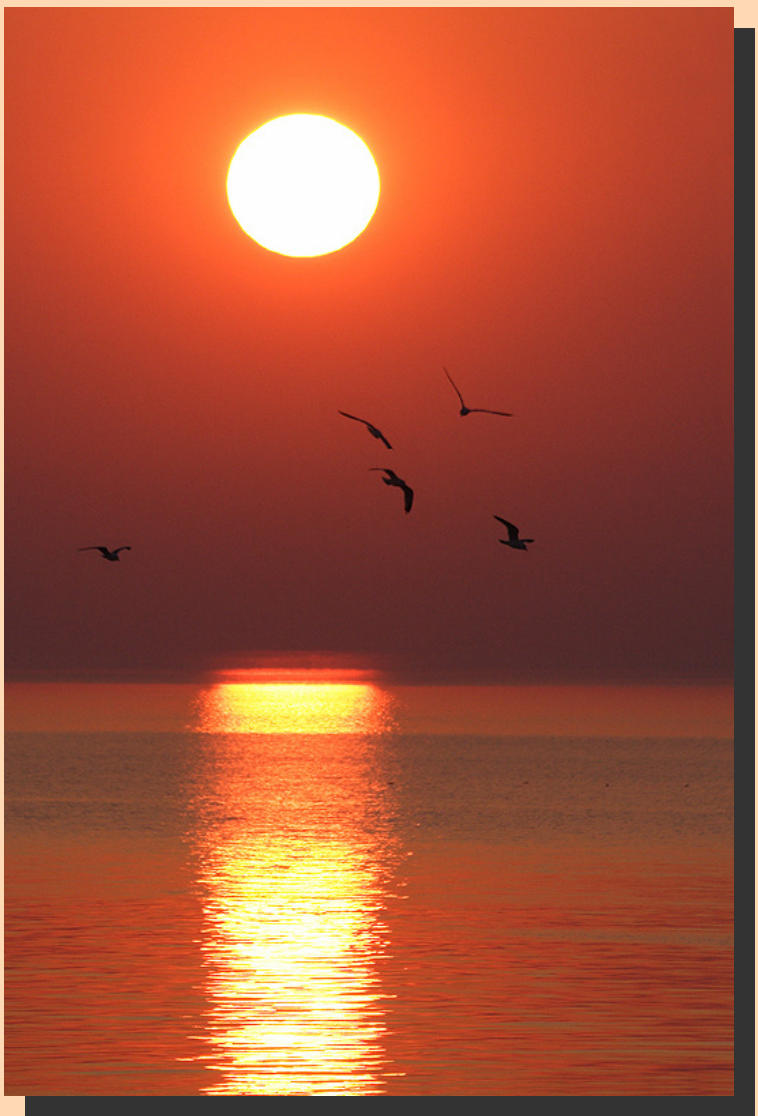


A photograph of a peaceful landscape during the 'golden hour' of sunset or sunrise. A concrete path winds from the foreground into the distance. On either side of the path are grassy areas and several large, mature trees. In the background, a calm body of water reflects the bright, low sun, which is partially obscured by the silhouettes of trees. The sky is a deep orange, and long, soft shadows are cast across the grass and path. The overall mood is tranquil and contemplative.

Медитация была с нами
всегда



Медитация была с нами всегда. Ее никто не выдумал. Когда первобытный человек впервые поднял глаза к звездному небу и не уснул, а погрузился в восторженное его созерцание- он медитировал. Медитировали древние индусы и китайцы. На Востоке медитация использовалась всегда. На Западе на некоторое время она ушла на второй план. Не боритесь с тьмой. Несите в себе свет, и тьма отступит сама. Так пояснял Махари Махеш Йоги. „Люди носятся по миру в поисках смысла жизни, а он находится внутри нас”, - говорил Махариши Махеш Йоги, который родился в Индии в 1917 году и вернул Западу медитацию. Ему очень хотелось понять, как устроен мир, поэтому он поступил в университет, получил образование физика, но ни одного дня не работал ни учителем, ни инженером, а отправился для ученичества великому гуру Деву (Свами Брахмананда Сарасвати). Махариши провел подле него 20 лет. После смерти наставника ушел в Гималаи, прожил там два года в уединении, испытал озарение и отправился в путь – нести миру ” трансцендентальную медитацию” - так он назвал классическую индийскую медитацию. Сначала Махариши учил народ в Индии, затем - в Бирме, на Гавайях. И в конце 50-х годов отправился в Калифорнию, а оттуда - в Европу.

Георгий Индулен,

Отрывок из книги - Голос в тишине.



Я и моя медитация.

Было 19 декабря 1980 года, Рига, ЛАТВИЯ. У мамы – инсульт, и моя жизнь резко изменилась. Надо было продолжать работать , думать о детях, ухаживать за мамой. С родителями мы жили вместе , и до болезни большую часть по хозяйству в доме вела мама. Мой отец стал очень нервным и у нас часто были ссоры . Было Тяжело , но я не видела выхода. Эти были трудные , но полезные дни для меня. Бог меня начал выводить из создавшейся ситуации мягко, любящи, держа за руку. Видимо , другого пути меня изменить не было.

