - другому, а точнее, словно остановилось. Ощущение, **что приехала к себе домой, где очень давно не была!**

Мы прибыли в ашрам и сразу пошли на благословение и приветствие к Ачарье Махапрагья Джи. Ему 89 лет, монахом он стал в девять лет. За свою жизнь Ачарья никогда не испытывал чувства гнева и считает это главным достижением. Он смотрел на нас с такой теплотой и любовью, что хотелось плакать.

Занятия на съезде начинались с четырех часов утра. В начале Даршан - приветствие Ачарье, Ювачарье и Матушке. Каждое утро и вечер мы получали их благословение. Но перед этим выходили на гаман - йог. Это практика осознания в ходьбе. Мы проходили по улочкам молча и осознанно.

На занятиях нам рассказывали о мангал бхаване, об Упсампаде. **Пять основных принципов: жить в настоящем и быть осознанными, действовать, а не реагировать, научиться дружелюбию ко всем, быть умеренным в еде и следить за своей речью.** Сначала всё это получалось с большим трудом. Куда денешь многолетнюю привычку думать обо всем и сразу, решать тысячи вопросов, быть где угодно в своих мыслях, только не в настоящем. Постепенно всё стало получаться. Я ощутила радость от этого, т.к. поняла, как много сил отнимает постоянный круговорот мыслей в голове. Появилась ясность и лёгкость. Чудесные медитации проводил нам Муни



Что мне дала Прекша медитация



Кисан Лал. Очень строгий, но в тоже время, добрый и очень любящий нас, россиян. Он словно волшебник, творил с нами чудеса. Возвращал нас в прошлые жизни, и мы видели свои прошлые воплощения. Наполнял нас энергией и

освобождал от проблем. И еще много всего интересного.

У Ачарья Махапрагья Джи мы проводили необычную медитацию - распускали цветок, красную розу в груди. После этого я ощутила такое чувство любви к тем, кто рядом, а потом ко всем на планете! Меня словно не стало, сознание мое расширилось на всю Вселенную. Я была сразу и любовью и Вселенной одновременно. Это не передать словами! Это надо прочувствовать. Вот такие чудеса, как в сказке.

Были лекции и по анатомии, о строении тела, о пользе вегетарианского питания, о том, как влияет на наш организм гнев.

Елена Ивановна Рерих пишет: «К чему устремится сознание с тем и пребудет. Если к временному, с временным, если к вечному - с вечным. Люди копят деньги и собирают вещи с тем, чтобы рано или поздно с ними расстаться, как впрочем, и со всем остальным, чем владеют. Но нетленные ценности духа, которые неотъемлемы и вечны, нужны во всех мирах, остаются навечно с обладателем их».

«Лишена смысла жизнь, если эволюция духа остановилась».

Мы привыкли очищать тело и ухаживать за ним.

А как же душа?! Каждый человек проживает цепь реинкарнаций ради одной лишь цели – развития Души, осознания себя Душой.

ОЧИСТИТЬ СВОЮ ДУШУ – это убрать все негативные привычки, мысли, эмоции: гнев, раздражение, злость, обиды, ненависть, страх, жадность, гордыню.

Что мне дала Прекша медитация



Главная цель прекша-медитации - это очищение своей души, самодисциплина и самоконтроль. Это и отличает человека от животного.

У здоровой и чистой души - здоровое тело. Все темное разрушает душу и тело, приносит болезни, поэтому так важно не пускать в себя плохое, особенно гнев. Но иногда одного желая, чтобы измениться мало. Да, у человека есть такое желание, но происходит очередная ситуация и человек снова злится, гневается. Всё потому, что за наши эмоции отвечает эндокринная система, она является местом рождения и формирования импульсов и эмоций человека.

Вырабатываемые гормоны разносятся кровью. Эндокринная система состоит из нескольких желез: гипофиз, эпифиз, щитовидная, паращитовидные железы, надпочечники, поджелудочная железа, половые. Они регулируют работу тела, вызывают наши эмоции, формируют поведение и умственное состояние. Эндокринные железы, по философии джайнов, это и есть психические центры.

В Агни – Йоге написано: «Нервные центры и выделения желёз образуют будущее направление медицины! Через эти области человечество подойдёт к обнаружению тончайшей энергии, которую для упрощения пока называем духом».

Прекша-медитация меняет работу эндокринной и нервной системы в благоприятную сторону. О пользе медитации можно писать бесконечно!

Мы приехали домой, и сейчас ежедневно занимаемся медитацией. Выделили отдельную комнату, где проводим с сестрой практику. На стене – портрет Его Святости Ачарьи Махапрагья. Каждое наше утро начинается с его приветствия и пожелания мира всему миру. Вначале я заставляла себя вставать и делать медитацию. Сейчас уже просто не могу без нее.

Большие изменения произошли после того, как я познакомилась с Прекшей. Стала спокойной, гармоничной, уравновешенной. Перестала суетиться, ушло чувство гнева. Улучшилось здоровье, появилась энергия. Стала веселой и жизнерадостной. В отношениях с окружающими появились терпение и терпимость. Голова и мысли ясные.

Перечитываю книги Ачарьи. Размышляю над ними. С удовольствием рассказываю родителям о пользе медитации. И сейчас они каждое утро делают махапрани дхвани. Стараюсь нести знания и свет, которые нам дали в



Что мне дала Прекша медитация

Индии всем, кому это интересно.

Спасибо большое Ачарье Махапрагья, Ювачарье, Матушке, Муни Кисан Лалу! Спасибо, Индия!

24 марта, 2009г.

С любовью и уважением, Неверова Марина, г. Шадринск

Решение любых проблем начинается с решения духовных.....



В 2008 году мы с сестрой и с группой целителей нашего центра «Жемчужина» под руководством Криворотовой Натальи Геннадьевны побывали на съезде джайнов, который проходил в г. Джайпур («Розовый город»), Северная Индия.

С тех пор прошло почти три года. За это время моя жизнь качественно изменилась. Сейчас я посвящаю свою жизнь самопознанию и тем людям, которые нуждаются в помощи. Тем, кто пока не знает, что есть не только материальная земная жизнь - «дом-работа-семья».

Есть и другая жизнь - духовная. А человек, в первую очередь – это Душа, а не тело. И решение любых проблем начинается с решения духовных задач.

Я и моя сестра, Марина, проводим исцеляющие и очищающие сеансы

Что мне дала Прекша медитация



методом классической космоэнергетики. Среди наших пациентов много тех, кто не умеет расслабляться. Люди находятся в постоянном напряжении - физическом, ментальном, эмоциональном. В результате появляются различные болезни и проблемы в жизни. Благодаря знаниям, полученным на съезде джайнов, я рассказываю пациентам, как нужно правильно расслабляться. Для чего нужно это делать и как расслабление влияет на человека в целом. Рассказываю людям: о Джайнизме и его принципах; об удивительной прекша медитации и ее пользе; о дыхательной системе человека и правильном дыхании. Учю, как правильно дышать и расслабляться.

Каждый день занимаюсь самоисследованием, изучаю духовную литературу.

Хочу отметить чудесную книгу Ачарья Махапрагья Джи «Зеркало самого себя». Когда я её прочитала, то испытала удивительное переживание - понимание нашего бессмертия, вечности Бытия. Это осознание освободило меня от многих страхов, моя жизнь наполнилась спокойствием и благодатью.

Сейчас я живу осознанно, использую каждую минуту времени для самосовершенствования. Если появляется свободное время, стараюсь уединиться и побыть в тишине, сделать медитацию. Если день наполнен активными событиями, то у меня появляется возможность использовать практику Упсампада, знания джайнов о практике отстраненности. И я с удовольствием это применяю. Куда бы я не шла, что бы я не делала, работаю, дома или в огороде - делаю это осмысленно, осознанно. Наблюдаю за собой со стороны, от этого появляется покой и радость на душе, хочется петь и танцевать, я люблю мир, все и всех, что меня окружает. Конечно, бывают моменты, когда не хочется петь, когда жизнь преподносит, к примеру, конфликтную ситуацию. Но я стараюсь не огорчаться, а также спокойно наблюдать за собой, отслеживать это раздражение. И если это вовремя сделать, то негатив уходит. Правда, бывает, не получается, но это тоже хорошо, значит есть над чем работать! Вечерами нам с сестрой нравится петь мантры: «Ом», «Арахам», «Ом рин арахам намехэ», а потом за кружкой теплого молока или ароматного чая беседовать о смысле жизни человека и об освобождении от колеса сансары.



Что мне дала Прекша медитация



счастливой!

Очень благодарна своему любимому учителю - Наталье Геннадьевне, за то, что она познакомила нас с джайнами.

Моя безграничная благодарность за истину и свет, которые помогают нам стать гармоничными, делают нашу жизнь спокойной и

После медитации у моей сестры Марины «родились» вот такие стихи:

...Погрузившись в себя, задаю я вопрос:

«Кто есть я?

И зачем на земле есть любовь?»

Тишина и покой. Ум ушел в бытие...

И ответ вдруг пришел!

Просветление пришло!

Растворившись во всем,

Что Господь сотворил,

Стала – всем и ничем...

Только Богом одним!

Вся Вселенная – Бог.

Нет отдельных частиц.

Я и Ты - мы одно!

Нет здесь «двух», «мы есть – Бог».

А Господь есть Любовь,

Все – Любовь и Любовь!

Мы с сестрой живём в другом городе, но стараемся хотя бы два раза в месяц приезжать в город Курган, посещать наш центр «Жемчужина».

Здесь удивительная атмосфера! Снова и снова мы узнаём что-то новое и очень полезное для себя. С каждым разом все сильнее погружаемся в глубины неизведанных миров и понимаем, что духовным знаниям нет предела, нет ни начала, ни конца. И это так великолепно! Мы желаем всем счастья, желаем ощутить себя «Сат-чит-анандой» (Вечность, Истина = Чистое сознание, Блаженство)!

