

Здесь

И

Теперь

Размышление

Быстрый и Эффективный Путь
Преодолеть Стрдание

Мйми Хук и Тхань - Чйеу Нгуен
Переводка : До Тхи Ван Ань

Авторское право © 2004 Мйми Хук и Тхань - Чйеу Нгуен

Проект покрытия: Хиеп Дык Трыонг

Все права зарезервированы. Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена или передана в любой форме или каким-либо образом электронный или механический, включая фотокопию, регистрацию, или любое информационное хранение и систему исправления, без разрешения в письменной форме от владельца авторского права.

Запросы о разрешении делать копии любой части этой работы должны быть отправлены к Сюда и Теперь Публикация, Голета, приблизительно 93117

ИЦБН: 0-9763491-0-8
Изданный в Соединенных Штатах Америки.
Здесь и Теперь Публикация.

Здесь и Теперь Публикация

Оглавление

<u>Благодарности</u>	iv
<u>От Одного Новичка к Другому:</u>	v
<u>Опытному Практику:</u>	vi
<u>Предисловие</u>	vii
<u>Глава Один:</u>	
<u>Введение В Мышление</u>	1
<u>Страдание и Его Сообщник: Мышление</u>	2
<u>Работы Мышления</u>	4
<u>Неточность Мышления</u>	4
<u>Что надо и не надо Мышления</u>	5
<u>Бесконечное Прошлое и будущее Мышления</u>	7
<u>Глава Два:</u>	
<u>Наш Ключ: Здесь и Теперь Размышление</u>	9
<u>Цель Размышления</u>	9
<u>Основной Здесь и Теперь Понятия(Концепции)</u>	9
<u>Использование Здесь и Теперь</u>	10
<u>Преодоление Здесь и Теперь</u>	11
<u>Уровень Один: Вход В Неподвижность</u>	13
<u>Сидящее Размышление</u>	13
<u>Спящее Размышление</u>	14
<u>Признаки(Подписи) Неподвижности В течение Размышления</u>	14
<u>Уровень Два: Углубление Неподвижности</u>	15
<u>Углубление Неподвижности</u>	15
<u>Неподвижность и Движения Тела(Органа)</u>	15
<u>Нейтрализация Эмоций</u>	16
<u>Уровень Три: Объединяя Мышление, Тело(Орган), и Сердце</u>	16
<u>Культивирование Мудрости следит</u>	16
<u>Культивирование Сострадания</u>	16
<u>Нейтрализация Сил Прошлого</u>	17
<u>Нейтрализация Сил Прошлой Судьбы</u>	17
<u>Характеристики Здесь и Теперь</u>	17
<u>Не борьба</u>	17
<u>Неподвижность Против Осторожного Понимания</u>	18
<u>Время И Эффективность</u>	18
<u>Простота</u>	18
<u>Совместимость</u>	18
<u>Сострадание И Мир во всем мире</u>	18

<u>Глава Три: Новые Перспективы</u>	19
<u>Ворчащее Мышление</u>	20
<u>"Должен" И "Если"</u>	20
<u>Хочет Или Потребности?</u>	21
<u>Неволя Критики</u>	21
<u>Прошлое И Будущее</u>	22
<u>Суждение</u>	22
<u>Счастье И Переносящий</u>	23
<u>Изменение(Замена) Наш Существенный Другой</u>	23
<u>Изменение(Замена) Мест</u>	23
<u>Прощение</u>	23
<u>Жалость к себе</u>	24
<u>Разделение И Любовь</u>	24
<u>Мера Успеха И Отказа(Неудачи)</u>	24
<u>Религия Происхождения</u>	24
<u>Мин Лучше Чем Ваши</u>	25
<u>Это Так?</u>	25
<u>Взаимосвязь</u>	25
<u>Почему - Мы Здесь В Этой Жизни?</u>	26
<u>1. Вера Во Вселенную</u>	26
<u>2. Судьба</u>	26
<u>3. Роли И Уроки</u>	26
<u>4. Что Является Этим Уроком?</u>	26
<u>Безоговорочная Любовь</u>	27
<u>Любовь Против Потребности</u>	27
<u>Преодоление "Все - Один"</u>	27
<u>Женщина И Ребенок</u>	28
<u>Глава Четыре:</u>	
<u>Самозаживление со Здесь и Теперь</u>	30
<u>Техника Самозаживления</u>	31
<u>Перспективы При Заживлении</u>	33
<u>Глава Пять:</u>	
<u>Контроль(Управление) Напряжения и Антистарящий</u>	33
<u>Глава Шесть:</u>	
<u>К и А для Продвинутых Созерцателей</u>	36
<u>Слишком Простой Фактически Быть Эффективный</u>	36
<u>Другие Понятия(Концепции) "Здесь" И "Теперь"</u>	36
<u>Здесь и Теперь Против "Внимательности"</u>	37
<u>Здесь и Теперь Против "Никакого Мышления" Традиция</u>	37
<u>Сенсорные Удовольствия И Культивирование</u>	37

<u>Новичок Против Опытного</u>	38
<u>Почему Резко остановились перед Полным Освобождением?</u>	38
<u>Действительно ли этот Метод - Лучшее?</u>	39
<u>Глава Семь: Вопросы И Ответы</u>	40
<u>Кто Делает Разговор?</u>	40
<u>Попытка Достигать Неподвижности</u>	40
<u>Уменьшенный До Более низкого Сознания?</u>	40
<u>"Бессловесность"</u>	41
<u>Объединение С Другими Размышлениями</u>	41
<u>Уменьшенные Чувства(Смыслы) В течение Размышления</u>	41
<u>Уменьшенное Дыхание</u>	41
<u>Отключение В течение Размышления</u>	42
<u>Неподвижность Против "Зоны"</u>	42
<u>Возрождение Эмоционального Случая</u>	42
<u>Мы можем Стереть Воспоминания Постоянно?</u>	43
<u>Размышляйте, чтобы Выразить Любовь И Прощение</u>	43
<u>Мы можем Изменить(Заменить) Наши Собственные Мнения?</u>	43
<u>Мы можем Изменить(Заменить) Нашу Индивидуальность?</u>	44
<u>Имея дело с Одиночеством</u>	44
<u>Устранение Зависти И Ревности</u>	45
<u>Боль Чьей-либо(Чужой) Тишины</u>	45
<u>Это - Этот-период.</u>	46
<u>Я Прав. Вы Неправы!</u>	47
<u>Истечения Назад К Тому "Правильному" Мышлению</u>	47
<u>Искусства Того, чтобы быть Нереактивным,</u>	
<u>Быть Тихим, Слушание, И Быть В Мире</u>	47
<u>Мир Или Пассивность?</u>	48
<u>Мышление И Общество</u>	48
<u>Роль Мышления Как "Проблема помощи"</u>	49
<u>Поврежденная Гордость</u>	50
<u>Мышление И Акт Самоубийства</u>	50
<u>Сострадание Против Сочувствия</u>	50
<u>Что Является "Духовным Культивированием"?</u>	51
<u>Право Не Выращивать</u>	52
<u>Предоставление Этой Книги Другим</u>	52
<u>Применение(Обращение) Этих "Уроков"</u>	53
<u>Глава Восемь: Резюме</u>	54
<u>Здесь и Теперь Девизы</u>	55

Благодарности

Никакой автор не действительно единственный автор книги, особенно духовная книга. Мы получили мудрость и знание в этой книге от многих по-видимому случайные источники; все же оглядываясь назад на события жизни и вовлеченные процессы, мы не можем не быть униженными в таком невероятном и таинственном гармоническом сочетании. Таким образом, мы должны сначала благодарить это гармоническое сочетание непосредственно.

Наш наиболее глубокий благодаря всем нашим духовным преподавателям больше всего, из которых и просвещены и " не так просвещенный " во времена - для их прилежный, любовь, пронизательное, и даже юмористическое обучение. Они все могут гордиться этой работой, потому что это теперь несет часть каждого факела, данного этими владельцами(мастерами).

Мы также благодарим тех практиков, которые великодушно разделили их личные духовные опыты и мудрость и кто дал такую большую поддержку и поддержку в письме этой книги.

Мы искренне оцениваем добровольцев, которые дали неустанное усилие в переводе буклета во многие языки и распределение их во всем мире. Их посвящением и поддержкой было вдохновение для этой книги.

Мы также хотели бы благодарить наших друзей и семейство, которые поддержали нас. Мийм особенно благодарит Гарри Юена за его невероятную поддержку ее, поскольку человек немного был бы возможен за прошлые несколько лет без этого.

Последний, но не в последнюю очередь, наш благодаря всем нашим редакторам: Коринн С. Коллинс, Шотландский берет Канала, Минь Чау, Тхань Льюнг, Элизабет Н. Зоссо, и все те, кто желает не быть названным. Их работа преобразования трудных духовных понятий(концепций) и терминологии в каждодневный язык - самое сердце этой книги, которая предназначена, чтобы достигнуть и помогать так многим людям насколько возможно.

От Одного Новичка к Другому:

Подобно большинству людей, я имел мою собственную долю(акцию) трудностей в жизни. Поскольку я оглядываюсь назад, были времена, когда ничто не оказывалось правильным, когда каждое дыхание, казалось, было заполнено беспорядком(замешательством), отчаянием, и опасением относительно неизбежных проблем жизни ... В моей жизни, мое мнение не раз полагало, что возможно только смерть могла спасти меня от моей безнадежной боли.

Если Вы можете выделить с тем, что я только описал, то возможно Вы найдете большой комфорт из этого сообщения. Я желаю сказать Вам о “волшебной микстуре. ” Именно эта “волшебная микстура” спасла меня и помогла мне восстанавливать умственную стабильность и физическое и эмоциональное благосостояние. Это также обеспечило меня убежище в невероятно мирный и зона безопасности. Его компоненты легки найти и не стоит фактически ничто главным образом, потому что мы уже имеем их прямо в пределах нас непосредственно. Это использует процесс, названный Здесь и Теперь Размышление, чтобы показать истинную сущность в пределах нас: внутренний мир и Неподвижность. От этого, я нашел истинную радость проживания.

От основания моего сердца, я посылаю Вам это сообщение, и с надеждой Вы будете посылать другим подобное сообщение несколько месяцев спустя. Возможно вместе, мы можем делать различие.

Благодарный практик новичка,
Чау М. Нгуен

Опытному Практику:

Большинство дисциплин размышления состоит из различных уровней практики. Обычно, начинающиеся шаги преподают Вам, как концентрироваться на определенном предмете или действии, чтобы остановить ваш поток мыслей. Постепенно, на более высоких уровнях, Вы учитесь отпускать из вещей, которые ограничивают(заключают) ваше мнение, тело(орган), и дух. Тогда, поскольку Вы достигаете заключительной цели, и Вы и предмет вашего центра больше не существуете - ни делает любое действие, цель, заключение, ожидание, или усилие.

В этой заключительной стадии(сцене), есть только полная "Неподвижность", государство(состояние) абсолютного отделения(отрешенности), хладнокровия, и внутреннего мира. Будущее и прошлое, так же как время и место(космос), крайне отсутствует. Здесь, Вы превысили страдание. Вы были освобождены даже от вас непосредственно. Вы *стали* свободой.

Дисциплина размышления в этой книге представляет Вас сокращенному непосредственно ведущему к той Неподвижности. Вы добираетесь там быстро, не имея необходимость подвергнуться различным уровням практики размышления. Кроме того, эта дисциплина размышления показывает Вам способ применить ту глубокую Неподвижность к каждодневной жизни, так что Вы можете жить свободно и мирно. Неподвижность - место в Вас, где нет больше никакого насилия и страдания, но вместо этого, полного мира, гармонии, сострадания, и государства(состояния) радости-а того, чтобы быть часто связанным с понятиями(концепциями) "небес", "нирваны", и "Вселенная."

Держите эту книгу, как будто это было приглашение на большинство щедрого банкета вашей жизни. Там, на обеденном столе(таблице), вселенная предлагает Вам божественный подарок: абсолютная Неподвижность, от которой вселенной была чудесно созданная-а Неподвижность в ядре и непосредственно и Вас.

Мийм Хук и Тхань-Чйеу Нгуен
Лето 2003

Предисловие

Письменный, чтобы помочь друзьям, которые требовали, эмоциональное и физическое заживление, эта книга отправилось как только несколько страниц, выделяя простую технику размышления. Эти страницы, в конечном счете расширенные в маленький буклет, чтобы помочь людям находят внутренний мир, счастье, и гармонию в их жизнях. Тот буклет был сделан доступным бесплатным и также предлагался как е-буклет на Интернетe на пяти языках: английский язык, французский язык, испанский язык, голландский язык и вьетнамец. Много английских и вьетнамских буклетов были также распределены различными благотворительными учреждениями и индивидуумами всюду по Европе, Канаде, Соединенным Штатам, и Вьетнаму с теплым приемом и успехом. Эта книга - расширенная форма первоначального(оригинального) буклета - является в ответ на запросы наших читателей о разъяснении на некоторых аспектах этой практики размышления.

Чтобы приспособлять(размещать) изменяющиеся потребности наших читателей при хранении первоначального(оригинального) короткого формата, мы разделили эту книгу на восемь маленьких глав. Мы рекомендуем что Вы читать Главу Один (Введение), Глава Два (Здесь и Теперь Метод Размышления), и Глава Три (Новые Перспективы) как твердый фонд(основа) перед хождением дальше к другим главам. Главы Четыре - семь независимы друг от друга и могут читаться согласно вашим определенным интересам(процентам) и потребностям.

Глава Один: Это введение объясняет общие принципы о механизме мнения и характера(природы) человеческого несчастья.

Глава Два: Эта секция объясняет концептуальные и технические аспекты Здесь и Теперь размышление. Метод состоит из трех уровней практики; однако, большинство людей находят непосредственный(немедленный) мир и радость со справедливым Уровнем Один. Вы можете экспериментировать со всеми тремя уровнями, чтобы видеть, какая специфическая техника возьмет Вас к самому глубокому уровню мира.

Глава Три: Эта секция выделяет несколько новых перспектив, которые являются полезными в освобождении несчастья. Некоторые люди могут найти решения при чтении этой секции, одной, не занимаясь методом размышления, предлагаемым в предыдущей главе. И некоторые другие могут найти, что они должны комбинировать(объединить) эти новые перспективы с размышлением, чтобы достигнуть длительных эффектов.

Глава Четыре: Эта секция обсуждает использование Здесь и Теперь размышление, чтобы зажить. С этим методом, Вы можете фактически наблюдать, что ваша боль спадает в течение нескольких минут. В то время как метод очень эффективен, мы знаем, что много созерцателей, особенно те, цель которых в размышлении - своего рода духовное просвещение, неприянь идея использовать размышление для того, чтобы излечить цели. Этот метод размышления вовлекает и мнение и тело(орган), однако, так что человек может использовать это эффективно(фактически) или с или оба.

Глава Пять: Эта секция объясняет, как использовать Здесь и Теперь размышление, чтобы расслабить и управлять напряжением, или замедлить процесс старения.

Глава Шесть: Эта секция обращается к различным вопросам, изложенным владельцами(мастерами) размышления от изменяющихся дисциплин и обсуждает более продвинутые понятия(концепции) и методы в сравнительной манере.

Глава Семь: Это - секция ответа и вопроса. Темы включают технические аспекты размышления, продвинутые понятия(концепции) на мнении, практические заявления(применения) новых перспектив, и предложений для духовного культивирования и личного преобразования. Из-за этого широкого диапазона, читатели могут найти только части этой секции, полезной в одно специфическое время. Мы поощряем перечитывать, потому что мы нашли, что значения и сообщения прибывают в их соответствующие времена - кое-что перечитывающее часто дает новую уместность и значение.

Глава Восемь: Это - краткое резюме ключевых пунктов(точек) всюду по книге наряду с несколькими заключительными подсказками(чаевыми) и указателями при обнаружении длительного счастья.

Читатели этой книги представляют много стран и религий - и иногда даже никакая религия вообще. Мы попытались обращаться к потребностям всех наших читателей, учитывая различия в таможне(обычаях), традициях, и культурах. Чтобы обслуживать общее население, мы используем только простые сроки(термины, условия) и понятия(концепции) о размышлении так, чтобы мы могли достигнуть новичка всюду. Мы не будем обсуждать точки зрения любой специфической религии или школы мысли. Всяду по этой книге, когда мы действительно делаем сравнения, они будут базируются исключительно на одном качестве - эффективность метода в освобождении человека от страдания. Никакой метод или вера не являются более правильными чем другой - только более эффективный или полезный относительно нашей главной цели окончания страдания.

В этой книге, слово "мнение" обращается(относится) определенно к обычному мнению а не "выше Мышление" в Буддизме. Это "мнение" то же самое как "ниже мнение" в Теософии. По-английски, это слово "мнение" написано со строчными буквами "м", в то время как выше или универсальное Мышление написан с капиталом(столицей) "М".

Несколько вещей, чтобы иметь в виду, в то время как Вы читаете: Эта книга комбинирует(объединяет) Восточные и Западные понятия(концепции) в пути, который может спросить его более традиционных читателей от любой культуры, чтобы рассмотреть(счесть) новые и различные идеи. Для всех читателей, традиционных и нетрадиционных, пожалуйста читают с открытым сердцем и тихим мнением мнения-а, которое не отвечает на его потребность анализировать, обсуждать, критиковать, или сравниваться с доступными предвзятыми мнениями. И пожалуйста читайте медленно. Вещество(сущность) этой книги проживает не только в письменных словах но также и в тишине позади них. Эта книга предназначена, чтобы читаться и для знания, полученного через мнение *и* для мудрости, найденной сердцем.

Счастливого чтение.

Глава Один

Введение В Мышление *

Он после беседы имел место в течение сессии рекомендации между одним из наших духовных адвокатов и молодой женщины в ее середине тридцатых:

Адвокат: Привет, как я могу помочь Вам?

Женщина: Все идет не так, как надо. Я нуждаюсь в помощи. Я нуждаюсь в устойчивой работе. Я также нуждаюсь в лучшем месте, чтобы остаться... Прямо сейчас, я разделяю комнату(место) в чьем - то основании. Я хочу, чтобы мое семейство любило меня. Мой муж оставил меня. Я нуждаюсь в хорошем человеке(мужчине) ... хороший муж. Мой автомобиль подавляет ломку(нарушение) ...

Адвокат: Что Вы только сказали, что Вы нуждаетесь, я думаю, разумен. Я думаю, что каждый хотел бы тот же самый ..., Вы знаете о любом, кто имеет все эти вещи?

Женщина: Да. Некоторые из моих друзей.

Адвокат: И действительно ли они счастливы?

Женщина: Хорошо ... не действительно.

Адвокат: Вы думали бы, имели ли Вы все эти вещи, Вы были бы счастливы для хорошего?

Женщина: Возможно... Хорошо, не действительно... Нет навсегда.

Адвокат: Если Вы не возражаете, я имею личную теорию почему. Я могу быть неправ, но давайте только смотреть на это. Я думаю, что мы прибываем от места, где мы - абсолютная любовь и мир. Возможно именно поэтому мы всегда чувствуем себя нуждающимися и недостающими теперь. Чтобы справляться с этим недостатком, мы цепляемся на любви к нашим родителям, тогда родные братья, тогда друзья, любители(возлюбленные), супруги, дети ... Мы продолжаем чувствовать, что недостаток, так что мы пробуем заполнить это известностью, властью(мощью), статусом, богатством. Все работает на некоторое время, но тогда что чувство недостатка возвращается. Я не имею волшебной палочки, чтобы дать Вам, что Вы спрашивали, но я могу показать Вам, как действительно заполнить тот недостаток. Как только мы делаем это, ничто иное действительно не имеет значение. Вы имеете те вещи, которые Вы спросили для-прекрасного. Вы не имеете их - это прекрасно, также. Вы - в мире с вами непосредственно и с миром так или иначе...

Отделяясь от того места законченности, мы создали вторичное мнение что слова использований. Наше первоначальное(оригинальное) мнение всегда бессловесно и тихо; все восприятие - без интерпретации, суждения, анализа, сравнения, или вычитания. Все только. Вторичное мнение - то, что Вы и я используем прямо сейчас. Это напыщенные речи бесконечно о вещах то несчастье причины. Как только мы узнаем, как приручить то мнение, мы можем возвратиться к государству(состоянию) нашего первоначального(оригинального) мнения. Мы можем превысить то чувство недостатка постоянно. Хотели бы Вы учиться как?

Страдание И Его Сообщник: Мышление

Человек(Мужчина) спускается с улицы в занятой секции города. Толпа толкает его, поскольку он пробует пробиваться вокруг угла. *“Извините меня!”* он вопит с отвращением. *Грубые, неосведомленные люди.* Он собирает темп, идя более быстро и оживленно. *Если эта толпа делает меня поздно, я собираюсь быть настолько сердитым.* Внезапно, он натывается. Он смотрит вниз и понимает его только затруднении по стулу, не учтенному перед кафе. Он звонит в склад(магазин), *“Эй, не оставьте ваш материал здесь для людей к поездке!”* *Никто не знает, как управлять приличным бизнесом в эти дни.* Он пихает стул из его пути и поворачивается, чтобы продолжить его прогулку - и бежит передней частью(прямо) в молодую женщину. *“Часы, где Вы идете!”* он хватается в ней. Женщина смотрит на него сострадательными глазами и колеблет ее голову. Она говорит, *“Вы страдаете так. Я могу помочь Вам.”* Он выглядит на нее, смущенным. *“Переносающий? Кто страдает? Я только сердит.”*



Эта книга стремится показывать Вам способ устранить страдание. Чтобы сделать это, мы должны сначала определить то, что мы маркировали как страдание. В Западной культуре, слово "страдание" обычно связывается с травмирующими событиями жизни, болью, и печалью. Восточные культуры, которые влияют Индуизм и Буддизм, часто рассматривают страдание, поскольку основной стандартный блок жизни жизни страдает. Определение эту книгу находится где-нибудь между. Страдание, конечно, обращается(относится) к эмоциям типа печали и боли. В этой книге, определение страдания расширяется, чтобы включить любое эмоциональное государство(состояние), связанное с **несчастьем**.

