



Медитация Жизнь-Блаженство

расслабление, наполнение энергией, сияние

НИТЬЯ ДЬЯН

Испытайте блаженство

Нитьянанда

Техника достижения состояния
Нитьяланды внутри вас



Техники медитации, включенные в эту книгу не должны практиковаться без получения личных инструкций от посвященных учителей организации Жизнь-Блаженство - Life Bliss Foundation (LBF). В случае, если кто-то решит практиковать эти техники без предварительного посещения медитационных программ LBF, то тем самым он сам несет всю ответственность за результаты и последствия этих действий, и берет на себя весь риск. Ни автор, ни организация "Жизнь-Блаженство" в этом случае никакой ответственности не несут.

ОПУБЛИКОВАНО ОРГАНИЗАЦИЕЙ "ЖИЗНЬ-БЛАЖЕНСТВО"

Copyright© 2008

Первая Редакция:

ISBN 13: 978-1-93436-493-2 ISBN 10: 1-934364-93-2

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть размножена с помощью механического, фотографического или электронного процесса, или в форме фотографической записи, также эта часть не может быть сохранена в хранилище для запросов, передана или скопирована другим способом для пубрики или частного пользования без письменного разрешения от организации «Жизнь-Блаженство». В случае если вы используете любую информацию из этой книги для себя, ни автор, ни издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

Все поступления от продаж этой книги пойдут на поддержку благотворительной деятельности.

Напечатано в России.

Духовное Исцеление Нитья

- Исцеление через Космическую энергию (Nithya Spiritual Healing)

Уникальное и мощное средство исцеления через Космическую энергию. Это – медитация для целителя и средство вылечится для получающего исцеление.

Нитьянанда продолжает давать посвящения в Духовное Исцеление Нитья тысячам желающих по всему миру. Это научная и проверенная временем техника, которая позволила излечить от различных болезней - от рака до мигрени, миллионы людей.

Нитья Дьян

-Медитация Жизнь-Блаженство (Life Bliss Meditation)

Станьте одним из миллионов людей, кто живет на Планете Земля «расцеплено» и свободно! Зарегистрируйтесь и получите инициацию.

Если вы хотите получить посвящение в Нитья Дьян, вы можете пойти по ссылке <http://www.dhyanapeetam.org> и зарегистрироваться через интернет. Вы получите по почте четки, браслет, духовное имя, данное Нитьянандой для вашего духовного роста (по желанию), CD-диск с медитацией Нитья Дьян, а так же брошюру на языке по вашему выбору, лично подписанную Нитьянандой. (уточните ваш выбор в графе ‘комментарии’).

Смотрите более 300 БЕСПЛАТНЫХ семинаров Нитьянанды по ссылке:

www.youtube.com/lifeblissfoundation

НИТЬЯ ДЬЯН

Испытайте блаженство

Нитьянанда



ОПУБЛИКОВАНО ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЖИЗНЬ-БЛАЖЕНСТВО

Нитья Дьян

(Медитация для достижения бесконечного блаженства)

Прежде, чем я объясняю, что такое Нитья Дьян, я вкратце расскажу о том, как это озарение ко мне пришло. После просветления я пребывал в безмолвии долгое время (возможно месяцы), тогда я проводил исследования техник медитации, чтобы найти способ воспроизведения в других того же самого опыта, который случился во мне. Первым результатом моего исследования стала программа Ананда Спурана (программа 'Жизнь-Блаженство'), где я работал над 7-ю энергетическими центрами и разработал техники медитации для наполнения энергией и очищения каждого из них. Затем последовала программа 'Нитьянанда Спурана', где я представил техники медитации для каждой из семи оболочек энергетического тела чтобы помочь каждому достичь мирного и полного блаженства ухода из тела в момент смерти. С тех пор я создал еще несколько программ, таких как 'Дьяна Спурана', 'Атма Спурана' итп., чтобы помочь каждому достичь совершенства и познать истинную сущность всеми возможными путями и способами.

Всего я разработал около сотни техник медитации используемых в различных программах, и каждая из этих техник была попыткой возвысить индивидуальное сознание посредством работы с определенным аспектом Сущности. Люди часто спрашивают меня: о том, есть ли техника медитации, которую я бы рекомендовал всем и которую можно практиковать ежедневно. Когда этот

вопрос был поставлен снова и снова, я начал над ним думать. Я глубоко размышлял, перед тем как придумать технику, которая будет полноценным представителем моей философии, учения и собственного опыта. Я представлял технику медитации, которая является целостной и полной сама по себе, а не концентрируется лишь на одном аспекте Сущности; она должна воздействовать на все существо и трансформировать, чтобы подготовить его к нектару окончательного (абсолютного) опыта. И однажды, техника медитации, которой я собираюсь вас научить - Нитья Дьян (Медитация для достижения Бесконечного Блаженства), открылась мне в виде озарения. В то же мгновение я смог ясно увидеть все части этой техники; то, как каждая часть соотносится с другой и помогает поднять индивидуальное сознание - все это предстало в моем внутреннем пространстве. Я бы сказал, что Нитья Дьян - это сама сердцевина моих исследований в медитации.

Здесь необходимо понять одну важную вещь. 'Риши'(санскрит: мудрец) также называются мантра драштойдраштами (человек, который видит мантру), то есть посредством видения онриши визуализирует мантру или технику в состоянии Самадхи. Это не означает, что он создает ее. Она просто открывается ему. Бытие всеобъемлюще само по себе - это значит, что ничего не может быть создано, и таким образом никакая техника или мантра не являются чьим-то творением. Я хочу чтобы вы осознали, что я не принимаю авторства над этими техниками, они просто проявились когда подошло время.

Теперь разрешите мне вас ознакомить с этой техникой в деталях. Она состоит из 5 частей. Я объясню каждую из них по очереди.

Хаотичное Дыхание

(Продолжительность: 7 минут)

На протяжении первых 7-ми минут сидите в позиции Ваджрасана с закрытыми глазами, с ладонями на талии и хаотично дышите. Вдыхайте и выдыхайте глубоко и хаотично. Просто сконцентрируйтесь на дыхании. Вся ваша Сущность должна стать дыханием.

Обычно в вашем теле энергия течет из сахасрары чакры (центр-корона вашей головы) в муладара чакру (корневой центр или копчик). Поза Ваджрасана помогает направить энергию вверх.



Дыхание - это лучшее с чего человек может начать духовную практику. Существует множество техник медитации. Некоторые фокусируются на осознании, некоторые на повторении слов или мантры. Но я могу сказать вам, что дыхание - это лучшее "место" для начала духовной практики.

