

# Медитация и Молитва

Позитивное действие молитв известно сегодня во всём мире. Даже короткие исследования этого средства самосовершенствования, представленного в священных писаниях, а также в Ведической литературе - как самого быстрого и самого безопасного, приводит в изумление даже оптимистов и сторонников внедрения методов древнейшей сокровищницы восточной мудрости в жизнь современного западного человека.

Известные учёные, такие как Павлов, своими опытами доказывали, что этот метод не является каким - то непонятным чудом или суеверием, а представляет собой научно обоснованный процесс. Учащиеся, спортсмены, профессора, домохозяйки и рабочие - те, кто разумен и благочестив, применяли молитвы, чтобы достичь в своей жизни необходимого сосредоточения и хорошего результата. Нужна только искренность и непредвзятость. Только упрямые и самолюбивые не воспринимают откровения святых старцев, священных писаний и живут так, как удобно их ложному эго, поэтому они не "вылезают" из проблем.

И всё же, более глубокое исследование этой жемчужины древней мудрости освещает всё новые и новые грани этого феноменального явления. Исследования проводились во многих странах мира на представителях самых различных возрастов и профессий, и во всех случаях результаты оказывались ошеломляющими... Прежде всего, следует отметить, что во время молитвы у человека заметно снижается потребление кислорода (примерно на 20%, тогда как во время сна - всего лишь на 8 %). Это говорит о том, что молитва, мантра (медитация) приводит к лучшей нормализации функционирования и восстановлению организма, чем даже сон. Возможность влияния самовнушения была исключена экспериментом, в котором незнакомому с молитвами человеку предлагалось повторять иное словосочетание (применяется сочетание определённых звуковых вибраций, повторяемых в строго определённом порядке). В этом случае вышеуказанного феномена не наблюдалось.

Другим замечательным результатом практики медитации является ликвидация превалирования одного полушария мозга над другим. Как известно, обычно одно из полушарий мозга превалирует над другим. Что определяет склонность человека к образному или логическому мышлению. В результате молитвенной практики в течение некоторого времени (от 2-4 недель до нескольких месяцев) слабое полушарие подтягивается и достигает уровня сильного, а также синхронизируются электрические ритмы обоих полушарий. Это делает человека более интеллектуально здоровым, энергичным, защищённым от стрессов, способным проявлять талант и интуицию.

Следует отметить также влияние молитвы (медитации) на биологическое поле человека. В течение двух - трёх месяцев происходит интенсивное увеличение биополя с изменением окраски в сторону светлых тонов (грязные оттенки в биополе обычно указывают на существенные изменения в психике человека, нарушение обмена веществ), а также ликвидируется дисгармония биополя.

Интересные результаты получены в области социологических исследований. Сравнивались два города, одинаково расположенных, с примерно равным числом жителей, уровнем жизни и т.д., но в одном из них количество людей, практикующих молитвенную жизнь, было значительно больше, чем в другом.

Результаты, подтверждённые также в дальнейших углубленных исследованиях, были ошеломляющими: преступность в её различных аспектах в первом городе снизилась на 5 - 7 %, тогда как во втором городе она увеличилась. Это говорит о том, что люди повторяющие молитвы многократно, не только сами совершенствуются, но они совершенствуют и окружающих. И это совершенствование и гармонизация распространяются также на всю окружающую нас природу, одухотворяют материю. Фактически это связано с тем, что биополе каждого человека не изолировано от других живых существ, от природы в целом. Все мы связаны между собой и несём огромную ответственность друг перед другом, а также перед всем сущим.

Этот метод имеет множество других достоинств, представить которые в этом кратком очерке не представляется возможным. Молитвенная жизнь совсем не сложна. Её может усвоить каждый, независимо от возраста и профессии. Наиболее благоприятны для этого ранние утренние часы. В раннее время ум наш бодр, и его легко можно сосредоточить на слушании трансцендентных вибраций. Конечно, если того требуют обстоятельства, можно медитировать и в любое другое время. Однако, наиболее подходящее время - раннее утро.

Важно знать сколько времени занимает практика медитации: для этого используется джапа. Джапа - это чётки, сделанные из деревянных бусинок, величиной с горошину или больше. Завяжите узел на расстоянии 15 см. от конца длинного шнура (2-2,5 м.), и нанизайте на шнур 108 бусинок (можно меньше), причём после каждой бусинки необходимо завязать узел. Потом оба конца шнура продеваются в бусинку немного большего размера. Это будет 109-я бусинка. Наконец, покрепче завяжите узел и срежьте излишки шнура. Если нет деревянных бус - можно использовать любые другие (пластмасса, жемчуг), но деревянные лучше.