Наше полное определение страдания, тогда, следующие:

- § **Любая эмоция, которая - не счастье, любовь, и радость.** Примеры: гнев, ревность, печаль, опасение, вред, беспокойство, горечь, горе, печаль, мстительность, ненависть, презрение, одиночество, и т.д.
- § **Любое государство(состояние) того, чтобы быть, который - не мир, удовлетворенность, и гармония.** Примеры: насилие, необходимость, беспорядок(замешательство), нервозность, беспокойство, изъятие, опровержение, недостаток, опустошение, беспокойство, депрессия, и т.д.
- § **Любое действие, которое не имеет доброту, терпимость, и сострадание.** Примеры: управление, оценка, критика, оскорбительная, нападение, злоупотребление, жалоба, ворчание, умаление, и т.д.

Страдание, тогда, - не только отрицательные эмоции и эмоциональные государства, но также и отрицательные действия, так как эти действия обычно вызываются отрицательными эмоциями.

С этим определением страдания, ясно, что большинство из нас страдает до некоторой степени. Чтобы решить эту широко распространенную проблему, мы сначала должны спросить какой причины наше страдание. Что *действительно* причиняет наше несчастье?

Вот - некоторые причины многие из нас список. *Я несчастен потому что:*

- § Я не получаю то, что я действительно хочу или потребность.
- § Кто - то сделал кое-что плохо ко мне.

- § Кто - то не делал кое-чего, что они должны сделать для меня.
- § Вещи не случаются способ, которым я хотел бы в них случиться.
- § Я нахожусь в постоянном опасении относительно потери кого - то, или кое-чего.
- § Я терплю неудачу во всем, что я намеревался делать.
- § Нет никакого значения к жизни.
- § Мое здоровье очень бедно.
- § Я потерял каждого и все.
- § Люди в моей жизни не могут даже поддержать минимальный стандарт благопристойности.

Они все походят на разумные ситуации жизни, чтобы причинить несчастье. Но есть люди, которые *являются* счастливыми даже со многими из этих ситуаций! Каково различие между ними и нами? Ответ: **условие(состояние) мнения!** Одно мнение все еще и тихо, в то время как другой говорит, обычно в жалобе. Все же, это когда-либо происходило с Вами, что возможно Вы - не ли ваше мнение? Когда Вы хотите мир и тихий, который возражает против остановки его шумное ворчание? Это не возражает против игнорирования ваши пожелания большинство времени?

В следующий раз Вы думаете любой из видов мыслей в вышеупомянутом списке, пробуете отделить себя от вашего мнения и говорите этому "быть тихими." Хотелось бы надеяться, это будет повиноваться и становиться тихим или изменять(заменять) предмет. Если это действительно повинуете сначала, наблюдает и видит, как долго прежде, чем это крадется назад к предыдущему, неприятному предмету. Кажется, что, для многих из нас, наши умы - не полностью при нашем контроле(управлении). Если мы могли бы управлять тем мнением так, чтобы это говорило, когда и к чему мы хотим это, это больше не говорило бы бесконечно о мыслях то несчастье причины. Эта книга написана для тех, кто еще не справился с их умами.

Понятия(Концепции) в этом книжном отдыхе на понимание следующих двух истин:

Сначала, основной источник почти всего эмоционального страдания и умственного страдания - *дисфункция* очень специального и важного механизма человека: мнение.

Во вторых, мнение - только одна из многих частей человека типа сердца, глаз, и носа. Это мнение не может быть взято(предпринято) как общее количество сам. Мы - не наши умы, и наши умы - не нас. Поэтому, мы - не *реакции* мнения или *выводы(отчисление)*, которые ведут к эмоциональным государствам печали, боли, или гнева.

С этим пониманием, мы признаем, что идентификация нас непосредственно с хаотическим мнением или приравнивая сам с отрицательными эмоциями типа печали или гнева - ошибка, которая может вести к разрушительным действиям типа самоубийства, убийства, склонности, мести, и т.д.

Эта книга будет вести нас о том, как вылечить эту дисфункцию и как вернуть высококачественные функции наших умов типа творческого потенциала, изобретательности, и понимания. Ко времени Вы заканчиваете читать эту книгу, Вы будете иметь необходимое понимание работ того мнения так, чтобы Вы могли преодолеть несчастье навсегда.

Работы Мышления

Туман Мышления

Первая проблема с мнением - его неточность. "Знание" обычного мнения "неточно". Ниже - три примера неточных заключений, сделанных мнением:

Пример *1: Ваши глаза видят, что Вы сеяли семя. Тогда, коротко(вскоре) впоследствии, ваши глаза видят, что дерево растет в том месте. Ваше мнение тогда заканчивается, " я привил это дерево, " и это может подскочить далее, чтобы утверждать, " , что дерево мое. " В *действительности*, глаза видели только два факта: первый - *ваши руки, поместили семя в почву*, и второй - *дерево, рос в том месте*. Зная только те два факта, мнение тогда тянут(рисуют) заключение, что второе явление (дерево) является результатом первого (сеющий семя).

Неправильность, или неточность, состоят в том, что глаз не видел другие факторы, вовлеченные типа почвы, воды, воздуха, солнечного света, полезных ископаемых, удобрений, и т.д.

Однако, было бы *одинаково неточно* заключить другой путь: "Это семя сеялось мной - *плюс благодаря* почве, воде, солнечному свету, и т.д., это превратилось в дерево. " Почему это все еще неточно? Поскольку глаза *фактически видели только* сеяние семени и существования дерева. Они не видели ничто иное! Это - *мнение*, которое выводит запасенное(сохраненное) знание от его банка памяти (то есть почва, вода, солнечный свет ...) и применяет такое знание к явлению, что глаза видели (то есть сеяние семени и растущего дерева). Это тогда делает вывод. Однако полностью возможно, что дерево, замеченное глазами, возможно, росло от другого семени, установленного другим человеком. Или могла быть тысяча других вовлеченных факторов. Так, когда мы видим "А" и затем "В", не точно "В" - следствие "А". Следовательно, *Истинное мнение* - то, которое знает "А" как "А" и "В" как "В" без дальнейшего вычитания.

Пример *2: целитель исполняет заживление на пациенте. Пациент поживает хорошо. Мнение целителя заканчивается, " я успешно излечил этого пациента. " То мнение, однако, может быть по ошибке, потому что возможно, что после обработки(лечения), данной тем целителем, пациент также извлекает выгоду из соответствующей пищи, улучшенного дыхания, лучшего умственного здоровья, радости, конец плохой судьбы, и т.д. - который весь успешно излечивает пациента. Мнение не получало ни одной этой информации. Но даже если это сделало, есть всегда возможность, что это будет все еще делать ошибочный вывод. Точно так же, если пациент полностью не оправляется или если он или она умирает, нельзя заключить, что это - ошибка доктора или что медицина(лекарство) является неэффективной.

Пример *3: Спустя девять месяцев после того, как пара имеет половые сношения, крошечный человек рожден. Мнение заканчивается, " Этот маленький человек был сделан мной и - мое потомство. Он принадлежит мне. " Мнение делает этот вывод даже при том, что это не знает, могут ли быть *другие силы и рассуждают, что может принести этому являющийся в жизнь*.

В этих примерах, даже если бы мнение тянуло(рисовало) *различное* заключение, используя его запасенное(сохраненное) знание, наиболее вероятно все еще было бы неточно, потому что мнение всегда ограничивается в его "знании". Используя ограниченные наблюдения, мнение обычно выводит, рассуждает и заполняется в промежутках в знании с его запасенным(сохраненным), старым "знанием".

Вышеупомянутое понятие(концепция) обращается и к замеченным и невидимым мирам. Когда люди с не поддающимися объяснению способностями "видят" изображение(образ) невидимого мира, и затем *мнение* делает вывод, точность мнения в тот момент может быть подвергнута сомнению. Это сохраняется даже для способности "видеть" прошлые жизни и предыдущие воплощения, потому что то же самое мнение использует тот же самый процесс, чтобы сделать выводы.

Чистое, истинное, и точное мнение получает информацию, не добавляя или выводя что -нибудь; это - одна из Неподвижности. Тогда, когда потребность в интерпретации и рассуждении возникает, Истинное мнение выполняет такие задачи в этой Неподвижности без суждения и ошибочного вычитания - и *в то же самое время*, Истинное мнение *знает*, что это рассуждает и интерпретирует. Это также знает, что есть всегда комната(место) для *возможной погрешности*.

Почему мы должны использовать это Истинное мнение во всех событиях жизни? Это может помочь нам превышать страдание, вызванное вводящими в заблуждение процессами обычного мнения.

Короче говоря, всякий раз, когда мнение делает "вывод", знать о процессе, который это использует. Каковы правильные процессы мнения? Они - используемые процессы, когда мнение работает в совершенной Неподвижности. Они происходят без суждения, критики, предложений, или вычитания. Они - только мирные наблюдения и восприятие.

Надо Мышления и Не Надо

Проблемы и страдание ухудшаются, когда, который неточное мнение решает использовать его неточное знание, чтобы делать суждение. Ниже - некоторые примеры мыслей мнения в этом процессе. Сами мысли не причиняют страдание, но когда мнение настаивает на применении(обращении) их без разбора и необоснованно, страдание происходит, часто немедленно. В этих примерах, мы видим, как мнение работает: Это ищет его банк памяти, который хранил все от того, что человек слышит, видит, и испытывает к установленным образцам мнения, правилам, и ожиданиям. Тогда это применяет старые мнения и ценности к новым наблюдениям. И если мир вокруг не исполняет его ожидания и интерпретацию, мнение становится взволнованным. Это может ворчать или даже бросать истерики. Если Вы находите подобные мысли, повторяющиеся в вашем мнении, которые делают Вас несчастными, то это Здесь и Теперь размышление - определенно для Вас.

В примерах ниже, мы видим, как мнение может взять информацию от наших чувств(смыслов) и применить ее ожидания и суждения, чтобы причинить нас раздражение.

~ **Вид:** "я полагаю, что мы должны жить в опрятном, надлежащим образом и чистая среда. Когда я вижу одежду на полу(этаже), грязных блюдах, пыльной мебели, и беспорядке, я чувствую себя очень неудобным. Я не люблю грязных, неопрятных людей. Они должны жить уборщик, более здоровые жизни."

~ **Слушание:** "я действительно не люблю громко, тревожащий шум. Я особенно раздражен, когда люди делают шум небрежно и невнимательно. Я оскорблен людьми, которые хлопают дверями, тянут их ноги на основании(земле), блюда лязга громко против друг друга, разговор громко на их сотовых телефонах, или разговоре в течение кино."

~ **Вкус:** "я очень придирчив, когда это прибывает в продовольствие. Фактически, я предпочитаю проголодаться, чем есть неаппетитную пищу. Я расстроен, не является ли блюдо до моих стандартов во вкусе и аромате."

Наше мнение также делает более сложные(более искушенные) суждения основанными на его наблюдениях. Некоторые общие(обычные) предвзятые мнения, которые мнение держит и используют, чтобы исказить поступающую(наступающую) информацию, включают предвзятые мнения об отношениях, ценности, ролях, и идентичности.

~ **Ценность:** “Если я ношу это оборудование, люди будут смеяться надо мной (для того, чтобы быть липким, не имея никакой вкус, будучи бедными, и т.д.), или они будут комплимент меня (для того, чтобы быть классным, красивым, фешенебельным, и т.д.). Когда я смотрю на людей и вижу способ, которым они одеваются, автомобили, которые они ведут(везут), способ, которым они несут себя, и т.д., я немедленно знаю их ценность - какому социальному классу они принадлежат, какие люди они.” Здесь, мнение определяет ценность и значение через появление. Мнение платит большое внимание поздравлению и критике от других. Таким образом, мнение будет очень обеспокоено, если нет никакой доступный, означает обеспечивать надлежащие символы положения в обществе для сам или семейство.

~ **Идентичность:** “я потерял мою работу и все мои деньги. Я - полный отказ(неудача).” Вышеупомянутые дефектные процессы размышления(взглядов) этого мнения могли вести нас в веру, что мы являемся прямой и единственной причиной всех явлений жизни и вещей, которые представляют успех и отказ(неудачу). Это является критическим для мнения понять, что мы только “участвуем” и действительно никогда не создавали никакого “результата” полностью. Например, мнение должно только видеть благосостояние как только “благосостояние” вместо “благосостояния, которое я создал” или “благосостояние, которое я потерял.” Это правильное восприятие позволит нам преодолеть страдание, связанное с успехом и отказом(неудачей), потерей и выгодой(увеличением), честью и позором, и освободить нас от когда-либо-обязательных иллюзий, “я нахожусь в контроле(управлении) всех вещей в моей жизни,” и “я - то, что я имею(признаю) и чего я достигаю.”

~ **Отношения и социальные роли:** “Хотя мой отец (мать, родной брат, друг, супруг(супруга), ребенок, племянница, племянник, и т.д.) связан или близко ко мне, когда я столкнулся с трудностями и нуждался в помощи, она или он не помогли мне подобно ней, или он должен иметь.” Здесь, мнение определяет семейство и близкие отношения как связано с некоторыми обязанностями. Если эти обязанности не выполнены(не встречены), судьи мнения и вины.

“Дети должны повиноваться и быть сознательны их родителям.” “Родители должны дать любовь одинаково, способствовать и беспокоиться об их детях, пока они единогласно не успешны.” Роли ребенка и родителя тяжело связаны с некоторыми обязанностями и ожиданиями в мнении. Снова, судьи мнения, вины, и критикуют, если они не встречены(не выполнены). Если ребенок не называет(не вызывает) или посещает его/ее родителей, родители могут чувствовать себя расстроенными. В свою очередь, ребенок может чувствовать вину и самоненавидеть за не выполнить это ожидание. Это ожидание может быть выполнено к крайностям без понимания вообще. Например, в фактическом случае мы знаем, мать ожидала ее дочь проститутке непосредственно, чтобы поддержать играющую на деньги привычку матери.

“В семействе, женщины ответственны за ведение домашнего хозяйства и заботу(осторожность) об их муже и детях. Мужчины ответственны за финансы,

материальный комфорт, и обучение детей. ” Снова, мнение прилагает ожидания к некоторым социальным ролям. Если человек потерял его/ее ожидаемую роль, и человек, и другие вокруг человека испытают ворчащее мнение, оценку, и обвинение.

Отношения - самый неприятный аспект в наших жизнях. Новые перспективы могут помочь уменьшать наши проблемы. Например, мы должны видеть нашего супруга(супругу) следующим образом: “Это - человек, который до встречи меня, уже жил в этом мире в течение многих десятилетий, имеет(признает) полный набор личных понятий(концепций), уже введенных в заблуждение его/ее собственным мнением, и чье тело(орган) и душа полностью независимы от меня. ” Это когда-либо происходило с Вами, что этот человек может существовать в этом мире для других целей помимо того, чтобы быть вашим супругом(супругой)? Эта перспектива поможет мнению принимать и уважать другие вокруг нас; это больше не будет требовать, чтобы другие бросили их *собственное* "знание" и введенный в заблуждение ценностями или не - для *нашего* введенного в заблуждение знания.

Бесконечное Прошлое и будущее Мышления

Мнение часто не нуждается в наблюдениях, чтобы держать себя занятым. Это имеет прошлое и будущее, чтобы думать о. Главный источник нашего страдания прибывает от непрерывного запоминания мнения и возрождения, и беспокойный и фантазирования. Мы часто пропускаем опыты подарка(настоящего), потому что мнение старается изо всех сил и сожалеет от прошлого и вновь переживает их подобно нарушенному(сломанному) отчету(рекорду), несмотря на наше желание жить в существующий момент(мгновение).

Мы также живем часть нашего времени в будущем, волнуя, планируя, и фантазируя чрезмерно. Мы страдаем, поскольку мы волнуемся о том, когда мы женимся, когда мы будем иметь детей, когда мы будем иметь некоторую сумму денег, и т.д. Мнение завладевает об этих событиях, которые являются фактически с различного времени, и заставляет нас жить их в течение подарка(настоящего).



В резюме, есть, как мнение, через дисфункциональные процессы, создает наше страдание:

Это деловито повторяет мысли и опыты от **прошлого**.

Это погружается в заботы, опасения, и мечты о **будущем**.

Это мучает нас с ее непреклонным заявлением(применением) **мнений** и **рассматривает** созданный обществами, независимо от причины(разума) или логики.

Это судит, анализирует, оскорбляет, обсуждает, и строит изображения(образы) и эмоции насилия, ненависти, ревности, и т.д.

Это может принести болезнь и причинить боль к физическому телу(органу) через его непрерывную передачу повреждения, хаотические мысли ячейкам.

Когда человек(мужчина) бормочет и говорит с собой весь день, мы говорим, что он психически болен. Мы не в состоянии заметить, что все из нас также говорят с нами бесконечно весь день, и всю ночь - кроме мы делаем это *спокойно в наших главах*. Это - серьезная хроническая проблема, но потому что каждого затрагивают, мы думаем, что это "нормально". Так вместо нас являющийся "владельцами", которые используют и управляют мнением, в действительности, *которые возражают бесконечно против пробегов и управляет нами*. Это убеждает каждую мысль, каждое разговорное слово, каждое действие, каждая эмоция, что мы думаем, желаем, чувствуем, или страдаем.

Пока мы неспособны выключить то мнение когда необходимо, мы - не вне страдания.

Это - не наша цель здесь, чтобы забыть прошлое или не планировать будущее. И при этом это не должно иметь никаких мнений или точек зрения. Проблема с процессами в вышеупомянутом списке состоит в том, что они случаются *автоматически и обычно*. Когда мы говорим, что мы хотим выключить мнение, мы подразумеваем, что мы хотим восстановить контроль(управление) его процессов. Мы хотим выключить его автопилот. Цель тогда состоит в том, чтобы быть способна иметь выбор по этим самым процессам, и заявления(применения) - мы хотим быть способным выбрать, когда применить мнение или предшествующее знание, или когда вспомнить из прошлого, или когда строить изображения(образы) и эмоции в пределах нас непосредственно.

Человеческое мнение - не бедствие для человечества. На обратном - это - чрезвычайно ценный механизм, *если* мы знаем, как использовать это. Мы должны восстановить контроль(управление) мнения и освободить нас от его разрушительных привычек, так что мы можем найти длительное счастье. Как только мы становимся владельцами наших собственных умов, мы можем вырастить его положительные качества типа творческого потенциала и понимания. Как только мы понимаем процессы мнения рассуждения и вычитания, мы можем использовать мнение как инструмент, чтобы вырастить более высокое понимание нас непосредственно и других.

Устранение страдания требует трех вещей: понимание мнения и его привычек; метод приручить то мнение; и, наиболее важно, выращенное понимание нашего сам и наших отношений с другими. Мы уже представили введение в процессы мнения; в следующей главе, мы хотели бы представить простой метод, который может использоваться, чтобы вырастить необходимое понимание. Этот метод - только один из бесчисленных методов размышления, развитых в мире - но мы нашли, что это будет одним из самых простых, самого легкого учиться, и наиболее эффективного для наших целей. Здесь, мы представляем это для тех, кто еще не нашел полезный инструмент в их поиске длительного счастья.

Глава Два

Наш Ключ: Здесь и Теперь Размышление

Ключ Ура к устранению страдания - простая техника, которая позволяет нам освободить нас, *выключая мнение*. Этот ключ особенно приспособлен к неопытным исполнителям размышления. Здесь и Теперь размышление не требует заседания, взаимного в течение многих часов или выполнения трудных или сложных(искушенных) задач. Ни - это размышление только для монахов или серьезных практиков. Любой может практиковать это легко в любом месте и любом времени даже при заседании удобно в стуле, укладывании, положении, ходьбе, или работе.

Это Здесь и Теперь размышление ни не требует, чтобы мы оставили нормальную жизнь материального и социального мира, ни ожидает, что мы оставят любимых для уединенного рассмотрения в течение любого отрезка времени. Кроме того, это не принадлежит никакой религии. Любой может использовать это.

Цель Размышления

Размышление было уже существующее в течение многих тысяч лет с тех пор, как люди узнали, как быть тихим и в словах и в мыслях. Эта тишина помогла перевозбудить тело(орган) и вызывает истинный и заканчивает отдых к мнению.

Почему люди размышляют? Находить внутренний мир? Заканчивать умственное мучение и переносящий? Улучшать сердце и поведение? Улучшать здоровье? Развивать мудрость? Понимать Правду? Заживать? Развиваться духовно? Достигать просвещения? *Проста ли цель столь же как избавление от умственного мучения и физических болезней или столь же сложна(искушенная) как достижение просвещения, методом размышления в этой книге будет первый шаг к встрече той цели.*

В пределах структуры этой книги, мы сосредоточимся на **устранении несчастья для нас непосредственно и на препятствовании нам повредить другие снова**. После того, как с истинным корнем несчастья имеют дело успешно, Вы найдете, что истинный длительный мир и счастье будут ваши, чтобы держать.

Основной Здесь и Теперь Понятия(Концепции)

Самая первая цель многих размышлений к тихому, или тем не менее, мнение размышления(взглядов). Обычно, если бы мы должны были сосредоточить ваше внимание кое на что, наше думающее мнение было бы тем, направляющим это действие. Это мнение размышления(взглядов) ведет и направляет почти все наши ежедневные действия и мысли. Немного методов размышления используют **это**, чтобы управлять **собой** в тишину. Другие также обращаются к "внимательным" методам, где используете это думающий мнение остаться знающий о чувствах(смыслах), мыслях, и действиях типа еды, жевания, ходьбы, размышление(взгляды) некоторые мысли, и т.д.

