



Ежегодно в мире 21 июня, начиная с 2015 года, отмечается Международный день йоги.

Этот день установлен Генеральной Ассамблеей ООН в 2014-м году. Премьер-министр Индии Нарендра Моди обратился в адрес ООН с предложением: 21 июня отмечать Международный день йоги. Йога - бесценный дар древних традиций Индии. Речь идет не о физических упражнениях, а об открытии чувства единства с самим собой, миром и природой.

Ниже мы публикуем отрывок из книги о том, что такое медитация в Раджа йога.

Медитация в Раджа йоге – это искусство положительного мышления. «Раджа» – король, обладающий властью над самим собой; «йога» – связь, соединение. Обладая властью над самой собой, душа устанавливает связь с Высшей энергией, с Богом. Медитация – это практика, совершенствование собственного характера. Однако это не просто практика, это искусство, а искусство, как известно, предполагает творчество. Медитация – это творческий процесс. Цель медитации – сделать интеллект сильным, знающим истину и принимающим правильные решения. Для этого нужно научиться мыслить положительно. Создавайте мысли: «Я – душа, точка света. Я – свет, сила, мощь, энергия. Я пришла в этот мир, чтобы нести добро». Это не просто техника, не просто релаксация. Конечно, при чтении молитв и мантр тоже достигается умиротворенность и покой. Но что дальше? После того как вы закончили чтение, вы находите себя в том же состоянии, в котором

и были. То есть, если у вас были сомнения, проблемы, они с вами и остались; ваша внутренняя сила не увеличилась. В медитации нужно сконцентрироваться на себе. Кто я? Откуда я? Какой я? Какова моя форма?

Попробуйте утром создавать такие мысли: «Я – душа, крошечная точка сознательной энергии. Я – свет, я – сила, я – вечная и бессмертная. Я пришла из мира душ, мира тишины, покоя и безмолвия. Я – ребёнок Всемогущего Отца. Мой Отец – Океан покоя, и я – воплощение покоя. Мой Отец – Океан любви, и я – любящая душа. Мой Отец – Океан счастья, и я счастливая душа». Эти мысли наполняют душу силой. Для медитации не требуется уединенного места. Высшей формой медитации является практика, которая позволяет сосредоточиться на себе при совершении действий. Без практики ощущения себя душой установить связь с Богом невозможно. Если этот фундамент непрочный, у меня не будет ощущения Бога. Бог – родитель душ, и души получают всё, что им нужно, от Бога.

В чём цель жизни? Покой, любовь, счастье – в этом смысл и цель жизни для любой души. Дать их может только тот, кто сам вечно счастлив и спокоен. Обрести это от Бога – право каждой души. Бог – это Дарующий. Его собственность безгранична. Практикуя сознание души, вы вдруг почувствуете (не увидите, а почувствуете!) перед собой свет, который будет литься на вас. Возникнет состояние, которое не поддается описанию словами, состояние за пределами мыслей. Вы перестанете ощущать тело, по-

явится состояние высочайшего полета сознания. Теперь можете не сомневаться: связь с Богом у вас состоялась. Это и есть йога. Учиться этому специально – сложно, а объяснить словами – почти невозможно. Просто нужно помнить, что йога – это обязательно любовь и обязательно взаимоотношения. Чтобы установить связь с Богом, Его надо любить. И когда вы приходите к осознанию себя душой, энергией, когда это состояние становится устойчивым, тогда эта связь устанавливается автоматически. Когда мы с Богом, в нас самих и в нашу жизнь входит очень много света. Его лучи достигают всех. Это реальность.

Отрывок из книги «Бизнес и йога» серии «Духовность в жизни делового человека».

ЦДР, Москва, ул. Лобачика, д. 2, стр. 2,
телефон 8 499 264 62 76;
www.spiritual-development.ru

Книги этой серии можно купить в интернет – магазинах Озон, Лабиринт, издательство ИТРК; электронные и аудиокнижки – в Литрес.

Бесплатно одну книгу этой серии можно получить, сообщив почтовый адрес по телефонам:
8 495 556 17 37; 8 916 701 95 66