Неверовы Алена и Марина, центр «Жемчужина», г. Курган, июнь, 2011г

Что мне дала Прекша медитация



Воинкова Лариса, 47 лет, ведущий конструктор

«Кто живет в согласии с Душой, тот живет в согласии со всем миром»

Обучение Прекша медитации я прошла у Криворотовой Натальи Геннадьевны дважды.

После повторного обучения многое в головушке моей уложилось. Но самое главное – меня «зацепили» слова Натальи Геннадьевны: «При любых ваших жизненных проблемах надо заниматься прекша медитацией, и ситуация изменится. Ни при каких обстоятельствах нельзя прекращать практику! Результат будет обязательно!»

Поняла – вот оно! Начала вставать раньше и заниматься. Успевала делать асаны – целый комплекс, пранаяму, все этапы прекша медитации.

А потом «вдруг» получилось самой съездить в Индию и стать инструктором по прекша медитации!

При освоении медитации самым сложным для меня оказалось – быть всегда в настоящем моменте, полностью осознавать, что делаю. Голова была постоянно занята разными мыслями. Если я реагировала на ситуации (эмоционально), эти ситуации затем снова и снова прокручивались в голове, как заезженная пластинка. Вот и получается, что **только отстраненное восприятие помогает жить в настоящем моменте, освободить голову от мыслей** или хотя бы уменьшить их количество. А отстраненное восприятие людей, их поступков, различных ситуаций означает ПРИЯТИЕ, жизнь в расслаблении.

А приятие начинается с себя. Начала понимать, что все, что я не принимаю в себе, не принимаю и в других людях. Насколько критично я отношусь к себе, настолько критично отношусь и к другим людям. Обнаружила, что не могла простить себя за какие-то моменты, слова, поступки, буквально «терзала» себя чувством вины.



Что мне дала Прекша медитация



Пришлось учиться относиться к себе снисходительней. Стало легче и к другим относиться доброжелательно.

«Я – Душа, и другой человек – Душа», - эти слова постоянно звучат во мне. Как можно обижаться, раздражаться, или относиться с пренебрежением к другим людям? Как можно осуждать людей, ведь у каждого своя дорога, своя жизнь, свои уроки. Доброжелательное отношение к людям теперь у меня получается естественно, не надо прилагать усилий.

После поездки в Индию меня перевели на более сложную работу. Сложной она оказалась и в эмоциональном плане. Вот уж где был простор для практики отстраненности! Я засыпала с мыслями о работе и просыпалась с ними же. А сколько вылезло страхов! Если бы не ежедневная прекша медитация, я доработалась бы до депрессии или нервного срыва.

Сейчас я чувствую кардинальные изменения в своем эмоциональном состоянии. Исчезло постоянное беспокойство, ушли страхи, стала гораздо терпеливее, спокойнее, доброжелательней. В душе чувствую такое умиротворение, которого никогда не было. Перестала реагировать на сложные или неприятные ситуации, на резкие высказывания людей, пришло спокойное отстраненное восприятие всего этого.

Стала намного меньше уставать, раньше после работы мне хотелось быстрее лечь и не шевелиться. Сейчас мне легко вставать по утрам, нет ощущения разбитости. Намного увеличилась работоспособность, дела делаются легко.

Появилась раскрепощенность в общении с людьми, сами собой приходят нужные слова, кажется, даже тембр голоса изменился. Появилось чувство уверенности в себе (но не самоуверенность).

Что мне дала Прекша медитация



Вот, совсем забыла о физическом здоровье написать. Видно, то, о чем рассказала, было важнее. Действительно, здоровье – не главная цель прекша медитации, оно является замечательным «побочным» эффектом. И наступает обязательно!

Ведь тот, **кто живет в согласии с собой, живет в согласии со всем миром!** Сейчас я чувствую себя прекрасно, нигде ничего не болит.

Теперь я точно знаю, что применение полученных знаний, постоянная работа над собой, ежедневные занятия прекша медитацией обязательно дают плоды. **Не получается медитация только у того, кто её не делает.**

С любовью и благодарностью, Воинкова Лариса. Курган, 2008г.

Моя первая поездка в Индию состоялась три года назад. Незабываемые ощущения сохранялись все эти годы, и душа вновь запросилась туда! Опять еду на Международный съезд по Прекша медитации, который организуют джайны.

Вот самолет рейса «Москва – Дели» совершает мягкую посадку, все пассажиры хлопают в ладоши, традиционно приветствуя благополучное приземление. Выходим из здания аэропорта, и сразу нас окутывает теплый, влажный, наполненный ароматами воздух Индии.



Что мне дала Прекша медитация

Съезд проходил в течение 8 дней по четкому расписанию: подъем в 5 часов утра, и затем, одно за другим, интереснейшие занятия – до 9 часов вечера.

Джайны – монахи носят белые одежды, на лице у них повязка, т.к. они соблюдают Ахимсу – принцип абсолютного ненасилия и не хотят даже вибрациями голоса навредить мельчайшим живым организмам, находящимся в воздухе.

Религия в понимании джайнов – это путь к очищению Души. Гнев, ложь, жадность, зависть загрязняют Душу. Прощение, скромность, искренность, удовлетворенность жизнью - очищают. Человек, практикующий эти положительные качества, по-настоящему религиозен.

А Прекша медитация, которую мы изучали, это особая техника, нацеленная на расширение сознания, на изменение привычек, поведения, на целостное развитие личности. Это комбинация древних знаний, практического опыта и современной науки. Эта медитация доступна любому человеку. Наши «продвинутые» политики и бизнесмены обязательно занимаются каким-либо видом медитации.

«Медитация – это наиболее эффективный и могущественный путь избавления от всевозможных видов напряжения физического, умственного и эмоционального».



Что мне дала Прекша медитация



«Медитация не означает подавление ваших умственных функций. Любая такая попытка делает ум еще более беспокойным. Прекша означает - осознавать, воспринимать тонко и глубоко. Цель медитации – увидеть себя, узнать себя и реализовать себя. Другими словами, целью является очищение, трансформация нашего сознания и очищение нашей души»

Ачарья Махапрагья



Ачарья Тулси разработал, а Ачарья Махапрагья предложил новый предмет для школ Индии под названием «Наука жизни». Ачарья Махапрагья считает, что если с раннего детства детей обучать правильному (нравственному) поведению, тогда в мире будет меньше насилия. «Наука жизни» включает в себя йогу, философию, знания об окружающем мире, достижения науки, методику нравственного воспитания.

Эта удивительная программа формирует характер школьников, учит брать ответственность за свою жизнь на себя, направлена на физическое, ментальное, эмоциональное и духовное развитие. Она прошла апробацию в нескольких штатах, результаты анализировались. Национальный Комитет исследований в области образования и обучения сделал вывод: «Наука жизни» способствует формированию духовных ценностей школьников. Это хорошо продуманная и цельная система. Имеет практическое применение и представляет большую ценность.

Что мне дала Прекша медитация



Как хорошо было бы и в наших школах преподавать этот предмет!

Уезжали мы умиротворенные, наполненные безусловной любовью джайнов. Увозили с собой сертификаты инструкторов по Прекша медитации и желание научить людей спокойной, свободной от стрессов и, просвещенной во всех отношениях, жизни.

Воинкова Лариса, Центр «Жемчужина», г. Курган, 2010г



Что мне дала Прекша медитация



Устюгова Анна, 30 лет, юрист

Моя поездка в Индию

(г. Сардар Шахар, с 11 по 19 ноября 2010 года)

В 2010 году мне посчастливилось побывать в Индии на 10 съезде Джайнов по прекша медитации.

Съезд проходил с 11 по 19 ноября 2010 года в городе Сардар Шахаре. Это в десяти часах езды на джипе от города Дели (столицы Индии). В организации этой поездки мне помогала руководитель нашего центра «Жемчужина» Криворотова Наталья Геннадьевна и все космоэнергеты, а так же мои близкие друзья и родственники.



Всем очень признательна и благодарю за поддержку и помощь!

Занятия на съезде проводились в залах, столов не было. Только стулья и тренировочные коврики. Я сидеть старалась на коврике (ноги - в «полулотос», «спина, шея, голова – прямая линия») либо стоять на медитации. Иногда я принимала положение лёжа или садилась на стул.

В первый день занятий, с утра до позднего вечера, моё тело мне подчинялось, позы давались без усилий. Зато на второй день, спина и ноги (и там, где ноги теряют своё приличное название) взбунтовались! Приходилось под свою «пятую точку» и обе голени укладывать мягкие полотенца, иначе сидеть не могла. А занятия с каждым днём становились сильнее. Ощущение



Что мне дала Прекша медитация



чистоты, покоя, умиротворения и радости, наполняли меня с каждым днём всё больше и больше.

Дни наши были расписаны по довольно плотному графику. Сначала мне казалось, что отдохнуть здесь, в Индии у меня не получится. Обычно во время отпуска дома, для отдыха мне нужно не менее 12 часов ежедневного сна. И при этом, к вечеру я опять хочу спать.

А здесь, с предложенным нам рабочим графиком (подъем в 5 ч. утра, «отбой» в 22ч.), 12-ти часовой сон мне никак «не грозил». Несмотря на это, я приехала из Индии невероятно спокойной и полностью отдохнувшей! Сама радуюсь пребывающему во мне состоянию гармонии, умиротворения и покоя. Я вышла на работу и смотрела на суету людей вокруг, на нервное состояние окружающих людей совсем по-другому, чем раньше. Состояние моё - спокойное, ровное, на всё происходящее вокруг. И тогда на работе и в жизни всё стало меняться в лучшую сторону!

И я ни на секунду не пожалела о том, что в отпуск поехала именно в Индию!