Здесь и Теперь техника делает кое-что немного различное чем вышеупомянутые методы. Это не пытается "бороться" с тем мнением. На уровне новичка, мнение размышления(взглядов) сидит в определяемом месте, *легкомысленном* и *несосредоточенном* в течение размышления. Мнение и тело(орган) добиваются, чтобы отдохнуть глубоко и таким образом испытать глубокий мир и спокойствие. Поскольку каждый становится более опытным, это государство(состояние) того, чтобы быть освободит мнение от его собственных привычек к бесконечной болтовне и от границ его накопленных мнений, неточных интерпретаций, и неточного восприятия. На более высоких уровнях, Истинное мнение выполняет нормальные ежедневные действия, постоянно держа понимание на или связность с внутренней Неподвижностью. Кроме того, метод включает средство продолжить практику даже, в то время как Вы спите так, чтобы Вы могли достигнуть подсознательного мнения. Как только они достигнуты, остальная часть ваших опытов жизни может быть здоровая, счастливая, и мирной.

Так, что точно является "Здесь и Теперь"? Это означает буквально быть **"здесь"** и **"теперь"**. Это следует **из хранения мнения, где тело(орган) является и от отсутствия мысли в то время как в усиленном государстве(состоянии) понимания.** Это понятие(концепция) может казаться странным, потому что, что - "не-думавшее" настроение? В этом государстве(состоянии), мнение останавливается, легкомысленным - не бросающий к прошлому, скача к будущему, или анализируя и делая неточные вывод. "Следите" и "тело(орган)" становится **Один**, объединяя физическое тело(орган) с его свойственной внутренней Неподвижностью; государство(состояние), которое превышает время и место(космос). Полагается, что этот союз держит многие из тайн жизни, потому что людей, которые справились с этим, снова никогда не затрагивают чувства несчастья, недостатка, или хаоса.

Проще говоря, если мы можем держать наши умы тихими, когда не в использовании, мы - уже путь перед игрой. Тогда, если мы можем держать наши умы тихими, *даже когда* мы используем это и когда мы спим, мы - в намного более высоком настроении, которое больше не может пострадать. С этим Здесь и Теперь метод, большинство людей может наслаждаться большим усовершенствованием их эмоционального и умственного благосостояния в течение нескольких дней. Фактически, Вы должны быть способны чувствовать его непосредственные(немедленные) эффекты прямо после вашей первой короткой сессии размышления. Вы даже не должны верить в метод для этого, чтобы работать. Все, что Вы должны сделать - попытка это и вставляют искреннее усилие. Вы должны быть способны судить его эффективность после одной недели практики.

Для тех, кто испытан в размышлении, Глава 6 содержит более детальное, техническое объяснение размышления, особенно на сравнении с другими методами.

Использование Здесь и Теперь

Чтобы суммировать от предыдущей главы, эмоции вообще развиваются этими способами:

- От мнений, чувств, и прошлых взаимодействий, запасенных(сохраненных) в банке памяти.
- От интерпретаций, сделанных мнением через пять физических чувств(смыслов).
- От мыслей о событиях, которые произошли в прошлом или это может произойти в будущем.
- От ценностей, верований, и ожиданий, прикладных мнением к событиям жизни и другим людям.

Вот - пути, которыми мы можем обратиться к ним:

Чтобы останавливать автоматическое использование мнения некоторого старого знания, мы можем присутствовать, используя Здесь и Теперь размышление. Когда мы вновь переживаем некоторый прошлый болезненный случай или чувство, мы должны делать нас "подарком(настоящим)", используя Здесь и Теперь метод войти в государство(состояние) Неподвижности. Это означает держать мнение тихим в течение по крайней мере одной минуты. Тогда, впоследствии, в том государстве(состоянии) внутренней Неподвижности, мы можем *наблюдать(соблюдать)* случай или чувствующий, не вновь переживая это. Наблюдая(соблюдая), мы отделились от вовлеченных эмоций. Этим путем, мы можем думать о памяти при одновременно никогда не разъединение от подарка(настоящего) и опытов подарка(настоящего).

Мы можем минимизировать связывающийся(обязывающийся) между мнением и чувствами(смыслами), используя Здесь и Теперь размышление. Вы должны сделать это, если, например, ваши глаза видят, повисился, и затем мнение поспешно бросается назад к прошлому и тянет пагубные изображения(образы), и воспоминания, связанные с уверенным повисились из прошлого. Или, если ваши уши слышат друга, объясняющего о его бедности, и затем ваше мнение ищет его память и заключает, что друг может хотеть ссуду, которая тогда заставляет ваше мнение помнить ощущения себя, связанные с невыгодным заемом прошлого. В случаях(делах) подобно ним, все, что Вы должны сделать, должны взять медленное, глубокое дыхание, войти во внутреннюю Неподвижность, используя Здесь и Теперь размышление, и слушать в том государстве(состоянии) того, чтобы быть. Вы будете способны успокоить то острое и сверхактивное мнение быстро.

Чтобы останавливать мнение от проживания в прошлом и будущем, мы также должны иметь дело с контролем(управлением) мнения над воображением. Мнение имеет специальную способность. Это может "видеть" картины и "слышать" звуки, не используя чувства(смыслы). Это даже создает чувства, вкусы, и пахнет отдельно и стимулирует умственные и физические реакции. Например, когда мнение воображает лимон, сжимаемый в рот, слюнные железы автоматически отвечают. Эта специальная способность, однако, - лезвие удваивать-края, которое может принести и печаль и счастье. Наше воображение может быть творческим и инновационным заставлением нас создать искусство и изобретения. Но это может также красить фантазии от прошлого или будущего, которые причиняют нас страдание.

Когда мы должны прервать бесполезную или отрицательную сессию воображения, мы можем взять медленное глубокое дыхание и вступить Здесь и Теперь внутренняя Неподвижность. Однажды в Неподвижности, мнение немедленно остановит его процесс воображения. Эта техника особенно полезна в препятствовании воображению выйти из-под контроля и приносить вред нам или тем вокруг нас.

Чтобы изменять(заменять) ожидания мнения и суждения, мы, возможно, должны исследовать новые перспективы на событиях жизни. Глава Три содержит примеры новых перспектив, которые могут помочь нам выращивать понимание и возможно изменять(заменять) способ, которым мнение обычно применяет его мнения и ожидания к нам непосредственно и людям вокруг нас.

Преодоление Здесь и Теперь

Заключительная цель этой техники размышления - для Вас, чтобы быть способным *остаться в государстве(состоянии) внутренней Неподвижности всегда*, сидите ли

Вы, положение, или ходьба, и активны ли Вы или спящий. Однако, вначале, чтобы достигнуть начальной глубины Неподвижности, ежедневно сидящее размышление может быть необходимо.

Этот метод нацелен, чтобы помочь нам аванс(прогресс) через четыре стадии(сцены):

Стадия(Сцена) 1: В этой стадии(сцене), через сознательное усилие, мы можем прервать поток мысли в течение того, что мы называем(вызываем) “сидящим размышлением.” Мы можем также испытать Неподвижность, внутренний мир, и отдых и ясность мнения в течение размышления.

Стадия(Сцена) 2: Здесь, когда мы не находимся в сидящем размышлении и при выполнении наших нормальных ежедневных действий, мы можем испытать присутствие Неподвижности весьма часто. Мы испытываем это и естественно и сознательным усилием размышления в течение очень коротких периодов в течение дня. Например, чтобы объединить Неподвижность в наш ежедневный опыт, можно размышлять в течение только одной минуты каждый час или около этого.

Стадия(Сцена) 3: Здесь, мы испытываем эту Неподвижность, поскольку мы живем, наши каждодневные жизни и даже немедленно после того, как боль и страдание возникают в пределах нас. В этой стадии(сцене), мнение стало весьма послушным, менее хаотическим, и более управляемым. Мы теперь способны испытать внутренний мир и Неподвижность легко и быстро со всеми реальными ситуациями жизни. Мы теперь знаем всякий раз, когда наши умы восстанавливают контроль(управление) и повторяют его плохие привычки, и мы способны ступить из того государства(состояния) в Неподвижность по желанию.

Стадия(Сцена) 4: В этой четвертой стадии(сцене), мы и наши умы находимся в естественном государстве(состоянии) **исключительности** без признаков(подписей) борьбы или хаоса. Здесь, мы живем наши жизни с вездесущим внутренним миром и связью с той внутренней Неподвижностью. Мнение больше **автоматически** анализирует, судит, реагирует, делать выводы, или ворчание, поскольку это имело обыкновение делать.

Полагается, что наиболее просвещенные мудрецы остаются в этом государстве(состоянии) Неподвижности непрерывно.

Обратите внимание для исполнителей других дисциплин:

Исполнители Чакра Системы: При осуществлении Здесь и Теперь размышление, потому что начальные цели Здесь и Теперь метод - Неподвижность и полное отсутствие мысли, Вы будет должно расслабить все мускулы на лбу и вокруг глаз, чтобы избежать концентрироваться в бровях и лбе, особенно в местоположении “Третьего Глаза” Чакра, или Чакра 6 к некоторым.

Исполнители систем энергии: Люди, которые работали с системами энергии, обычно приучаются к чувству движений энергии и частот, или колебаний, в пределах тела(органа). Или, они могут быть приучены к наличию видения в течение размышления. Здесь и Теперь размышление отличается от этих дисциплин энергии в том, что, чтобы достигать Неподвижности, Вы не должны иметь никаких ожиданий “чувствовать” или “видеть” такие вещи. Вы не должны даже ожидать достигать Неподвижности непосредственно, потому что акт ожидания также препятствует нашему преодолению Неподвижность. Или, если Вы действительно испытываете сенсации или видение, пожалуйста игнорируйте их. Цель состоит в том, чтобы отпустить из мыслей мнения обо всех предметах, включая такие опыты.

Исполнители традиционных размышлений: Традиционные размышления часто подчеркивают полный **бодрствующий**. Здесь и Теперь метод подчеркивает **полное бездействие**, которое включает не борьбу остаться аварийным. В первой стадии(сцене), идеальная начальная глубина размышления - государство(состояние) того, чтобы быть **полуактивным и полуспящий**. Это - пункт(точка) между двумя государствами того, чтобы быть спящим и активным. Во второй стадии(сцене), если Вы желаете к практике, некоторые формы рассмотрения, только вернули себя на нормальный уровень настороженности *при все еще поддержании Неподвижности*, и затем следуют за методами, обсужденными в Уровне Один ниже.

Уровень Один: Вход В Неподвижность

Важный: Пожалуйста обратите внимание, что три уровня были разработаны(предназначены) для единственной цели практического обучения. Они не указывают уровни духовного достижения, только различные заявления(применения) техники размышления. Начните с Уровня Один. Только продвиньтесь к следующему уровню после справляющийся с предыдущими методами. Однако, не чувствуйте давление, чтобы продвинуть многие людей удобно и эффективно(фактически) использовать первый - или методы второго уровня даже после справляющийся со всеми тремя уровнями. Вам решать находить удобный для вас непосредственно.

Сидящее Размышление

В то время как мы называем ежедневное размышление “сидящим размышлением, ” помните, что этой техникой размышления можно заняться в любое время, любое место, и в любом положении. Только удостоверьтесь, что Вы как удобны и смягчены насколько возможно.

Шаг Один: Вдохните *медленно* через ваш нос. Поскольку Вы *медленно* выдыхаете через рот, чувство, как будто волна несется от головы к пальцу ноги(носку), чтобы расслабить ваше полное тело(орган). Вы можете держать ваши глаза открытыми или закрытыми. Если открыто, они должны пристально глядеть, но ни сосредотачиваться, ни концентрироваться на любом объекте(цели).

Шаг Два: Скажите мнение, “ тело(орган) - здесь, ” *знание* прибытия(достижения) мнения в сердечную область вашей груди(сундука).

Отпустил вас непосредственно и расслабляются с мнением, **легкомысленным** и **несосредоточенным**. Особенно расслабьте мускулы вокруг глаз и лба, открыты ли глаза или закрыты. Каждый так часто, неопределенно знайте, что мнение сидит спокойно в сердечной области.

Если мнение начинает блуждать далеко или размышление(взгляды), только спокойно напоминать этому, “ тело(орган) - здесь, ” и улаживать это снова в том же самом местоположении. Тогда *немедленно отпустил мыслей и расслабляют ваше тело(орган) и мнение снова*.

Останьтесь в том **легкомысленном** и **несосредоточенном** государстве(состоянии) для минимума одной минуты и максимума 30 минут. Новые практики не должны размышлять дольше чем 30 минут сначала. После приблизительно месяца, Вы можете идти пока удобный.

Шаг Три: Чтобы заканчивать сидящее размышление, возьмите медленное глубокое дыхание. Поскольку Вы медленно выдыхаете, открываете и сосредотачиваете ваши глаза полностью. Протяните ваше тело(орган) если желательно, поскольку Вы

заканчиваете сессию.

Если Вы желаете продолжить сессию с некоторыми другими методами рассмотрения, то после полностью перефокусировка, выдержите Неподвижность в то время как в нормальном государстве(состоянии) бодрствующих. Спокойно пристальный взгляд в или наблюдает(соблюдает) всплывающие изображения(образы) и проходящие мысли, не анализируя или рассуждая. Эта практика может быть выполнена пока желательно.

Если ваша цель в размышлении развивается ваш “выше Мышление, ” мы сообщаем, что Вы работаете с преподавателем, который достигнут в этой области, чтобы вести Вас лично. Правильное мнение может быть легко принято за “выше Мышление. ”

Спящее Размышление

Сначала, мы превышаем страдание, когда мы достигаем Неподвижности *в течение сидящего размышления*. Затем, мы объединяем эту Неподвижность в наши каждодневные действия. Тогда, в спящем размышлении, мы пытаемся иметь дело с другой частью нашего мнения: наш подсознательный. Для нас, чтобы больше не пострадать даже в наших мечтах, мы ведем и подсознательный и наше думающее мнение, чтобы жить в Неподвижности даже в течение сна. Это позволяет нам пробуждать каждый день ощущение себя новым(свежим) и в мире с нами непосредственно и нашим миром, потому что это препятствует мнению продолжать его привычки ночью.

Техника следующие: всякий раз, когда Вы чувствуете себя сонливыми и собираетесь заснуть, говорить ваше думающее мнение и ваш подсознательный, “ Найдите убежище в Неподвижности в течение сна. ” Тогда, отпущенный всех мыслей и мускулов, и падения в мирный сон.

Признаки(Подписи) Неподвижности В течение Размышления

Размышляющий человек в глубокой Неподвижности покажет следующие признаки(подписи): тело(орган) не колеблется, члены - все еще, и голова не кивает или двигается. Лицо человека кажется мирным без любой напряженности. Дыхание становится чрезвычайно легким. С Неподвижностью, даже на длинных сессиях размышления, члены и назад не должны иметь никаких болей или болей. Кроме того, восприятие времени и места(космоса) может быть немного искажено. Например, после открытия глаз после размышления, человек может неточно оценить отрезок времени при размышлении, или человек может чувствовать себя немного дезориентированным. Другой признак Неподвижности чувствует себя физически освеженным и мысленно мирным после сессии размышления.



Здесь и Теперь размышлением можно заняться так часто как желательно в течение вашего дня. Для эффективности, мы предлагаем, что Вы делаете по крайней мере одну длинную сессию заседания 10 - 30 минут в день сопровождаемый по крайней мере тремя короткими одноминутными сессиями в течение ежедневных действий. Если ваше мнение очень активно, часто бросаясь к различным временам и местам, мы предлагаем Вас практика более часто и в течение более длительных периодов. Тогда, когда Вы готовы заснуть, ли беря дремоту, ложиться спать, или возвращение, чтобы спать после пробуждения в течение ночи, сделайте Здесь и Теперь спящее размышление.

Помните, что наша главная цель состоит в том, чтобы жить в подарке(настоящем),

быть в полном понимании процессов нашего мнения, быть в контроле(управлении) наших мыслей, эмоций, действий и фактов, и поддерживать(обслуживать) Неподвижность и хладнокровие через несчастья жизни. Таким образом, после того, как Вы учились достигать Неподвижности, пробуйте тихо держать в контакте с этим настолько часто насколько возможно в течение вашего дня. Снова, частые одноминутные паузы в Неподвижности в течение вашего дня будут невероятно полезны.

Уровень Две техники поможет Вам углублять государство(состояние) Неподвижности в течение сидящего размышления. Это также содержит упражнения, чтобы помочь Вам объединять Неподвижность в вашу ежедневную жизнь. Вы должны продолжить Выравниваться Два только после того, как Вы занялись Уровнем Один достаточно хорошо, что Вы способны испытать Неподвижность на команде и можете выдержать это для разумного времени. Помните, что стремительное движение может препятствовать успеху.

Уровень Два: Углубление Неподвижности И Другие Заявления(Применения)

Углубление Неподвижности

Если Вы были неспособны достигнуть желательной глубины Неподвижности, используете следующую технику:

Как в Уровне Один, возьмите медленное глубокое дыхание, скажите мнение, “ тело(орган) - здесь, ” и входите в Неподвижность в течение нескольких минут. Пребывание, знающее, что мнение является в сердечной области, и выдерживает Неподвижность для полного тела(органа). Тогда, медленно откройте ваши глаза, мягко пристально глядите от стороны, чтобы примкнуть, не перемещая вашу голову, и затем медленно закрыть ваши глаза снова. Расслабьтесь и снизьтесь(погрузитесь) глубже в Неподвижность.

Вы можете повторить это каждые 2 минуты. Каждый раз, когда это сделано, государство(состояние) Неподвижности будет углублено. Мы предлагаем делать эту технику максимум 3 раз в сессию.

Продвинутая Практика

Вот - упражнения, которые Вы можете практиковать, как только Вы справились со входом в Неподвижность Уровня Один.

Неподвижность и Движения Тела(Органа)

После достижения Неподвижности, выдержите это государство(состояние) того, чтобы быть, и откройте ваши глаза. Центр и видит обычно при знании, что мнение остается все еще в сердечной области. Начните перемещать различные части вашего тела(органа) медленно при поддержании Неподвижности. Практикуйте эти маленькие движения, пока Вы не можете исполнить их легко, не теряя государство(состояние) Неподвижности. Вы можете тогда пробовать слушать звуки - без реакции мнения, конечно. Вы можете также практиковать положение, ходьбу, работу, выполнение хозяйственных работ, и т.д., *при поддержании этой внутренней Неподвижности.*

Социальное взаимодействие - вероятно самая трудная деятельность, чтобы поддержать(обслужить) внутреннюю Неподвижность. Однако, они вероятно самые важные действия владельцем(мастером). Когда нам противостоят с отрицательным, болезненным, или события провоцирования или люди, беру медленное глубокое

дыхание, говорю мнение, “ тело(орган) - здесь, ” расслабьтесь, и вернитесь Неподвижность в течение 30 секунд к 1 минуте. Пробуйте знать о той внутренней Неподвижности при взаимодействии с другими. Будет легко поддержать(обслужить) если осуществлено часто.

Нейтрализация Эмоций

Когда мысль вызывает некоторые отрицательные эмоции типа вреда, жалость к себе, или гнев - вид эмоций мы не желаем иметь - мы можем немедленно нейтрализовать их, вернувшись Неподвижность в течение 30 секунд к 1 минуте. Практика обращаясь к этим видам эмоций, как они происходят. Вы найдете это легче, поскольку Вы практикуете - Вы можете даже найти, что с практикой эти эмоции возникнут менее часто.

Уровень Три: Объединяя Мышление, Тело(Орган), и Сердце, Прошлое и настоящее

Выровняйтесь Тот объяснил основной путь к тихому мнению и входить в Неподвижность. Эта техника также открывает сердце к состраданию и позволяет самооживление. (См. Главу Четыре для инструкций на самооживлении.)

Выровняйтесь Два, объяснил, как углубить государство(состояние) неподвижности. Это также содержало продвинутое упражнение к практике, выдерживающей Неподвижность в течение каждодневных действий и нейтрализовать отрицательные эмоции.

Уровень Три состоит из методов духовного культивирования, используя Здесь и Теперь размышление. Пожалуйста продолжите читать эту секцию, если Вы чувствуете, что дальнейшее личное преобразование уместно вашим целям. В противном случае пожалуйста продолжите до конца главы для больше на Здесь и Теперь метод по сравнению с другими размышлениями.

Ниже - предложения о том, как развить мудрость, как достигнуть глубокой внутренней Неподвижности через союз тела(органа), мнения и сердца, и как использовать раскаяние, извинение, и Неподвижность, чтобы нейтрализовать силы от прошлого, которые связаны с причинами страдания подарка(настоящего) и болезни.

Культивирование Мышления Мудрости

В течение размышления, вместо сердечной области, размещают мнение *в мост носа, между глазами*. Тогда расслабьтесь, и войдите в Неподвижность. Если Вы хотите рассмотреть или использовать “Истинное Мышление” как во многих других традициях, Вы можете сделать следующим образом: возвратитесь к полностью пробужденному и аварийному государству(состоянию) при поддержании внутренней Неподвижности глазами, открытыми или закрытый. Изложите ваш вопрос или предмет, и затем держите ваше мнение *полностью чистым и тихим*. Это должно быть полностью все еще и свободно, без любого ожидания или рассуждения. Начальная идея или изображения(образы), появляющиеся от этой "пустоты" - обычно ответы на ваши вопросы или предмет. Когда Вы практикуете этот метод достаточно, Вы естественно достигнете первоначального(оригинального) знания и мудрости, которой обычное, шумное мнение не может достигнуть.

Культивирование Сострадания

Этот метод выравнивает мнение, тело(орган), и сердце в Неподвижности так, чтобы мы могли вырастить сострадание наряду с мудростью. В течение размышления,

сделайте то же самое как в Уровне Один, и Выровняйтесь Два кроме места мнение в двух областях: на высказывании моста носа, “ тело(орган) - здесь, ” и на сердечном высказывании области, “ *сердце* - здесь. ” Поддержите(Обслужите) Неподвижность, и закончите отсутствие мысли в течение по крайней мере 30 минут.

