



НИЛ ЛУНДГРЕН

# Медитации для души



Издательство Велигор  
Москва 2021

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Л 82

Лундгрэн Нил  
Л 82      Медитации для души. – М.: ТД Велигор, 2021. – 160 с.: ил.

У этой книги три задачи: дать вам способы соединения тела и ума с чувствами души, дать вам укрепляющие практики и маршруты для путешествия души по материальному миру и передать вам учение, основанное на древней мудрости, которое поможет вам привнести больше душевности в свои отношения с другими людьми.

В душе вы отлично знаете о том, что вам требуется для того, чтобы быть счастливым человеком. Взяв душу за ориентир, вы сможете изменить, преобразить свою жизнь так, как вам даже не снилось. Путь души не линеен, а дискретен. Заговорив, душа часто не дает нам прямой ответ, а говорит: «Ищите, и найдете».

*Переводчик Алексей Архитов.*

**ISBN 978-5-88875-882-3**

ООО «Торговый Дом Велигор»  
г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4  
Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.  
E-mail: veligor97@gmail.com

**Мы в социальных сетях:**  
Facebook – <https://www.facebook.com/izdveligor> | Instagram – @izdatelstvo\_veligor  
Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU

© Лундгрэн Нил – полные права, 2021  
© Торговый Дом «Велигор», 2021

*Посвящается Пробуждающему,  
Мехер Бабе,  
и всем искренним искателям,  
в руки которых однажды попадает  
эта книга.*



*«Глубочайшие тайны  
духовной жизни  
открываются тем,  
кто рискует и смело  
экспериментирует  
на этом пути».  
Мехер Баба*

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Часть 1. Пробуждение к душе в материальном мире</b> .....	11
Глава 1. Терапия души .....	14
1-е путешествие души. Активация теплого сознания .....	16
Глава 2. Искатель пробуждается .....	18
Опрос на этапе искателя .....	18
2-е путешествие души. Видение души .....	21
Глава 3. Душа, произведение искусства .....	23
3-е путешествие души. Сотворение души .....	25
Глава 4. Творческое видение .....	27
4-е путешествие души. Расслабление ума .....	29
Глава 5. Из тишины .....	31
5-е Путешествие души. Слух души .....	33
Глава 6. Область сознания .....	35
6-е путешествие души. Притяжение небес .....	38
Глава 7. Покров души .....	40
7-е путешествие души. Пробудите свое тело .....	42
Глава 8. Музыка души .....	43
8-е путешествие души. Сонастройка .....	46
Глава 9. Душа земли .....	48
9-е путешествие души. Начните с естества .....	50
Глава 10. Душа во времени .....	52
10-е путешествие души. Вечный момент бытия .....	54
<b>Часть 2. Укрепление души в материальном мире</b> .....	56
Глава 11. На развилке путей .....	59
11-е путешествие души. Сезоны души .....	61
Глава 12. Йога и душа .....	63
12-е путешествие души. Соединение энергий земли и неба .....	65
Глава 13. Йога ума .....	67
13-е путешествие души. Растяжение ума .....	70
Глава 14. Йога сердца .....	72
14-е путешествие души. Растяжение сердца .....	74
Глава 15. Йога действия .....	76
15-е путешествие души. Одухотворенное присутствие .....	78
Глава 16. Йога энергии .....	80
16-е путешествие души. Объединение с потоком .....	82
Глава 17. Йога красоты .....	84

17-е путешествие души. Сильное чувство .....	86
Глава 18. Йога сублимации .....	88
18-е путешествие души. Очищение энергии .....	90
Глава 19. Йога интеграции .....	92
19-е путешествие души. Создание одухотворенного чувства с помощью йоги.....	94
Глава 20. Жизнь по йоге .....	96
20-е путешествие души. Сканирование души.....	98
<b>Часть 3. Роль души в материальном мире.....</b>	<b>100</b>
Глава 21. Откройте свою душу людям .....	102
21-е путешествие души. Дерево души.....	105
Глава 22. Делитесь своим светом.....	107
22-е путешествие души. Ключ света.....	109
Глава 23. Воспитание души.....	111
23-е путешествие души. Удержание одухотворенного пространства для другого человека	113
Глава 24. Душа и стресс .....	115
24-е путешествие души. Разжигайте и остужайте .....	117
Глава 25. Медитация в действии .....	119
25-е путешествие души. Ощущение потока.....	121
Глава 26. Дружба с душой .....	123
26-е путешествие души. Общение с монахом и мистиком внутри нас.....	125
Глава 27. Четыре типа общения.....	127
27-е путешествие души. Зеркала души .....	130
Глава 28. Великий роман .....	132
28-е путешествие души. Расширение сердца.....	134
Глава 29. Язык души .....	136
29-е путешествие души. Выражение души.....	138
Глава 30. Цветы мудрости.....	140
30-е путешествие души. Контакт со своим сокровенным «я».....	143
<b>Заключение.....</b>	<b>145</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>148</b>
<b>Глоссарий.....</b>	<b>150</b>
<b>Мои благодарности .....</b>	<b>157</b>