В вашем теле существует 2 типа систем. Одни - управляемые, другие неуправляемые. Движение рук и ног - это пример управляемых действий. Когда это необходимо, вы можете двигать

вашими руками и ногами. Но вы не можете напрямую контролировать функционирование вашего мозга или биение сердца. Это примеры неуправляемых действий. Но дыхание - это единственная система, которая и управляема и неуправляема одновременно. Даже если вы не осознаете, механизм дыхания никогда не дает сбоев. Вы не прекращаете дышать, когда фокусируете свое внимание на чем-то еще. Это было бы катастрофой. Но с другой стороны вы также можете контролировать свое дыхание. Вся наука Пранаямы концентрируется на контроле за дыханием. Вы можете дышать глубоко и медленно когда это необходимо. Вы можете задерживать дыхание на долгие промежутки или остановить его совсем на несколько минут. Итак, дыхание - это связь между вашими управляемыми и неуправляемыми системами.

Но вы никогда не сможете перестать дышать и умереть, потому что тогда это будет означать битву между вашим инстинктом выживания и вашей волей. А ваш инстинкт выживания намного сильнее воли. На самом деле все неконтролируемые движения вашего тела происходят благодаря вашему инстинкту выживания. Вы живете по причине самого вашего желания жить. Само ваше дыхание происходит по причине этого желания жить.

Возможно вы не обращали внимания, но качество дыхания меняется в зависимости от состояния вашего ума. Ваши эмоции сильно влияют на процесс дыхания.

Когда, вы находитесь в подавленном состоянии, то ваше дыхание

меняется. Когда вы злитесь - ваше дыхание меняется. Когда вы возбуждены сексуально - ваше дыхание меняется. Когда вы влюблены - происходит качественное изменение вашего дыхания. Итак, ваше дыхание напрямую связано с вашими эмоциями. Когда вы напряжены, обычно вам дают совет глубоко вдохнуть. И в тот момент когда вы делаете глубокий вдох, вы вдруг чувствуете облегчение, затем большее расслабление, и напряжение вас покидает. Ум и дыхание тесно взаимосвязаны. Можно заметить, что когда мы прекращаем дышать, сразу становится очень трудно думать. Дыхание является топливом для ума. На самом деле в Санскрите мы используем слово "Прана". Прана напрямую не означает дыхание. Оно обозначает энергию, которая течет посредством дыхания. Эта энергия сама по себе является жизненной силой.

В Тантре Упанишад упоминаются пять оболочек (панча коши): Аннамая Коша (оболочка физического тела), Пранамая Коша (оболочка дыхания), Маномая Коша (оболочка разума), Вийнамамая Коша (оболочка интеллекта), и Анандамая Коша (оболочка блаженства). Эти оболочки можно сравнить с оболочками луковицы, которые прикрывают сердцевину, Сушность или Атман. Пранамая Коша, или оболочка дыхания - это то, где содержится память о ваших желаниях. Таким образом, в зависимости от ваших желаний, ваших пран, изменяется ваше дыхание. Наверняка вы замечали, что когда у вас слишком много желаний, ваше дыхание учащается и становится тяжелым. Когда же у вас мало желаний,

ваше дыхание более расслабленное. Так как дыхание и разум взаимозависимы, изменение одного автоматически ведет к изменению другого. Мы уже рассказывали, как наши эмоции влияют, на наше дыхание. Подобным образом, если бы мы могли контролировать свое дыхание или вносить определенные изменения в характер нашего дыхания, это непосредственно отразилось бы на наших эмоциях, на нашем состоянии души.

Вся наша память хранится в мышцах. Я также глубоко убежден, что если какая-либо из частей тела ампутируется, вы в конечном итоге потеряете этот кусок памяти, связанной с этой частью тела. Вы можете сделать маленький эксперимент. Попробуйте вспомнить какой-нибудь случай из вашей жизни без участия вашего тела. У вас ничего не получится. Ваше тело необходимо для того чтобы вы вспомнили любой случай из вашей жизни, потому что все ваши воспоминания хранятся в вашем теле.

Вы подавляете много своих эмоций в течении жизни, и в результате этого не можете правильно дышать. Ваше дыхание не глубокое. Когда вы дышите поверхностно, вы никогда не сможете высвободить те подавленные эмоции и воспоминания которые сохранены в ваших мышцах. Дыхание никогда не затрагивает каждую частицу вашего тела.

Ваше дыхание всегда происходит с определенной закономерностью. Наши прошлые самсары, или наши воспоминания, которые подавлены внутри нас, отвечают за определенный характер

дыхания в нашей системе. В результате этого, мы притягиваем соответствующие эмоции и самсары. Все в нашей системе обладает инстинктом выживания. Любые эмоции которые подавляются внутри нас самих, создают благоприятные обстоятельства чтобы эти эмоции оставались и росли. Если вы подавляете внутри себя злость, эта злость будет постоянно всплывать на поверхность и создавать необходимое для собственного выживания характерное дыхание. Это - замкнутый круг. Ваше дыхание - это ничто иное, как суммарное действие ваших прошлых самскар.

Итак, Нитья Дьян начинается с хаотического дыхания. Необходимо дышать как можно глубже и как можно хаотичнее. Все ваше существо должно стать дыханием. Поймите, что дышать надо глубоко. Глубокое хаотичное дыхание начнет вызывать напряжение в ваших мышцах, частях тела, и в конечном итоге все отпечатавшиеся воспоминания. Обычно наши мышцы всегда находятся в стрессе. Хаотичное дыхание их расслабит и начнет очищать самсары.

Каждая эмоция внутри нас провоцирует определенное дыхание. Возможно вы видели, что дети, в большинстве своем, дышат глубоко и блаженно. Они не дышат поверхностно. Но по мере роста в них растет обусловленность обществом, своей болью, удовольствиями, виной, верами, стрессом и другими эмоциями, и таким образом качество дыхания полностью изменяется. Теперь, если вам нужно расшатать эту тенденцию - нечто, созданное

благодаря подавленным эмоциям в вашей системе на протяжении многих лет, вам необходимо внести хаос. Необходимо создать беспорядок и суматоху. Поэтому я не рекомендую никакого ритмичного дыхания, подобного пранаяме, в данной медитации. Это хаотичное дыхание разрушит все ваши прошлые самсары. Это подобно сотрясанию дерева с засохшими листьями. Все засохшие листья опадут. Точно так же хаотичное дыхание будет трясти вашу систему с подавленными эмоциями. Все прошлые воспоминания, отпечатанные в ней, будут выпущены наружу.

Глубокое хаотичное дыхание также вводит огромное количество кислорода и выводит диоксид углерода из вашего тела. Оно осуществляет гипервентиляцию, и, как результат, вы чувствуете себя более энергичным и свежим. Через усиленное пренесение кислорода в кровь, автоматически оживают части тела, и это создает больше био-энергии в каждой клетке.

Обычно мы чувствуем себя, как тяжелую неживую массу. Это потому что наше тело практически никогда не живет. Оно всегда в стрессе и напряжении. Все, что является напряжением не может быть полным жизни. Если тело приведено к жизни повышенным потоком кислорода, вы почувствуете легкость. Вы начнете ощущать себя, как энергию, а не материю. Обычно вы чувствуете себя тяжелым благодаря отпечатанным в вас воспоминаниям.