Нейтрализация Сил Прошлого

Поскольку трудно всегда поддержать(обслужить) полную Неподвижность, чтобы предотвратить возвращение старой информации, необходимо иметь способ нейтрализовать силы прошлого постоянно. Вы можете использовать вышеупомянутые шаги при “Объединении Мышления, Тела(Органа), и Сердца”, чтобы нейтрализовать силы прошлого в пределах этой целой жизни.

Нейтрализация Сил Прошлой Судьбы

Некоторые люди полагают, что источники старой информации не обязательно содержатся в пределах этой единственной(отдельной) целой жизни, а скорее, от многих предыдущих сроков службы(жизней). Людям, которые верят в кармические силы и прошлые жизни, “прошлое” не ограничено никаким специфическим периодом; это - *все время* до существующего момента(мгновения). Следующая техника и инструкции - для людей, которые верят в судьбу и перевоплощение и кто хотел бы нейтрализовать эти силы в их жизнях. Пожалуйста пропустите эту секцию, если это не уместно вашим целям.

Чтобы нейтрализовать силы от прошлых жизней, необходимо рассмотреть существующее страдание (болезнь, болезненные отношения, болезненные события, и т.д.) как результаты некоторых из наших прошлых действий. В таком случае, одна потребность *искренне чувствовать полный раскаяния* - даже при том, что мы не можем помнить или знать о тех прошлых действиях. Мы тогда тихо приносим извинения тем, кто, возможно, пострадал из-за наших прошлых намеренных или неумышленных действий.

В наших ежедневных жизнях, есть времена, когда мы страдаем от людей кто, без очевидной причины(разума), кажется, постоянно делаем жизнь трудной для нас, то есть сердито утверждение, борьба, взятие наших денег, повреждение нашей собственности, и т.д. Чтобы понимать эту карму, мы предполагаем, что некоторое время в прошлом мы сделало те же самые вещи к ним. В то же самое время, мы помещаем нас в их положение(позицию) в том прошлом и открываем наше сердце так, чтобы мы могли понять их тяжелое положение. Тогда, в глубокой Неподвижности, мы искренне сожалеем и тихо приносим извинения им. Немедленно впоследствии, практикуйте вышеупомянутый Здесь и Теперь метод (“Объединяющийся Сердце, Тело(Орган), и Мышление”) в течение по крайней мере 30 минут. Чем глубже Неподвижность и более полный тишина мнения, тем больше результаты. Это - один из самых эффективных методов для того, чтобы нейтрализовать кармические силы от прошлого.

Характеристики Здесь и Теперь

Это Здесь и Теперь метод размышления имеет несколько очень важных качеств особенно по сравнению с другими методами размышления.

Неборьба

В то время как другие методы используют мнение, чтобы ограничить себя, Здесь, и Теперь размышление избегает бороться с мнением. После начального

руководства(направления), данного мнению, чтобы сидеть спокойно и отдыху в назначенном местоположении, *практик отпускает полностью, входит в государство(состояние) бездействия, и остается несосредоточенным, неограничивая и неумозрительным.* Эта неборьба - одно качество, которое делает этот метод очень эффективным в том, чтобы иметь дело с шумным мнением.

Неподвижность Против Осторожного Понимания

Не только делает Здесь, и Теперь размышление подчеркивает неборьбу, но это также подчеркивает неподвижность вместо осторожного понимания или сосредоточенного движения подобно другим методам. Умозрительный или типы "понимания" размышления просят, чтобы их практики, чтобы "наблюдать" или "знали" их мыслей, движения, или дыхания. Здесь и Теперь делает противоположность - вместо того, чтобы наблюдать мнение или тело(орган) *в действии*, Вы неопределенно знаете о *глубокой неподвижности* мнения, сидящего спокойно в определяемом месте. Практик описал это также: "Каждый смотрит внешне; другой [Здесь и Теперь] смотрит внутри."

Время И Эффективность

Здесь и Теперь метод требует немного времени, и глубокая неподвижность может обычно быть достигнута в короткое время. Если осуществлено правильно, можно испытать эту неподвижность в течение нескольких дней немного, даже испытали это в течение минут. Практики обычно могут объединять неподвижность в ежедневную жизнь в течение нескольких недель. Они - *очень короткие* времена по сравнению с месяцами или даже годы, которых много методов размышления требуют. И эти короткие времена не ставят под угрозу эффективность метода - неподвижности, что одна досягаемость с этим методом *изменяющая жизнь*.

Простота

Здесь и Теперь метод - один из самых простых и самых легких методов учиться, требуя очень небольшого количества времени и образования, никаких расходов, и никаких преподавателей(инструкторов). Метод также очень легкий к однажды преподававшемуся, справлялся, можно легко показать другим, как практиковать метод в течение моментов(мгновений).

Совместимость

Здесь и Теперь размышление нейтрально и дополнительно - это совместимо со всеми другими духовными и религиозными традициями. Это даже совместимо со светской, нерелигиозной жизнью. Размышление помогает вызывать ясность и в мнении и в духе, разрешая Вам свобода следовать за любой дорожкой, которую Вы выбираете и часто даже помощь Вам перейти по тем дорожкам. Длительное счастье - человеческая цель, которая не принадлежит никакой единственной(отдельной) традиции и всем людям всюду.

Сострадание И Мир во всем мире

Помимо обеспечения внутреннего мира, этот Здесь* Теперь ключ также помогает нам развивать сострадание и заботливость. Мы можем начать строить мир во всем мире только после того, как мы развили сострадание и достигли внутреннего мира для нас непосредственно.

Глава Три

Новые Перспективы

Я в этой главе, мы представляем перспективы, которые мы чувствуем, полезны в облегчении страдания. Эти истории не предназначены, чтобы быть строгими руководящими принципами, правилами, или даже инструкции. Снова, главная цель этой книги состоит в том, чтобы помочь Вам находить дорожки к длительному счастью. Если Вы не чувствуете, что это поможет Вам лично, Вы *не должны* изменить(заменить) ваши перспективы жизни любым способом. Поскольку мы и многие из наших практиков нашли некоторые из этих историй и полезных идей, мы решили разделить их с Вами и позволить Вам выбирать среди них те, которые резонируют с Вами.

Большинство идей ниже имеет дело с мнением, его мнениями, и его настойчивостью в применении(обращении) ее взглядов относительно других. Это - то, потому что этим аспектом мнения может быть большинство части ограничения(заключения) наших жизней, порождение страдания в формах гнева, вреда, расстройства, произвола, самодовольства, и больше. Поскольку мы растем, наши умы накапливают мнения, представления(виды), и верования от наших родителей и других вокруг нас. Эти представления(виды) не неотъемлемо вредны многим из них, хороши, преподавая достоинства типа доброты и великодушия. Какие изменения(замены) эти мнения в вещи, вредные для нас и других являются настойчивостью мнения, которой *другие должны верить, поскольку мы делаем и другие должны вести себя, поскольку мы думаем, что они должны*.

Когда мы взаимодействуем с людьми, объектами(целями), и ситуациями, мы часто наталкиваемся на вещи, которые противоречат взглядам наших умов того, как вещи должны быть. Наши умы становятся неудобными, потому что тот человек(мужчина) должен быть более приличен, та женщина должна быть лучшей матерью, моя дочь должна быть почтительна, мой сын должен назвать(вызвать) меня. Во вхождении в контакт с другими существами и объектами(целями), наши умы немедленно анализируют и судья, использующий его долго-запасенные мнения, часто даже требуя людей и ситуации вокруг нас, чтобы регулироваться(приспосабливаться) соответственно. *Он не должен был опоздать - он должен быть более быстр. Это не предполагалось к дождю сегодня. Там, как предполагается, является движением в это время.* Эти мысли пробегают наши умы постоянно, уезжая по их следу непрерывное страдание.

Так, наш первый шаг должен закончить *в нашем мнении* требование(спрос), чтобы другие подчинились к точкам зрения наших умов, *особенно пункты(точки), что мы и большинство людей верим, чтобы быть хорошим и правильным*. Наши умы должны понять, что, если мы имеем право иметь наши собственные мнения, так что сделайте другие, пока эти мнения не ведут к вреду сообществу или обществу. Вместо того, чтобы налагать наши мнения относительно других людей и относительно ситуаций жизни, мы *применяем наши мнения только к нам непосредственно*. Это - необходимый шаг начала в строительстве счастья.

Второй шаг должен к виду через мнения всех наших умов - которые теперь только

обращаются к нам - и принимают решения, о котором мнения являются полезными и которые являются бесполезными в нашей дорожке к счастью. Мы можем найти, что многие из этих мнений ограничительны даже при том, что мы больше не применяем их к другим. Эти мнения ограничительны *на нас непосредственно*. Найдите представления(виды), что причина Вы несчастье, типа некоторых ожиданий вас непосредственно, и хочет изменять(заменять) их. Как только Вы идентифицировали их, Вы можете начать воздействовать на изменение(замену) их через Здесь и Теперь размышление (см. выделенный текст ниже).

Следующие отобранные перспективы могут помочь Вам идентифицировать представления(виды) в пределах вас непосредственно, что Вы хотели бы измениться. Снова, эти истории были выбраны на одном качестве: способность освободить нас от страдания. Таким образом, любое представление(вид), которое все еще держит нас в неволе, это все еще, ограничивает нас, включая известные в традиционных системах ценности не будет обсужден. Мы не будем утверждать, является ли кое-что правильным или неправильным, или хорошим или плохим. Мы предлагаем только, что мы нашли *полезным*.

Если Вы желаете изменить(заменить) любую из ваших перспектив или принять новые, сделайте следующий перед размышлением Здесь и Теперь: повторитесь однажды к вам непосредственно главный пункт(точка) той перспективы, затем поместите это из вашего мнения, и немедленно вступите Здесь и Теперь размышление. Чем глубже Неподвижность, тем более эффективный это будет.

Ворчащее Мышление

“Однажды, моя мать ругала меня несправедливо. Это травмировало меня и заставило меня кричать(плакать). Каждый раз, когда я говорю кому - то об этом, я чувствую себя травмированным снова и крик снова. Фактически, когда никто не вокруг для меня, чтобы сказать это, я помню это и даже вновь переживаю это. Я вновь переживаю память, слова и чувства, и затем я заканчиваю кричать(плакать), как будто это случается снова. После двух недель, я сумел вновь пережить боль и кричать общее количество 18 времен! Если этот образец мысли остается со мной, если мое мнение продолжает делать это, кто знает, насколько больше времен я буду повреждать и буду кричать - когда в действительности, моя мать ругала меня только однажды.”



В их младшие(более молодые) дни, ее муж имел дело, но впоследствии, он сожалел об этом и стал хорошим, преданным, и муже любви. Однако, ее мнение продолжало вспоминать старую историю, и она продолжала чувствовать себя травмированной. Она помнила бы вред, и она кричала на всем протяжении сорока лет брака независимо от того, что он сделал, чтобы успокоить ее. Ее мнение не могло отпустить из тех воспоминаний вреда, и даже после его смерти, это не будет смягчаться. Теперь, воспоминания дела все еще поверхность всякий раз, когда она посещает его могилу.

"Должен" И "Если"

Слова "*должны*" и "*если*" мочь быть необходимым в жизни, если мы хотим поддержать(обслужить) разумный мир и заказ(порядок) в обществах и общинах. Но что, если наше мнение обременено с этими двумя словами бесконечно, днем и ночью? “Муж *должен* быть ответственен, дети *должны* ..., я *должен* ..., Вы *должны* ..., они *должны* ..., мы *должны*, ..., Бог *должен* ... ” “Вы *должны* сделать это этот путь ..., я *должен* ..., она

должна ... ”



“В промежутке единственного(отдельного) дня, я преднамеренно считал сколько раз мое мнение, использовал слова **“должен”** и **“должен,”** и обнаружил точную степень того, сколько я все еще держусь и другими в неволи. Я также обнаружил, что эти идеи, мнения, и точки зрения не являются действительно моими а скорее были наложены на меня моими родителями и обществом. Я в свою очередь налагаю их автоматически на другие, особенно мое потомство. Чтобы я легкомысленно передаю ограничительные и бесполезные мнения и представления(виды), я могу создать дальнейшую неволю в течение нескольких поколений. ”



Студент размышления жалуется владельцу(мастеру) о друге. “Владелец(мастер), весь день он говорит мне, что я “должен” и “должен” сделать, и я чувствую себя раздраженным и расстроенным. Как я решаю это? ” Владелец(мастер) отвечает мягко: “Вы заметили, как Вы хотите обсудить или защищаться к нему? Знайте, что его использование слов подобно “должно” и “должен,” особенно, когда они имеют тонкое значение, что кое-что является неправильным с Вами, - форма насилия. Он подсознательно нападает на Вас. Но ваша потребность защищать и объяснять себя - *также* форма насилия - это - насилие в пределах вас непосредственно, в пределах вашего мнения. Ваше мнение нападает и обижается на него. Мы можем только найти истинный внутренний мир, когда мы больше не чувствуем что страшная потребность объяснить, защищать, спорить, или даже задаваться вопросом ... ”

Хочет Или Потребности?

“Когда я хочу кое-что, что я не могу иметь или когда я хочу, чтобы другие сделали кое-что, и мои пожелания невыполнены(невстречены), я переношу-I разбитое чувство, сердитый, разочарованный. Мое мнение жалуется постоянно об этих невыполненных пожеланиях и требованиях. ” Если Вы испытываете эти чувства, затем спрашиваете себя это: “я хочу это, или я *нуждаюсь* в этом? ” Если ответ, кажется, *потребность*, затем спрашивал далее: “Если я не получаю мое желание, это убивает меня? ” Если это фактически вредит Вам, *тогда это - потребность*. Однако, если это не делает, это - *хотят*. И если это - *хотят* - если бы Вы действительно *не нуждаетесь* в этом возможно, Вы не пострадали бы, если Вы хотели больше не хотеть это.

Неволя Критики

Мы чувствуем себя расстроенными и повреждаем, когда кто - то имеет неправильное или отрицательное мнение о нас, иметь дело с этим, мы должны понять три вещи.

1 - мы чувствуем себя травмированными, потому что *мнение хочет изменить(заменить) мнение того человека о нас*. Это - это **хочет**, который причиняет наш вред - не обязательно мнение непосредственно. И мы страдаем из-за потребности мнения защитит и спорить.

Форма **с 2 людьми** их мнения от общего фона их умов: верования их мнения, ценности, и стандарты. Если это не накопило новую информацию, это фактически было бы трудно для мнения сформировать то мнение *по-другому*. Так что довольно безопасно заключить, что люди не подразумевают никакого преступного намерения; мнение только не могло помочь этому.

3 - нет никакой потребности изменить(заменить) то мнение. Чтобы иметь дело с нашим

страданием - нашим гневом, вредом, расстройством, произвол - мы должны только иметь дело **с потребностью нашего мнения и желать** изменить(заменить) то мнение. Как только мнение больше не чувствует эту потребность, мнение больше не будет беспокоить нас.

Также, в то время как критика от других пагубна, критика нас непосредственно *от наших собственных умов* вероятно более травмирующая и повреждение. Мнение может мучить нас для наших полных жизней, часто поднимая воспоминания слабостей и ошибок прошлого. Мы должны простить нас и идти дальше, так мы можем жить в мире. Мы должны иметь сострадание к нам непосредственно прежде, чем мы можем действительно иметь сострадание к другим.

Как только мы поняли отношения между критикой и мнением, мы можем использовать Здесь и Теперь размышление, чтобы нейтрализовать наши отрицательные эмоции. Понимание сделано в мнении, но истинное понимание и *опыт* должны быть сделаны в наших сердцах, где это *бессловесно*.

Прошлое И Будущее

“Годы назад, я жил в бедности. Мы не имели никакого продовольствия. Мы не ели регулярно. Теперь, мы удобны и имеем более чем достаточно продовольствия. Но я все еще помню чувство голода, и я боюсь этого. Даже теперь, когда я сижу перед щедрой пищей, я помню, когда мы не имели никакого продовольствия, и я волнуюсь, что кое-что могло бы случиться в будущем-! беспокойстве, что когда-нибудь это продовольствие не будет здесь больше. Я волную так о тех, "какой if's", что, когда я действительно ем, продовольствие тогда не является на вкус подобно ничему вообще.”



“Я желал жертвовать, и откладывать(отложить) мой собственный хочет строить будущее для меня непосредственно и моего семейства. Я упорно трудился к моей цели. Теперь, я достиг того ‘будущего.’, но я оглядываюсь назад и понимаю, что мое детское детство долго проходило, молодежь(юнец) моего супруга(супруги) была потеряна, и мое здоровье больше не достаточно ярко, чтобы наслаждаться активной и страстной жизнью семейства. Забытый *подарок(настоящее)* долго становился прошлым ...”



Она страдает кое по чему, что случилось или не случилось в прошлом. Он никогда не прекращает волноваться кое о чем, что еще не случился, или это могло бы случиться в будущем. Они, кажется, забывают о проживании в подарке(настоящем). Возможно она больше не пострадала бы, если она понимает, что она не может возвратиться в прошлое, чтобы делать изменения(замены) независимо от того, к какому количеству мнение хочет. И он пострадал бы меньше, если он понимает, что акт беспокойных не влияет или изменяет(заменяет) ничто в будущем - волнуется ли он или не, результаты будут те же самые. Беспокойный делает немного, чтобы влиять на что -нибудь, или любой - *кроме этого может причинить страдание к беспокойству*.

Суждение

С нашими ограниченными умами, мы не делаем - и полностью может постигают причины позади вещей, которые мы чувствуем как хороший и плохой. Знание, как ограничил наши умы, возможно мы должны колебаться и пауза всякий раз, когда наши умы передают суждение так быстро, легко, и часто.



Суждение - привычка к активному мнению, которое налагает его мнения, ценности, и верования на сам и на других. Хотя морали и этика важны для социального заказа(порядка), много суждений могут быть формой насилия, нападающего на оцениваемых людей. И оцениваемый человек может также быть, самопока способность передавать суждение другим существует, так будет способность передать суждение сам. Обе этих способности - формы неволи то лидерство к страданию. Истинное мнение не судит - это только наблюдает(соблюдает) в тишине и мире.



“Я пробовал жить один целый день, не позволяя мнению передать любые суждения или делать любые обвинения. Это - то, когда я понял, что мое мнение судит и обвиняет *весь день ...*”

Счастье И Страдание

Студент размышления спрашивает: Почему каждый травмирует меня и заставляет меня пострадать - почему никто не приносит мне счастье? Владелец(мастер) отвечает: Никто не способен к порождению нашего страдания или обеспечения нам счастье. Мы - единственные, кто способен к выполнению таких вещей *к нам непосредственно*. Это - не то, что случается с нами а скорее как мы реагируем на то, что случается. Наблюдайте(соблюдайте) ваше мнение и как это реагирует.

Изменение(Замена) Наш Существенный Другой

Женщина спрашивает у ее врача способы изменить(заменить) ее мужа, чтобы улучшить их брак. Врач печально отвечает: “я сожалею, я не имею этой способности. Многие из нас думают, что после того, как мы женимся, мы постепенно изменим(заменяем) наших супругов(супруг). Я не думаю, что я когда-либо встречал человека, который является действительно способным к изменению(замене) другого человека. Здесь, я могу только показать людям, как *изменить(заменить) себя, чтобы найти внутреннее счастье.*”

Изменение(Замена) Мест

“Вчера вечером на новостях, я наблюдал человека(мужчину), ждущего на камере смертников. Я знал, что он передал(совершил) преступления, но поскольку я смотрел глубоко в его оцепенелые и смотрящие глаза, я не мог сдержать удивление: Если бы я был в его месте, как я чувствовал бы прямо сейчас?

Прощение

Студент размышления спрашивает, “ я страдаю так от того, как другие рассматривают меня. Мои любимые травмировали меня, предали меня, и разочаровали меня. Как я избавляюсь от моего негодования и ненависти? ” Ответы владельца(мастера), “ Размышляют и прощают всех из них. ” Несколько дней спустя, студент возвращается с успехом: “я узнал прощение, владелец(мастера). Спасибо. ” Ответы владельца(мастера): “Вы не закончены все же. Размышляйте, откройте ваше сердце, и любите их. ” Неделю спустя, студенческие возвращения, снова с успехом. Но снова, владелец(мастер) дает новые инструкции: “Теперь, размышляйте и быть благодарным и благодарным. Без них и ролей они играли, Вы не будете иметь возможности для такого личного роста. ” Студенческие возвращения снова, убедили, что уроки закончены. Студент объявляет, “ я учился оценивать этих людей для того, чтобы

дать мне шанс изучить прощение! ” Ответы владельца(мастера): “ Тогда Вы должны идти и размышлять снова. Они *играли их роли правильно и хорошо* - почему - там даже потребность в прощении? ”

Жалость к себе

Из всей боли, причиняющей мысли, саможалостливые могут произвести самую сильную боль. Оправданный или не, они могут заставить нас испытывать и переиспытывать боль: “я настолько неудачен. Как тот человек мог сказать такие ужасные вещи мне? Почему тот человек не любит меня? Бог настолько несправедлив ко мне! Все идет не так, как надо в моей жизни ... ”

Разделение И Любовь

Человек входит в наши жизни, потому что он или она предназначен для также, как прибытого, когда он или она уезжает, это предназначено, чтобы быть. Один из самых болезненных опытов - то, когда кто - то мы любит листья(отпуска) наши жизни. Другой - то, когда тот человек не возвращает нашу любовь. Но мы должны понять, что существование любви не зависит ни от физического присутствия других, ни от чувств других. Мы не любим людей, потому что они - рядом, ни потому что они любят нас взамен. Итак, почему их отсутствие или должно недоставать из любви, останавливают нас от любви и преодоления радости любви? Радость любви не имеет никакого отношения к боли разделения. Чувствовать боль от разделения должен не распознать **потребность в любви** - мы не страдаем, потому что мы любим; мы страдаем, потому что мы нуждаемся. Наши умы укрепляют эти потребности вместо того, чтобы позволить нам испытывать радость любви.



