

Медитация 

Медитация – великая сила. Медитируя, вы обретаете желание служить и способность достигать задуманного, в вас развивается сострадание, бесстрашие, божественная мудрость, любовь, вы отрываетесь от материальных благ и освобождаетесь от цикла смертей и рождений. Медитация позволяет нам встретиться с Царём нашего Духа.

Медитировать – значит погрузиться в глубокое безмолвие и слушать, слушать, слушать Бога. Слушать же – это значит потеряться в Боге, постигая Его во всех творениях. Тогда происходит слияние с Великой Реальностью. Никакие мирские удовольствия не сравнимы со сладостью этого общения.

В йоге есть множество поз и методов медитации. Но, даже практикуя их, вы не достигнете Бога, если в вас нет жажды любви. Бог есть Любовь, и Он слишком велик для любого метода. Именно Бог подвигает нас к медитации, и именно Бог учит нас, как любить Его.

Единственный метод медитации, который срабатывает, – преподнести Богу нашу неизменную любовь. Вначале непрерывно фокусируйте своё рассеянное внимание на той форме Бога, которой вы поклоняетесь, например, на Иисусе, Кришне, Шиве, Дурге или Гуру. Мы можем также концентрироваться на Боге, повторяя Его имя, поскольку рассеянность естественна для человеческого сознания. Энергия, которая рассеивается через все наши слабости, соберётся воедино, негативные мысли отступят, и Истина откроется нам.

Чем больше мы медитируем, снова и снова возвращая своё внимание, тем скорее оно вернётся к себе домой. Однажды, наконец успокоившись, оно вернётся навсегда и станет слушать. И тогда придёт покой. Начните с этого, а дальше сам Бог укажет вам дорогу. Ничего не требуйте, кроме одного: «Боже, сделай меня таким, каким Ты желаешь меня видеть!»

Рано поутру, как только проснётесь, поблагодарите Бога и немного помедитируйте. Погрузитесь глубоко в себя, концентрируя своё сознание на Боге. Тогда весь день ваши мысли будут сосредоточены на Боге, и ничто не побеспокоит вас. Когда вы любите Бога и занимаетесь медитацией, ваши слабости и дурные привычки исчезают, а вместо них проявляются любовь и истина, как будто вытирают пыль с зеркала.

В глубокой медитации исчезает осознание собственного «я». Вы не замечаете времени и не устаёте. Ваше дыхание замедляется. Возле вас могут стучать в барабаны, кричать, но вы не слышите. Ваша душа парит над телом и остаётся связанной с ним лишь настолько, сколько нужно, чтобы поддерживать в нём жизнь.

Со временем, постепенно, в вас пробудятся внутренний свет, божественная мудрость, дар предвидения и истина. Тот, кому вы поклоняетесь, войдёт в ваше сердце и заговорит с вами. Как говорят сикхские гуру, «иногда вы смеётесь, иногда плачете, иногда молчите, но ничто, кроме Бога, не заботит вас». Вас больше не затронут мирские дела, ведь вы всегда связаны с самой Истиной. Вас не побеспокоят людские взгляды, вам будет не

страшно показаться смешным, потому что вы сами смотрите только на Бога, проникаясь блаженством Его любви.

И, поскольку ваш взгляд постоянно обращён к Богу, состояние вашего ума продолжает изменяться. В конце концов, форма Бога, которой вы поклоняетесь, исчезнет, и вы повсюду увидите только Бога. И вы осознаете, что всё в мире происходит по воле Божьей. Бог заговорит с вами в облике Света, и вы повсюду будете видеть Его как Свет.

И тогда вам уже не нужно будет сидеть с закрытыми глазами в медитации, чтобы осознать Бога. Вы всё время будете вместе с ним. И на прогулке, и за едой, и в разговоре с кем-то вы действительно будете чувствовать: «Ты – это я, я – это Ты». Вы останетесь в миру, выполняя свои повседневные обязанности, и будете постоянно счастливы.