

Т.Н. Микушина



О Йоге и Медитации

Татьяна Николаевна Микушина

О Йоге и Медитации

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34105064*

*Издательский Дом «Сириус»; Омск; 2015
ISBN 978-5-903894-86-4, 978-5-903894-75-8*

Аннотация

«О Йоге и Медитации» – знаковая книга. Казалось бы, практически в каждом городе есть школы и студии где обучают различным видам йоги. Немало книг выпущено и о медитации. И все же книга Т.Н. Микушиной лежит за рамками наших привычных понятий и способна коренным образом изменить представления читателя о предмете, которому она посвящена. Автор делится большим личным опытом медитации, а так же обращается к одному из древнейших источников йогических практик – «Йога-сутре» Махариши Патанджали. Анализируя каждую из восьми ступеней Патанджали, Татьяна Николаевна делает заключение: «Йога – это Самадхи». А самадхи – это последняя ступень восьмиричного пути. И овладение самадхи требует овладения всеми предыдущими ступенями. Таким образом, автор приходит к вполне определенному выводу: «Если вы начинаете заниматься медитацией, вы должны понимать, что ваша жизнь совершенно изменится». Когда вы занимаетесь истинной медитацией, то вы полностью переключаете своё

сознание на Божественный мир. И первый шаг на этом пути – это постоянно думать о Боге, концентрироваться на Боге. А завершающий этап этого пути Йоги – когда вы в Боге. Для вас всё перестаёт существовать в этом мире, остаётся только Бог.

Содержание

Введение	8
Фрагмент семинара «Внутренний Путь»	10
1. О медитации	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

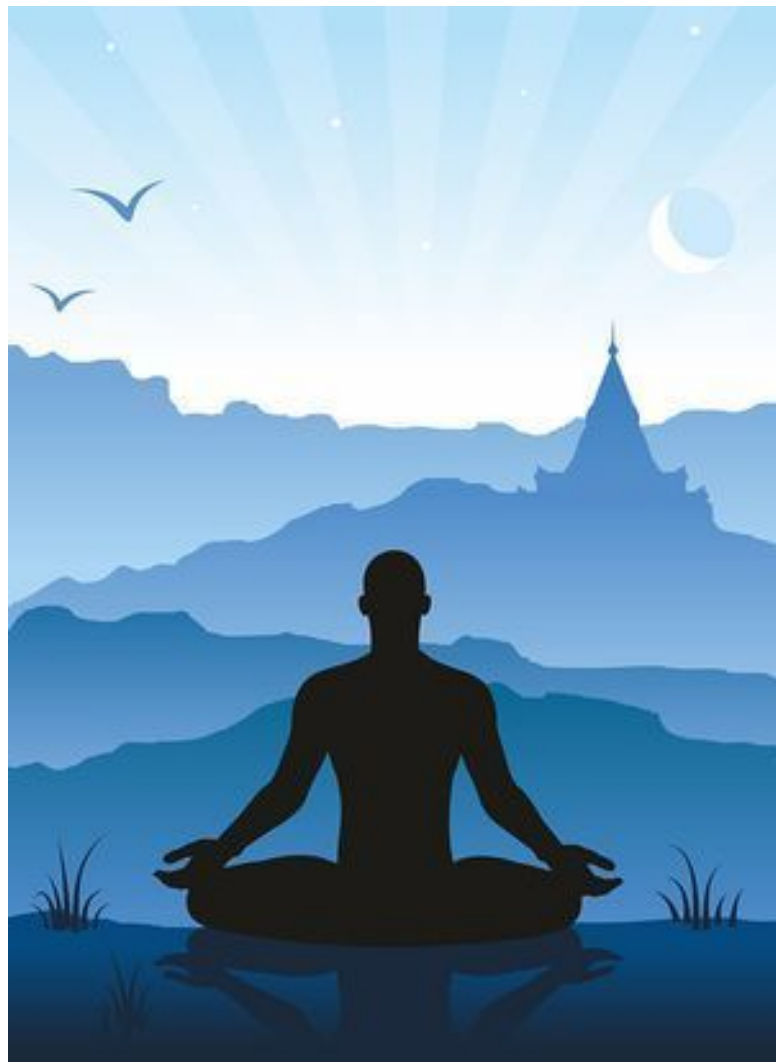
Т.Н. Микушина
О Йоге и Медитации
*Лекция Т.Н. Микушиной на
сессии Университета Этики
Жизни 27 марта 2015 года*



© Т.Н. Микушина, 2005-2015

© ООО ИД «Сириус», 2015

* * *



Введение

Эта книга составлена на основе аудиозаписи лекции, прочитанной мною в Университете Этики Жизни 27 марта 2015 года.