Отношения никогда действительно заканчиваются. Они только изменяются в форме. Когда человек оставляет нашу жизнь, отношения не "закончены". Это только изменяется от "супруга(супруги)" на "не-супруга(не-супругу)", или “близкий друг” к “не закрывают друга.” Мы находимся всегда в некотором отношении к каждому вокруг нас. Мы "не теряем" людей - они всегда там, существующие. Какое страдание причин является желанием нашего мнения иметь *определенный* вид, или форму, отношений. Это не любит изменения(замены). Это применяется(обращается) даже к смерти - мы хотим, чтобы тот человек “был живым, ” специфическое государство(состояние) того, чтобы быть и вида отношений к нам. Возможно это помогло бы знать, что даже в смерти, мы - все еще относительно того человека, если не через души и алкоголь(настроение), то через наши воспоминания и любовь мы разделили.

Мера Успеха и Отказа(Неудачи)

Что мы определяем как успех и отказ(неудача)? Когда мы упорно трудимся и достигаем безопасности, богатства, семейства, независимости, карьеры, мы думаем к нам непосредственно, “ я успешен-Я - Успех. ” Тогда, когда мы теряем эти вещи, мы думаем, “ я терпел-неудачу-Я - Отказ(Неудача). ” Но вещи, которые мы используем, чтобы определить успех, являются непостоянными, вещи, которые прибывают и входят в нашу целую жизнь. Итак, почему мы делаем они мера, стандарт, нашей *ценности*, успехов нашей жизни и отказов(неудач), и затем *страдаем* из-за этой меры?

Религия Происхождения

Вопрос: “я был рожден и поднят в специфической религиозной вере. Как взрослый, я

чувствовал потребность искать далее, вне того, что я чувствовал как пределы той веры. Мое семейство очень расстроено об этом, и я должен был выехать, чтобы ослабить давление для каждого. Однако, я все еще очень беспокоюсь-Я, нет не стесняются от этого. Что я должен сделать? ”

Ответ: “Иногда, есть, немного Вы можете сделать, чтобы измениться, как другие чувствуют. Однако, Вы можете изменить(заменить) *ваши собственные* эмоции и чувства. Вы можете использовать Здесь и Теперь метод успокоить противоречивые эмоции о ваших привязанностях к вашему семейству и вашей новой духовной дорожке. Кроме того, возможно ваше прошлое, ваша вера происхождения, - не совпадение во-первых. Возможно есть причина(разум), почему Вы были подняты определенный путь и также причина(разум), почему Вы выбираете по-другому теперь.

Мин Лучше Чем Ваши

Много практиков спорят о законности(закономерности) различных методов размышления и духовности и религиозных верований позади них. Они утверждают их, что были лучшим и отказывались принимать методы других и верования. Тогда, кто - то встает и спрашивает: “Мои друзья, что в жизни не духовно? Что в жизни разве часть кое-чего не является ли большей? Вселенная была создана, прежде, что мы теперь называем(вызываем) религиями. Все, включая духовность, возникает в необходимое время и место. Ни один "не более верен" чем другие. Возможно каждый является только более соответствующим в некоторое время и место и для некоторых людей. Мы не спорили бы, могли ли бы мы смотреть вне религиозных исторических событий и видеть их, поскольку проявления *отличных означают для того же самого конца.* ”

Что Это Так?

Следующее - резюме и перевод известной истории Буддиста о японском монахе Дзэн: однажды, беременная женщина и ее семейство достигают храма безмятежного монаха. Женщина указывает на него и ложно обвиняет его в том, что он отец ее ребенка. Семейство вопит и проклятия в нем для его "грехов". Он слушает терпеливо и затем отвечает: “это так? ” Они уезжают только, чтобы возвратиться несколько месяцев спустя с младенцем, чтобы уехать в его заботе(осторожности). Снова, он отвечает, “-то, что так? ” и берет ребенка. Несколько лет спустя, они возвращаются снова, чтобы принести извинения ему для их ошибки и забрать ребенка. Он спокойно отвечает еще раз, “-то, что так? ” поскольку он наблюдает, что они убирают ребенка.

Погребение-отношения

Студент размышления спрашивает владелец(мастера): “Что лучший путь состоит в том, чтобы иметь дело с человеческим взаимодействием в моем культивировании? Я должен изолировать меня, чтобы избежать всего взаимодействия, так что я могу предотвратить накопление новой судьбы? ” Ответы владельца(мастера): Несомненно, Вы можете, если Вы хотите. Но по некоторым причинам, я, лично, продолжаю чувствовать, как будто я должен *кого - то* кое-что независимо от того, что я делаю. Когда я ем мою пищу, я чувствую, что я должен фермерам за их рабочую силу. Когда я включаю огни, я чувствую, что я должен людям, которые работают над электростанцией. Когда я делаю прачечную, я чувствую, что я должен людям, которые работают над фабриками мыла. Но, конечно, это - только я.

Почему - Мы Здесь в Этой Жизни?

Следующие параграфы изображают различные представления(виды) относительно значения нашего существования в этой жизни и мире. Некоторые из них подобны и могут работать в тандеме друг с другом, в то время как некоторые являются противоречащими Вам решать, чтобы выбрать некоторых, если любой вообще, которые являются полезными для Вас.

1. Вера во Вселенную

Общество и вселенная могут казаться чрезвычайно хаотическими. Однако, когда мы смотрим более близко, что походит на хаос, фактически следует за своего рода определенным заказом(порядком). Жизнь индивидуума может также казаться хаотической и бесцельной, но с более острым восприятием, можно видеть невиданный заказ(порядок) и договоренность. Там существует некоторые универсальные силы, которые более интеллектуальны, чем мы, своего рода энергия руководства и власть(мощь), которая проявляет ритмы всего на верх и в низь, который будет мягко вести нас к тому, везде, куда мы должны идти и быть.

2. Судьба

“Верить в судьбу, универсальный закон причины и производить, должен видеть все отношения и события жизни как часть того большего цикла. Так, когда кто - то травмирует меня или причиняет меня потеря, вместо страдания, я рассматриваю это как оплата старого долга от предыдущей жизни. Я чувствую себя освобожденным, и мое сердце легче, потому что долговой груз уменьшился.”

3. Роли И Уроки

“Я не верю в судьбу. Я полагаю, что этот мир - гигантская стадия(сцена), где каждый человек является и актером и сценаристом для его/ее собственной роли. Перед рождением, мы выбираем наши роли и просим другие играть важные роли противопоставления типа родителей, супругов(супруг), детей, врагов, любимых, и т.д. Главная цель на этой стадии(сцене) состоит в том, чтобы 'испытать' и развиваться духовно; каждый изучает прощение, сострадание, и безоговорочную любовь. Каждый также изучает неволю и свободу, перенося и счастье. Поэтому, я искренне благодарю каждого, любили ли их роли в моей жизни или ненавистный, хороший или плохой. Я также имею уважение(отношение) к тем, кто держит меньшие и более слабые положения(позиции) в моей жизни типа моих детей, моих младших(более молодых) родных братьев, моих служащих, и людей с меньшим количеством денег, властью(мощью), красотой, и сведениями(интеллектом), потому что я знаю, что они конечно - действительно не *что-то меньшее* чем я. Они фактически предоставили мне большую привилегию, действуя в этих меньших ролях.”

4. Что Этот Урок?

“Я полагаю, что все события и отношения в моей жизни - уроки, разработанные(предназначенные), чтобы помочь мне развиваться духовно. Поэтому, *каждый раз*, когда я оказываюсь перед травмой, вызовом(претензией), или даже успех, вместо того, чтобы позволить моему мнению обвинять меня, другие, или вселенную, я спрашиваю меня: Какой урок я могу изучить от этого?”

“Я полагаю, что все опыты жизни - уроки - и главный урок должен отпустить из моих

приложений и, таким образом, понять сущность иллюзии и непостоянства в жизни. Например, если я чрезмерно заинтересован(обеспокоен) деньгами, особенно если я полагаю, что это будет фактором определения моей ценности, я могу испытать финансовый отказ(неудачу) и потерю, один за другим пока я не отпустил из моего приложения к деньгам. Если я привязан и зависящий от эмоциональных отношений с другими, особенно если я вижу их как часть моей идентичности, я могу испытать много отказов(неудач) отношений и потерю любимых. Эти уроки продолжат повторяться, пока я не понимаю характер(природу) моих приложений. Как только уроки изучены, мои определенные проблемы, кажется, рассеивают, и моя жизнь автоматически успокаивает. Я нахожу внутренний мир и хладнокровие. Я нахожу мир, потому что моя жизнь спокойна, и моя жизнь спокойна также, потому что я нахожу внутренний мир - отношения являются круглыми. ”

Безоговорочная Любовь

Что является безоговорочной любовью? Любить безоговорочно должен любить без условия(состояния), без ожидания или требования(спроса). Легко любить кого - то, кто совершенен. Но что из имперфекта? Мать может рассмотреть ее умственно отсталого ребенка как наказание от более высоких сил. Но возможно ребенок - благословение. Возможно ребенок должен здесь преподавать матери *истинную* безоговорочную любовь. Безоговорочная любовь - способность любить ребенка инвалидов, который не может говорить приятные слова с нами, кто не имеет никакого социального статуса, и достижения которого родитель может быть горд.



Как делает одну любовь человек(мужчина) или женщина безоговорочно? Любовь людей безоговорочно любит их полностью, и их "хорошие" и "плохие" части. Это не любит их *несмотря на* их плохие качества - это любит их также *из-за* тех качеств. Когда мы любим людей безоговорочно, мы способны наблюдать их живущий их жизни, будучи ими непосредственно, *не желая или нуждаясь в них, чтобы изменить(заменить) что - нибудь*. Фактически, мы любим их, *не нуждаясь* в них, чтобы принадлежать нам - мы любим их независимо от того, возвращают ли они нашу любовь и являются ли они с нами или в наших жизнях.

Любовь Против Потребности

Как Вы знаете, когда Вы любите кого - то? Мы часто говорим, “ я знаю, что я люблю ее, потому что я не могу жить без нее. Если бы она уехала, я повредил бы так много. ” Или мы говорим, “, когда я - не с ним, я тоскую без его так. Я всегда хочу быть около него. ” Но они, кажется, не захватывают сущность любви, потому что *любовь не повреждает или причиняет боль*. Какими причиняет нас боль, что те цитаты выше фактически описывают, является *потребностью*. Потребность спрашивает, требует, ожидает. Потребность ограничивает и границы. Потребность повреждает. И потребность - работа *мнения*. Любовь не требует некоторых поведений или некоторых чувств. Любовь *не требует вообще*. Любовь радостна и освобождающая - это - свобода и для тех, кто любит и для те, кто любим. Любовь - работа сердца.

Преодоление “Весь Только Один”

Люди часто говорят об "исключительности", и многие говорят, “ Все - то. ” Многие спрашивают, как мы можем идти о *преодолении* этого. Но мы как люди не можем описать "это", испытывают в словах, намного меньше показа кто - то, как достигнуть того опыта.

История ниже - попытка описать *один* опыт через язык мнения - и - бледное и бледное сравнение с фактическим опытом. Это - не формула или инструкции для Вас, чтобы следовать. Мы надеемся, что Вы находите эту историю полезной некоторым способом на вашей собственной дорожке к преодолению исключительности всего, что.

Женщина И Ребенок

Большинство людей говорит, что она - Женщина. Некоторые говорят, что она является Детской. Она думает, что она - оба. Вместе "они" часто идут в берег(пляж). Женщина пристально глядит в глубоководный, очень хотя ее потерянный континент отдаленного прошлого. Ребенок строит замок песка и хихикает, когда ветер крадется и клюет ее на щеке. Однажды в некоторое время, ветер спрашивает мягко, " , кто - Вы? " Детский смех. "Я - Я, конечно. Глупый Вы!"

Тогда однажды, паузы женщины и чудеса, кто она действительно. Они говорят, что одежда не делает человека. Так что она снимает всю ее одежду. Они говорят, что физическая форма - не истинная идентичность. Так что она медленно позволяет ее телу(органу) распадаться в воздух. И после того, как каждый бит(частица) физического вопроса исчезает, слои ее нефизической формы отпадают также. Тогда к ее удивлению(неожиданности), есть только Неподвижность, бессловесность...

Ребенок очарован. Она шевелит немного и чувствами, самостоятельно расширяющимися, расширением, и расширением... Она шевелит снова и проникает в полную вселенную ...

Кое-что очень нечетно(странное), все же настолько естественно здесь. С ее покрытиями, очищенными прочь, все вещи кажутся как Неподвижность и бесформенными точно так же как она. Фактически, "Неподвижности" являются одними и теми же. Или все - часть ее, или она находится во всем, или возможно оба. Поскольку она теряет ее сам, полная физическая вселенная возвращается в то, чтобы быть в пределах той Неподвижности. Теперь, она - небольшой муравей, который сокрушается под чьей - то обувью. Она - маленький мальчик, летящий бумажный змей. Она - монах, проповедующий большой группе людей. Она - изуродованный прокаженный, заполненные гноем раны которого чистятся непримечательной монахиной, и она - также монахиня в то же самое время. Она - человек(мужчина), убивающий ребенка, и она - отец, оплакивающий гроб ребенка. Она - тот человек(мужчина), который трогает женщины ..., трогает ее глубоко ... и затем уходит без объяснения. Она - также что та же самая женщина, устанавливая ее пристальный взгляд на горизонте на закате в течение следующей тысячи лет, тихо огорчая потерю момента(мгновения) прошлого. Она - молодая девочка, стоящая в уличном углу, ждущем клиентов, и она - также монахиня, молящаяся относительно спасения человеческой гонки(расы). Она - все горы и реки, и она - маленький камень, глубоко в размышлении в течение многих столетий в конце. Она - все те люди, способные бродить различный, и замеченный и невидимый, вселенные... И она - все те вселенные ...

Все частицы ее физического тела(органа) начинают собирать себя назад в форму... Тогда прибудьте нефизические слои... Неподвижность присоединяется и, вот, женщина-ребенок появляется как прежде. Она носит неосновательное платье и стоит на балконе, будучи женщиной. Мигающие звезды имеют ее свидетеля; ее дрожь тела(органа) как ветер ласкает ее кожу... Она охватывает страсть жизни; ее существо проникает во

вселенные. Тогда она откладывает на обычной одежде женщины-ребенка. В мире и хладнокровии, она снова оказывается среди миров смертных и бессмертных, зная, что она принадлежит им и им ее...

Она надевает оборудование владельца(мастера), симулируя распространить мудрость к группе студентов, которых она знает не ни один другой чем она сама. Хотя они могут или не мочь знать об этом, она знает, что они не нуждаются ни в чем от нее или кого - либо еще. Те, кто имеет не поддающуюся объяснению власть(мощь), смотрят на ее Неподвижность и говорят, что они видят богов и богини. Она улыбается любовно... Она знает, что они только видят отражения их собственной тоски и потребностей. Они - часть ее, - они нет?

Так что женщина и ребенок возвращаются к пляжу. Женщина снова пристально глядит в глубоководный; полное морское королевство прибывает живым в пределах нее. Ребенок снова строит замок песка и смеется, когда ветер крадется и клюет ее на щеке. И снова, ветер спрашивает мягко, “, кто - Вы? ” Не ища от замка песка, ребенок улыбается и шепоты, “ я - Вы. ”

Глава Четыре

Здесь и Теперь Самозаживание

Человек - комбинация и физических (замеченных) и метафизического (невидимого). "Замеченные" аспекты - те, мы можем видеть и нашими глазами и нашей современной технологией. "Невидимый" - те аспекты, которые мы можем только чувствовать через другой, нефизические средства.

Однако, нет никакой определенной линии, делящей эти две категории, потому что такое разделение существует только нашими собственными вещами ограничений, "невидимы" только, потому что мы не способны видеть их *в это время*. Быстрый рост в технологии в прошлом столетии легко показывает, как предварительно "невидимый" может быстро стать "замеченным" подарком(настоящим). Вот - пример: Двадцать пять столетий назад, Будда "видел" и объявлял существование бесчисленных живущих существ в чашке воды. Тогда, эти существа были "невидимы", видимы только через сверхестественные способности. Но теперь, с микроскопом, этими бесчисленными существами, или микробами, "замечены".

Тысячи лет назад, кто - то с метафизической теории "видел" и нанес на карту тропы энергии в человеческом теле(органе). Такое знание - теперь фонд(основа) иглоукалывания. Эти тропы все еще считают "невидимыми" сегодня, но полностью возможно, что однажды, технология будет способна "видеть" эти карты.

Поскольку человек является и его "замеченными" и "невидимыми" частями и потому что "замеченный" и "невидимый" не всегда легко определяются или различимым, мы полагаем, что заживание должно всегда обращаться к обоим этим аспектам, чтобы излечить человека в целом.

В то время как наш мозг физический (замечен), наше мнение нефизическое (невидимо). Мнение исключительно не отдыхает в мозгу. Исследователи также нашли, что воспоминания запасены(сохранены) в наших ячейках и органах. Люди с не поддающимися объяснению способностями "видят" наши воспоминания в наших аурах и областях(полях) энергии. Современное изучение гипноза находит существование воспоминаний от прошлых жизней - и мы не можем начать предполагать, где *те* запасены(сохранены). Поэтому, это был бы naïve, чтобы настоять, что нуждается в заживлении только в одном аспекте а не в другом. Альтернатива, заживающая часто отклоняет научное медицинское знание за то, чтобы быть "неполным" в то время как современная нетрадиционная медицина насмешек медицины(лекарства) для "того, чтобы быть неподдержавшим". В этой книге, мы защищаем потребность целостного заживания, которое охватывает все из того, что мы в настоящее время маркируем "замеченный" и "невидимый". Поскольку "невидимый" часто пренебрегается, в этой главе, мы объясним заживающий метод, который обращается "к невидимым" аспектам человеческого существования. Для более эффективного заживания, пожалуйста используйте метод ниже в соединении с другими методами, которые Вы в настоящее время используете, включая традиционную аллопатическую медицину(лекарство).

В этой книге, мы поддержали(обслужили) так большую часть нашего эмоционального и умственного страдания, прибывает от мнения, его обычное использование прошлой информации, и его озабоченности прошлым и будущим. Много духовных

владельцев(мастеров) также полагают, что наши физические болезни происходят от прошлого, ожидал будущее, и другие местоположения. Например, можно все еще переносить возвращающийся мускул и боль нерва от старой автомобильной катастрофы даже при том, что мускулы и нервы были излечены. Или, можно хирургическим путем удалить раковые клетки, но тогда найти новые ячейки, ведущие себя тем же самым злокачественным способом как прежде. Это могло случиться, потому что мы не используем способ блокировать или разъединять дорожку, которая приносит информацию прошлых повреждений или болезни к новым ячейкам. Чтобы останавливать старую дорожку информации и препятствовать такой информации достигать новых, здоровых ячеек, мы должны для нашего мнения и тела(органа) достигнуть государства(состояния) Неподвижности, где там не никакое время и место(космос).

Цель к тихому мнению и входить в это Здесь и Теперь заявлять, где мнение размышления(взглядов) полностью приручено, тем не менее, в мире, и в хладнокровии. Только тридцать секунд к пяти минутам этого “существующего момента(мгновения)” могут восстановить и спасти много функций в пределах человеческого тела(органа) и мнения. На физическом уровне, акт размышления(взглядов) расходует огромные количества тонкой энергии, часто намного больше чем другие функции мозга и тела(органа). Когда мнение тихо, тело(орган) может переадресовать его энергию к заживлению и помощи другим клеточным функциям. Это - то, почему люди с тихими умами выглядят моложе чем те, кто страдает от озабоченных умов.

Когда тело(орган), мнение, и сердце становятся выровненными в Неподвижности, тело(орган) может начать излечивать себя. В этом союзе, мнение может быть помещено в любую область физического тела(органа), чтобы вызвать непосредственное заживление.

Техника Самозаживления

Этот метод заживления может ослабить боль заметно и немедленно, используя государство(состояние) глубокой Неподвижности, чтобы побудить тело(орган) заживать. Поскольку это - Неподвижность, найденная в Здесь и Теперь размышление, которое заживает, Вы можете найти, что тело(орган) испытывает формы заживления через постоянного клиента, сидящего одно размышление. Не выполняя излечивающий на себе преднамеренно, много людей были излечены, только занимаясь ежедневным сидящим размышлением. Вы можете использовать этот метод заживления, однако, чтобы обратиться к специфическим болям и болезни для более прямого и непосредственного(немедленного) заживления. Вы можете исполнить этот метод заживления на вас непосредственно как часто по мере необходимости.

Шаг Один: Вдохните *медленно* через ваш нос. Поскольку Вы *медленно* выдыхаете через рот, чувство, как будто волна несется от головы к пальцу ноги(носку), чтобы расслабить ваше полное тело(орган). Вы можете держать ваши глаза открытыми или закрытыми. Если открыто, они должны пристально глядеть, но ни сосредотачиваться, ни концентрироваться на любом объекте(цели).

Шаг Два: Скажите мнение, “тело(орган) - здесь,” *знание* прибытия(достижения) мнения в сердечную область вашей груди(сундука). Отпустил вас непосредственно и расслабляются с мнением, легкомысленным и несосредоточенный. Вы только должны сделать Шаг Два в течение одной - двух минут, затем продолжить Ступать Три ниже.