Практики Муни Кисан Лала можно сравнить, разве что с ураганом, который пронёсся и всё смёл, очистил на своём пути! У этого святого джайна такая мощная сила энергетика, что он может передать её любому человеку, даже мне, которая никогда ранее не ощущала на себе ничего подобного. Я испытала возможность увидеть себя в прошлой жизни! И это тоже произошло на занятиях Муни Кисан Лала. После чего пошло, так

Что мне дала Прекша медитация



называемое «очищение» моего организма:

10 и 11 ноября болел низ живота; 12, 13, 14 ощущала своё сердце перед походом к Гуру и в период беседы и практик с ним. От 15 ноября вообще интересные впечатления остались: воспалилось горло слева, глотать было очень больно (хотя ничего холодного я не пила и простыть не могла). Заболела верхняя челюсть, левое ухо «стреляло». К левой щеке было очень больно прикоснуться, как будто все мои нервные окончания оказались на поверхности. Было ощущение слабости и температура за 37⁰ С, депрессивное настроение, хотелось плакать...

Моё такое состояние трудно было не заметить.

Александр Сарымсаков (руководитель украинской группы) предложил полечить моё горло и ухо своей энергией, я согласилась. Он сказал: минут через 50 – обязательно станет легче! Но произошло наоборот. Всё заболело ещё сильнее. Воспалилось теперь уже всё горло и второе ухо. Александр посмотрел на меня и сказал: «Ну-у-у-у, всё с тобой понятно, нигде ты не простудилась, чистка у тебя идёт моя хорошая, потерпеть придётся».

Наконец, в полдень меня всё же «прорвало» на слёзы. Чего-то мне так себя жалко стало! И я рыдала, и плакала, и слёзы просто катились и катились... я уже вроде и не хотела, а процесс шёл сам по себе.....

Одеяло, на котором я лежала, пришлось сворачивать на несколько раз. Оно было таким мокрым, что казалось, на него не слёзки проронили, а стаканы воды пролили. В мыслях крутилась когда-то услышанная песня: «я иду, иду, иду теперь сама по себе, и не враг я тебе и не друг я тебе, душа моя порезалась об острые края, остался шрам – я больше не твоя»... Почему эти слова и почему из этой песни? До сих пор непонятно. Видимо мне на тот момент так нужно было.

Легче стало только к вечеру этого же дня. Уже потом я осознала, что так сильно не плакала я уже лет пять!

А утром, 16 ноября у меня уже ничего не болело!

Всё прошло: и боль в горле, и в ушах, и депрессия и даже глаза красными не были, что вообще нонсенс! Если я дома чуть-чуть поплачу, у меня потом глаза сутки красные. Только очки от солнца и спасают мой внешний вид. А тут – чудесный вид, как будто и не плакала вовсе.

Ещё скажу, что никаких лекарственных препаратов за всё время я не



Что мне дала Прекша медитация

принимала. Хотя в поездку запаслась аптечкой «на все случаи жизни». Разных таблеток и мазей было, как в доброй аптеке. Но НИЧЕГО не пригодилось. Я знала, что не пригодится. И никакого поноса (диареи) не было. Отвлекусь еще на гигиену: руки мы, первые 2 дня мыли с мылом, через час, как минимум. А потом всё это дело сошло «на помыть руки перед едой и сном», всё. В промежутках обходилась влажными салфетками. Хотите верьте, хотите нет, но я так настроилась, что никакая инфекция ко мне не пристанет. Я не за этим ездила за пять тысяч км!

17 ноября. Состояние здоровья бодрое, настроение – отличное!

За неделю пребывания в Индии мы подружались и с индийской группой – это Шинита (ей 20 лет) и Сунит (28 лет). Как оказалось, у Шиниты старшая сестра - Сати (монахиня). Сейчас сестре 30 лет, она стала Сати, когда ей было 24 года. Причину выбора такого образа жизни она своей семье не озвучила. Но говорит, что чувствует себя очень счастливой, уйдя из мира.

Утром, на следующий день пребывания в Сардар Шахаре, Шинита подошла ко мне и Лене и спросила, не хотим ли мы пойти в ашрам к Сати? Для нас это было весьма неожиданное предложение. - «А нам можно?» был первый наш вопрос на это предложение. «Неужели нам можно пойти в храм к Сати?»



Что мне дала Прекша медитация



- «И мы можем увидеть не только Сати, но и Матушку?» Шинита сказала: «Да. Я только уточню у своей сестры, в какое время, и мы пойдём к ним во время обеденного перерыва». От нас требовалось только быстренько покушать.

У меня просто перехватило дыхание от такого предложения. Мне показалось, что мне предложили пройти в гости к Ангелу (пока он спустился временно с Небес на Землю) и Ангел нас примет. Представьте только!... Обед мы ждали как никогда.

Шинита появилась перед обедом и сообщила, что мы можем идти в Ашрам к Сати и к Матушке. Нас там ждут. То, что нас там ждут, меня удивило ещё больше. Не просто «нас примут, мы можем к ним сходить», ... а - НАС ЖДУТ!

Водрузив на себя видео - камеру и фотоаппарат, мы втроём пошли в Ашрам. Когда мы подошли к Ашраму, восторг переполнил еще сильнее. Погода райская: солнце яркое и тёплое, лёгкий свежий ветерок и лёгкий аромат Индии, настроение чудесное. Даже просто посмотреть на это место со стороны, уже радость!

Войдя на территорию Ашрама, мы разулись перед зданием. На крыльцо поднимались босиком. Такую идеальную чистоту на улице (на территории Ашрама) и в самом здании можно наблюдать только в 5-ти звёздочном отеле. Нас встретила сестра Шиниты. У нее светились, тёмные, как бусинки глаза, на лице приветливая улыбка. Как это ни удивительно, но она также владела английским языком на высоком уровне! Мы поздоровались, как нас учили и немного пообщались. Нас спрашивали: кто мы, откуда и первый ли раз в Индии, нравится ли нам в в Ашраме, комфортно ли нам здесь, нравится ли заниматься прекша медитацией? ...

К нам подходили другие Сати (монахини), все в белоснежно - белых одеждах. Как же они добиваются такой белоснежной чистоты, мне не понятно! Нет ни стиральных порошков, ни стиральных машин. Только вода и руки. Ходят они босиком, но их стопы чистые. На мой вопрос,- как им удаётся иметь такие чистые ноги? - мне ответили, что нужно, не уметь мыться, а уметь не мараться. Вот как бывает!

После общения с Сати, нам предложили пройти в комнату к Матушке. У меня «мурашки» прокатились по всему телу! Мы поприветствовали



Что мне дала Прекша медитация



Матушку и спросили, как её здоровье? Ей было забавно от нас слышать эти фразы, потому что мы их выговаривали со своим русским акцентом. Матушка засмеялась. И в ответ произнесла на русском языке: «Россия». И тоже засмеялась. От этого взаимного общения (хотя это и было на корявом английском с моей стороны) остались самые теплые, положительные, незабываемые эмоции!

Нам разрешили приходить в Ашрам в любой день.

С группой мы тоже были в Ашраме, но на следующий день, 12 ноября. Для группы это также был приятный сюрприз. В Ашраме нас принимали как своих родных. Показали массу предметов, которые своими руками делают монахини. Это посуда, картины, обувь и роспись. Каллиграфия у них на высшем уровне, у монахинь очень красивый почерк! Пишут от руки они так ровно, как мы печатаем на компьютере. Очень-очень ровно со всех сторон, в том числе, расстояния между словами и буквами. Монахини говорят, что это им удаётся при помощи определённой мантры.

Очень красива их посуда ручной работы, сделанная из тыквы. При этом стенки посуды очень тонкие, но прочные, чудесно расписанные!

И снова были интереснейшие занятия.

Что мне дала Прекша медитация



17 ноября мы сдавали экзамен по прекша медитации. Это было по желанию. Знания, полученные у Натальи Геннадьевны в «Жемчужине» и в Индии, придали мне решимость идти на сдачу экзаменов.

Я решила проверить себя. Насколько грамотно и полно я усвоила полученную информацию? Правильно ли буду практиковать сама? И смогу ли не волноваться перед сдачей экзамена? Вот это для меня было самым важным!

Экзамен принимал Муни Джай Кумар. Когда он говорит, кажется, что маленькое лебединое пёрышко легко опускается вниз и мягко ложится на пол. Уж очень мягкая, плавная и приятная у него речь! Но как учитель, он очень внимателен!

Экзамен - беседа проходила в таком порядке: называют фамилию, имя. Этот человек выходит со своим ковриком, садится напротив, и ему задаются вопросы. Рядом с Муни сидела Мария Мазука – наш переводчик. Тема экзамена – весь пройденный материал по прекша медитации от теории до практики. Я сидела в зале и ждала своей очереди.

На моё удивление я не волновалась, сердце моё учащённо не билось, руки не дрожали, дыхание было ровным. Во мне было состояние полного покоя и уверенности. Это было так здорово!

Муни Джай Кумар попросил меня провести второй этап прекша медитации - антарьятру (внутреннее путешествие по позвоночнику). Сначала я рассказала теорию проведения антарьятры, затем Муни Джай Кумар попросил меня сделать эту практику. Он закрыл свои глаза. Я тоже закрыла глаза (так нужно для практики) и начала на себе



Что мне дала Прекша медитация

проводить антарьятру. Через минуту, или меньше, Муни Джай Кумар заговорил со мной, я открыла глаза. Он меня попросил не на примере себя, а на примере его (на нём) провести эту самую антарьятру!

Я сидела в позе полулотоса, и только это меня спасло. Потому что если бы я стояла, то от удивления села бы, куда пришлось. Мои глаза так широко раскрылись, что я сама почувствовала себя неловко с таким выражением лица.