В некоторых Буддийских монастырях в качестве техники принятия в

монастырские монахи используется нечто необычное. После того, как вы проходите через духовные дисциплины, вас просят пройти по траве. Если после вас остается след (трава вянет под вашими ногами), тогда вас не иницируют в монахи, а предписывают продолжать духовные практики. Человек с меньшим количеством самскар никогда не оставит следа на траве, потому что он всегда чувствует легкость в своей системе. Гнет отпечатанных воспоминаний у такого человека гораздо меньше.

С увеличением кислорода и уменьшением углекислого газа при хаотическом дыхании, вы оживите вашу подавленную систему. Дыхание должно быть таким глубоким, интенсивным и хаотичным, что все ваше существо должно стать дыханием. Био-энергия, которая была сгенерирована, расплавит напряжение в ваших мышцах и начнет высвобождать самсары, создавая в вас чувство легкости, энергичности и блаженства. Так мы переходим ко второй технике.

Если вы хотите узнать больше техник связанных с хаотичным дыханием, вы можете так же практиковать технику медитации дуккухарана, которая дается в программе Ананда Спурана.

Интенсивное Гудение.

(Продолжительность: 7 минут)

Во второй части вам необходимо сидеть в ваджрасане, составить 'чин мудру' и поместить ваши кисти рук на колени. В этой позиции издавайте, звук как можно громче и протяжнее. Полностью сконцентрируйтесь на этом гудении. Станьте этим гудением. Гудение уменьшает ваш внутренний бег мыслей. В наших умах постоянно происходит разговор. Возможно мы не говорим с кем-то вовне, но внутренне в нас всегда происходит какая-то деятельность. Гудение - это прекрасная техника, которая позволяет уменьшить эту внутреннюю деятельность ума.



Обычно люди испытывают большие трудности пытаясь сидеть без мыслей. Когда вы начинаете медитировать в среднем возрасте, первым, что вы испытаете, будет сопротивление вашего ума. Ум взбунтуется, он не захочет сидеть тихо. Когда это

стало привычкой - бежать столько много лет и вдруг его заставляют сидеть в молчании, то очевидно, что он взбунтуется. На самом деле люди часто жалуются, что в своих попытках достичь безмыслия они обнаруживают мыслей еще больше мыслей. Ум не привык пребывать молчании на протяжении многих лет. И каждая начальная попытка заставить его замолчать подобна плаванию против течения потока. Очевидно, что река будет сопротивляться. Это время, когда многие люди бросают медитацию. Они разувериваются в себе и думают, что медитация невозможна для них. Но я говорю вам, что вначале через этот опыт проходят все духовные искатели. Вам необходимо приложить усилие. И это самое усилие и есть то, что я называю "тапас" (аскетизм). Если вы чувствуете уныние от начального сопротивления, то никогда не добьетесь успеха.

Существует мифическая история, где боги и демоны вместе пытаются взбить океан и добыть божественный нектар. Но к их удивлению самой первой вещью, которая появилась от их взбалтывания, стал яд. Потом множество других вещей появлялось от их продолжающегося взбалтывания, и лишь последней сущностью стал божественный нектар. Это-метафорическая история, которая имеет большое значение в процессе медитации. Когда ум взбалтывается в этом процессе для того чтобы получить опыт просветления, то первой вещью, которая появится станет негатив, который подавлялся на протяжении долгого времени в прошлом. Не впадайте в уныние; выход негатива - это показатель прогресса. Продолжайте

прилагать усилия в медитации пока вы не испытаете наивысшее состояние.

На этой начальной стадии, когда внутренний поток мыслей постоянно вас беспокоит, интенсивное издавание гудящего звука может стать очень полезным инструментом. Оно помогает вам успокоить ум. Ваш внутренний монолог ума рождается между Манипурой и Свадиштаной чакрой. Эта область также называется Харой. Когда мы интенсивно издаем гудящий звук, так, что мы чувствуем вибрирующее гудение ниже пупка, тогда мы останавливаем процесс постоянного внутреннего потока мыслей. Это как взбалтывание хары. Итак гудение должно исходить из области ниже пупка.

Внутренний поток мыслей или разговор с самим собой - это единственная причина ума. Ум - это ни что иное, как внутренний разговорный поток. Посредством издавания гудящего звука, когда внутренний разговор уменьшается, автоматически вы начинаете идти к состоянию не-ума. Вы начинаете испытывать новое измерение своего существа.

Хороший шофер всегда знает любые тонкости о своем автомобиле, например, какой именно шум производит машина на разной скорости и тому подобное. Если шум двигателя меняется, хорошие водители непременно почувствуют неполадки в двигателе и предпримет действия по его починке. Пассажир ничего не поймет, но хороший водитель почувствует даже маленькие изменения.

Точно так же, если вы практикуете эту медитацию регулярно, основываясь на интенсивности и качестве вашего гудящего звука вы начнете понимать состояние функций вашего тела. Если вы переели или какие-то виды еды вам не очень подходят, вы тут же почувствуете изменения в качестве гудящего звука. Автоматически вы исправите эту ситуацию и удостоверитесь, что гудящий звук гармоничен. Гудение дает вам понимание тонких вибраций вашего тела и помогает предпринимать корректирующие меры если это необходимо. Все это будет происходить автоматически и для этого не надо прикладывать усилий.

Наше тело и ум всегда рассинхронизированы. Я часто говорю людям - если ваше тело здесь, то вы сами практически точно не здесь. Ваш ум всегда парит где-то еще. Наше тело имеет пресущий ему интеллект, который также все время функционирует. Просто ум отказывается признавать наличие этого интеллекта. Он вынуждает тело действовать определенным образом, что позднее воплощается, как различные болезни. Болезни буквально по английски означают отсутствие легкости (dis-ease). Если тело заставляют бежать насильно, то оно обязательно взбунтуется в какой-то момент.

Вы так много раз переедаете. Тело шлет вам сигналы, что оно наполнено. Но ум неудовлетворен. Он хочет еще. Он продолжает наполнять тело нанося все больший вред. Последствия этого испытываются позднее. Итак, создание гармонии между телом и

умом важно для того чтобы превзойти их обоих, иначе мы будем пойманы психо-физической сущностью, превзойти которую будет трудно. Издавание гудящего звука - это одна из лучших техник наведения мостов между телом и умом. Гудение позволяет вам почувствовать свое тело как энергию. В момент когда вы начинаете издавать гудящий звук, вы начинаете чувствовать легкость, как будто вы парите. Вы не чувствуете тяжести тела, потому что гудение приводит вибрации ума в соответствие с вибрациями тела. Тело и ум становятся гармоничными. Вы начинаете воспринимать себя, как энергию.