Предполагается, что читатель очень хорошо знаком с Учением, которое дают Владыки Мудрости через меня, как своего Посланника. К настоящему времени издано уже более 50 книг, содержащих Учение Владык.

С книгами и самим Учением можно ознакомиться на моём сайте «Сириус» <http://sirius-ru.net> или на сайте Издательского Дома «Сириус» <http://id.sirius-ru.net>.

В 2006 году я провела ряд семинаров на Алтае и в Санкт-Петербурге под названием «Внутренний Путь». На этих семинарах я обучала той методике медитации, которой владею сама. Я занимаюсь медитацией в течение 15 лет.

В лекции приводится короткий фрагмент семинара, проходившего на Алтае. На семинаре были даны многие подробности и тонкости практики медитации, проводились практические занятия.

Однако с 2006 года количество людей, освоивших практику медитации, которой я владею, не увеличивается.

Эта книга предназначена объяснить, почему так мало людей, которые могут освоить практику истинной медитации, и что делать тем, кто не может заниматься медитативной прак-

ТИКОЙ.

Т.Н. Микушина

Фрагмент семинара «Внутренний Путь» Алтай. Сентябрь, 2006 год¹

Регулярность медитаций и общения с Высшим Я

«Вам не нужно прекращать медитации. Только регулярность принесёт свои плоды. Если вы хотите достичь успеха в любом деле, например, игре на каком-либо музыкальном инструменте, то вы должны каждый день приобретать и закреплять навыки. Медитация является точно таким же искусством, как игра на скрипке. Достаточно 15 минут, но каждодневных тренировок изо дня в день. Учитывая то, что вам придётся ещё около 20-30 минут потратить на подготовку себя к медитации, сделать защиту, обратиться к Архангелу Михаилу, то медитация не является легкодоступной практикой. Если ещё принять во внимание, что вы живёте с семьёй и среди соседей, которые предпочитают громко включать ра-

¹ В этом разделе воспроизведён текст уникальной, чудом сохранившейся видеозаписи 2006 года. В ней Т.Н. Микушина комментирует некоторые положения из своей книги «Внутренний Путь».

диоприёмник, телевизор или слушать музыку, то практика медитации становится ещё менее достижимой»².

Но на самом деле, если ваше устремление велико, то обстоятельства вашей жизни рано или поздно изменятся, и вы получите возможность для медитаций. Потому что если практика медитации является той практикой, которой вам надлежит заниматься, то условия должны сложиться в меру ваших устремлений. Вы можете писать письма Владыкам в Кармическое Правление, если у вас нет условий для того, чтобы медитировать, и ситуация изменится. Внешние обстоятельства окружающей вас жизни должны измениться. Внешняя обстановка подстраивается под вас совершенно без вашего даже участия. Всё, что вам необходимо – это просто изменять самого себя, изменять своё сознание. Вы можете просить о чём-то, и это всё сложится. Только нужно время примерно с полгода или год, чтобы обстоятельства изменились. И это время нужно просто перетерпеть, поняв, что это ваша карма, которая вам мешает обрести возможность медитировать. Вы должны это просто отработать внутри себя, перетерпеть это состояние, и всё изменится.

Вам даже не обязательно вначале проводить ваши регулярные занятия каждый день. Вы можете это делать один или два раза в неделю.

Я занималась практикой медитации вначале два раза в

² Микушина Т.Н. Внутренний Путь. – Омск: ООО «Издательский Дом «Сириус», 2010. – 146 с. (во введении приводятся цитаты из данной книги).

неделю – по субботам и воскресеньям, потому что я работала главным бухгалтером и целый день была занята. Я приходила домой в 7, 8 или 9 часов вечера и не имела возможности заниматься медитацией. Но регулярных занятий два раза в неделю оказалось достаточно для того, чтобы происходило продвижение.

Ещё несколько рекомендаций

«Побеспокойтесь о том, чтобы окружающие вас условия соответствовали тому, что вы приступаете к общению с Высшим».

Вы должны беспокоиться о том, чтобы вся обстановка внутри и вокруг вас, когда вы приступаете к медитациям, была как можно более гармоничной.