Шаг Три: Скажите мнение, “тело(орган) - здесь,” *знание* прибытия(достижения) мнения

в **область тела(органа) Вы заживает.** (Для систем целого тела(органа) типа циркулирующего, лимфатического(флегматичного), возбужденного, и т.д., затем размещают мнение наверху головы вместо этого.) Отпущенный вас непосредственно и расслабляются с мнением, **легкомысленным** и **несосредоточенный**. Каждый так часто, неопределенно знайте, что мнение сидит спокойно в **излечиваемой области**.

Останьтесь в том **легкомысленном** и **несосредоточенном** государстве(состоянии) для минимума одной минуты, и дольше если болезнь более серьезна.

Шаг Четыре: Возьмите медленное глубокое дыхание. Поскольку Вы медленно выдыхаете, открываете и сосредотачиваете ваши глаза полностью, чтобы закончить сессию заживления.

Перспективы На Заживлении

Через наш контакт со многими различными целителями и духовными культиваторами, мы собрали различные перспективы на здоровье и заживлении, которое Вы можете найти полезным.

- Традиционная западная медицина(лекарство) рассматривает признаки и вылечивает болезни, часто, входя в тело(орган) и уничтожая причиняющих болезнь агентов. Альтернатива, целостное заживление пробует использовать врожденную способность тела(органа) иметь дело с болезнями изнутри. Духовное заживление применяет знание "невидимых", чтобы позволить телу(органу) излечить себя. Различные подходы!
- Никакой доктор, целитель, или пациент не могут избежать возможной(конечной) смерти - но жить, здоровая жизнь часто требует сотрудничества всех трех.
- Серьезная болезнь может быть немедленно(как только) излечена доктором или духовным целителем, но если мы понимаем и имеем дело с первоначальной(оригинальной) причиной быть этим, судьба, мнение, или повторение образа жизни вероятно произойдут.
- Некоторые люди полагают, что болезни - кармические проявления и должны быть поняты и приняты тот путь. Некоторые даже полагают, что целители не должны влезть в уроки других и опыты.
- Некоторые люди полагают, что болезнь - и все другие опыты в наших жизнях - является опытами, которые мы имеем по причине(разуму). Они - уроки, которые будут изучены и опыты иметь. Некоторые полагают, что эти опыты предопределены более высокими существами, и некоторые другие полагают, что сами они выбрали их собственные опыты перед перевоплощением в эту жизнь. В этом смысле(чувстве), никакой опыт не трата(отходы), и никакой опыт "не действительно плох". И таким образом, здоровье и заживление случаются в их назначенное время и место.

Глава Пять

Контроль(Управление) Напряжения и Антистарение

Многие из нас знают, напряжение - главный фактор и в болезни и в преждевременном старении. Напряжение может понизить иммунную(свободную) систему, быть на теле(органе), препятствовать омоложению ячеек, и препятствовать способности самозаживления тела(органа). Недавние занятия(изучения) показывают, что много людей поворачиваются к размышлению, чтобы облегчить их напряжение. Здесь и Теперь размышление особенно эффективно при освобождении(уменьшении) снятия напряжения, может быть почти мгновенен. Это размышление может также замедлить процесс старения, принося тело(орган) к государству(состоянию) Неподвижности, которая побуждает тело(орган) излечивать себя и позволяет омолаживающейся силе жизни эффективно(фактически) проникать полное тело(орган) и его ячейки.

Здесь и Теперь размышление более эффективно чем много других методов размышления по главной причине(разуму), что это не использует мнение. Почти все другие методы требуют некоторого уровня концентрации мнения, которая расходует энергию. Мнение и мозг используют больше электрической и тонкой энергии чем любые другие функции в нашем теле(органе). Здесь и Теперь метод, однако, требует, чтобы Вы отпустили из мыслей, концентрации, и даже намерение. Только одна минута в государстве(состоянии) Неподвижности может выпустить напряженность всюду по целому быть, от мнения до клеточного уровня.

В то время как это размышление может принести нам мгновенную помощь(облегчение) от умственного и эмоционального напряжения, насколько хороший мгновенная помощь(облегчение), если мы немедленно позволяем напряжению расти снова впоследствии? Таким образом, важно, что мы также размышляем регулярно в течение вашего дня в определяемых "пунктах(точках) снятия напряжения." Например, мы можем установить часы уходить каждое полчаса или один час так, чтобы мы могли исполнить Здесь и Теперь размышление и войти в Неподвижность в течение *30 секунд к одной минуте*. Этим путем, мы можем препятствовать напряжению расти даже на клеточном уровне. Наши уровни энергии не будут понижаться, поскольку они обычно делают в течение нашего дня.

Ежедневное сидящее размышление 15 - 30 минут помогает нам достигать глубже и более глубокой Неподвижности, и поскольку мы становимся более эффективными, мы найдем более легким сделать 1-минутные размышления в течение дня. Чем глубже уровень Неподвижности, тем более спокойный и смягченный наше общее расположение(размещение) будет. Мы найдем вещи, которые предварительно заставили нас, подчеркивают намного более легкий справиться.

Есть три "тайны" к руководящему напряжению и замедлению процесса старения нашего тела(органа):

1. Первая тайна учится держать мнение тихим в максимально возможной степени. Чем больше мы делаем это, тем дольше мы можем держать процесс старения при

контроле(управлении). Цель состоит в том, чтобы помочь мнению устанавливать его новую привычку к Неподвижности, тишине, и миру, используя Здесь и Теперь размышление.

2. Вторая тайна держит вашу жизнь "подарком(настоящим)" - отпущенный навязчивой идеи мнения с прошлым и будущим. Со Здесь и Теперь метод, Вы имеете инструмент, чтобы освободить себя от эмоционального страдания, которое происходит, когда ваше мнение живет в несчастном прошлом или волнуется о будущем.
3. Третья тайна - для Вас, чтобы освободить себя от ваших собственных мнений и верований. Используя Здесь и Теперь метод, Вы можете узнать мысли, которые получены из некоторых мнений что причина Вы напряженность и напряжение. Этим путем, напряжение больше не будет расти в пределах Вас снова.

Так, следуйте за этими подсказками(чаевыми) ниже, чтобы начать управлять напряжением и замедлять старение:

- По крайней мере один раз в день, отложите минимум 15 минут для Здесь и Теперь размышление.
- В течение вашего дня, в определяемые времена или интервалы, не забывают брать медленное, глубокое дыхание, расслабляться, и вступать Здесь и Теперь Неподвижность в течение по крайней мере 30 секунд.
- Каждый раз Вы собираетесь заснуть, брать медленное, глубокое дыхание, расслабляться, и говорить ваше мнение и ваш подсознательный *жить в Неподвижности в течение сна*.
- Каждый раз отрицательные мысли или чувства возникают, берут медленное, глубокое дыхание и входят в Неподвижность в течение по крайней мере 30 секунд.

Здесь и Теперь размышление было выделено в Главе 2. Мы скопировали основные инструкции ниже для вашего удобства с одним незначительным(младшим) изменением(заменой) - вместо того, чтобы заняться в течение 1 - 30 минут, мы рекомендуем, чтобы Вы практиковали ежедневное сидящее размышление в течение 15 - 30 минут, чтобы уменьшить(освободить) напряжение и уничтожить(расстегнуть) физическое повреждение напряжения. Помните, Вы можете практиковать это размышление в любое время, в любом месте, и в любом положении(позиции). Только удостоверьтесь, что Вы как удобны и смягчены насколько возможно.

Шаг Один: Вдохните *медленно* через ваш нос. Поскольку Вы *медленно* выдыхаете через рот, чувство, как будто волна несется от головы к пальцу ноги(носку), чтобы расслабить ваше полное тело(орган). Вы можете держать ваши глаза открытыми или закрытыми. Если открыто, они должны пристально глядеть, но ни сосредотачиваться, ни концентрироваться на любом объекте(цели).

Шаг Два: Скажите мнение, " тело(орган) - здесь, " *знание* прибытия(достижения) мнения в сердечную область вашей груди(сундука).

Отпустил вас непосредственно и расслабляются с мнением, **легкомысленным** и **несосредоточенный**. Особенно расслабьте мускулы вокруг глаз и лба, открыты ли глаза или закрыты. Каждый так часто, неопределенно знайте, что мнение сидит спокойно в сердечной области.

Если мнение начинает блуждать далеко или размышление(взгляды), только спокойно напоминать этому, " тело(орган) - здесь, " и улаживать снова в том же самом местоположении. Тогда *немедленно отпустил мыслей и расслабляют ваше тело(орган) и мнение снова*.

Останьтесь в том *легкомысленном* и *несосредоточенном* государстве(состоянии) в течение 15 - 30 минут. Сначала, Вы не должны размышлять дольше чем 30 минут. После месяца, Вы можете размышлять дольше если удобно.

Шаг Три: Чтобы заканчивать сидящее размышление, возьмите медленное глубокое дыхание. Поскольку Вы медленно выдыхаете, открываете и сосредотачиваете ваши глаза полностью. Протяните ваше тело(орган) если желательно, поскольку Вы заканчиваете сессию.

Не забудьте снимать вас непосредственно перед началом вашего антистарения Здесь и Теперь практика размышления, затем наблюдайте, насколько моложе Вы будете смотреть.

Глава Шесть

Вопросы и Ответы Для Опытных Созерцателей

Хотя мы написали главным образом для аудитории новичка в размышлении, мы понимаем, что наши читатели могут охватить широкий диапазон в уровнях и широте опыта в размышлении. Многие из наших практиков задали вопросы о Здесь и Теперь размышление, особенно по сравнению с другими размышлениями. В этой главе, мы исследуем некоторые из этих вопросов для наших читателей, которые могут быть знакомы с другими традициями.

Слишком Простой Фактически Быть Эффективным

К: *Здесь и Теперь метод очень прост возможно слишком прост, чтобы исполнить то, что это утверждает, что сделало. Как может один опыт глубокая Неподвижность, только говоря мнение, "тело(орган) - здесь" и затем отпускающий мысли? Другие методы размышления, кажется, делают более логический смысл(чувство) в их шагах и технике. Так, как может Здесь и Теперь работа метода?*

А: Здесь и Теперь метод стремится превышать мнение размышления(взглядов). Это может поэтому быть трудно для мнения размышления(взглядов) схватить то, что метод пробует сделать и как это делает это. Эта книга не может быть полностью понята постоянным клиентом, думающим мнение или через только чтение этих слов. В начале книги, мы спросили, что Вы, чтобы читать эту книгу для знания содержали в его словах и также для мудрости, опытной в тишине позади слов. Есть тишина - и, таким образом, власть(мощь) - позади метода, также. Здесь и Теперь метод эффективен, потому что, в его простоте, это позволяет нам повторно соединиться с нашей собственной внутренней тишиной. Кроме того, в отличие от многих других методов, этот не просит, чтобы мнение исполнило задачи концентрации. Именно это государство(состояние) "tasklessness" помогает делать этот метод эффективным для его специфических целей.

Другие Размышления, что Использование Понятие(Концепция) "Здесь" И "Теперь"

К: *Есть много других методов размышления, где концентрируетесь на проживании в подарке(настоящем) и не жилье в прошлом или будущем. Как они отличны от этого Здесь и Теперь метод размышления?*

А: Размышления, имеющие дело с понятиями(концепциями) "Здесь" и "Теперь" обычно ведут мнение, чтобы концентрироваться на *действиях*, имеющих место в пункте(точке) вовремя по имени "Теперь" и специфическом месте по имени "Здесь". В то время как Здесь и Теперь метод в этой книге также подчеркивает существующий момент(мгновение), окончательная цель состоит в том, чтобы войти в

подарок(настоящее) настолько глубоко, что Вы достигаете государства(состояния) глубокой Неподвижности, которая *превышает* время и место(космос) или очень "здесь" и "теперь". Концентрация на проживании в подарке(настоящем) может помочь Вам избежать сил прошлого и будущего, но что случается, когда Вы сталкиваетесь с травмирующими непосредственными(немедленными) событиями жизни *в существующем-і.е* одиночестве, пагубных словах или делах, потере, оскорблении, и т.д.? Государство(состояние) Неподвижности от этого размышления позволяет Вам чувствовать себя спокойным, в мире, и нетронутым(равнодушным) отрицательными событиями и ситуациями жизни. Согласно многим владельцам(мастерам) размышления, этим государством(состоянием) Неподвижности может быть одно из более высоких достижений в большинстве традиций размышления.

Здесь и Теперь Против Традиция "Внимательности"

К: *Каково различие между Здесь и Теперь размышление и традиция "Внимательности"?*

А: Размышление "Внимательности" инструктирует использовать действия мнения типа концентрации на единственной(отдельной), правильной мысли, и сосредоточении сильно на действиях, движениях тела(органа), и взаимодействиях. Здесь и Теперь, однако, инструктирует мнение отдыхать в тишине и, в конечном счете, Неподвижности. Таким образом, размышление "Внимательности" использует "действие" к тихому мнению, в то время как Здесь и Теперь использует "недействие". Они - различные подходы, ориентируемые к подобному, если не тому же самому, цели.

Здесь и Теперь и "Никакое Мышление" Традиция

К: - *не ли Здесь и Теперь размышление тем же самым как "Никакое Мышление" традиция?*

А: Эти два размышления - также различные подходы к той же самой цели. "Никакое Мышление" традиция не пробует выращивать государство(состояние) Неподвижности при выполнении действий. Вы можете признать, что Здесь и Теперь делает это, также, но на более продвинутом уровне. Здесь и Теперь первые гиды(руководящие принципы) Вы, чтобы достигнуть того государства(состояния) Неподвижности в течение *бездействия*, которое мы думаем - необходимый первый шаг. Этот шаг помогает неопытным практикам достигать глубокой глубины Неподвижности прежде, чем они начинают не практиковать подобно к "Никакому Мышлению" традицию. Неподвижность, опытная от бездействия мнения укрепляет фонд(основу) для более легкой более поздней практики на более продвинутых уровнях. Здесь и Теперь преподает Вам, как достигнуть Неподвижности и затем объединить это в вашу жизнь, шаг за шагом.

Сенсорные Удовольствия И Культивирование

К: *Мне сказали неоднократно, что сенсорное удовольствие - худшее "зло", которое может вредить мнению культиватора. Как Здесь и Теперь имеет дело с этим понятием(концепцией) и его эффектами?*

А: Много духовных дисциплин рассматривают осязание как особенно трудное препятствие, потому что мнение реагирует так настоятельно на это. Осязание не только затрагивает человека эмоционально но также и физически в терминах здоровья. Например, некоторые занятия(изучения) документировали это младенцы, которые

получили дополнительное ласкание, и холдинг имел намного более низкую смертность чем младенцы, которые получили только правильное медицинское обслуживание. Желание мнения контакта может быть отражением нашего более основного желания выживания. Однако, это основное желание может стать проблемой, если мнение постоянно озабоченное этим. Если мнение развивает своего рода навязчивую идею, мы страдаем сильно от его мучения и чрезвычайных чувств вины. Когда мы действуем на эту навязчивую идею, мы можем даже травмировать другие.

Если мы пробуем бороться против приложения мнения этим убеждениям, мы можем только заставить мнение реагировать отрицательно. Вместо борьбы, мы можем использовать Здесь и Теперь размышление, чтобы войти в государство(состояние) Неподвижности, которая успокоит опасения мнения и убеждения. С мнением в мире, чувства(смыслы) больше не должны быть препятствием для культиватора.

Новичок Против Опытного

К: Я заметил, что новички иногда платят за проезд лучше с этим Здесь и Теперь размышление чем те, кто размышлял в течение многих лет. Почему?

А: Некоторые исполнители других методов привыкли сосредотачивать их внимание настолько сильно, что они часто имеют трудность, делающую "противоположность": отдых и расслабление мнения. Для них, узнавая Здесь и Теперь метод походит на ломку(нарушение) старой "привычки" и изучения нового. В то время как это может казаться трудным сначала, однако, изучение Здесь, и Теперь метод очень возможен для каждого, потому что Неподвижность не ничто другое чем наш истинный и первоначальный(оригинальный) характер(природа), скрытый позади бесконечных потоков мыслей.

Почему Резко остановились Полное Освобождение?

К: В Буддизме, чтобы полностью освободить себя от цикла жизни, смерти, и возрождения, нужно достигнуть "нирваны", государство(состояние), которое превосходит даже счастье и мир. Здесь и Теперь размышление только учит человеку достигать государства(состояния) счастья, но не кроме того. Как это размышление полезно, тогда, практикам, которые ищут просвещение?

А: Независимо от того, как глубоко наш "Шамадхй", независимо от того насколько обширный наше духовное знание, не поддающиеся объяснению способности и мудрость могут быть, если мы не превышаем основное человеческое умственное и эмоциональное страдание, мы не будем способен достигнуть вида просвещения, Будда говорил о. Именно поэтому мы хотели концентрироваться на задаче приручения мнения и устранения страдания. Это - основное, но главное препятствие для людей на их дорожках. Мы также полагаем, что, как только это достигнуто, остальное прибудет вовремя *естественно*. Кроме того, мы полагаем, что Правда может только быть испытана или обнаружена лично. Эта книга не пробует обеспечить истины непосредственно - только средства для личного открытия. Как только мы справились с этим Здесь и Теперь метод и способны к полностью полному Неподвижность в наши жизни, мы полностью оборудованы, чтобы идти любые дорожки, включая, которые можно счесть более продвинутыми чем этот метод. Наиболее вероятно, мы будем уже иметь главное начало на большинстве других людей на наших дорожках.

Этот Метод Лучшее?

К: Будда сказал, что есть 84 000 дорожек к просвещению. Почему мы нуждаемся в еще одном? Или - этот метод один из тех 84 000? Если так, действительно ли это - лучшее?

А: является ли этот метод среди тех 84 000 или является ли это кое-чем новым, в абстрактном смысле(чувстве), этот метод не лучше или хуже чем любой другой метод. Все методы - не что иное, как означает использоваться как необходимо. Все из них были созданы, чтобы обслужить точно те, кто предназначен, чтобы использовать их. Методы - инструменты, и некоторые инструменты соответствуют рукам некоторых людей лучше чем другие. Мы только надеемся, что информация, содержащаяся здесь поможет Вам создавать ваш собственный инструмент для того, чтобы вырезать вашу собственную дорожку к счастью, миру, и свободе.

Глава Семь

Вопросы И Ответы

Сраспределение нашего первого, короткого издания, мы получили много вопросов, просящих о разъяснении и расширении на некоторых темах. В этой главе, мы включили некоторых из них вкратце. В некоторых случаях, мы объединили(скомбинировали) или реорганизовали вопросы, чтобы быть более кратким и ясным. Ответы на вопросы, связанные с техническими аспектами Здесь и Теперь метод размышления базируются на фактических опытах практиков.

Даже при том, что мы пробовали избежать обсуждать духовные верования, мы получили довольно много вопросов на духовности. Эти вопросы указывают общие(обычные) предприятия(беспокойства) и потребности, и таким образом, мы расширили(продлили) маленькую часть этой книги, чтобы ответить на них. Мы собрали ответы на эти трудные духовные вопросы от многих духовных владельцев(мастеров) во всем мире и реорганизовали в краткие ответы ниже. Следовательно, Вы могли бы время от времени признать и заметить различия среди людей и традиций в ответах. Однако, различные фоны этих ответов не изменяют(не заменяют) нашу цель - в этих вопросах, и ответы, наша цель и центр остаются тем же самым: устранять страдание.

Кто Делает Разговор?

К: При осуществлении Здесь и Теперь, кто говорит мнение, “ тело(орган) - здесь? ”

А: Слушать внимательно к тому, о чем ваше мнение в настоящее время говорит. Наблюдайте(соблюдайте), где это отбегает и дальше к. Тот самый "человек", который делает слушание и наблюдение - человек, который говорит правильное мнение, “ тело(орган) - здесь. ”

Попытка Достигать Неподвижности

К: В течение размышления, несмотря на все мои усилия, я, может казаться, не входим в государство(состояние) Неподвижности. Мое мнение настолько активно. Что я должен сделать?

А: “Попытка трудно”, чтобы войти в Неподвижность - также усилие, борьба. Вместо того, чтобы бороться с мнением, мы только *знаем*, что *вселенная - Неподвижность*. Тогда мы можем расторгнуть(распустить) нас, в какую, неподвижность который является всюду. Полностью отпустил тела(органа) и мыслей. Чувствуйте, что тело(орган) снижается в то "море" Неподвижности и мира. Или Вы можете размышлять вашими глазами, полуоткрытыми и пристально глядящими безучастно.

Уменьшенный До Более низкого Сознания?

К: Если я не думаю, это подразумевает, что я уменьшаюсь до сознания заводов(растений) или камней?

А: Мнение в Неподвижности полностью знает, безмятежным, и полностью функциональным. Его "недумающее" государство(состояние) означает, что это незатронуто автоматическими, обычными, случайными, и реактивными мыслями и

эмоциями. В этом государстве(состоянии), мнение не теряет его понимание и сознание фактически, понимание может даже быть усилено.

"Бессловесность"

К: *Идея относительно "бессловесности" трудна понять. Как мы можем передать идеи без слов?*

А: Мудрость и знание обычно возникают без слов. Даже когда мы используем слова, чтобы понять кое-что, мы часто имеем вспышки знания, несопровождаемого фактическими словами. Поскольку мы пробуем перевести эти идеи на наш разговорный или письменный язык, мы наиболее вероятно теряем их полное значение. Хотя кажется глупо пробовать использовать слова, чтобы описать государство(состояние) бессловесности, мы должны сделать так что здесь, чтобы облегчить понимание: в Неподвижности, или бессловесности, мнение - в состоянии искренней невинности, которая не называет, анализирует, или предпрещает. Это мнение чувствует все столь же новый и как-.