Чин Мудра

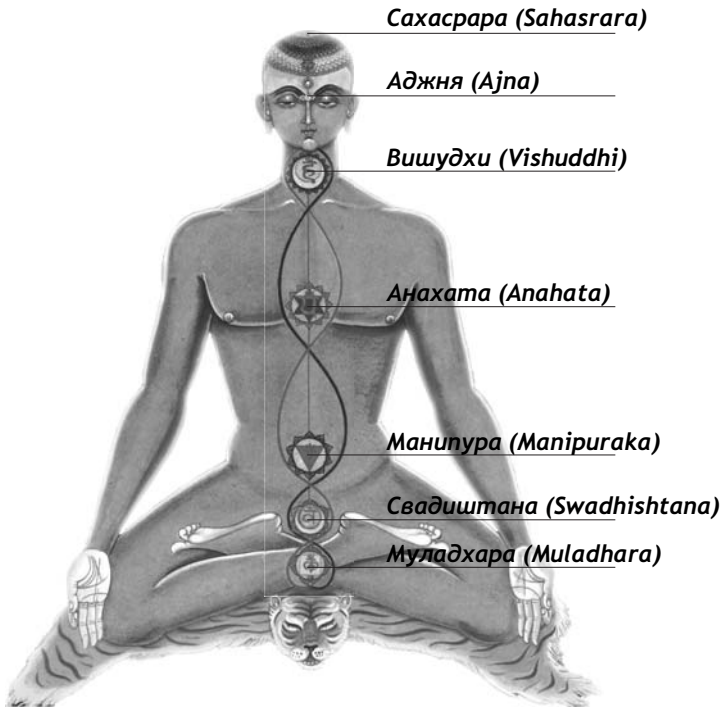
Итак, на этом этапе, сомкните ваши губы и издавайте звук: "Ммммм..." изнутри. Так, как будто вы поместили свое лицо в алюминиевый сосуд и стали издавать гудящий звук, примерно такой звук необходимо издавать. Запомните, что это не "Хуммм..." и не "Омм...", - это просто смыкание губ вместе и произнесение звука: "Ммм...". Гудящий звук должен быть как можно более протяжным между вдохами; он должен быть насколько возможно глубоко (Из пупочной области вашего живота) и настолько громким, как только возможно. Нет необходимости применять усилие чтобы вдыхать глубоко - тело само по себе будет вдыхать когда это необходимо. Не становитесь излишне закрепощенными, просто делайте это в расслабленной манере. Вложите все свое существо и энергию в создание этой вибрации. Попробуйте минимизировать временной зазор между гудящими

звуками. После какого-то времени вы почувствуете, что гудящий звук продолжается без ваших усилий и что вы стали просто слушателем. Тело и ум теперь начинают резонировать с вибрациями гудящего звука..

Продолжайте это делать в позе 'ваджрасана' со сложенной 'чин мудрой' и кистями рук, покоящимися у вас на коленях. 'Чин мудра', как показано здесь, это положение рук, где указательный палец соприкасается подушечкой с большим, а оставшиеся 3 пальца просто расслаблены. 'Чин мудра' помогает поддерживать баланс в потоке энергии в нашем теле и сохраняет энергию в нем посредством замыкания цепи. Это предохраняет энергию от выхода ее из тела.

После прохождения через 2 практики: хаотическое дыхание и интеснивное гудение, мы переходим к следующему шагу, где мы начнем входить в более тонкие зоны нашего существа.

Если вам захочется узнать больше техник, связанных с гудящим звуком, вы так же можете практиковать медитацию 'Махамантра', которая дается в Программе 'Жизнь-Блаженство' под названием 'Ананда Спурана'.



Концентрация на чакрах (Продолжительность: 7 минут)

На этом этапе вы можете продолжать сидеть в ваджрасане или сесть со скрещенными ногами, если хотите. Теперь сконцентрируйте свое внимание на каждой чакре (энергетическом центре), начиная с муладхары чакры (корневого центра) и до сахасрары чакры (центр - корона над вашей головой).

В нашем теле присутствует 7 энергетических центров. Нам необходимо знать метафизическое местоположение этих 7-ми энергетических центров.

Наша личность состоит из 3-х тел или "шарирас": физическое тело (сфул шарира), ментальное тело (сукшма шарира) и каузальное тело (карана шарира). Точно также существует 3 состояния сознания: состояние бодрствования, состояние сна и состояние



глубокого сна. Превосходя эти 3 тела и 3 состояния сознания, существует наше Истинное Я - Атман, как бы вы не называли его. На Санскрите мы называем это наивысшим состоянием Шарира Траивалаксана, Панчакоша Тиша, Авашта Триа Сакши (что означает: Созерцающий 3 тела, превосходящий 5 оболочек и, наконец, созерцающий 3 состояния сознания).

Физическое тело - это тело, которое мы знаем, которое ест, двигается и так далее, в бодрствующем состоянии. Ментальное тело - это то тело, которое мы используем во время сна. Вы можете лежать в своей постели, например, в Индии, но ваш ум может находиться даже в совсем другой стране. В это время вы задействуете свое ментальное тело. Вы также используете ментальное тело в состоянии бодрствования, так как ваша способность думать постоянно используется когда вы бодрствуете. Каузальное тело мы используем когда мы пребываем в глубоком, полном отдохновения сне без сновидений. Во время всего цикла сна существуют фазы, когда ум приходит в состояние покоя и тогда нет никаких мыслей. Это как раз то время, когда вы используете каузальное тело.

Эти 3 тела не являются отдельными, как мы могли бы думать. Они тесно взаимосвязаны. Представьте 2 извилистые линии нарисованные на листе бумаги таким образом, что они пересекаются в 7-ми различных точках. Если одна из этих линий представляет собой физическое тело, другая - тонкое или ментальное тело, а сама бумага - представляет каузальное тело,

то 7 точек, где физическое и тонкое тело встречаются с каузальным телом, - и есть местоположения 7-ми энергетических центров. Эти 7 энергетических центров находятся на пересечении физического, тонкого и каузального тел. Они существуют на метафизическом уровне. Некоторые современные исследования в фотографии ауры достигли успеха и действительно смогли сфотографировать эти 7 энергетических центров.

Эти 7 энергетических центров ассоциируются с конкретными эмоциями внутри нашей сущности. Эти эмоции являются результатом отпечатанных воспоминаний или "самскар", которые мы накопили в прошлом. Эти самскиры блокируют какой-либо энергетический центр, вызывая физическое и ментальное беспокойство

Самскиры присутствуют в нашем существе по причине отсутствия осознания себя в каждый момент. Таким образом когда мы наполняем эти энергетические центры осознанием (вниманием, концентрацией), они начинают разблокироваться от негативных эмоций и мы начинаем излучать позитивные эмоции, такие как любовь и сострадание.