Прежде всего, если у вас не убрана квартира, если у вас вещи разбросаны, кругом пыль, не вымыт пол, то вы должны понимать, что вся эта чисто физическая грязь привлекает сущностей астрального плана. И вибрации самого помещения падают. Особенно, если у вас где-то гниют овощи с дачи, которые вы собрали, или цветы «зацвели» у вас в вазе, то всё это привлекает сущностей астрального плана, и вибрации вашей квартиры занижаются. Вам будет трудно медитировать в такой обстановке. Поэтому вы должны беспокоиться о чистоте окружающего пространства.

Второе. У себя дома я сделала алтарь, потому что на на-

чальном этапе это очень помогает сосредоточиться. Алтарь – как фокус. У меня на алтаре расположены фокусы Владык, схема «Я ЕСМЬ Присутствие», статуэтки, камни, свечи, благовония, книги. У меня там лежит Библия. И вот такое место для сосредоточения было у меня изначально. Сейчас мне не важно, есть алтарь или нет алтаря, я сосредотачиваюсь на своём сердце и иду внутрь себя. Но на первых этапах это, по крайней мере, мне, было важно. Это помогало мне высить своё сознание.

Третье. «Приступайте к медитации после того, как вы примите душ». Тем самым вы очищаете водой своё физическое тело. Кроме того, внешние энергетические воздействия накапливаются за день в вашей ауре, и когда вы принимаете душ, вы смываете с себя этот негатив. И вам тогда легче приступать к медитации.

Четвёртое. Если вы критичны к внешним звукам, то используйте противошумные вкладыши в уши, они продаются в аптеке. Но вкладышей мне мало, и я ещё сверху надеваю противошумные наушники, когда приступаю к медитации. Такое вот у меня средство для медитаций. Вы тоже можете это использовать.

Пятое. Если вам очень трудно сосредоточиться на своём сердце, на Высшем, то вы должны попытаться все свои каналы восприятия этого мира «наполнить» чем-то высшим. Вы можете включать музыку, но только не рок-музыку, а классическую музыку (Баха, Рахманинова), очень спокой-

ную, комфортную. Вы можете зажигать палочки благовоний, использовать ароматические масла. Но самый большой канал восприятия у нас зрительный, вот поэтому и нужен алтарь, как фокус, чтобы зрительный канал восприятия «наполнить» чем-то более высоким.

1. О медитации

Медитация – это латинское слово. Глагол *meditari* означает в переводе с латинского «обдумывать, мысленно созерцать, вырабатывать идеи».

Что же такое медитация? Есть очень много определений в интернете, разные учителя учат методикам медитаций. И под словом *медитация* подразумеваются абсолютно разные вещи. Я дала своё определение медитации. Оно звучит так: **медитация – это высшая степень концентрации, сосредоточения.**

Когда вы начинаете заниматься медитацией, вы должны понимать, что ваша жизнь полностью изменится. Если вы занимаетесь истинной медитацией, то вы как бы переключаете всё своё сознание на другой мир.

Мы находимся в физическом мире. И этот физический мир имеет разные вибрации в зависимости от места. Если вы, например, находитесь в Москве, там один уровень вибраций. Если вы, например, живёте в Риге, у вас уже другой уровень вибраций. Если вы живёте где-нибудь в деревне, у вас совсем другой уровень вибраций. Каждое место отличается по своим вибрациям от других мест. И когда вы начинаете медитировать, вы изменяете свои вибрации.

Наше физическое тело и наши тонкие тела имеют определённый уровень частоты вибраций. Клетки всё время как бы

пульсируют, они живые – как сердце бьётся, также клетки бьются. И в зависимости от вашего внутреннего состояния, от места, где вы находитесь, от ваших условий, от вашей пищи, которую вы едите, эти вибрации будут абсолютно разные. Тогда, когда вы начинаете медитировать, вы изменяете свои вибрации. Когда вы изменяете свои вибрации, вы начинаете «выпадать» из общего вибрационного поля, в котором вы находитесь.

То есть, если вы только начинаете медитировать, если вы плохо медитируете, неправильно медитируете, иногда медитируете, то это не скажется ни на окружающей обстановке, ни на вас. Если же вы начинаете очень серьёзно заниматься медитацией, то ваши вибрации начинают меняться. Медитация – это как йога, это жизнь. Это совершенно другой образ жизни. Вы или медитируете, или не медитируете. Вы или устремляетесь к Богу, или вы не устремляетесь к Богу. Но если вы не устремляетесь к Богу, вы не можете медитировать. Таким образом, если вы регулярно медитируете в определённом месте, вы изменяете вибрации этого места. Если вы изменяете вибрации этого места, что происходит?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.