Объединение С Другими Размышлениями

К: *Мы должны объединиться Здесь и Теперь с другими дисциплинами размышления?*

А: Есть методы размышления, которые учат Вас обращать полное внимание на все действия, идя изящно, едящий медленно, говоря кротко, используя добрые слова, заключительные двери мягко, и т.д. Они - методы, что помощь держит сосредоточенное мнение, держит нас знающий, что мы делаем, следовательно присутствие. Они используют внешнее спокойствие, чтобы вызвать внутреннюю Неподвижность. Здесь и Теперь метод нацеливается непосредственно на внутреннюю Неподвижность, которая неизбежно уменьшает внешнюю активность. Поскольку они - очень различные подходы, мы сообщили бы, что они, заниматься отдельно, даже если они кажутся очень подобными или имеющими ту же самую цель.

Уменьшенные Чувства(Смыслы) В течение Размышления

К: *Почему физические чувства(смыслы) часто кажутся уменьшенными - или даже отсутствующий - в течение этого размышления?*

А: Когда Вы входите в государство(состояние) Неподвижности, Вы можете стать меньше знающий о теле(органе), потому что ваше мнение больше не обращает внимание на специфические сенсации. Мнение - в состоянии понимания существа в целом. В этом государстве(состоянии), время и место(космос) могут также казаться приостановленными. Это - государство(состояние) глубокой успокоительности для обоих тело(орган) и мнение.

Уменьшенное Дыхание

К: *Почему делает дыхание замедляется очень в течение глубокого размышления? Действительно ли это вредно?*

А: Когда мнение и тело(орган) находятся в некотором государстве(состоянии) отдыха, колебание кислорода в теле(органе) выше чем это нормального незадумчивого государства(состояния). Тело(орган) использует кислород более эффективно чем обычно. В течение размышления, потребление кислорода может уменьшиться заметно. Возможно это - одна из причин, почему некоторые йоги могут прекратить дышать для экстраординарного времени.

Отключение В течение Размышления

К: *Много дисциплин размышления запрещают отключение в течение размышления. Однако, Здесь и Теперь размышление защищает полное расслабление и мнения и тела(органа), которое может легко вести ко сну. Фактически, некоторые люди находят это размышление особенно трудным, чтобы остаться активным и аварийным. Мы должны пробовать избежать заснуть в течение размышления?*

А: Здесь и Теперь размышление преднамеренно ведет нас к государству(состоянию) между тем, чтобы быть активным и спящий. Это государство(состояние) - ворота в подсознательный. Это - также ворота в глубокую Неподвижность. В начинающейся стадии культивирования, практик испытывает глубокую Неподвижность в этом государстве(состоянии). Позже, практик испытает намного более глубокую Неподвижность, где практик появляется в тревогу и знающий государство(состояние), государство(состояние) "чистого сознания." "Сонливое" государство(состояние) - необходимый шаг начала. Чтобы избежать заснуть, пробуйте размышлять после хорошего отдыха. Хотя Вы хотите избежать заснуть в течение каждого размышления, несколько истечений понятны и - не главная проблема.

Неподвижность Против "Зоны"

К: *Опыт имеет Неподвижность в этом методе, подобном опыту атлета "зоны"?*

А: Опыт "зоны" происходит, когда тело(орган) атлета пересекает пределы сознательного мнения и касается "выше мнение," предоставление возможности того исполнить экстраординарные физические задачи. Опыт Неподвижности может также достигнуть этого того же самого более высокого мнения, но это достигнуто только через государство(состояние) полного мнения - и самосдачи. Таким образом, эти два подхода весьма отличны. Как только мы достигли Неподвижности, где мы приручили обычное мнение и только используем это по желанию и как необходимо - вместо автоматически, и без разбора - мы можем учиться достигать этого более высокого мнения, чтобы насладиться его потенциал.

Возрождение Эмоционального Случая

К: *Почему - это, что даже при том, что я говорю тот же самый болезненный прошлый случай другим, иногда я чувствую себя нетронутым(равнодушным) этим, все же в другие времена, я чувствую так много боли, как будто я живу случай тут же и затем? Что точно мое мнение делает здесь?*

А: Когда мы стоим как наблюдатель(обозреватель), мы говорим или думаем о случае прошлого, не чувствуя прошлые эмоции. Если мы чувствуем старые эмоции, мы действительно "вновь переживаем" часть, вспоминаемую мнением. Чтобы ступить из этого "возрождения", просто возьмите глубокое и медленное дыхание, и вступите в Неподвижность Здесь и Теперь. В этой Неподвижности, мы не будем "вновь переживать" никакой части независимо от того, что мнение делает. Не будет ли говоря о, восстановление, или восстановление его воспоминаний, мнение способно коснуться нашего внутреннего мира.

Можем Мы Стирать Воспоминания Постоянно?

К: *Есть путь постоянно стереть эмоциональные боли из нашей памяти так, чтобы мы не должны были бы непрерывно справиться с ними?*

А: Наше мнение делает запись воспоминаний, связывая содержание памяти с эмоциями, которые мы чувствовали в то время, особенно если они были сильными или отрицательными эмоциями. Это - то, почему, когда мы вспоминаем случай прошлого, мы обычно чувствуем те же самые эмоции снова. В то время как мы не можем стереть наши воспоминания, мы можем отделить их от отрицательных эмоций, которые были запасены(сохранены) наряду с ними. Мы также хотим "нейтрализовать" эти эмоции, так что они больше не вызывают болезненные чувства. Как только это сделано, всякий раз, когда мнение видит или вспоминает прошлые события, мы больше не должны "вновь пережить" связанные эмоции, также.

Как отделить прошлые эмоции от прошлых событий: Войдите в Неподвижность, используя Здесь и Теперь метод, и тихо инструктируйте мнение вступать его подсознательный и отдельный что эмоция от того случая. Тогда, полностью отпустил всех мыслей и вернулись глубоко в Неподвижность максимально долго. Следующий раз, отзыв специфический случай. Если ваше мнение все еще вспоминает болезненную эмоцию до некоторой степени, осуществление(упражнение) метод снова, пока Вы не полностью свободны от связанной эмоции. Если Вы все еще чувствуете потребность нейтрализовать эмоцию непосредственно, см. инструкции в Главе Две из этой книги.

Размышляйте, чтобы Выразить Любовь И Прощение

К: *Как мы можем использовать размышление, чтобы выразить любовь и прощать другим?*

А: Чтобы прощать кого - то, мы сначала были бы должны объявить наше *намерение* к нам непосредственно: мы готовы открыть наше сердце, чтобы простить. Затем, мы делаем это намерение известным наш подсознательным. Так как язык наш подсознательный - главным образом изображения(образы) и чувства, мы делаем это, визуализируя *изображения(образы)* нашего сердца, открывающегося, чтобы выпустить горечь и гнев, который мы имели против людей, вовлекал. Мы визуализируем и чувствуем, что эти чувства распадаются в обширное небытие. Мы чувствуем, что наше сердце будет легкими, чуткими, и мирными. Тогда мы отпускаем из всех мыслей и вступаем в Неподвижность Здесь и Теперь настолько глубоко насколько возможно.

Чтобы использовать это размышление, чтобы вырастить или выражать нашу любовь, мы используем тот же самый процесс как выше, кроме мы визуализировали бы нас испускание и чувствовали бы чувства нежности, заботы(осторожности), сострадания, терпимости, привязанности, и мир к людям вовлекал. Тогда, не забудьте *расслаблять, отпустить из всего включения мыслей* намерение, изображения(образы) и мысли, только созданные - и вступить в Неподвижность.

Мы можем Изменить(Заменить) Наши Собственные Мнения?

К: *Есть мнения, что мы думаем, что мы не должны иметь, но трудны измениться. Как мы изменяем(заменяем) нежелательную точку зрения?*

А: Изменение(Замена) физической привычки требует изучения новой желательной

привычки, которая берет по крайней мере месяц, чтобы установить. Однако, изменяя мнение относительно мнения только занимает несколько минут:

Как изменять(заменять) мнение: Войдите в Неподвижность, используя Здесь и Теперь метод, тихо объявите, что *Вы решили* изменить(заменить) некоторое мнение, затем отпущенное всех думал, и вернуться в Неподвижность максимально долго. Вы можете проверить ваше усовершенствование, думая о предварительно противоречащем мнении, чтобы видеть, поднимает ли мнение возражения. Если это все еще возражает до некоторой степени, повторите вышеупомянутый метод к постепенно тихому упрямое мнение.

Мы можем Изменить(Заменить) Нашу Индивидуальность?

К: *Много людей полагают, что наши лица постоянны или очень трудны изменить. "Я вспыльчив, и я всегда требую строгой уместности. Много людей называют меня скрупулезным. " Или, "я очень организован, агрессивный, и " берут обвинение(нагрузку), что " некоторые могут назвать Тип индивидуальностью. " Как человек изменил(заменял) бы некоторые черты о себе?*

А: В то время как общество имеет тенденцию полагать, что индивидуальность является врожденной и установленной, немного Восточных религий и много Западных психологов, и социологи полагают, что индивидуальность - по крайней мере частично результат знания, мнений, изображений(образов), и привычек, которые мнение собрало и хранило. Некоторые из этих религий даже утверждают, что мнение собрало эту информацию в течение многих сроков службы(жизней). Следовательно, когда мы обращаемся к насилию в мысли, речи, или действию, это может быть то, потому что наши умы сделали запись примеров их в течение детства с нашими родителями, с нашими друзьями, на Т.В., и т.д. Мнение использует информацию, что это заключило - информация, что часто прибывает от неверного истолкования - и создает мысли и реакции, которые мы и другие чувствуем как наша постоянная, врожденная индивидуальность. Именно, когда мы идентифицируем мнение как, *самостоятельно* те запасенные(сохраненные) изображения(образы), мнения, знание, и привычки могут влиять на нас и становиться нашей "индивидуальностью".

Чтобы изменять(заменять) наши черты, мы должны сначала признать, что мы - не *только* наши умы. Мнение и его образцы - только маленькая часть части США, что мы можем восстановить контроль(управление) и измениться *так, чтобы это больше не управляло и диктовало нас.*

Как изменять(заменять) нашу "индивидуальность": Войдите в Неподвижность, используя Здесь и Теперь метод. Объявите ваше решение изменить(заменить) ваши "нежелательные" черты. Впоследствии, используя изображения(образы) и чувства, представьте "желательные" черты. Тогда отпустил всех мыслей и вернулись Неподвижность настолько глубоко насколько возможно. Повторите вышеупомянутый процесс, пока Вы не удовлетворены результатами.

Имея дело с Одиночеством

К: *Одна из самых трудных эмоций, чтобы иметь дело - одиночество. Есть способ делать разрешение с легче одиночеством?*

А: Понятие(Концепция) одиночества близко связано с двумя другими

понятиями(концепциями): один и пустота. Мы обычно чувствуем одиночество, когда мы являемся одними - но не всегда: мы иногда чувствуем себя одинокими даже в то время как в переполненной комнате(месте). Это - то, потому что мы чувствуем своего рода пустоту. Иногда, мы можем быть одними, но не чувствовать себя одинокими, особенно когда мы наслаждаемся уединенной деятельностью подобно чтению хорошей книги или наблюдения любимого телешоу. Одиночество, тогда, является *восприятием* ситуации: Это - восприятие мнения того, как мы стоим относительно других людей. Многие из нас опасение, являющееся одним. Это опасение создано мнением, как - чувство пустоты и одиночества. Мы не должны бояться быть один. Государство(состояние) Неподвижности *Quiets* мнение и позволяет нам чувствовать удовлетворенность, наслаждаемся ли мы компанией других или компании нашего сам. Это также позволяет нам понимать, что наш сам полны и никогда не опустели.

Устранение Зависти И Ревности

К: *Зависть и ревность походят на очень естественные эмоции - но они могут также быть очень уродливы и повреждение. Мы должны избавить нас от этих чувств? Если так, как?*

А: Зависть и ревность прибывают от восприятия мнения собственности, недостатка, или раны сам. Мы можем быть завистливы, потому что чья-либо карьера более успешна. В этом случае, мнение чувствует успех других как его собственный отказ(неудача) или как повреждения его собственного эго и самооценности. Это неправильное восприятие травмирует и нас и те вокруг нас. Мы должны учить мнению радоваться радости и счастью других, помещая наше целое, находящееся в ситуациях других и чувствующее их радостные эмоции. Мы можем тогда войти в Неподвижность в тихий мнение и позволить нам чувствовать больше радости для других.

Мы можем также быть ревнивы, потому что мы думаем, что человек - или что человек принадлежит любовью *нам*. Мы часто чувствуем этот путь, потому что мнение чувствует чувство недостатка в пределах сам. Этот недостаток, или потребность, заставляют нас искать из привязанности и любви отчаянно. В этом поиске, мы можем пробовать приспособить другие и их привязанности, требуя собственности и требуя от них. Чтобы иметь дело с этим видом ревности, мы должны сначала понять, что истинная любовь безгранична - это не требует или ограничивает, и это не связано(не обязано) или ограничено. Каждый человек имеет безграничную любовь в пределах сам и безграничную любовь, чтобы разделить с другими. Чтобы иметь дело с неправильными восприятиями мнения, мы должны заставить мнение понять и испытывать самозаконченность. Мы можем сделать это через Неподвижность, потому что это позволяет нам понимать нашу собственную законченность и любовь в пределах.

Боль Чьей-либо(Чужой) Тишины

К: *В аргументе(споре) с друзьями и членами семейства, я часто чувствую себя наиболее обеспокоенным, когда другой человек тих, или кажется безразличным. Эта тишина может иногда травмировать, расстраивать, и возмущать меня даже больше чем плохая беседа. Это имеет отношение к мнению?*

А: Думать о некоторых прошлых аргументах(спорах), что Вы имели, где Вы были сердиты сначала. Был вероятно пункт(точка) в аргументе(споре), где другой человек рассердился, также, и затем прекратил говорить и отворачивался от Вас. Как это заставляло Вы чувствовать? Как Вы реагировали?

В примере выше, Вы вероятно сдавали и приблизились к другому человеку. Тишина другого человека может часто быть страшна, потому что это - своего рода отклонение. Наше мнение боится отклонения, так что мы приближаемся к человеку. Или, Вы, возможно, реагировали, принимая ответные меры с вашей собственной тишиной. Почему? Тишина - мощное и часто-используемое оружие в отношениях - и сознательно и подсознательно. Здесь, мы должны понять то, что случается на уровне мнения. Когда мы используем тишину как оружие, мы часто используем это, чтобы наказать других людей, отклонять их, заставить их говорить сначала, заставить их прибыть к нам. Это - тонкий способ получить контроль(управление) и власть(мощь) в течение взаимодействия с другими. Однако, помните, что эта манипуляция - уловка *мнения*. Мнение хочет контроль(управление) и власть(мощь), потому что это часто чувствует себя беспомощным и нуждающимся. *Человек, использующий тишину как оружие не может преднамеренно делать так - человек не может быть способен помочь этому, потому что мнение находится в контроле(управлении); это находится в автопилоте.* Опасение чувств мнения, паника, и необходимость и затем реагируют, чтобы успокоить себя, пробуя вытянуть комфорт из другого человека. И или другой человек смягчается или начинает другой цикл борьбы власти(мощи).

Оба человека вовлекали в эту беседу, заманены в ловушку(пойманы) в этом цикле из-за их умов и контроля(управления) их умов над их эмоциями и действиями. *Цикл может только остановиться, когда один человек прекращает реагировать с мнением.* И можно только прекратить реагировать с мнением, когда каждый понимает Неподвижность и законченность внутри.

Есть другой вид тишины, которая может быть чрезвычайно разрушительной: конец интенсивных отношений без объяснения. Человеческое мнение имеет страшную потребность в объяснении, когда это прибывает в эмоциональный и повреждения гордости. Требуется и ищет тот, который успокаивает и ослабляет боль. Мертвая тишина в конце отношений может заставить мнение реагировать, обвиняя другого человека или обвиняя сам. Учитывая достаточное количество времени, чтобы корчиться, мнение может в конечном счете перейти к чувствам и действиям насилия к сам или других. Возможно мы не должны сосредоточиться на *пути*, которым отношения заканчиваются, но на факте, что это закончилось вместо этого. Отношения должны закончиться, когда они предназначены, чтобы закончиться. *Как отношения заканчиваются - только одно из многих возможных проявлений того предназначенного окончания тогда.* Мы должны просить, чтобы мнение отпустило из его потребности в объяснении и оправдании так, чтобы мы могли идти дальше и быть в мире с нашим прошлым, потому что, иногда, мы никогда не можем получить то объяснение.

Это –его период.

К: Как только я ступил из пагоды, я слышал нищего просительный, так что я немедленно тянул немного денег из моего кармана. Тогда я смотрел на него. Он, казалось, был здоровым молодым человеком. Я был удивлен и задавался вопросом, должен ли я дать деньги ему. Почему? Почему нет? Что, если я не делаю? Или если бы я делаю, я был бы "enabler"? Он смеялся бы надо мной для того, чтобы быть настолько легковерным? Мое мнение продолжало задаваться вопросом ..., как я должен был обращаться с ситуацией?

А: Это - не наша цель расшифровать философские все "за" и "против" акта милосердия; вместо этого, наша цель здесь состоит в том, чтобы понять и *упростить* мнение. Если Вы инстинктивно хотите дать, затем только давать без приступа растерянности. В

противном случае отложите деньги в ваш карман. Ваше мнение должно только знать, “ я вижу и слышу просьбу, и я хочу дать. ” Это - этот-период. Мы останавливаем это мнение от *автоматического* анализа, оценки, исследования, и критики. Кроме того, должен Вы решать дать ваши деньги кому - то, как только деньги оставляют ваши руки, это - конец этого-периода. Не коснитесь вашего мнения тем, действительно ли деньги используются согласно вашей симпатии. Возможно мы должны думать о ссудах тем же самым способом: как только вещи оставляют наши руки - являются ли это деньгами, или имущество - это больше не должно быть предприятие(беспокойство) наших умов.

Конечно, когда мы думаем, что необходимо анализировать, судить, исследовать, или критиковать, мы можем позволить мнению исполнять эти задачи, *но только с внутренним миром*. Если мы позволяем мнение *обычно и автоматически* анализируем, судим, и критикуем, мнение - наш владелец(мастер). Когда мнение - владелец(мастер), мы будем чувствовать эмоции и реагировать согласно (ми) интерпретации, созданные этим хаотическим мнением.

Я Прав. Вы Неправы!

К: Когда другие налагают их мнения относительно нас, как мы должны обращаться с нами?

А: Мнение - только только это - мнение. Это - всегда "правда" к тому, кто заявляет это. Этот человек имеет право верить в эту "правду", хотя. Это очень, мы должно уважать. Если мы не соглашаемся с мнением, просто избежите дебатировать; такое действие указывает возможную основную внутреннюю борьбу, названную, "*Вы неправы, и я - правильная*" точка зрения. Истинный мир только не избегает дебатов внешне, но также и избегает этого *внутренне*. Даже если Вы можете остаться тихими внешне, быть осторожными, который ваше мнение не обсуждает и говорит, что " я прав; Вы неправы" все время.

Истечения Назад К Тому "Правильному" Мышлению

К: Со Здесь и Теперь практика, я получил справедливый контроль(управление) моего процесса мысли. Однако, время от времени, некоторая фраза или вид внезапно призовут мощную отрицательную мысль или эмоцию. Это происходит очень быстро, вне моего контроля(управления). Ко времени я знаю об отрицательной эмоции, слишком поздно, потому что это уже "выскочило. " Как я должен иметь дело с этим?

А: Иногда, эмоции происходят слишком быстро, чтобы поймать. Наше мнение может быстро вызвать некоторые данные и эмоции автоматически. Когда мы пойманы от охраны внезапными отрицательными мыслями или эмоциями, мы должны только признать их и успокоить нас, что мы по крайней мере имеем непосредственное(немедленное) понимание их присутствия - который является фактически большим шагом к внутреннему миру. Также, эти возникновения - напоминания, что мы являемся все еще очень человеческими; мы все еще имеем многих не так святые качества. Мы можем учиться быть терпимыми и терпеливыми с нами непосредственно, поскольку мы растем в этом процессе.

Искусства Того, чтобы быть Нереактивным, Тихий, Слушая и Будучи В Мире

К: Что является истинным слушанием и истинной тишиной? Как мы достигаем их и истинного мира?

А: Вы можете читать каждого как отдельные методы, но они все работают вместе, и каждая практика естественно ведет другим. Каждые попытки достигать той же самой вещи: Неподвижность.

Искусство того, чтобы быть нереактивным: Большинство времени, мы только реагируем автоматически на то, что наши чувства(смыслы) и умы чувствуют. **Нереакция** - намеренный выбор действий и бездействий. Поскольку мнение имеет укоренившуюся привычку к *реакции*, мы должны знать всякий раз, когда эти реакции имеют место. Мысли вызывают чувства, и затем чувства вызывают действия. Когда мнение собирается проявлять мысли и чувства в *реагирующей* манере, мы должны войти в Неподвижность, чтобы нейтрализовать обычную реакцию мнения.

Искусство того, чтобы быть тихим способно держать тихим и внешне и внутренне. Сдерживание разговорных слов один - не истинная тишина, пока убеждение мнения говорить не прекращается. Быть тихим означает, что мнение - в состоянии **бессловесности**, не проводя(не держа) любое мнение или понятие(концепцию) и без любой потребности разговаривать. Но когда необходимо быть тихим? Необходимо, когда есть шанс, что наш разговор *может причинять боль или не может принести мир и счастье* другим. Мы должны быть тихи, даже когда мы полагаем, что, что мы должны сказать "должен" быть сказан, потому что это является "правильным" и "необходимым". Эта **вера**, которая является только нашим личным мнением, - не обязательно "право" на человека, которому мы говорим. Мы должны также оценить наши причины для того, чтобы желать говорить: человек просил о нашем совете, или *мы* только имеем потребность дать совет или читать лекции? Самая безопасная и вероятно самая полезная вещь, чтобы сделать - быть тихим и слушать в Неподвижности с открытым сердцем.