Первое, что мне пришло в голову: «А откуда вы знаете, что я вообще проводила эту антарьятру! Может я её себе и не делала!» Внешне, со стороны, это не определить простому человеку никогда.

«И как я буду делать антарьятру Вам?!..» Прошла доля секунды, я собралась, снова закрыла глаза, и мысленно начала проводить антарьятру на преподавателе. Через минуту Муни Джай Кумар снова заговорил. Я открыла глаза. Он говорил всё так же спокойно и плавно, слегка наклоняя голову вправо: «молодец... хорошо...». Следующее задание – нужно показать асаны. Я сделала две. Экзамен мною был сдан.

В день нашего отъезда из Сардар Шахара – рано утром 18 ноября 2010 года в городе проводилось очень важное и массовое мероприятие. Нашей группе посчастливилось на нём побывать. Закладывали первый камень Храма в память об Ачарье Маха Прагья Джи. Присутствующих было очень много! Были люди разной веры, разного сословия, из разных стран. Присутствовали монахи, монахини, а так же известные люди, музыканты.

Это было событие грандиозного масштаба! Храм Ачарьи Маха Прагья Джи строится на месте нахождения его праха. Это будет не только здание высочайшей красоты и комфорта. На высочайшем уровне будет облагорожена и прилегающая к храму территория.

После закладки первого камня, нас пригласили на медитацию на место захоронения праха Ачарья Маха Прагья Джи. Его прах находится под огромными мраморными плитами. Стояло ранее утро, выпала роса, выглянуло солнце, температура воздуха начала повышаться. Но земля (а точнее глина с песком) всё ещё оставалась влажной и холодной. Наша группа приготовилась к медитации, уложив под колени свёрнутые в несколько рядов коврики. Я осталась стоять.

Закрывать глаза и начать медитировать я смогла только минут через

Что мне дала Прекша медитация



десять после того, как все уже начали медитацию.

Мне не хотелось медитировать в таком месте. Мне казалось, что это место священо, и оно в моём (земном!) сознании ассоциировалось с местом скорби и печали. И никак не предназначалось для медитации. Но духовные учителя говорили, что это мощнейшее по своей энергетике место.

Я не надеялась, что в таком месте у меня получится медитация, что я смогу расслабиться. Что я смогу отключить все свои мысли и забыть про холод, который пронизывал меня.

Стоя на ногах, я закрыла глаза, согнула руки в локтях и развернула их ладонями вверх. И вдруг я почувствовала поступающее мне сверху на ладони, тепло! По ощущениям это было похоже на то, будто рядом держали горячий утюг, и от него шло тепло. Тепло от ладоней пошло по всему моему телу, я смогла легко расслабиться, перестала дрожать от холода.

Никаких мыслей в голове уже не было. Состояние покоя, тишины и я.....

Во время этой медитации, в подсознании я увидела перед собой

высокого статного пожилого мужчину одетого в белые одежды. Приглядевшись, я узнала в нём Ачарью Махапрагья Джи. Он приближался к высокому креслу с широкими подлокотниками. Кресло он обошёл слева и присел. Около него сидели три молодых человека, юноши. На них тоже были белые одежды. Их лиц мне не было видно....

После медитации, я обнаружила, что кисти моих рук были разной температуры: ладони очень горячие, а их внешняя сторона холодная.



Что мне дала Прекша медитация



Вручали сертификаты нам Ювачарья и несколько святых Муни.

Нас провели в огромный красивый сад, где можно было расположиться на густой, сочной, зелёной траве. Неподалёку был накрыт огромный 20-ти метровый шведский стол с различными вкусностями. Людей здесь было так же очень много, но уже высокого индийского сословия.

Как выяснилось, этот красивый дом, в котором мы остановились, принадлежит одной богатой индийской семье. С главой семьи нас

даже познакомили и мы сфотографировались. После обеда и небольшого отдыха нас пригласили в одно из зданий этой усадьбы на вручение дипломов. Дипломы – сертификаты вручали всей группе и каждому из присутствующих давались Духовные имена. Моё имя «Шри» - что в переводе означает «лучистая, светящаяся». Красивое имя, мне очень понравилось!

После вручения нам сертификатов мне удивительным образом удалось пообщаться с Муни Кисан Лал.

Беседа, такая долгожданная и такая необходимая мне, состоялась! Муни Кисан Лал смотрел на меня и говорил, что со мной произошло в жизни и как правильно нужно жить сейчас. Описывать это в подробностях я не буду, потому что это слишком личное и сокровенное. Но могу сказать, что мне ничего не пришлось рассказывать о себе. Муни Кисан Лал, глядя на меня, сам мне всё рассказывал и объяснял... Личная беседа состоялась. Я благодарю за эту возможность всех Учителей и всех святых джайнов!

Что мне дала Прекша медитация



Следующий, 11 съезд Джайнов будет проходить в городе Келва с 28 октября по 4 ноября 2011 года. Город Келва находится в 50 километрах от города Удайпур, в котором есть свой аэропорт. Это очень красивый город, его называют местной Венецией.

Запланируйте себе поездку в Индию! Я уверена, она Вас не разочарует! Каждый человек хотя бы раз в жизни должен посетить эту удивительную страну, почувствовать и понять себя и свою Душу!

Наш курганский центр «Жемчужина» и Джайны всегда готовы Вам в этом помочь!

Вы сможете много нужного и интересного почерпнуть для себя, для своей семьи, для формирования своей дальнейшей судьбы. И как ни банально это звучит, Вы так же научитесь правильно дышать, правильно засыпать, правильно мыслить и правильно жить.

У меня за неделю такого отдыха улучшилось зрение, перестало болеть сердце. У меня появились близкие мне по духу друзья из других стран. Я много взяла полезной для себя информации.



С нами проводил занятия по теории йоги врач, профессор Эски Джей. Очень интересно преподавали монахини, которые на протяжении 1,5 часов рассказывали нам про «дыхание человека», и заинтересовали

Что мне дала Прекша медитация

лекцией всех присутствующих в группе (людей с высшими образованиями). А Вы много можете рассказать о дыхании человека (вдох, выдох)?!

Лекции на съезде джайнов проходят очень интересно. Это не просто сухая теория и практика, всё разбавлено юмором, историями и притчами. Все монахи очень образованные и грамотные люди. Они знают, как правильно жить и умеют правильно жить! У них есть истинные знания обо всём.

Они знают, как найти ключик к семейному счастью. Нам, конечно, сложно жить в том ритме и в тех условиях, как они. Но главное - почерпнуть на съезде самое важное и полезное, которое в дальнейшем нужно каждый день применять в своей жизни.

И святые Джайны искренне дарят эти знания всем желающим! Было бы только Ваше желание принимать эти драгоценные знания, учиться и практиковать!

На занятиях нам дали новую мантру - в память и благодарность Ачарье Маха Прагья Джи: **ОМ ШРИ МАХА ПРАГЬЯ ГУРУВЭ НАМЭ.**

Ещё приведу один яркий пример того, как монахи доступно и понятно ответили на мои вопросы:

1. «как объяснить маленькому любопытному ребёнку, на детском уровне сознания, что такое Душа человека?».

Вот их ответ: « Объясните на примере электронной игрушки. Дети прекрасно знают, что это такое. Так вот, когда электричество в игрушке есть - она работает, нет электричества, игрушка не работает. Так и Душа у человека. Душа делает человека живым. Она - главная»

2. второй мой вопрос «кто такой Святой Дух?» Ответ – «это помощник Отца и Сына».

Такие вопросы возникли у моей 5-ти летней дочки при разучивании молитвы «Отче наш». Кто такой Святой Дух, я смогла объяснить. А вот про Душу ей было непонятно. И при каждом моём объяснении у неё возникали новые бесконечные вопросы. А сейчас, раз объяснила и больше она не спрашивает.

В нашем Центре «Жемчужина» есть видео материалы нашего похода с Ювачарья и монахами за подаянием.

Такое лучше увидеть своими глазами и поучаствовать в этом. Согласно

Что мне дала Прекша медитация



своим обетам, монахи не могут готовить себе пищу. Люди подают им с великой радостью! Для подающих людей (к кому монахи приходят) это большая честь, потому что они не в каждый дом заходят. Но берут у одного «дома» только что-то одно: один фрукт, одно печенье. И никогда не возьмут то, что было специально приготовлено для них, чтобы не беспокоить. Они как пчёлы, которые собирают пыльцу по чуть-чуть, со многих цветков, но никогда не причинят вреда цветку. **Принцип Ахимсы (ненасилие, непричинение вреда) - свой главный постулат, джайны соблюдают всегда и во всём!**

С уважением, Устюгова Анна, центр «Жемчужина», город Курган
ноябрь 2010 г.



Что мне дала Прекша медитация

Башегурова Ольга, 36 лет, дизайнер



Прошло 1,5 года с тех пор, как я закончила обучение по Прекша медитации (обучалась в январе 2008г. в Центре духовного развития «Жемчужина» г. Кургана, преподаватель - Криворотова Наталья Геннадьевна), прошла мастер-класс, получила сертификат на право проведения занятий. Как я начинала овладевать техникой джайна-йоги, о своих сомнениях, трудностях, изменениях и ощущениях я писала в своем прошлом отчете. Хочется рассказать, что дает мне

Прекша медитация сейчас.

Я твердо уверена в одном – медитация, это такая техника, в которую нельзя «поигрывать» время от времени, она должна стать образом жизни, осознанным и принятым внутренне, только тогда она принесет устойчивые положительные результаты и изменения (которых немало). Часто приходилось наблюдать такую картину. Новички, прошедшие обучение и практикующие технику (после весьма сильного очищения), по прошествии месяца – двух замечают у себя положительные изменения в характере, привычках, здоровье, пишут восторженные отзывы, а потом, к сожалению, перестают заниматься, не приходят на занятия, и проблемы начинаются снова. Хочется подчеркнуть, что Прекша медитация – это мощнейшая техника для духовного самосовершенствования, к ней нельзя относиться как к игре. Если человеку даются такие сокровенные знания, то с него и спрос больше, скатываться назад нельзя, дорога только к свету, к добру, духовному росту – очищению своей Души – такова главная цель Прекша медитации.