В январе я встретила учителя из Индии. Он мне рассказал про медитацию. Я спросила- как , я не буду ругаться с отцом? Тогда это мне казалось главным. Учитель ответил- все изменится !!! Нас было несколько человек , и каждому он дал личную мантру. Среди людей , которые получили свою мантру , был и мой коллега по школе. Тогда я работала в школе учительницей по фортепиано. Итак у меня была группа поддержки. Помню главное - учитель сказал - твои мысли как твое отражение в воде - чем вода беспокойнее, тем хуже видишь в ней себя. Так начался мой путь к себе, к моему истинному Я. Правда, тогда я этого не понимала, мне было важно восстановить отношения с отцом. Учитель добавил - не привязывайся ни к чему- ВСЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ САМО СОБОЙ!



Я и моя медитация.

У меня почему - то не было и тени сомнения, и я сразу начала медитировать. Утром 20 минут, когда муж уходил на работу, и 20 минут вечером, когда укладывала спать детей. Я помню первую медитацию - мысли приходили одна за другой, время от времени я смотрела на часы - скоро ли это все кончится, но... смутное желание изменить что-то вокруг себя было таким сильным, что я продолжала регулярные медитации. Мысли стали реже и реже, слушала свое дыхание, проговаривала свою мантру. Начала чувствовать время, и где-то через 1-2 месяца ровно через 20 минут заканчивала медитацию, могла обходиться даже без часов. Изменения были огромные - НИКОГДА мы больше не ругались с отцом, начало меняться окружение. Но - мне начали показывать мои плохие качества. Сначала я радовалась, что их только два, но - ЧТО МНЕ С НИМИ

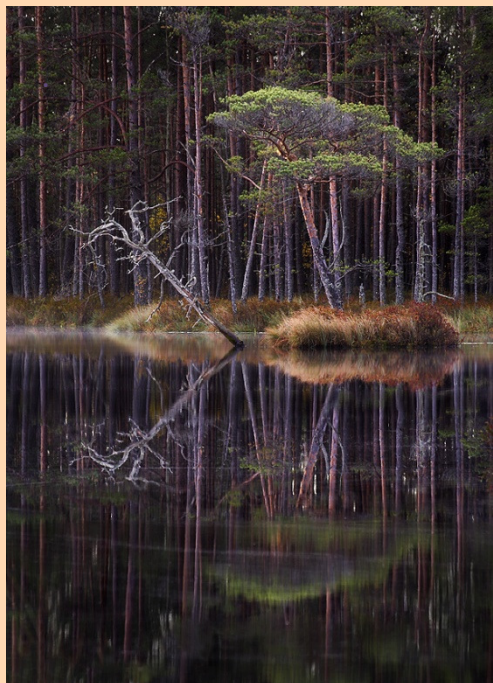
ДЕЛАТЬ ? Тем временем медитация сама каким - то образом начала трансформировать их. Радовалась недолго - как из бездны начали всплывать другие. Очень скоро - месяца через 2-3 - я почувствовала глубочайшую любовь к своей РОДИНЕ- ЛАТВИИ(хотя, мне казалось , что я и так люблю Латвию) и огромную благодарность СВОЕМУ РОДУ. В тот момент я даже удивилась - откуда это все? Скоро мне дали понять - будь честной в любой мелочи, своим поступком ты увеличиваешь или добро или зло в МИРЕ! В это время очень много читала, можно сказать изучала Индию - Свами Вивекананда - Джнана Йога, Карма Йога, Раджа Йога , Ромен Ролан – Вселенское Евангелие Вивекананды, Махатма Ганди и другие. Читала сразу 2-3 книги, одну утром, другую днем, третью вечером. 1/3 зарплаты тратила на книги. Очень важно, что в школе у меня была группа поддержки. Каждый день обменивались мнениями, и каждый день была маленькая ступенька вверх. Хотя тогда я этого не понимала. Не помню, это было через месяц или через год , но... в один день я начала быть всегда – здесь и сейчас! Так прошли 8 лет. Теперь я знаю, что это был прочнейший фундамент, на котором я начала строительство своей личности.



Я и моя медитация

Было 26 декабря 1989 года. Этот день в Латвии второе РОЖДЕСТВО. Проезжая мимо церкви, голос внутри говорил - зайди! В тот день я открыла дверь своей души для познания БОГА. Первый раз в жизни у меня было настоящее РОЖДЕСТВО. Дальше - обучение БИБЛИИ и 6 января была конфирмация меня и старшего сына. Было такое ощущение - я вернулась домой! В душе воцарился мир и спокойствие. Потом обучение и сдача экзаменов на факультете Теологии (специально для учителей) и 3 года я преподавала в начальных классах Библию. В церкви могла играть на органе. Вместо медитации у меня была молитва. Так прошли годы, но по-прежнему я была всегда – здесь и сейчас .И вдруг в церкви объявление - приезжает бенедиктинец Лоренс Фримен, который возглавляет

Всемирное движение христианской медитации и приглашение на двухдневное обучение. Для меня это все было понятно и знакомо - но, теперь я могла об этом рассказать и обучить любого человека, который захочет об этом знать. Так начался следующий этап - медитация уже в ином качестве MARANATHA -на арамейском языке (язык на котором говорил Иисус) это означает - ПРИДИ, ГОСПОДЬ! (два слога на вдохе, и два слога на выдохе) Как все гениальное - очень просто! Я хочу об этом рассказывать многим многим людям ! Медитация - это так легко ! Только (!!!) нужна регулярность и настойчивость! Сегодня, встречая любого человека, внутри у меня только один вопрос - ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ ЕГО ? Но для этого требуется непрерывный внутренний рост!