Искусство слушания должно слушать другие внимательно и в Неподвижности: мнение остается полностью открытым без утверждения, реакции, анализа, формирование заключений или поиска решений. Мы можем тихо благословить спикера с миром при слушании с полным вниманием. Мы слушаем и разговорные и невысказанные сообщения так же как тишину позади них. Это - то, как мы соединяемся с другими. Когда мы слушаем кого - то этим способом, состраданием, терпимостью, и Неподвижность в пределах нас может протянуться естественно, чтобы нейтрализовать отрицательные эмоции в пределах спикера.

Искусство того, чтобы быть в мире: Некоторые люди полагают, что операционные принципы вселенной неотъемлемо полны и безупречны, и что мы являемся частью того совершенствования. На этой большей картине, все варианты, доступные нам неотъемлемо совершенны: люди, события, и вещи - хороший, плохо и в между - - то, чем они должны быть в тот специфический момент(мгновение) времени. От этой перспективы, каждый будет способен принять все другие и все ситуации жизни, как они. Если мнение рассматривает жизнь от этой перспективы, это может действительно быть в мире. Это также обращается к нашему внутреннему миру. Когда мы смотрим внутри и обнаруживаем, что есть потребность во внутреннем изменении(замене), мы идем об изменении(замене) только, что мы возможно можем, и мы должны мирно принять то, что мы не можем изменить(заменить).

Мир Или Пассивность?

К: *Это Здесь и Теперь метод, кажется, просит, чтобы мы были пассивными в жизни. Это просит, чтобы мы держались в наших эмоциях и сдерживали наши слова и действия?*

А: Этот метод не просит, чтобы Вы "закупорили" ваши эмоции или мысли любым способом. Это учит Вам восстанавливать контроль(управление) вашего мнения так, чтобы это автоматически не реагировало некоторыми способами вызвать отрицательные эмоции, мысли, и действия. Здесь и Теперь практики часто кажутся более спокойными, и более сохраненный - это - не то, потому что они сдерживают что - нибудь или борются. Это внешнее поведение - прямое проявление внутренней Неподвижности.

Мышление И Общество

К: *Может, наше внутреннее государство(состояние) того, чтобы быть действительно затрагивает наш внешний мир, наше общество?*

А: Наши мысли и эмоции - форма энергии. Эта энергия исходит от наших тел(органов) и реагирует с энергиями других существ и тел(органов) вокруг нас. Когда мнение находится в Неподвижности, это не испытывает отрицательные мысли и эмоции, так что это не испускает никакой отрицательной энергии. Вместо этого, мир нашей Неподвижности испускает соответствующую мирную энергию. Также, в Неподвижности, внешние отрицательности не могут коснуться нашего внутреннего мира, все же, наш внутренний мир касается всего вокруг *нас* естественно. Когда мы не находимся в Неподвижности, окружая внешние энергии может затронуть нас. Это означает, что мы можем препятствовать внешнему хаосу касаться нашего внутреннего мира, но наш внутренний мир естественно затрагивает внешний мир. Это - то, почему, когда наше мнение обеспокоено, мы можем серьезно ставить под угрозу стабильность нашего внешнего мира. Если мы применяем это к мировому конфликту, мы понимаем, что, если мы обращаемся к конфликтам, как они возникают, мы только обращаемся "к признакам" другого конфликта: конфликт мнения индивидуума. Самый логический и необходимый способ понимать истинный мир во всем мире состоит в том, чтобы сначала найти мир на индивидуальном уровне в наших собственных умах. Этим путем, мы можем по крайней мере закончить наши собственные вклады в конфликт и переносающий в мире.

Роль Мышления Как "Проблема Разрешения"

К: *Способность мнения решить проблемы быстро настолько важна - почему Вы не хотите, чтобы мнение "решило" проблемы?*

А: Невероятная способность мнения анализировать проблемы и производить стратегии и решения является действительно большой и важной. Однако, это - способность, что мы хотим иметь справедливый контроль(управление), тот, который не причиняет страдание в других или в нас непосредственно. Часто, когда наше мнение *автоматически* начинает анализировать и решить проблемой, это может фактически пробовать удовлетворить его собственный, жаждают, чтобы решить проблемой и/или быть проблемой-разрешения. Мнение может требовать анализа и решений без отношения к тому, запрашивает ли другой человек даже или желает такого совета. Если мнение идентифицирует себя как проблема-разрешения, мы можем чувствовать себя расстроенными, если люди не соглашаются с нами или уменьшают(отклоняют) наш совет. Чтобы брать под контроль эти процессы, мы можем использовать Неподвижность. В этом, мы можем слушать внимательно и затем рассматривать(считать) решения объективно со спокойствием и самообладанием. В Неподвижности, мнение более готово признать, что другие могут не согласиться или игнорировать его мнения и имеют меньше потребности искать решение автоматически.

навешенная Гордость

К: *Когда кто - то критикует меня, я чувствую невероятно вред. Я чувствую себя оскорбленным, оскорбленным, и оборона. Мое мнение спорит постоянно, даже дни после инцидента. Это защищается и нападает на критика мстительно и злобно. Почему мнение реагирует так яростно?*

А: Мнение вероятно повреждено из-за один или больше следующих причин:

1. Критика не верна. Мнение чувствовало несправедливо и яростно оскорбляло.
2. Мнение было вынуждено стоять перед явной правдой о себе.
3. Критика разрушила пожизненное хранимое самоизображение(самообраз) и гордость.
4. Мнение взяло критику как зверское нападение на сам.

Эти реакции - произвольные реакции, которые имеют отношение к смыслу(чувству) мнения идентичности. Когда чувства мнения напали любым способом, это имеет тенденцию стегать особенно, если его смысл(чувство) идентичности силен. Всякий раз, когда Вы критикуетесь, и мнение автоматически реагирует этим способом, Вы сначала должны отделить себя от той реакции мнения, признавая это также. Если Вы уже замечаете эти реакции как отдельный от вас непосредственно, Вы уже уменьшили такой смысл(чувство) идентичности. Вы тогда нейтрализуете реакции мнения, входя в Неподвижность. Вы, возможно, должны повторить этот процесс с различными ситуациями несколько раз для мнения, чтобы полностью отпустить из этих обычных реакций.

Мышление И Акт Самоубийства

К: *В процессе самоубийства, что роль мнение играет?*

А: Большинство действий, или реакции, скорее, являются результатом конца процесса, состоящего из мыслей, эмоций, и повторения(копии).

1. Подарок(Настоящее) лиц мнения, ситуации реальной жизни и затем вызывает связанные изображения(образы) и эмоции от прошлых воспоминаний.
2. Мы переиспытываем прошлые отрицательные эмоции и затем связываем их с существующей ситуацией.
3. Мнение тогда повторяет эти мысли, постоянно заставляющие нас непрерывно испытать заканчивающиеся отрицательные эмоции. Это повторение(копия) основывается на себе, пока мнение больше не может отделить мысли, эмоции, воспоминания, и подарок(настоящее). Они все смешивают вместе, чтобы создать опыт непрерывного страдания и распространяющейся боли.
4. Этот опыт ведет к (ре) действия.

Убийственный человек - жертва этих процессов мнения.

Сострадание Против Сочувствия

К: *Эта книга продвигает культивирование сострадания. Действительно ли сострадание то же самое как сочувствие?*

А: На каждом языке дня, мы часто используем "сострадание" и "сочувствие" попеременно. Фактически, мы часто используем оба этих слова(термина, условия) попеременно с "жалостью"-а слово, которое может иметь немного отрицательное значение. В этой книге, однако, мы используем "сострадание" и "сочувствие" очень определенно; и ни один не обращается(не относится) к жалости. Сначала, сострадание обращается(относится) к интенсивному пониманию чьего-либо(чужого) страдания и

желания облегчить то страдание. Сочувствие, с другой стороны, обращается(относится) к идентификации с чьими-либо(чужими) ситуациями и эмоциями. В то время как сочувствие может в конечном счете вести к состраданию, оба - все еще две очень различных вещи. Эти различия могут казаться маленькими, но на уровне мнения, два очень различных процесса случаются.

Сочувствие случается в нашем правильном мнении. Когда нам дают очную ставку с ситуацией, которая требует сочувствия, наше мнение находит подобную информацию от наших воспоминаний и отзывает(вспоминает) их так, чтобы мы могли вновь пережить те связанные эмоции от нашего собственного прошлого. Мы соответствуем нашим прошлым опытам с эмоциями других, чтобы пытаться понимать их ситуации. Поскольку это - в пределах нашего собственного мнения, мы фактически не живем ситуация другого человека. Мы также не можем убедиться из точности нашего мнения - мнение может ошибаться в его выборе и соответствовать из опытов и эмоций. Сочувствие полагается на наше мнение (часто дефектный) суждение.

Сострадание случается в понимании, которое сопровождает Неподвижность. Наше мнение тихо, все же мы - в состоянии усиленного понимания. Это понимание позволяет нам видеть нас как часть вселенной, распуская границу между сам и все остальное. В этом, мы знаем о боли и страдаем из всего вокруг нас, потому что мы - *часть* этого все. В сострадании, нет никакого сам или вне объекта(цели); в сочувствии, однако, есть все еще и сам и другой. И даже при том, что наши умы тихи, все еще и полны сострадания, мы все еще чувствуем эмоцию: сострадание - любовь в большем масштабе.

При развитии сострадания более желателен чем сочувствие, мы предостерегаем, что в попытке избегать сочувствия, Вы не должны избежать эмоции все вместе. Много людей, в их культивировании сострадания, падают в западню *безразличия*, потому что они пробуют сильно предотвратить сочувствие. Сочувствие и эмоция - естественные предшественники к пониманию и состраданию. Как Вы размышляете и развиваете ваш опыт Неподвижности, ваши склонности к сочувствию естественно уменьшатся, и сострадание будет расти.

Что это “Духовное Культивирование” значит?

К: *Эта книга часто обращается(относится) к "культивированию" на многочисленных уровнях. Что является духовным культивированием? Действительно ли это размышление - форма духовного культивирования?*

А: Много восточных религий и культур имеют понятие(концепцию) духовного культивирования, которое обращается(относится) к решению человека стать монахом, монахиней, или пастором. Недавно, на некоторых языках, срок(термин) для духовного культивирования расширился, чтобы включить другие образы жизни. Можно теперь “вырастить духовность” от собственного дома или где-нибудь, не беря любые формальные клятвы в пределах определенной религии. В этой книге, мы определяем духовное культивирование как попытка достигнуть понимания отношения к вселенной и сам в отношении страдания. Любое совершение, которое может помочь людям понимать правду о себе и преодолевать страдание - действительно духовное культивирование. Это - не о “том, чтобы уходить” от внешнего мира а скорее отпускающий наших внутренних приложений. В то время как много отпусков их обычные жизни, чтобы формально посвятить их жизни духовности, мы полагаем, что люди могут также вырастить этот тип понимания в их постоянном клиенте, ежедневно живет.

Некоторые люди полагают, что мы все выращиваем, знаем ли мы это или нет: жизнь - культивирование. В этом представлении(виде), некоторые из нас знают о

культивировании, в то время как другие - не. Единственное различие - тот являющийся знающим, может сделать культивирование немного более легким. И культивирование не должно вовлечь строгое размышление, или интенсивное одиночество немного самых больших уроков прибывает от наших самых важных отношений. В наших отношениях с нашими любимыми и даже с простыми знакомыми, мы можем изучить замечательные уроки, включая сострадание, доброту, и безоговорочную любовь. Есть вьетнамское высказывание: "самое высокое место культивирования - дом, второй - рынок, и треть - храм." Если Вы полагаете, что сама жизнь - культивирование, то все действия - и сознательный и не сознающий - являются частью духовного культивирования себя и других вокруг Вас; каждый случай и ситуация неизбежно обеспечивают возможность для кого - то, чтобы изучить кое-что так или иначе.

Здесь и Теперь размышление может быть формой духовного культивирования, если Вы желаете рассмотреть это так. Это конечно соответствует нашему широкому определению. Однако, Вы можете определить духовное культивирование по-другому, или Вы можете желать использовать размышление для различных целей в вашей собственной жизни. Пока те цели включают счастье обнаружения для вас непосредственно и других, используют это размышление как вам нравится в вашей ежедневной жизни - с или без любого вида духовности или культивирования.

Право Не Выращивать

К: Я опечален фактом, что многие из моих друзей и семейства не заботятся о духовном культивировании. Они настолько несчастны и не сознающий, и я знаю, что это могло помочь им - но они остаются незаинтересованными и иногда даже стойкими. Что я должен сделать?

А: Если мы имеем право на наше право "идти дорожка," другие также имеют право на их право не сделать так. Когда другие не видят никакой потребности вырастить, мы должны уважать их выбор. Их выбор в то время обслуживает некоторые важные цели. Вместо того, чтобы чувствовать нетерпеливый об обеспечении хороших изменений(замен) в других, мы должны напомнить нам, что Вселенная позволяет бесконечную комнату(место) и время для роста и преобразования. Что касается нас непосредственно, если мы продолжаем чувствовать себя обеспокоенными отказом других слушать или если мы продолжаем чувствовать *потребность* изменить(заменить) другие, возможно мы должны делать паузу и размышлять внутри. Мы чувствуем себя обеспокоенными, потому что мнение полагает, что его собственные стандарты выше и лучше чем другие - и требуется подтверждение этого? Мы чувствуем эту потребность, потому что мнение не одобряет "недостатки" других? Если мы вновь исследуем наши собственные причины и двигатели, мы, мэр не мог - находить приложения в пределах наших собственных умов, к которым мы могли бы хотеть обратиться.

Предоставление Этой Книги Другим

К: Я нашел это размышление полезным, так что я дал буклеты тем, кто кажется очень несчастным. Я удивлен, тем не менее, что много людей обращают немного внимания на буклет и не имеют никакого желания практиковать это. Это является очень расстраивающим(печальным), потому что я знаю, что это могло помочь им.

А: Если Вы хотите дать эту книгу другим, Вы должны сначала понять, что, как только эта книга - или любая другая книга - оставила ваши руки, это больше не имеет какое-либо

отношение к Вам. Вы внесли свой вклад. Как с предыдущим вопросом на культивировании, мы не должны позволить нашим умам заставлять нас чувствовать себя обеспокоенными, потому что другие люди не делают, поскольку мы желаем. Также, люди могут чувствовать наши намерения весьма по-другому, чем мы подразумеваем. Люди могут чувствовать, что мы даем им книгу, потому что мы хотим изменить(заменить) их или возможно потому что мы хотим продемонстрировать, что мы лучше, или более продвинуты. Или, возможно они чувствуют, что мы ожидаем, что они изменятся. И мы вероятно делаем, особенно если они - любимые. Это восприятие может причинить негодование или сопротивление в других. Таким образом, не ожидайте одобрение от других или изменений(замен) в них. Помните, что все вещи имеют их собственный выбор времени.

Применение(Обращение) Этих "Уроков"

К: Идеи в этой книге легки понять. Но когда я исследую их близко, они - очень трудные "уроки", чтобы практиковать в ежедневной жизни. Действительно возможно применить все эти идеи и достигнуть длительного мира и счастья?

А: Мы действительно полагаем, что любой и каждый могут понять эти понятия(концепции), применять их, и достигать длительного счастья. Применение(обращение) этих понятий(концепций) может быть трудно сначала, это станет легче с терпением и небольшим посвящением. Эта книга, возможно, кажется, обсуждают много различных тем и идей, но ее главный пункт(точка) - и самый важный "урок" - может быть получен в итоге в нескольких пунктах(точках):

Сначала, мнение - только *одна* часть нас. *Мы* - не просто сумма его знания, мнений, привычки, и неправильные представления - мы - намного больше.

Во вторых, это мнение является настолько хаотическим, что мы теряем нашу внутреннюю Неподвижность. Это - какой причины большая часть нашего страдания. Если мы восстанавливаем контроль(управление) над мнением, мы можем использовать это производительным способом, и мы можем превзойти страдание, это причиняет нас. Все, что мы должны сделать - конец наше ошибочное дешифрирование с мнением и восстанавливать нашу внутреннюю Неподвижность. Через это, мы можем остановить наши умы от причинения вреда и других, и мы можем жить жизни мира.

Глава Восемь

Резюме

До - резюме главных пунктов(точек) этой книги наряду с несколькими подсказками(чаевыми) на практике.

- ~ Мнение - не сам. Мы - не то мнение.
- ~ Чувства(Смыслы) получают и передают(перемещают) информацию мнению. Мнение "чувствует" и затем интерпретирует информацию, основанную на ее знании и ощущениях себя, запасенных(сохраненных) в банке памяти. Когда мы не распознаем нас с мнением и полагаем, что мы - те чувства и мысли, мы станем грустными или счастливыми согласно направлению мнения.
- ~ Страдание - любая эмоция, которая - не счастье, любое государство(состояние), которое - не мир, и любое действие, которое не прибывает от сострадания. Это включает эмоции и действия, мы обычно не рассматриваем(не считаем) страдание типа гнева и мстительности.
- ~ Государство(Состояние) глубокой Неподвижности может прервать контроль(управление) мнения над нашими эмоциями и действиями. Эта Неподвижность - не только пауза в мысли - это - естественная тишина в пределах нас, которая позволяет нам быть в состоянии мира, государство(состояние) тихой цельности. В этом государстве(состоянии), мы нетронуты(равнодушны) привычками мнения, которые создали потребность и ожидание. В этом государстве(состоянии), мы можем принести мир к мнению и телу(органу), таким образом приносящему мир в наши жизни.
- ~ Здесь и Теперь размышление предлагает ежедневное размышление, чтобы достигнуть Неподвижности. Чтобы уменьшать(освобождать) наше страдание и страдание тех вокруг нас, мы должны быть способны принести часть этой Неподвижности в наши ежедневные жизни. В том, что Вы делаете, пробуете поддержать(обслужить) некоторую связность с той внутренней Неподвижностью.
- ~ Самое практическое осуществление(упражнение) должно слушать и обратным в Неподвижности. Это означает слушать и отвечать с абсолютным отсутствием потребности в анализе, суждении, защите, и решении проблемы. Когда любая из этих задач становится необходимой, мы должны исполнить их преднамеренно и только в Неподвижности вместо того, чтобы позволить мнению делать их обычно и автоматически.
- ~ Создание суждения на других прибывает от потребности в пределах нас, которых мнение создало. Эта потребность - одно из самозаверения, самоутешения, и самовозвышения. И эта потребность заставляет нас разыгрывать в форме насилия, которое может быть очень пагубно к тем вокруг нас. Вместо того, чтобы временно исправлять наши раны, нападая на другие, мы можем постоянно понимать нашу цельность и мир, достигая государства(состояния) Неподвижности так, чтобы мы больше не травмировали другие через суждение.
- ~ Неподвижность - не противоположность действия - это не означает бездействие в жизни. Проживание в Неподвижности означает жить без внутренней борьбы с

жизнью и ситуациями, перед которыми мы оказываемся. Внешне, мы все еще живем наши ежедневные жизни и все еще справляемся "лицом к лицу" с нашими существующими фактами. *Внутренняя неподвижность не означает внешний неподвижный.*

Здесь и Теперь Девизы

Мы называем(вызываем) любимые фразы, которые могут быть легко применены к "Здесь и Теперь" образ жизни наши **"девизы"**, или иногда в шутку наши "молитвы":

- ~ Для таковых из нас, кто вспыльчив или имеет тенденцию ворчать наших супругов(супруг) и детей о тривиальных вещах типа того, чтобы быть грязным в доме, не сжатие зубной пасты от основания, не ополаскивание стакана(стекла) после питья апельсинового сока, и т.д., этот девиз, может помочь уменьшать ворчащие и сердитые реакции: **"Если это не убивает никого, не жалуйтесь!"**
- ~ Для таковых из нас, умы которых обычно выводят, анализировать и судят, мы можем практиковать остановку та тенденция. Минута мнение получает информацию от чувств(смыслов), и прежде, чем это может подскочить к интерпретации, останавливает и говорит это, **"Вот именно!"** или, **"Период"**.
- ~ Для таковых из нас, кто обычно налагает наши мнения относительно других, требуя других следовать за правилами наших верований, мы должны часто говорить нас, **"Это в порядке. Никакое большое дело!"**
- ~ Для таковых из нас, умы которых часто озабоченные жалобами, возможно это помогло бы, если мы думали к нам непосредственно, **"Это могло быть хуже."**
- ~ Помнят историю о японском монахе Дзэн в Главе 3? Во всех его ситуациях жизни, хороших и плохих, он спокойно комментировал бы, "-то, что так?" и мирно идите дальше с жизнью. Этот монах устанавливает пример для всех из нас. Поскольку мы оказываемся перед каждой ситуацией, которую жизнь создает для нас, возможно мы также должны пробовать спокойно комментировать, **"-то, что так?"** с улыбкой на наших лицах и мире в наших сердцах.



Спасибо за предпринятие вашей поездки с нами. Мы надеемся, что Вы нашли эту книгу полезной некоторым способом. Здесь и Теперь размышление - только один метод среди многих, имел обыкновение устанавливать что священная внутренняя Неподвижность. Как только Вы нашли Неподвижность в пределах вас непосредственно (с любым методом, Вы предпочитаете), пожалуйста используйте это, чтобы вырастить глубже понимание и сострадание. Только они создадут длительное счастье для Вас индивидуально и для мира в целом.

Можете Вы, и все существа находят истинный мир, радость, и понимающий в жизни.



Сокращенная версия этой книги доступна бесплатно по-английски, испанский язык, французский язык, голландский язык, китаец и вьетнамец на нашем вебсайте. Здесь, Вы найдете, что версия текста печатает и е-буклет, чтобы разгрузить: <http://www.HereAndNowMeditation.com>