А Душой нужно себя еще осознать. Конечно, мы живем в материальном мире, у нас есть тело, со своими потребностями и желаниями, нам нужны еда, пища, удовольствия, работа и деньги (чтобы все это получить). Наше драгоценное тело служит нам верой и правдой всю жизнь,

Что мне дала Прекша медитация



это сосуд, храм для Души. Тело и Душу нельзя рассматривать по отдельности. Человек, безусловно, Это Вечная Душа, но она находится в теле, и без него не может себя проявить в мире. Вначале у меня сложилось впечатление, что джайны, возвеличив Душу, пренебрежительно относятся к телу (их лозунг – Я не тело, я – Душа!), казалось, что их цель уничтожить все потребности и привязки, желания тела. Это поначалу вызывало у меня такой внутренний протест, казалось, что они пытаются насильно уничтожить в себе все живое и естественное, данное природой. Но постепенно, прочитав книги Ачарьи Махапрагьи Джи, я поняла, что не права.

Вот что пишет Ачарья Махапрагья Джи в своей книге «Зачем нам медитировать»: «Джайнизм совершенно не признает необходимость причинять телу страдания. Если вы будете постоянно заставлять свое тело страдать, то зачем вообще искать вечное блаженство, «Мокшу»? Вы готовы прийти к счастью путем страданий тела: разве это не безумное противоречие? К счастью можно прийти только через счастье, а не через страдание.



Окончательной целью Прекша Медитации является осознание

собственной сущности. Все остановки и препятствия на пути не являются конечной целью. Мы должны прийти к своей Внутренней Сущности/Душе. Мы практикуем восприятие дыхания, но дыхание не душа. Мы практикуем восприятие тела, но тело это тоже не душа. Мы совершаем внутреннее путешествие, но это также не является душой. На пути к достижению нашей конечной цели существуют определенные этапы, и эта цель осознание собственной Сущности/Души.

Может возникнуть такой вопрос, зачем же тогда мы занимаемся восприятием дыхания, вибраций жизненной силы в теле и медитируем на различные цвета, когда нашей конечной целью является осознание души. Разве не должны мы осознавать душу напрямую? Это естественный вопрос. И ответить на него совсем не трудно. Если мы хотим прийти к осознанию

Что мне дала Прекша медитация

собственной души, мы должны перед этим войти во многие двери.

Наше тело является вратами души. С точки зрения духовных практик, тело важнее души. Возьмем пример кувшина, наполненного водой. Вы испытываете жажду, если вы выпьете воды, то удовлетворите свою жажду. Но возникает вопрос: что важнее кувшин или вода! Конечно вода важнее, чем кувшин, но без сосуда, как можно сохранить воду? Мы не можем недооценивать важность сосуда. Сосуд имеет собственное значение, а его содержимое также имеет собственное значение. Вода содержится в сосуде. Похожим образом, тело является сосудом, где живет душа. Если мы разобьем сосуд, то как мы сможем получить воду? Человек, которого мучает жажда, смотрит сначала на сосуд, а затем на воду. Издалека он может увидеть только сосуд, но для того, чтобы увидеть воду, он должен подойти поближе. Точно так же, наше тело является сосудом, где, подобно воде, живут душа и сознание.

Мы должны созерцать свое тело, потому что без этого созерцания, невозможно осознание души. Дыхание является неотъемлемым признаком нашего тела. Мы не можем отделить дыхание от тела.

Давайте созерцать себя через восприятие тела. Восприятие тела является очень важным, потому что наша душа обитает в теле, наша психика также обитает в теле, наше тело окружено аурой. Мы должны созерцать свое тело под другим углом зрения. По-моему, восприятие тела это начальная стадия медитации. Это не какая-то особенная практика, но метод запоминания, сохранения своих ощущений. Если во время созерцания тела, вы остановите свое внимание на какой-то определенной части тела, то это

становится медитацией, в то время как, если вы продолжаете концентрироваться на всем теле целиком, то это будет, скорее, методом запоминания своих ощущений».

Я поняла, что именно через познание своего тела, через ощущения каждой его клетки, слушая свое дыхание, сердцебиение, начинается овладение техникой медитации. Уже много позднее,



Что мне дала Прекша медитация



постепенно, потом, с раскрытием психических центров, с изменением эндокринной системы (в которой заложены наши привычки и стереотипы поведения), нервной системы – все это без сомнения дает Прекша медитация, - поднимается уровень Сознания, от животного уровня (в котором пребывают большинство людей) к духовному уровню. Вот тогда биологическое существо человек становится Человеком (он и раньше им был, только не осознавал, забыл), тогда приходит осознание себя Душой, - прекрасной, вечной, бесконечной. Человек - создание творца Бога, по его образу и подобию, он и сам Бог, только он забыл об этом. И вдруг приходит понимание, что вокруг все такие же Души, нет плохих и хороших, на уровне Души все одинаковые.

Тогда понимаются истинные ценности. Безусловно, нельзя оторвать себя от материального мира и летать в облаках, но нужно понимать, что все материальное не вечно, накопительство, стремление к роскоши, погоня за удовольствиями не должно быть целью, главным достоянием в жизни. Имуущество с собой не возьмешь после смерти, а останутся с тобой лишь накопления твоей Души, плохие ли, хорошие, информация о том, как ты относился к себе к людям, природе, какие мысли отправлял во Вселенную, какие поступки совершал. Вот этот духовный багаж важен и вечен. Все остальное преходяще.

Появляется совсем другое отношение к смерти. К ней нужно быть готовым. Понимаешь, что это не конец, а лишь переход. И важно с какими мыслями ты уйдешь.

Я привожу так много отрывков из книги Ачарьи потому, что нашла в ней ответы на свои сомнения, беспокоившие вопросы, это наиболее для меня значимо. Вообще, я бы всем посоветовала обратиться к этой книге и внимательно ее прочесть.

«Как только открываются врата внутреннего сознания, перед человеком открывается новый мир, который полностью меняет ход его жизни.

В нашей жизни существует два измерения. Когда происходит внутренняя трансформация, важность материального мира для человека уменьшается, и сознание выходит из этой борьбы победителем. Тогда человек меняет свой образ жизни».



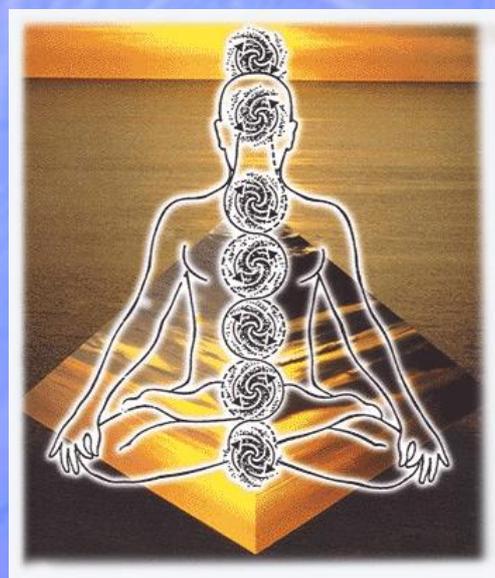
Что мне дала Прекша медитация



«Давайте сравним природу материальных объектов с природой духовности. Природа материальных объектов такова, что они доставляют удовольствие только вначале, но их привлекательность для нас снижается с течением времени. Природа духовности такова, что вначале она не приводит человека в восторг и даже представляется сложной для понимания, но в результате регулярных, усиленных практик наше внутреннее сознание начинает излучать вечное блаженство, и человек, занимающийся медитацией, желает лишь одного чтобы это блаженство постоянно усиливалось»

Душа заполняет собой все тело. Но существует много мест, где душа проявляет себя наиболее интенсивно и ярко. В одной точке тела может находиться множество частичек души, тысячи и сотни тысяч частичек, в то время, как в других местах концентрация этих частиц не столь велика. Те места, где велика концентрация частиц души, называются «Мармастхан». Выражаясь языком Хатхайоги, мы называем их «Чакрами». В Прекша Медитации они известны под названием «Чайтанья Кендра».

В оккультизме они известны как «психические центры». Названия могут быть различными, но их значение неизменно. Главная истина едина, то есть,



Что мне дала Прекша медитация



речь идет об интенсивности концентрации частичек души. В этих точках тела возможность проявления осознанности гораздо выше. Чем больше мы медитируем, концентрируя свое внимание на этих центрах, тем лучше станет наше сознание. А это, в свою очередь, приведет нас к духовному прогрессу.

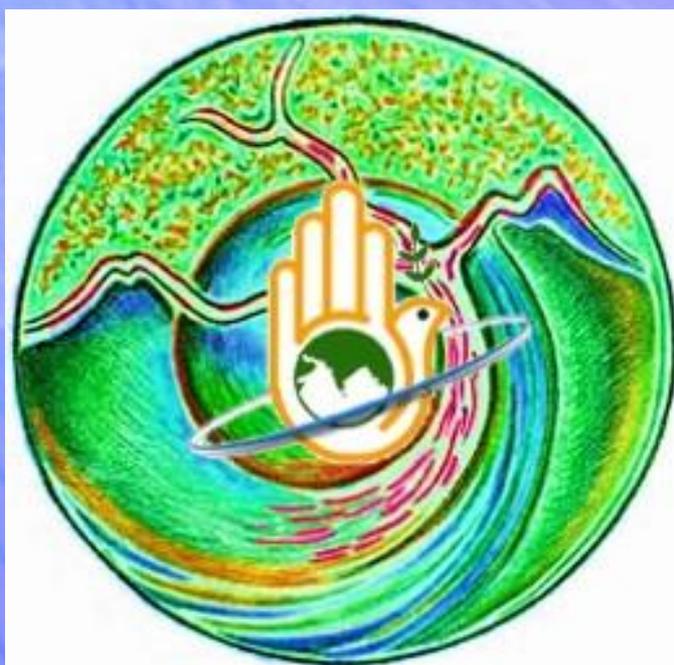
Восприятие психических центров это очень действенный способ осознания собственной сущности и умиротворения эмоций. Через это восприятие мы можем вплотную приблизиться к собственной душе».