Среди множества разновидностей молитвенной жизни существует так называемая мантра-медитация. Цель молитвы, предлагаемой здесь - изменить сознание, не концентрируясь на какие либо другие, так называемые побочные эффекты (здоровье, силу, талант и т. п.). Потому что меняя сознание, мы меняем и всё то, что относится к телу, уму, интеллекту и т.п. в позитивную сторону.

Для молитвенной практики очень важна чистота, поэтому желательно каждое утро принимать душ или обливаться водой. Это освежает и взбадривает. Нужно хорошо проветрить комнату. Сядьте поудобнее. Поза лотоса или ей подобная не обязательна, если это не совсем удобно или причиняет беспокойства. Во время повторения молитвы четки следует держать в правой руке. Возьмите большим и средним пальцем, первый после большой бусинки, шарик и произнесите молитву:

“Господи Иисусе Христи, сыне Божий, помилуй меня грешного”.

Для мусульман - это молитва содержащая Имена Аллаха.

Для преданных Господа (вайшнавов):

Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе

Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе

Затем возьмите второй шарик и снова произнесите мантру. Продолжайте так, пока не переберёте все 108 бусин, дойдя до большого 109 шарика. Это составит один круг. За большую бусинку браться не нужно, но дойдя до неё, нужно повернуть обратно, перевернув чётки. Для достижения хорошего результата очень важно правильно сконцентрироваться. Нужно сосредоточить своё внимание на звуке (вибрации) собственного голоса. Никаких других мыслей в голове не должно быть. Вначале это может показаться трудным, но этого можно добиться после небольшой практики. Это поможет Вам слушать только звуки своего голоса, с искренним обращением к Господу, и это, пожалуй, самый большой успех в практике.

Существует два способа практики мантры. Выше была описана индивидуальная мантра медитация, так называемая Иисусова молитва. Коллективная медитация также даёт хороший результат. Этот процесс называется киртана. Один человек поёт на несложный мотив, а остальные внимательно слушают. Когда он закончит петь - все повторяют в унисон, а солист слушает. Затем он вступает вновь... Так осуществляется взаимное слушание и пение: хор слушает солиста - солист слушает хор. Можно использовать простые инструменты, например, бубен, погремушку, барабан, гитару баян и т. д. Этот метод очень эффективен.

В результате совместного пения молитв создаётся благоприятная атмосфера. Молитвенное обращение к Богу не имеет обязательных и строгих правил. Если возможно, повторяйте каждый день минимум 4-5 кругов. Если же кто-то хочет углубиться в процесс монашеской жизни, ему следует повторять не менее 16 кругов в день на чётках, что занимает в среднем около 2-х часов.

Иисусову и особенно Харе Кришна мантру, содержащие имена Бога, называют ещё маха-мантрой. В переводе с санскрита маха означает "большой", ман - "ум" и тра - "освобождение". Маха-мантра - великая песнь освобождения ума. Целью всех систем самосовершенствования является упорядочение и очищение ума. Процесс повторения молитвы делится на три стадии.

На первой стадии очищается ум. Ум подобно зеркалу, отражает поступающую информацию и формирует картину впечатлений. Вследствие продолжительного нечистого образа жизни ум становится тусклым, как зеркало, покрытое пылью. В таком состоянии невозможно полностью сосредоточиться, сконцентрироваться, сублимировать свою энергию.

Однако регулярное повторение и обращение к Богу очищает зеркало нашего ума, и таким образом человек достигает второй стадии, когда молитва освобождает его от нервозности и беспокойства, мешающих должным образом размышлять и сосредотачиваться.

На третьей стадии человек полностью освобождается от накопившейся за долгие годы негативной энергии и ощущает огромный прилив внутренней энергии, любви и мира. Ценность этого метода заключается в том, что он может быть с лёгкостью проверен.

Поэтому не следует ни слепо принимать его, ни отвергать, не имея достаточных оснований. Нужно попробовать серьёзно испытать его, Только так мы можем убедиться в ценности молитвенной практики. Мы покорно просим каждого испробовать этот метод, ибо он поможет вам достичь значительных успехов в сохранении молодости и здоровья, обрести спокойствие ума, терпимость к другим мнениям, как в общественной, так и в личной жизни.

По материалам Сайта Журнала ВЕДЫ: [veda.siteedit.ru](http://veda.siteedit.ru)