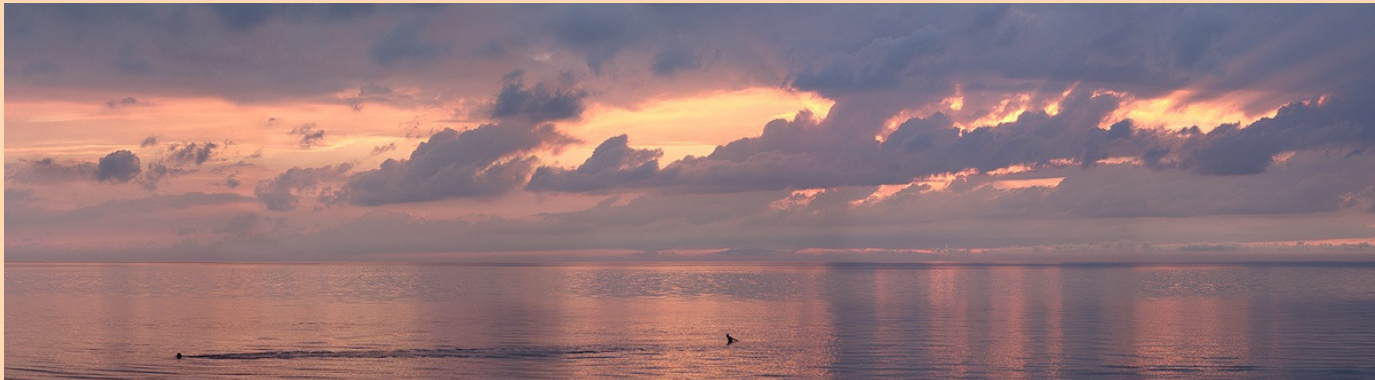
Я и моя медитация

Медитация - это путь - от ума к сердцу. Это равновесие между левым и правым полушарием. Без интуиции мы ничего не можем понять глубинно. Это ведет к творчеству Вашей жизни. Когда ум в равновесии с интуицией, Вы постепенно начинаете раскрывать свои способности, таланты, начинаете жить полноценно. Мне не сразу это далось...Первую часть своего пути я прошла благодаря ВЕРЕ ! Я полностью доверяла своему Гуру, и шла по пути, который он показывал мне (но его не было рядом). Как мой Учитель говорил – Все будет происходить само собой ! Я просто верила этому! Как я поняла уже потом - моя открытость и несопротивление помогало всему происходить - я могла в 52 года уйти с работы учителя в никуда, после 23-х летней работы в школе (зарплата учителя не покрывала даже оплату квартиры), я развелась с

мужем, потому что отношения утратили свой смысл, итд. Жизнь продолжалась, все развивалось – и события происходили как бы сами собой. Я жила и училась любить мир вокруг ! Училась благодарить за все что происходит со мной, потому что все к лучшему , как бы плохо не было в тот момент. И самое главное - училась любить себя!

Описание медитации.

С самого начала - ВЕРА и регулярные действия. Первое условие медитации - ТИШИНА.
20 минут утром и 20 минут вечером (поставьте тихий звук будильника). У меня старинные часы , которые пробивают каждый час и полчаса. Отключен телефон, ТВ , Ваша семья, знакомые не тревожат Вас .
Садитесь на стул, руки на коленях, глаза закрыты. Произносите слово – MARANATHA- МАРАНАТА.
Можно слово произносить целиком , можно по слогам, так как ВАМ удобно. Повторять это слово все 20 минут.
Будут иногда, может быть сначала непрерывно, приходят мысли, обрывки мыслей. Не обращайтесь на это внимание - это не плохо и не хорошо , это мусор, который сам уйдет после какого-то времени, возвращайтесь к слову- МАРАНАТА. ЭТО ВСЕ! У ВАС есть выбор- хочу ли я встретить себя- свободного, настоящего, талантливого?
Но - можно продолжать жить так как жили раньше...Это все Ваш выбор ! Да, будут первые трудности, да,требуется настойчивость. Но будете жить свою жизнь ! Будете творить!
Иоанн Креста (24.06.1542.-14.12.1591.) говорил - В медитации БОГ пробуждает Твою Душу!



Продолжение следует-
Мои осознания.
Мои ступеньки.
Моя жизнь сегодня.