(Ачарья Махапргья «Зачем нам медитировать»)

Хочется подчеркнуть, что элементы всех современных техник по саморазвитию, которые существуют ныне и эффективны каждая по отдельности, заимствованы из йоги. А Прекша медитация – чудесным образом соединяет в себе все лучшее и научно - подтвержденное! Это всеобъемлющая техника.

Но лучше, чем Ачарья мне об этом не сказать.

«Для поддержания хорошего здоровья, с одной стороны существуют лекарства, а с другой медитация. Медитация помогает нам развиваться в духовной сфере. Она усиливает скрытые способности и контролирует сознание. Если вы хотите обнаружить способ, как помощью медитации



Что мне дала Прекша медитация

поддерживать крепкое здоровье, то он может быть и не столь очевидным, потому что крепкое здоровье не является истинной целью медитационных практик. Если в нашем теле присутствует дисбаланс жизненной энергии, то с помощью этих практик энергетический баланс можно восстановить.

Различные практики Прекша Медитации, которые включают в себя восприятие дыхания, восприятие тела, восприятие психических центров, восприятие медитации цвета и расслабление (кайотсарга) практикуются в физическом теле, но их глубокое влияние ощущает в теле кармическом».

Я пришла в Прекша медитацию, для обуздания, так сказать своего характера. Я всегда считала себя излишне эмоциональной и вспыльчивой, раздражительной, что причиняло страдания как и мне самой, так и моим самым близким людям – мужу, родителям, детям. Прекша медитация и есть техника для управления своими эмоциями. Это происходит не сразу, не за один и не два дня. Ведь наши привычки заложены в эндокринной системе, и именно концентрация на психических центрах (соответствующих эндокринным железам) ведет к изменениям.

Связь между психическими центрами и эндокринными железами.

эпифиз:	Джети кендр
гипофиз:	Даршан кендр
щитовидная железа:	Вишудхи кендр
тимус:	Ананда кендр
надпочечники:	Тейджес кендр
половые железы:	Свасти кендр и Шакти кендр

«Постоянная воинственность и гиперактивность низших эндокринных желёз, т.е. половых и надпочечников, ведёт к укоренению дурных привычек, сказывающихся на нашем ментальном и физическом состоянии.

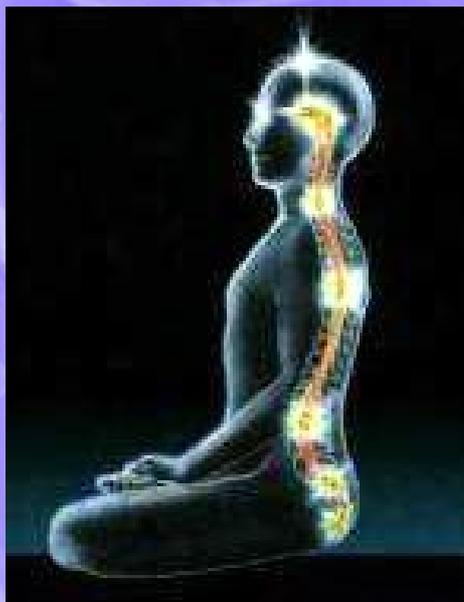
Лишь развитие более высоких центров может изменить синтез эндокринных продуктов и ослабить интенсивность первичных инстинктов, делая их тем самым подвластными сознательному контролю.

Что мне дала Прекша медитация



Постоянная и регулярная практика Чайтанья кендра прекши ведёт к установлению контроля ума над всеми действиями, и рано или поздно осуществит желаемую трансформацию поведения и привычек.» (Ачарья Махапрагья Джи «Прекша дхьяна»)

Я стала более спокойной и выдержанной, более терпеливой, как сказала моя младшая дочь Женя – «Ты, мама, стала намного добрее».



Я научилась наблюдать себя со стороны, отслеживать эмоции, что помогает пресечь приступы начинающегося гнева. Стала доброжелательно относиться к окружающим людям, не заикливаться на их недостатках, видеть хорошее. Приняла и полюбила себя.

Исчезли комплексы, мне стало легко общаться с окружающими людьми. Это помогает в моей работе. Отношения в семье стали более теплыми и доверительными. Исчезли крики и скандалы. Раньше я действительно была марионеткой в руках окружающих, меня очень легко было вывести из себя.

Система Прекша медитации разработана специально для того, чтобы прийти к эмоциональному благополучию.

«Цель Прекша медитации - достичь гармонии в мире эмоций.

Существует два типа личности. Независимая личность и механическая личность. Механическую личность можно сравнить с марионеткой. Такие личности ведут довольно странную жизнь. Если кто-то хочет их порадовать, то это можно сделать за минуту. Если их немного похвалить, то они будут счастливы. Но если сказать им что-то неприятное, они за секунду могут дойти до точки кипения. Нельзя назвать личность таких людей независимой. На самом деле, жизнь таких людей контролируется извне. Люди страстные, те, кто не может контролировать свои эмоции, поступают именно так. Но те люди, которые умеют контролировать свои эмоции, не становятся марионетками в чужих руках. Они могут справиться с любой ситуацией. Они стрессоустойчивы всегда».

(Ачарья Махапрагья «Зачем нам медитировать»)

Что мне дала Прекша медитация



Мне бы очень хотелось стать именно независимой личностью.

Хочется поделиться и такими наблюдениями.

Раньше (на первых порах) приходилось себя заставлять заниматься, а уже позднее Прекша становится потребностью организма, тем более зная, как много она дает. И еще: раньше мне казалось, что медитация - это внутреннее одиночество, когда остаешься наедине с собой, слушаешь свое дыхание, ощущения тела, а сейчас – это для меня как соединение со всей Вселенной, тело растворяется, его не чувствуешь, видишь себя со стороны, и непонятно откуда - из какой-то светящейся точки.

Особенно сильно это проявляется при медитации на Землю, когда растворяешься в белом цвете и понимаешь, что это и твоя Душа, а также при исполнении Намаскар Мантры. Здесь нужно не только произносить звуки, но и осознавать, к кому ты обращаешься при этом, постараться слиться сознанием с Архатами, Сидхами. При этом, действительно, даже голос меняется!

Вообще, при пении мантр приходит осознание, что в этих волшебных звуках



Что мне дала Прекша медитация

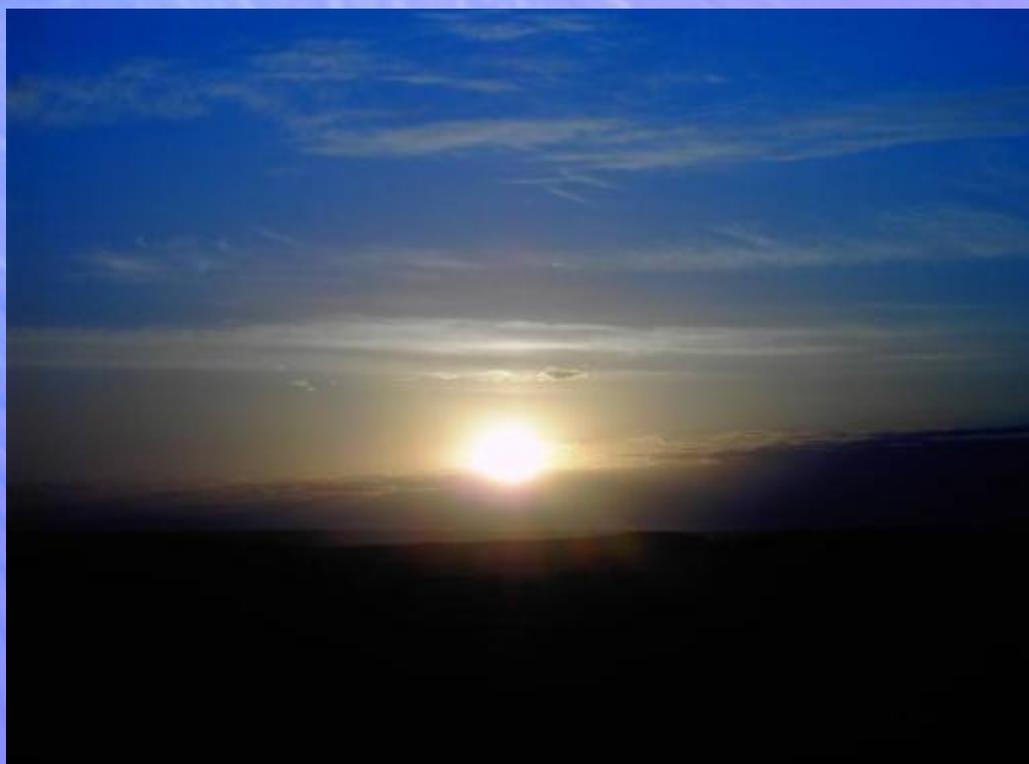


заклучена (вся Вселенная)! Это на первых занятиях казалось, что это набор непонятных слов, и мы повторяем, как попугаи. Но мантры действительно успокаивают, дают защиту, уверенность, спокойствие. Хотя теперь я пою не только джайнские мантры (Мангал Бхавана – благоприятные мысли, Чандэсу – для успеха, афоризм поиска убежища, Арахам), но и другие индийские мантры. У меня их любит вся семья. Под мантры, например, я делаю асаны, муж слушает, когда работает на компьютере, я пою, когда готовлю, или иду по лесу – кажется, весь мир тебе созвучен.