Большинство наших болезней - психоматические. Они имеют свои корни в уме. То, что мы видим - это лишь эффект, и таким образом мы никогда не понимаем связь между телом и умом. Когда какой-то конкретный энергетический центр блокируется, то часть тела, находящаяся рядом с этим энергетическим центром, также

затрагивается этим. Вы, возможно, замечали, что когда вы чрезмерно волнуетесь, ваш живот начинает болеть и может даже случиться диарея. Для физического и ментального здоровья очень важно держать ваши энергетические центры чистыми. Ниже я описал, что именно блокирует и разблокирует каждый энергетический центр.

Все эти эмоции, такие как: фантазии, мысленные представления, страх, волнение, жажда внимания, зависть, эго и неудовлетворенность (ненаполненность) имеют негативное существование. Если существует некоторый объект в комнате, а вас попросили взять его и вынести из комнаты, тогда бы вы могли взять этот объект и просто вынести его, потому что в этом случае объект имеет "позитивное существование". Но представьте себе, что существует темная комната и вас попросили вынести темноту из комнаты. Вы не можете взять и вынести ее, потому что темнота имеет негативное существование. Она не может быть вынесена. Вам просто необходимо зажечь лампочку и тогда темнота автоматически исчезнет.

Все эти эмоции также имеют негативное существование, так же, как и темнота в комнате. Вы не можете на самом деле взять и убрать их. Все, что вы можете сделать - это превнести свет осознанности или внимания внутрь вашего существа, и тогда негативные эмоции автоматически исчезнут. Однажды Будда завязал узел и попросил одного из своих учеников развязать его.

Ученик попробовал тянуть за узел изо всех сил и только затянул этот узел еще сильнее. Будда попросил другого ученика развязать узел. Этот ученик сначала внимательно посмотрел на узел и потом медленно развязал его. Тогда Будда объяснил, что если вам нужно развязать узел невежества в вас, прежде всего вам необходимо научиться смотреть внимательно. Вам необходимо научиться наполнять все ваше существо осознанностью (вниманием) и смотреть как оно сформировано, тогда негативность будет моментально устранена.

Итак, на этом этапе мы концентрируем все наше внимание на каждом энергетическом центре, начиная с Муладхары Чакры и до Сахасрары Чакры. Таким образом шаг за шагом мы поднимаемся вверх и достигаем центра 'короны'. Вы должны просто стать самим энергетическим центром, когда вас просят сконцентрировать внимание на этом центре. 'Чувствуйте' энергетический центр полностью, как если бы все ваше существо стало бы этим энергетическим центром. В конце этого упражнения вы почувствуете себя заряженными и легкими. Таким образом мы переходим к следующей практике. Если вам интересно узнать больше о науке чакр, вы можете принять участие в программе 'Жизнь-Блаженство' или 'Ананда Спурана', в которых подробно обсуждается каждая чакра и эмоция с ней связанная, а также предписывается техника медитации для каждой из этих чакр.

Энергетический Центр	Блокируется	Разблокируется
Муладхара Чакра	Фантазии, воображение	Принятие Реальности
Свадиштана Чакра	Страх Смерти	Принятие Смерти
Манипура Чакра	Волнение	Прекращение Волнения о Своих Тревогах
Анахата Чакра	Жажда Внимания	Бескорыстная Любовь
Вишуддхи Чакра	Сравнение и Зависть	Принятие Уникальности Каждого
Аджня Чакра	Серьезность и Эго	Простота и Незапятнанность (Невинность)
Сахасрара Чакра	Неудовлетворенность	Благодарность

Будьте Расцеплены.

(Продолжительность: 7 минут)

Просто будьте расцеплены на протяжении следующих 7-ми минут. Ум - это ничто иное, как коллекция мыслей. Одна мысль приходит после другой последовательно. По самой природе наши мысли несоединены. Они - словно пузырьки в аквариуме для рыб - совершенно несоединены друг с другом. Они всплывают каждая по-отдельности, но выглядят как соединенные в едином потоке. Точно также наши мысли никак несоединены, хотя и выглядят соединенными. Вы можете сделать маленькое упражнение. Просто записывайте все ваши мысли так и тогда когда они к вам приходят. Сидите в молчании в течение 10 минут и просто записывайте ваши мысли. Не пытайтесь контролировать или останавливать мыслительную деятельность. Просто пребывайте в молчании и следите за приходящими мыслями. В момент, когда мысль появилась, быстро запишите ее на бумаге. Делайте это в течение



10 минут. В конце прочитайте все, что вы записали. Вы увидите, что это просто дневник сумасшедшего человека! Это будет полный хаос. Не существует никакой связи между текущей и последующей мыслью. Все наши мысли бессвязны и расцеплены. Только когда вы записываете ваши мысли, вы начинаете осознавать, что они в действительности не имеют связи между собой. Вы можете подумать о чашке кофе, а в следующий момент - о работе в офисе, которая осталась незавершенной. Оба этих события - независимы. Даже если случается 2 последовательных мысли об одном и том же событии, эти мысли не связаны друг с другом и не существует связанного потока. Всегда существует промежуток между мыслями. Существует период паузы между мыслями или период молчания. Мысли по самой своей природе расцеплены.

Проблемы происходят когда мы соединяем эти мысли. Мы соединяем эти несоединенные мысли и страдаем. Например, может быть вы ели мороженное 10 лет назад, и может быть вы также ели мороженное вчера. Все эти моменты возможно были очень приятными для вас. Вы наслаждались мороженым каждый раз когда его ели. Проблема лишь в том, что вы соединяете эти опыты и создаете воображаемую цепочку, или понимание того, что поедание мороженого делает вас счастливыми. Поэтому вы пробуете воссоздать эти переживания в будущем. Вы всегда пытаетесь соединить похожие мысли и создать шлейф или цепочку из них. Возможно вы когда-нибудь испытаете, что поедание мороженого не принесет вам столько удовольствия, сколько приносило несколько дней или год назад.

Даже если вы не наслаждаетесь мороженым, вы заставите себя

поверить, что вы его любите. Из-за того, что вы развили привычку соединять мысли, вы подсознательно принимаете то, что вы наслаждаетесь мороженым.

Точно также и в случае с болезненными переживаниями. Боль, которую вы испытывали 10 лет назад, боль, что вы испытывали 7 лет назад, боль, что вы испытывали 3 года назад и боль, которую вы переживали вчера - все это независимые события; между ними нет связи. Но вы создаете воображаемый шлейф, на который нанизываете их, и начинаете думать: "О, моя жизнь - это сплошная боль". Если у вас было очень много удовольствий, вы можете сказать: "Моя жизнь - сплошное удовольствие", но на самом деле ни то ни другое не является правдой. Ваша жизнь не только удовольствие и не только боль, потому как даже сам процесс соединения этих событий - ошибка. Сама идея, что мысли связаны - это неправильная концепция. И к тому же мы не соединяем все мысли. Мы лишь соединяем те мысли, которые помним в данный момент и создаем шлейф (или цепь). Подобно тому, как из букета цветов вы выбираете лишь несколько и создаете гирлянду, таким же образом, из миллиона мыслей вы соединяете лишь несколько - те, которые помните и создаете шлейф. Создание этого шлейфа и есть первородный грех. Когда мы создаем его - мы начинаем страдать.

