

Съдържание

Глава 1

СВЕЩЕНА ПОКАНА	9
----------------	---

Глава 2

ВЛАДЕЙТЕ СЪДБАТА СИ	12
---------------------	----

Глава 3

ИЗБЕРЕТЕ СВОБОДАТА, А НЕ СТРАДАНИЕТО	20
--------------------------------------	----

Глава 4

ОСВОБОДЕТЕ СЕ ОТ НАВИЦИТЕ, КОИТО ВИ ОГРАНИЧАВАТ	28
---	----

Глава 5

КУЛТИВИРАЙТЕ ДОБРИ НАВИЦИ	44
---------------------------	----

Глава 6

ИЗПОЛЗВАЙТЕ СИЛАТА НА РАЗУМА СИ	58
---------------------------------	----

Глава 7

ОТКРИЙТЕ ИСТИНСКАТА СИ ПРИРОДА В ТИШИНА	74
---	----

Глава 8

СВЪРЖЕТЕ СЕ С БОГ ЧРЕЗ ПРЕКЛОНЕНИЕ, МОЛИТВА И МЕДИТАЦИЯ	84
--	----

Глава 9

ТЕХНИКИ ЗА МЕДИТАЦИЯ	97
----------------------	----

Глава 10

ЖИВЕЙТЕ В ПЪЛНИЯ СИ ПОТЕНЦИАЛ	112
-------------------------------	-----

Приложение	127
------------	-----

Упражнявайте техниките в тази книга	128
-------------------------------------	-----



Глава 1

Свещена покана

Излезте от затвора на ограниченията. Вдишайте свежия въздух на жизнeутвърждаващите мисли. Издишайте всички мисли, които ви обезсърчават, всички мисли на неудовлетворение и безнадеждност. Никога не налагайте на ума си човешките ограничения на болестта, старостта или смъртта, а постоянно си напомняйте: аз съм Безпределното, приело формата на това тяло.

Дълго мислено се разхождайте по пътеката на самоувереността. Упражнявайте се с инструментите на съждението, самооценката и инициативата. Радвайте се безрезервно на творческото мислене, което живее у вас и у другите.

Преди всичко, култивирайте навика да медитирате. Това е вътрешният ключ, чрез който се свързвате с Безкрайността. Загържайте вниманието си върху резултатите от медитацията. Тогава ще откриете, че сте резервоар от сила, възпътен в тяло, ум и душа. Като постоянно загържате в ума си умиротворението, което настъпва след медитация, като усещате безсмъртието в тялото си и океана на Божието блаженство изпод променливите вълни на вашите преживявания, душата ви ще се научи непрекъснато да се подмладява.

Вие всички сте богове – само ако го узнаете. Трябва да се вгледате навътре в себе си. Заг вълните на вашето съзнание се простира океанът на Божието присъствие. Заявете божественото си право, което ви принадлежи по рождение. Пробудете се и ще съзрете Божията слава.

ПАРАМХАНСА ЙОГАНАНДА

Скъпи читателю,

Парамханса Йогананда предлага своята визия за това кои сме ние в действителност. Следвайки мъдрите му съвети, можете да се освободите от мислите и навиците, които ви ограничават, и да откриете свободата и блаженството във вътрешното безмълвие на собственото си същество.

Днес медитацията горещо се препоръчва от експерти в множество области – от здравните професионалисти до звездите в спорта. Йогананда ни въвежда в медитацията и ни помага да открием огромния ѝ потенциал. Ще научите как чрез медитацията може да заживеете без стрес и дори да достигнете отвъд вътрешния покой – към осъзнаване на собствената си най-висша същност, към реализация на истинския си потенциал.

Думите на Йогананда – изпълнени с вдъхновение за душата, ни превеждат през основните стъпки, за да се освободим от ограниченията: да трансформираме ежедневните си навици, да открием силата на ума си, да се възползваме от медитацията, за да заживеем в своята истинска природа, а накрая – да направим и външния си живот отражение на своето постоянно разширяващо се съзнание.

Както обичаше да казва Йогананда:

Дойде времето да познаем Бога!

ИЗДАТЕЛСТВО CRYSTAL CLARITY