«Исполнение мантр, также будет действенным только тогда, когда к этому будет приложена определенная сила. Тело может быть расслабленным, но если при этом его будет поддерживать сила сознания и речи, то вы сможете с успехом выполнить задуманное».

(Ачарья Махапргья «Зачем нам медитировать»)

А как звучат мантры на Аркаиме! В этом году мы тоже ездили туда с группой наших космоэнергетов. Когда исполняли вместе Махапран дхвани, после встречи восхода солнца – казалось, что ты слился со Вселенной, и с ней созвучна и вибрирует каждая клеточка тела. Часто появлялся Образ Ачарья Махапрагья, казалось, что и он тоже здесь и радуется за всех нас.



Что мне дала Прекша медитация



На день рождения мне подарили знак Ом, теперь он висит у меня на цепочке, вместо крестика. Я осознаю, что православный крест – это лишь один намоленный эгрегор, а знак Ом заключает в себе всю Вселенную. Но и своим нравственным поведением нужно ему соответствовать, он дисциплинирует, напоминает об ответственности за свои слова, мысли и поведение.

Очень прекрасные нравственные принципы дает Упсампада и Ахимса – непричинение вреда. В них заключено золотое правило – относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы другие относились к тебе.

Научаешься быть здесь и сейчас, не застревать в прошлом и не витать бесконечно в облаках; быть доброжелательным к миру и ко всем живым существам; говорить по делу, стараться не сплетничать, не критиковать и осуждать, избегать раздраженных и повышенных тонов; быть отстраненным, эмоционально уравновешенным; не причинять вред живым существам; не переедать, употреблять здоровую пищу. (Практически отказалась от мяса, и это происходит не насильственно, а само, постепенно). Даже букашек и пауков стараюсь не убивать, а выпустить с балкона, пусть живут. Хотя и сложно соблюдать Ахимсу в борьбе с комарами, мошками и пауками. Но ведь для чего-то и их создал Творец. Учю своих детей, не рвать просто так листья, цветы, ловить бабочек, а беречь и любоваться природой.

Восхищает, сколько ценного заключено в афоризмах цели и мудрости Прекша медитации:

«Наблюдай себя через самого себя», «Ищите истину внутри себя и будьте сострадательны ко всем живым существам», «Для освобождения от страданий практикуйте знания и контроль за поведением»!

Я стараюсь, чтобы элементы Прекша медитации присутствовали в моей жизни каждый день: приветствие миру («Сабка мангальхо», улыбаюсь Вселенной), асаны хатха-йоги (включаю в комплекс упражнения сидя, лежа и стоя, на все группы мышц), пранаяма, Махапран дхвани (или Арахам), 4 этапа, либо Чайтайня кендр, либо Лейшья дхьян, мантры, тратак).

Асанам хатхи-йоги радуется тело, каждая клеточка оживает, наполняется

Что мне дала Прекша медитация



энергией, праной. Становишься пластичной, гибкой, появляется красивая осанка, мышцы в тонусе.

Любая практика дает хороший настрой на весь день, умиротворение, доброжелательность к миру, хочется светить всем, как солнышко, нести добро.

Учу также и своих дочек асанам, правильному дыханию, доброжелательному отношению к миру. Младшая дочь Женя также любит петь и мантры, когда приснится страшный сон, просит спеть афоризм поиска убежища, да и сама подпевает.



Моя дочка Женя (6лет)

Рассказываю знакомым, родителям о пользе медитации, учу правильному дыханию, раскрываю значение и силу мантр.

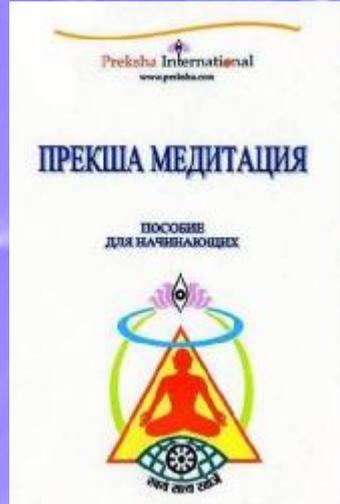
По субботам стараюсь посещать групповые занятия по Прекша медитации, которые проводит Криворотова Наталья Геннадьевна. Здесь обязательно проводится какой-нибудь вид Анупрекши.

С удовольствием помогаю нашему Центру «Жемчужина» в подготовке, разработке и оформлении методических материалов, ознакомительных альбомов, дисков.

Под руководством Натальи Геннадьевны были созданы ознакомительные альбомы по медитации – для начинающих и инструкторов. Они получились красочными и дают много информации.

Прекша медитация – это как волшебная дверь, ведущая к духовному сознанию, самосовершенствованию. Но ключи остаются лишь у тех, для кого медитация – 24 часа в сутки, ведь просто нужно жить по законам Вселенной, а постоянная и целеустремленная практика дает здоровье телу,

Что мне дала Прекша медитация



гармоничное отношение к себе и к миру, учит добру и ведет к свету.

Когда меня попросили выступить перед группой новичков, у меня родились вот такие стихи.



*Волшебную Вам
приоткрыли дверь...
Там чудеса за ней, поверь!
Стоять ли у порога,
лишь внутрь заглянув,
Иль дальше устремившись,
решиительно шагнув -
Решать не нам – тебе...
Там очищение, прозрение
и ... Свет!
На все сомнения –
один лишь там ответ:
Что в этом теле - Ты
Душа!
А жизнь прекрасна,
хороша...*

С огромной любовью и благодарностью к джайнам, Центру «Жемчужина», Башегурова Ольга Викторовна, инструктор по Прекша медитации.

г. Курган, 2009 г

Что мне дала Прекша медитация



Анисюкина Надежда, 55 лет, экономист.

...Уже после первых занятий я узнала много нового о Прекша медитации, о чудесной, красивой и манящей стране Индии.

Осознала, как же много мы говорим, как торопимся и суедемся, выражаем нетерпение и делаем много лишнего!

После занятий в Центре хочется помолчать и пребывать в том спокойствии, умиротворении, которого достигли на занятии. Я стала более спокойна, уравновешенна. Стала чаще наблюдать себя со стороны.



Даже просыпаться стала раньше - в пять часов утра, вместо шести.

Во время практики лучше обычного стала ощущать потоки энергии в теле: во время Кайотсарги - в ладонках, во время Махапрани дхвани - в области ушей, во время антарьятры горячо стало ступням. Сделала гьяна-мудру и вдруг почувствовала тепло в центре ладонек, сложила руки в положении витараг-мудра, и, о – чудо, - тоже тепло! Хотя йогой занималась семь лет и гьяна мудру практиковала часто, но таких ощущений не было.

Очень нравится пропевать мангал бхавана, арахам дхвани, Прекша-Гимн, чандэсу, «ом рин арахам намэхэ». Упсампада близка и понятна – это стало образом жизни ещё и до знакомства с Прекша медитацией. Сейчас я только чуть-чуть прикоснулась к знаниям по Прекша медитации и уверена, что постигая их, ещё много будет удивительных вещей и открытий в познании самой себя.

Прочитала книгу нашей соотечественницы Марии Арбатовой «Дегустация Индии» (в «Жемчужине» есть своя библиотека) и как будто уже побывала там! Сейчас читаю книгу Поль Брантона «Путешествие в тайную Индию», чтобы как можно больше узнать об этой стране. Однако ощущение такое, что мне всё это уже знакомо.

В Центре подготовлен диск с мантрами, песнями и афоризмами Прекша медитации. Включив его дома, я забыла про все домашние дела и пела до першения в горле. Но так понравилось, что я не могла остановиться до позднего вечера. Музыка и чистые голоса завораживали, и хотелось петь,



Что мне дала Прекша медитация

и слушать еще!

Очень благодарна нашему руководителю Наталье Геннадьевне Криворотовой за открытие такого нужного центра в Кургане, за то, что она совершенствуется и помогает другим освоить практики Прекша медитации, за её терпение, любовь, внимание, милосердие к нам новичкам и другим ученикам.

Ещё большое достижение, что под её руководством сделан красивейший альбом по занятиям Прекша медитации, музыкальные диски, брошюры и другой вспомогательный материал для изучения этих удивительных знаний.

Большое спасибо за это нужное, благородное дело! Октябрь, 2011г.

А знаете ли Вы, что...



Врачи британской государственной системы здравоохранения всерьез рассматривают предложения прописывать людям, страдающим депрессией, медитацию. С такой рекомендацией выступал Британский фонд охраны психического здоровья.



Эксперименты с использованием МРТ, проведенные в Бостонском университете, в США, в 2007г., показали, что достаточно всего одного часа медитации – мозг начинает производить на 30% больше такого важного ингибиторного медиатора, как ГАБА. Доказано, что именно уменьшение этого вещества наблюдается при депрессии, хронических состояниях стресса, беспокойстве, а также эпилепсии. При медитации же, это вещество возрастает естественным образом и приводит к избавлению от перечисленных состояний.



В Университете Эмори, США, были обследованы люди, практикующие медитацию. Данной научной работе было впервые показано, что медитация может обращать вспять процессы старения мозга. Известно, что с возрастом кора нашего головного мозга уменьшается в толщине и объеме – она словно усыхает,

А знаете ли Вы, что..



теряет воду.

Ухудшается питание, слабеют внимание и память, замедляется речь. Так вот, убедительно доказано, что медитация останавливает эти процессы – все практикующие медитацию в зрелом или пожилом возрасте, не имели возрастных изменений коры и продемонстрировали высокие показатели в тестах.