Если вы создали шлейф удовольствия, вы пытаетесь продлить этот шлейф, потому что хотите испытывать такое же удовольствие снова. Если вы создали шлейф боли, то вы пытаетесь

разрушить его, так как хотите избежать боли.

Но вы не можете ни продлить этот шлейф, ни разрушить его, потому что самого шлейфа не существует. Шлейф - это просто миф. Создание шлейфа или цепи просто становится еще одной обузой для вас.

Все ваши переживания независимы. В момент, когда вы их соединяете - вы создаете ад для себя; вы создаете страдания. Теперь вы сможете понять почему страдания тоже всего лишь воображаемые. Потому что они базируются на чем-то нереальном. Это просто иллюзорные проявления. Шлейф не является реальностью, он не существует. Также и страдания, которые созданы по его причине не являются чем-то действительно существующим. Как только вы осознаете это - вы освобождены.

Из-за того, что мысли очень сильны, они имеют потенциал соединяться с другими мыслями и создавать воображаемые цепочки. Процесс создания этих воображаемых цепочек и является истинной функцией нашего эго. Эго - это нечто неотделимое от мыслей. На самом деле - это характеристика или способность мыслей создавать цепочки. Эго в реальности не существует, потому что этих цепочек в действительности не существует. Эти цепи лишь воображаемые. Эго - это всего лишь имя, которое мы даем этому процессу создания цепочек. Благодаря этому создается ощущение непрерывности. Это и дает нам иллюзию эго.

Поскольку в данный момент все наши мысли сцеплены - мы думаем,

что имеем это. Но все наши мысли по своей природе независимы, поэтому идея это также лишь воображаемая, так как не может быть ничего соединяющего эти мысли. Поэтому по самой нашей природе мы расцеплены. Мы уже просветленные, нам только необходимо утвердиться в осознании этого. Однажды ученик пошел к Дзен мастеру и спросил его: "Как я могу стать Буддой?" Мастер отвесил ему увесистую оплеуху и сказал: "Ты уже Будда". Если Будда придет и спросит вас, как ему стать Буддой - как вы отреагируете? Такова же была и реакция Дзен-мастера. Итак, мы расцеплены по самой нашей природе. Только это и необходимо понять.

Человек, согласно своей судьбе испытывает удовольствие или боль. Вы не имете выбора. Вы не можете выбрать удовольствие или боль. Но у вас есть выбор не соединять эти опыты и не создавать воображаемый шлейф. Вы привязанны к человеку или вещи просто потому, что вы создаете шлейфы. Отношения, которые у вас были 3 года назад, отношения, которые были год назад, и отношения, которые у вас сейчас - это независимые события. В момент, когда вы соединяете эти события вы сразу же начинаете пытаться продлить или разрушить этот шлейф. Если ваши отношения приносят удовольствие, то вы ожидаете, что в будущем отношения также будут приносить удовольствие. Если же ваши отношения полны проблем и боли, тогда вы захотите их прекратить или создать идею, что отношения для вас не являются чем-то хорошим. Вы не осознаете, что в каждый момент вы переживаете новые отношения, так как в каждый момент общаются два новых человека, потому что по самой нашей природе мы расцеплены.

Реальная проблема происходит не из-за удовольствия или боли.

Реальная проблема происходит от нашего неверного понимания обоих и, в конечном счете, создания шлейфа. В случае с мудрецом, если приходит удовольствие - он им насладится и забудет. Если же придет боль - он пострадает один момент и забудет. Он не несет в себе эти переживания в горизонтали времени. Как только мы несем эти переживания в горизонтали времени - мы страдаем.

Мы можем воспринимать жизнь живя в этом мире и испытывать покой и гармонию. Нет необходимости отречься от чего-то внешнего. Всего лишь необходимо отречься от нашего маленького "я". Как только мы перестанем создавать шлейф, мы сразу же осознаем, что наше ощущение себя (идентификация), за которую мы старались держаться, была на самом деле причиной наших страданий. В момент, когда мы сбрасываем это отождествление себя, в тот же момент мы ощущаем блаженство. Тогда внешние события не будут вас затрагивать, потому что вы отказались от привычки их соединять. Таким образом каждое событие - это совершенно новое событие для вас. Вы начинаете воспринимать жизнь в намного более красивом свете. Все предстает приятным и полным блаженства. Вы перестаете воспринимать вещи как должное.

Как только вы начнете принимать жизнь из момента в момент, блаженство естественным образом начнет произрастать в вас. Внешние обстоятельства смогут влиять на вас только если вы позволите им. Никто не может потревожить вас без вашего молчаливого разрешения. Люди жалуются, что они может быть и

жили бы всю жизнь находясь в текущем моменте, но если те, кто нас окружает не разделяют этого, то они могут использовать нас. Ясно осознайте одно: никто не сможет вас использовать или потревожить без вашего молчаливого согласия. Как только вы осознаете, что расцеплены, на вас естественным образом нисходит блаженство.

Шанкара говорит в Нирванашактам: "Сада ми Сатвам На Муктир На Бандах, Чидананда Роопа Шивохам Шивохам", - "Я не скован и не освобожден, я всегда в состоянии равновесия. Я по природе сама благость - я энергия Шивы". Оба понятия - обусловленность и освобождение - это концепции созданные умом. Освобождение существует пока существуют оковы. Но если нет оков, то освобождение также теряет свой смысл. Это то о чем говорит здесь Шанкара.

Если вы пытаетесь пойти внутрь или наружу, пока вы идете - вы все еще не осознаете истины. Сам процесс скитания или движения куда-то отдаляет вас от истины. Истина здесь и сейчас. Нет необходимости куда-то идти или путешествовать. Опять же, сам процесс движения показывает, что мы создали цепочку. Мы видим некоторый прогресс. Не может быть никакого прогресса, потому что нет того, кто прогрессирует. Индивид умирает в каждый момент. И кто же тогда прогрессирует? Если вы расцеплены - вы автоматически расширитесь на все 360 градусов. Тогда вопрос о том, быть ли материальным или духовным даже не поднимется. Поэтому Шанкара и говорит, что он не связан и не освобожден. Он

пошел дальше обоих состояний. Оба они - просто концепции.

