

*Медитирайте повече и по-дълбоко,  
докато спокойствието и радостта  
станат ваша втора природа.*

ПАРАМХАНСА ЙОГАНАНДА



## ПРЕПОРЪКИ КАК ДА СИ СЛУЖИТЕ С ТАЗИ КНИГА

---

**Съдържанието на тази книга  
е организирано в три раздела.**

Първите два раздела – *Тайните на медитацията* и *Тайните на вътрешния мир* – са основни мисли за медитацията. Те са организирани като ежедневни четива и вероятно ще ви е полезно да ги следвате едно по едно, избирайки съответното от всеки раздел за всеки посочен ден от месеца. Като алтернатива може да предпочетете да избирате четивата и на случаен принцип. И двата подхода биха били ефективни.

Препоръчваме ви да се опитате да осмислите избора откъс от *Тайните на медитацията* точно *преди* медитация – тъй като тези базисни мисли са идеални за задълбочаване на медитацията, а откъса от *Тайните на вътрешния мир* – в *края* на медитацията, защото тези утвърждения са предназначени да засилят и разширят в ежедневието ви ефекта на покой, настъпващ след медитация.

Освен това следващите страници предлагат насоки за оптимална употреба на четивата и от двата раздела.

Последният раздел от тази книга – *Стойте неподвижно и осъзнавайте* е статия от Свами Криянанда върху значението на медитацията и за това коя е най-

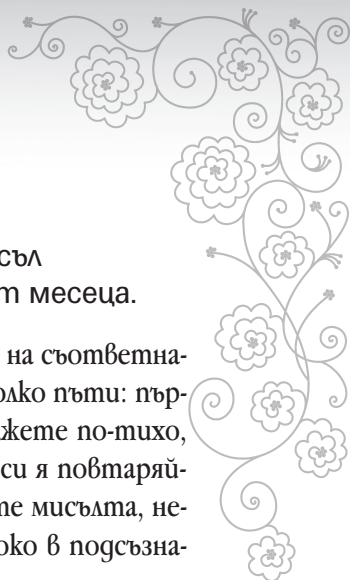


подходящата нагласа за успех, когато се насочвате навътре към себе си. Разделът завършва с кратки инструкции за медитация.

Надяваме се, че тази книга ще ви носи все по-дълбоки проникновения и вдъхновение. И ви желаем успех и удовлетворение от медитацията.

ИЗДАТЕЛСТВО CRYSTAL CLARITY





## По една основна мисъл се предлага за всеки ден от месеца.

Започнете с гения, който отговаря на съответната дата. Повторете мисълта няколко пъти: първо я прочетете на глас, после я кажете по-тихо, след това я прошепнете и накрая си я повтаряйте само наум. Докато си повтаряте мисълта, нека думите проникват все по-дълбоко в подсъзнанието ви.

Така постепенно ще придобиете цялостно разбиране за всяка мисъл от съответния ден. И тогава истините, предложени в тази книга, ще станат ваши собствени мисли.

Дръжте книгата отворена на съответната страница през целия ден. От време на време отново я поглеждайте, когато си почивате. Прилагайте тази мисъл възможно най-често към някои от реалните ситуации в живота си.

А после – вечер, когато си лягате да спите – си повтаряйте мисълта още няколко пъти. Докато заспивате, пренесете думите в подсъзнанието си, като попитате положителното им влияние с цялото си същество. И по този начин им позволете да се превърнат в неразривна част от естествено ви съзнание.