Специалисты из Чикаго выяснили, что медитация крайне полезна для женского здоровья. В течение двух лет ученые проводили исследования с участием 130 больных раком груди женщин в возрасте старше 55 лет. Пациенток разделили на 2 группы. Участницы из первой группы ежедневно занимались медитациями, а остальные проходили стандартное медикаментозное лечение.

Каждые 6 месяцев специалисты оценивали результаты лечения пациенток. Оказалось, что женщины, которые занимались медитацией, намного успешнее справлялись с болезнью, чем те, кто проходил традиционное лечение.



Среди клинически достоверных подтвержденных эффектов медитации выделяют:

- *Замедление сердцебиения (нормализация пульса);*
- *Нормализация кровяного давления;*
- *Уменьшение потребления кислорода, более качественное и эффективное его использование организмом;*
- *Восстановление и нормализация обмена веществ;*
- *Уменьшение содержания молочной кислоты в крови;*
- *Усиление кровотока и увеличение температуры ладоней и стоп;*
- *Увеличение электрического сопротивления кожи;*
- *Синхронизация ритмов головного мозга;*
- *Выделение гипофизом гормона эндорфина, благодаря чему включается так называемый «центр радости»;*
- *Расслабление мышц под воздействием гормона радости эндорфина;*
- *Выравнивание эмоционального фона.*



Коваленко Надежда, 57 лет, администратор

*Люблю тебя, родное мое тело,
Мой самый честный друг – ты никогда не лжешь!
Как только лишь я создаю проблему,
Ты мне сигнал свой подаешь.
Мне говоришь: «Давай, простим все сами,
Не будет долго это продолжаться,
Все перемелется, ты лишь пойми,
Прости и отпусти, любя».
Хорошее мое, прошу, прости и ты меня,
Что не умея мыслить позитивно,
Я причиняю тебе боль.
Но я работаю, расту,
И я меняюсь!*



*Нет, нет, да охватит тревога,
Всю жизнь свою с ней я жила.
То раненою птицей в сердечко стучится,
То гонит куда-то, и вновь мне не спится...
Решаю: мне нужно остановиться, не суетиться,
Понять, что тревога мне хочет сказать?
Тревога о детях? Для них только хуже.
Тревога - ведь это же страх!
Решаю я думать о детях с любовью,
С доверьем, пусть будет чудесна их жизнь!
Пусть безмятежность, покой, доброта
Окрасят все мысли мои,
Тебя отпускаю, тревога, я с миром,
Иди и других ты учи.
Спасибо тебе, что была у меня,
Спасибо за то, что ушла.
Ушла со слезами – глаза стали чище.
И чище Душа, и счастливее жизнь!*



*Как нам порой любви не достает!
И мы за нею едем и летим,
Все ищем, ищем мы и ждем, надеясь...
А Джайны говорят – источник этот
Находится у нас в Душе!
И в ней Любви – бездонный океан!
Лишь только ты очисти его и осознай.
Мы сами когда-то источник закрыли,
Своими делами, словами, гордыней,
Желаньями темными, гневом, тоской...
Душа, медитируй, источник открой!*

Башегурова Ольга, 36 лет, дизайнер



1) Раньше:

Когда слышала я «йога» -
Начиналася изжога.
Там какие-то факиры
Нам являют чудо-силы -
То ли на гвоздях лежат,
То ли в воздухе висят.
По ночам они не спят,
Головою вниз стоят,
В позе лотоса сидят,
Ничего не говорят!

*Расскажу немного я,
Как попала в Прекшу я.
Много мне она дала,
В путь прекрасный
позвала.*

*Добрый дедушка Ачарья,
Помоложе – Ювачарья
И муни и самани –
Всем поклон им до ЗЕМЛИ.*

2) Захотелось мне узнать,
Грамотней немного стать.
Что за корпорация -
«Прекша медитация»?

Оказалось в слове «йога»
Смысла очень даже много -
Со Вселенною слиянье,
Жизни образ пониманье.

4) Ахимса - привлекательна,
Но, «сложно применятельна».
Попробуй договорись с
комарами,
Они же кусаются сами!
Как тут не вспомнить детский
стишок,
В нем, несомненно,
какой-то есть толк: :
«Мой приятель Валерий
Петров
Никогда не кусал комаров,
Комары же об этом не знали
И Петрова часто кусали».

3) Трудно мне понять
джайнизм -
Очень строгий аскетизм.
Как забыть, что «я не тело»?
Тут же вот какое дело –
У него желанья есть,
И потребностей не счесть.

5) И узнала я, где печень,
Где ключицы, а где плечи,
Селезенка где-то есть...
Атлас мне пришлось
прочесть.
Информация нужна -
Анатомия важна!
А в дыхательной системе
В жизни нашей много время
Был какой-то кавардак -
Ведь дышали мы не так!
А теперь я не спешу,
Животом всегда дышу.
Не валяться на диване
Помогает пранаяма.



6) Просыпаюсь в 5 утра -
Делать асаны пора.
И зевая: «Охо-хо-..»
Миру - Сабка мангальхо!
Все этапы провела,
И проснулась, расцвела!

В кайотсарге расслабляюсь,
Не уснуть я так стараюсь,
Слышу голос я: «не спать!»,
А так хотелось бы в кровать.

Вот сознание поднимаю -
Антарьятру провожу,
Позвоночник выпрямляю,
По сушумне я брожу.

7) Есть у нас на теле центры –
Называем мы их «кендры»:
Шакти, свасти, теиджес, гьяна,
Апремаде, чакшус, прана..
Джети, брахма у нас есть,
И ананду нам учесть!
И вишудха и даршан –
Здесь мы пишем «арахам».
Как и в сказке заклинанье,
Помогает нам Чайтанья.

8) В джети кендр горит звезда -
Злости нету и следа.
Стала снова молодой,
Где же месяц под косой?

Свасти кендр раскрывала,
Да старалась слишком уж.
Секс энергия поперла -
Удивился даже муж!

В Даршан кендр горит восход,
Он зовет меня в поход.
Делать будешь много раз –
И откроешь третий глаз!

Анупрекша - размышленье,
Созерцанье и внушенье.
Стану снова терпеливой
И общительной, и милой.

9) Есть у нас и Лейшья дхьяна:
Наполняет меня прана,
Тело все, как светофор,
И сверкает даже двор!

Все зеленое в Ананде,
И скажу я вам по правде -
Раскрывается Любовь
Ко Вселенной вновь и вновь.

Белоснежным я дышу-
Дружелюбие получу.

Растворяюсь в голубом -
И в терпении подъем.
Анупрекша сахишнута
Помогает в этом круто!

10) Хатха- йогу применяю
И забот теперь не знаю.
И наклоны, повороты,
Пируэты, переплеты.
Удивительное дело –
Постройнело мое тело!
Стала гибкой и пластичной,
Молодой и симпатичной.

В йоге есть немало асан
И березка и тадасан.
Целый здесь животный мир
Собирается на пир.

11) Есть и кролик, и верблюд –
(до него б мне дотянуть!)
Есть и поза крокодила-
Выглядит она так мило!

Поза льва страшна как ночь,
Испугалась даже дочь!
А любимая асана –
Ну, конечно, шавасана!

Позу рыбы, саранчи,
Пусть советуют врачи.
Главная в здоровье тема -
Эндокринная система!



12) Уши отдал медведь -
Не могла я громко петь.
А теперь такое дело -
Мантры я теперь запела.
Ничего я не пойму –
Звонким голосом пою.
Мантры так порой звучат,
Что соседи все не спят!

Я «чандесу» так люблю,
что везде ее пою!
Эта мантра для успеха,
Для души моей утеха.

Ну а мантра Намаскар-
Это джайнов ценный дар.
Как звучит «Араханта нам...»-
Путь к Божественному дан нам.

13) Чтоб быть в гармонии всегда
Есть у нас Упсампада:
Нахожусь «сейчас и здесь»,
Лишнего не надо есть.
Витарага, отстраненность,
Дружелюбие и ровность.
Речь размеренна и плавна
Сплетен нет, и жить так славно!
Бхавакрия и митаха,
Мейтри, также митбхашан
Стала широка рубаха,
И повысился мой сан.

Ну, а в этом сочиненьи
Вот такое заключенье:
Горит солнце в центре Гьяна,
И дышу я чистой праной.
В этом теле я – Душа,
И жизнь прекрасна, хороша!



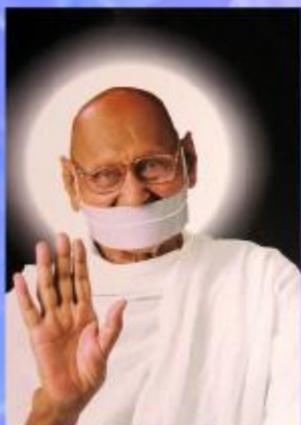




Здоровье и медитация

Здоровье - это состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов.

*Из Устава Всемирной Организации
Здравоохранения*



«В логике есть правило, называемое «законом лампы на пороге». Поставьте лампу на пороге дома. Она будет освещать дом изнутри и снаружи. Аналогично, человек, который медитирует, не только сам становится просвещенным, но и устраняет невежество из общества, потому что он своим поведением несет просвещение в общество.

Один медитирующий человек может принести мир и покой всей семье»

«Что бы вы ни практиковали, практикуйте это постоянно. Когда вы практикуете с верой и самоотречением, ваш путь будет освещен, вы будете ориентированы в правильном направлении, и новые горизонты откроются вам!»

Ачарья Махапрагья





Независимое издание, 2011г.

Издатель: Центр духовного развития «Жемчужина», г. Курган.

Главный редактор: Наталья Криворотова

Электронная почта: tai-bo-lin@mail.ru

Дизайнер: Ольга Тайболина

Все материалы издаются только с разрешения их авторов