Наше "Я" никогда не может улучшиться. Некоторые люди работают над саморазвитием. Какую самость вы хотите развивать? Существует ли то самое "Я", которое будет развиваться? Последовательность несвязанных мыслей - это все, чем вы являетесь. Если вы попробуете развивать себя, то все чем вы закончите - это еще одной цепочкой, соединенной идеей, что моя сущность развита. Это даст вам чувство удовлетворения. Может существовать одна мысль, которая считает, что ваше "Я" - развито, но это просто приятное чувство. Правдиво говоря, "Я" не может быть развито, воображаемое "Я" может быть только отброшено. До тех пор, пока вы пытаетесь развить себя, вы просто создаете шлейф.

До тех пор пока присутствует ум - идентификация с нереальным продолжается. Шанкара говорит: "Брахма Сатья Джгагит Митья, Дживо Брахма На Апарах", - что означает, что Брахман реален, но слово нереально, а душа каждого неотличима от Брахмана. Он имеет ввиду здесь, что когда ум прекращает существовать - Брахман начинает сиять. Реальность начинает светиться во всей своей славе. До тех пор пока существует ум - существуют мысли. Мысли всегда парят в будущем или прошлом.

Таким образом никогда не может возникнуть мысль в настоящем. В настоящем может быть только осознание. Таким образом до тех пор, пока существуют мысли, мы продолжаем создавать

цепочки. Мы соединяем эти цепочки и создаем воображаемые шлейфы боли или удовольствий. В момент, когда шлейф создан, сразу появляется идентификация с нереальным. И причина в том, что мы соединяем эти несоединенные мысли. Сам процесс соединения мыслей и есть источник всех страданий в 'самсаре'(во всех мирах). Поскольку мы соединяем мысли, воображаемое ощущение "Я" (которое Шанкара называет: Джива) начинает существовать. Вместе с Дживой появляется мир майи (иллюзии, нереальности). Когда же мы расцеплены - автоматически фальшивая идентификация исчезает и сознание Брахмана проявляется.

Мы имеем 2 вида личности. Одна личность - это та, что мы показываем внешнему миру, а другая - та, что мы проявляем во внутреннем мире. Личность, которую мы показываем во внешний мир, называется 'аханкар'. Личность-же, которую мы проявляем во внутренний мир, называется 'мамакар'. Обе эти личности находятся в постоянном конфликте между собой. Например, вовне мы можем проецировать, что мы такой-то и такой-то человек, но внутренне мы знаем, что у нас имеется не все из того, что мы проецируем вовне и чего-то не хватает. Несоответствия между этими 2-мя личностями всегда существуют. Личность, которую мы проецируем во внешний мир всегда больше, чем та, которой мы обладаем. Человек всегда хочет казаться лучше перед другими. Вы скорее всего уже пронаблюдали, что мы никогда не бываем довольны собой. Постоянно мы пытаемся улучшить себя одним или другим способом. Мы или неудовлетворены духовно или

неудовлетворены материально. Внутренней личности, которую мы носим в себе всегда чего-то не хватает, а внешняя личность, которую мы также всегда носим с собой, превосходит внутреннюю. Из-за этого обе эти личности и пребывают в постоянном конфликте.

Поэтому нам следует быть очень осторожными когда мы говорим, потому что мы редко говорим то, что думаем. Если мы станем прямо говорить людям те мысли, которые думаем, то люди просто начнут убегать от нас. Рамакришна говорил, что соединение ваших слов и мыслей вместе является подлинной духовностью. Это случится когда мы превзойдем обе эти личности.

Обе эти личности фальшивы. Они являются результатом создаваемой нами цепочки. В реальности их не существует. Покуда мы ассоциируем себя с этими личностями - мы пойманы в Самсаре. Как только мы превосходим отождествление с этими 2-мя личностями - мы достигаем просветления. Каждый момент времени мы создаем, поддерживаем и уничтожаем мысли. Процесс создания (Брахма), поддержания (Вишну) и разрушения (Махеш), происходит постоянно. Когда мы прекращаем создавать, поддерживать и разрушать и идем выше этих трех, мы достигаем состояния 'Парабрахмана'.

На данном этапе сохраняйте это понимание в вас - понимание того, что ваши мысли не соединены, иррациональны и расцеплены. Не существует горизонтальной связи между вашими мыслями. Когда у

вас появляются мысли - не пытайтесь их подавлять, и также не пытайтесь реагировать на них. Просто наблюдайте их с осознанием того, что они расцеплены. Автоматически наблюдающее сознание начнет появляться внутри вас; вы станете выше этих 2-х личностей. Вы осознаете, что вы не шлейф удовольствия и не шлейф боли, вы просто основа, на которую эти шлейфы наносятся.

Поймите, осознаете вы это или нет, принимаете или нет, - вы уже просветленный человек. По самой вашей природе вы расцеплены. Поэтому несите это понимание и пребывайте в молчании на протяжении следующих 7-ми минут и испытайте состояние расцепленности, состояние чистого Существа и Блаженства. Это наивысшая техника для испытания состояния просветления.

Если вы чувствуете себя вдохновенным этими истинами, вы можете также пройти программу Дьяна Спурана, которая углубляется в детали этой концепции - быть расцепленным.

Программа Дьяна Спурана - это 2-х дневная медитационная программа составленная чтобы помочь нам закрепиться на уровне нашего Существа и воссоединиться с нашей истинной медитативной сущностью. Это программа сделана чтобы освободить нас от оков ума, от наших эмоций, которые, опять же, лишь побочные продукты нашего ума. Она нацелена на разрушение нашей мифической установки ума на боль и удовольствие, и на создание в нас пространства для процветания медитации.

Слушание Мантры (продолжительность: 10 минут)

На последнем этапе просто сидите в молчании, в блаженном настроении, и слушайте произносимую мантру. Просто почувствуйте себя соединенными со всем Бытием, и почувствуйте вибрации этих сильных мантр внутри своей сущности. Мантры - это способ выразить благодарность самому Существованию или Учителю, пролившему на нас эту чудесную мудрость, которая освобождает нас от невежества и помогает нам достичь состояния блаженства - Нитьянанда.

Если вы интересуетесь ритуалами, то вы также можете проделать гуру-пуджу (воздание благодарности Духовному Мастеру) на этой стадии, делайте это посредством произнесения мантр и выполнения ритуалов.

Если вы не интересуетесь ритуалами, вы просто можете пребывать в молчании и слушать мантры. Даже просто слушая мантры вы получите огромную пользу. Мантры несут в себе вибрации, которые способны трансформировать ваше существо и сделать его чистым и полным блаженства.

Итак, практикуйте эту медитацию каждый день хотя бы один раз, и вы начнете испытывать новое измерение вашего существа. Эта техника поможет вам подготовить свое тело и ум для переживания состояния чистого сознания и блаженства.

Да испытаете вы все это и да обретете вы вечное блаженство - Нитьянанда.

