Йогананда
Крия йога и медитация

СВЕРХСОЗНАНИЕ

воскресенье, апреля 11, 2021
9:43

Вырезано из http://vidyalaya.ru/meditation/superconsciousness/

Сверхсознание

Довольно часто приходится слышать об «измененных состояниях сознания». При этом как бы подразумевается, что более высокие состояния сознания аномальны. На самом деле есть лишь одно состояние сознания — сверхсознание. А «измененные состояния» — это как раз и есть наши сознание и подсознание, представляющие собой то, что осталось от сверхсознания при его нисхождении через фильтр мозга. Сверхсознание — это вечная реальность, это наше истинное и естественное состояние.

Есть все основания полагать — и это подтверждается опытом великих мистиков, «ученых» духовного мира, — что люди с их утонченной нервной системой обладают потенциалом для полного преодоления эгоцентрического сознания и достижения сознания космического.

Сверхсознание

— это тонкая линия осознанности, отделяющая сознание от подсознания. Точно так же Дух вечно покоится в средине между полюсами всех двойственностей. Закрытые глаза означают подсознание, открытые — бодрствование. Поэтому полузакрытые-полуоткрытые глаза с расслабленными и слегка приподнятыми нижними веками и с расслабленными же и слегка опущенными верхними указывают на состояние Сверхсознания.

Если вы сможете медитировать в этом положении, не отвлекаясь на внешние зрительные образы, оно принесет вам наибольшую пользу. (Поначалу веки будут, скорее всего, подрагивать, но с успокоением ума это прекратится). Если же это получается плохо, то удерживайте это положение какое-то время, а затем закрывайте глаза, направляя взгляд вверх. Но даже с закрытыми глазами думайте, что веки сомкнулись лишь потому, что полностью расслабились.

Любые восприятия в медитации фокусируйте в точке между бровями. (На самом деле, конечно, точка во фронтальной доле мозга, которую вам следует стимулировать концентрацией, находится за лобной костью.) Считайте, что всякий звук, который вы слышите, исходит из центра Христа, или мысленно свяжите его с этим центром. Точно так же относитесь к каждому ощущению, к каждой мысли. Все чувства своего сердца вдохновенно направляйте вверх, в точку между бровями. Постепенно, когда вы начнете чувствовать в себе блаженное присутствие Бога, вы поймете, что это врата, через которые душа общается с Богом.