Приложение

О Нитьянанде

Бесконечное путешествие человека в поиске смысла жизни заканчивается этим предложением: «Блаженство – это цель и средство». Это - опыт и, одновременно, учение Парамахамсы Нитьянанды - просветленного Учителя и современного мистика среди нас. Его миссия состоит в том, чтобы взрастить подтвержденное опытом понимание о том, что блаженство – это не только конечная цель, но и сам путь, что означает жизнь в блаженстве все 7 дней в неделю и 24 часа в день! Он приводит нас к пониманию, что это возможно для каждого из нас, работая с нашим внутренним пространством.

Нитьянанда родился в Тируваннамалаи – духовном центре Южной Индии. Через интенсивную медитацию, обучение йоге, тантре и другим Восточным метафизическим наукам, он достиг внутреннего блаженства. Из своего собственного опыта он сформулировал Технологию Блаженства, чтобы расширить, подобно взрыву, индивидуальное сознание и дать рождение духовно-сильным личностям. Он разработал мириады программ, которые позволяют каждому войти в свое естественное состояние, называемое медитацией. Он говорит: ‘Медитация – это главный ключ, который позволяет принести успех в вашу материальную жизнь и глубокое удовлетворение в ваше внутреннее пространство’.



Миссия Нитьяланды

– это предоставление гарантированного решения жизненных проблем, что раз за разом приносит быструю и эффективную трансформацию в жизни многих. Миссия Нитьяланды – это мировое движение за жизнь в блаженстве. Под эгидой этой миссии так же существует Международной Ведический Индуистский Университет (МВИУ) во Флориде, США. Центры и ашрамы Миссии Нитьяланды по всему миру служат духовными лабораториями, где внутреннее развитие является основополагающим направлением, а внешнее развитие – его простое следствие. Эти академии предоставляют место и пространство для исследований и расширения посредством множества направлений – от медитации до науки. Они возвращают квантовую духовность, где материальный и духовный миры сливаются воедино, чтобы сделать жизнь человека полной блаженства. Широкий спектр медитационных программ предоставляется по всему миру через МВИУ. Кроме того, предоставляется бесплатное энергетическое исцеление через систему Духовного Исцеления Нитья , бесплатное обучение для молодежи, вдохновение к искусству и культуре, корпоративные программы, бесплатные медицинские выездные лагеря, бесплатное питание, тренинг с проживанием в Индии длиной в один год, называемый «Технология Жизнь-Блаженство», система Гурукул - для обучения детей, и множество других подобных мероприятий

предлагается по всему миру. Миссия Парамахмсы Нитьянанда состоит в том, чтобы создать новый цикл индивидуального сознания на планете Земля, который вызвал бы изменения Коллективного Сознания и его выход на уровень Сверх-Сознания. Чтобы добиться этого, существует план - дать миллиарду людей инициацию в уникальную медитацию – «Нитья Дьян», а ста тысячам – в «Просветленную Жизнь».

Ананда Шеваки ордена Нитья Дира Сева Сена (НДСС) – это сила бескорыстного служения, объединяющая растущее число преданных людей по всему миру, чтобы с огромным энтузиазмом поддерживать миссию.

Подношения от Миссии Нитьянанда

Миссия Нитьянанда предлагает специализированные медитационные программы по всему миру, чтобы принести пользу миллионам людей на уровне тела, ума и духа. Некоторые из них перечислены ниже:

Программа Жизнь-Блаженство Уровень 1 – Программа Ананда Спурана

По-английски: Ananda Spurana Program (LBP Level 1 - ASP)

- зарядитесь энергией!

Данная программа представляет собой разминку для чакр, которая расслабляет и заряжает энергией семь основных чакр в вашей системе. Она дает ясное интеллектуальное и опытное понимание ваших различных эмоций – жадности, страха, волнения, жажды внимания, стресса, зависти, эгоизма, неудовлетворенности и других. Программа создана, чтобы произвести духовный эффект на физическом уровне. Это гарантированный метод для переживания реальности вашего собственного блаженства. Это высокоэффективный семинар, как свидетельствуют миллионы людей по всему Земному Шару.

Технология Жизнь-Блаженство

По-английски – LBT(Life Bliss Technology)

Технология Жизнь-Блаженство – это годовая программа с проживанием для молодежи от 18-ти до 30-ти лет по развитию практических жизненных навыков. Беря корни в Восточной системе Ведического образования, эта программа спроектирована так, чтобы усилить физическое, ментальное и эмоциональное здоровье современной молодежи. Возвращая творческое мышление и спонтанность, и развивая жизненно-важные умения, она создает духовно и экономически самодостаточную молодежь.

Но, что превыше всего, она дает редчайшую в нашей жизни возможность жить и учиться под опекой Просветленного Мастера!

Духовное Исцеление Нитья

- Исцеление через Космическую энергию (Nithya Spiritual Healing)

Уникальное и мощное средство исцеления через Космическую энергию. Это – медитация для целителя и средство вылечится для получающего исцеление.

Нитьянанда продолжает давать посвящения в Духовное Исцеление Нитья тысячам желающих по всему миру. Это научная и проверенная временем техника, которая позволила излечить от различных болезней - от рака до мигрени, миллионы людей.

Нитья Дьян

-Медитация Жизнь-Блаженство (Life Bliss Meditation)

Станьте одним из миллионов людей, кто живет на Планете Земля «расцеплено» и свободно! Зарегистрируйтесь и получите инициацию.

Если вы хотите получить посвящение в Нитья Дьян, вы можете пойти по ссылке <http://www.dhyanapeetam.org> и зарегистрироваться через интернет. Вы получите по почте четки, браслет, духовное имя, данное Нитьянандой для вашего духовного роста (по желанию), CD-диск с медитацией Нитья Дьян, а так же брошюру на языке по вашему выбору, лично подписанную Нитьянандой. (уточните ваш выбор в графе ‘комментарии’).

Смотрите более 300 БЕСПЛАТНЫХ семинаров Нитьянанды по ссылке:

www.youtube.com/lifeblissfoundation

'Nithya Dhyaan' in Russian

Эмоции и мысли дают рождение нашим тенденциям ума и настроениям. Понимание игры эмоций и мыслей это первый и последний шаг к преодолению зависимости от них.

Нитья Дьян - это 35-ти минутная медитация, составленная Парамахамса Нитьянандой для того, чтобы отцепиться от ума и продвинуться выше него.



LIFE BLISS FOUNDATION

АШРАМ МИССИИ НИТЬЯНАНДЫ

Los Angeles Vedic Temple, 9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763, USA.
Ph.: 1-909-625-1400 Email: programs@lifebliss.org [URL: www.lifebliss.org](http://www.lifebliss.org)

АШРАМ МИССИИ НИТЬЯНАНДЫ

(Spiritual Headquarters, Vedic Temple located here)
Nithyananda Dhyanaapeetam, Nithyanandapuri,
Off Mysore Road, Bidadi, Bengaluru - 562 109, Karnataka
Ph.: +91+80 27202801 / 92430 48957 Telefax: 27202084
Email: mail@nithyananda.org [URL: www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

ISBN 1-934364-93-2