## Предисловие

Каждый человек – искатель. Каждый стремится к одухотворенной цели, воспламеняющей сердца. Даже если мы не осознаем это, мы все равно всегда ищем то, что принесет радость и удовлетворение каждой клеточке нашего существа. Мы стремимся обрести смысл жизни. Но нам будет трудно разобраться в жизни, если мы не постигнем собственную душу.

Постижение души – это пробуждение к той непреложной истине, что единственный реальный опыт, который мы когда-либо получаем, представляет собой непосредственный и неопровержимый миг настоящего. Наш ум плоти уводит нас в горестное прошлое или тянет к тревожному будущему. Наш ум души являет нашему взору радостное присутствие. Для полнокровной жизни необходимо изучать способы установления связи с настоящим мгновением, учиться пребывать в нем.

Помимо физических чувств (зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания) у нас есть яркие чувства, переживаемые на уровне души. Когда активизируется какое-то из чувств души, мы полнее осознаем свое присутствие. Именно чувство присутствия дает нам возможность уверенно ориентироваться во внутреннем и внешнем мирах духовного и повседневного.

У этой книги три задачи: дать вам способы соединения тела и ума с чувствами души, дать вам укрепляющие практики и

маршруты для путешествия души по материальному миру и передать вам учение, основанное на древней мудрости, которое поможет вам привнести больше душевности в свои отношения с другими людьми.

В душе вы отлично знаете о том, что вам требуется для того, чтобы быть счастливым человеком. Взяв душу за ориентир, вы сможете изменить, преобразить свою жизнь так, как вам даже не снилось. Путь души не линеен, а дискретен. Заговорив, душа часто не дает нам прямой ответ, а говорит: «Ищите, и найдете».

Моя личная работа по поиску и постижению души началась очень давно. В юности я был профессиональным музыкантом и певцом. Тогда меня манили софиты славы, мирского успеха. Но в какой-то момент меня охватило ощущение того, что моя жизнь пуста и бессмысленна. Тогда я начал читать все философские книги, какие только попадались мне. И хотя в то время я еще не понял, что со мной стряслось, я просто утратил чувство своего одухотворенного предназначения. В общем, я бросил музыкальную карьеру и решил поступить на философский факультет в ближайший университет.

Поскольку семестр должен был начаться только через несколько месяцев, меня сильно потянуло уехать куда-нибудь за тридевять земель – куда угодно, лишь бы подальше от бездуховного пути, по которому я шел. В результате на пару с другом, практически без гроша в кармане, я отправился путешествовать автостопом по Европе и северу Африки.

Однажды вечером, когда мы приехали из Парижа в Орлеан, промозглая зима толкнула нас поискать место, где мы могли бы укрыться от холода. Так мы набрали на монастырь, расположенный на берегу реки Луары, куда нас тотчас приняли. Нам отвели отдельную келью на двое суток и разрешили трапезничать с монахами. Все время, пока мы гостили в том монастыре, мы почти не говорили ни слова, ходили есть с монахами и просто сидели с ними, когда они пели древние песни или размышляли в тишине.

А утром в день нашего отъезда радушный настоятель монастыря с улыбкой передал нам хлеб и фрукты в дорогу и пожелал нам доброго пути. Этот краткий, но яркий опыт навсегда изменил ход моей жизни.

Вернувшись домой, я решил, что монастырь может быть той школой, где я смогу найти духовного учителя, который поможет мне восстановить связь с моей душой. Эти поиски привели меня в аббатство близ Великих озер, построенное в начале XIX века немецкими иммигрантами. Туда принимали всех искателей, выходцев из всех культур. Там считали важным лишь приверженность человека монашескому укладу жизни.

Монашеский уклад жизни подразумевает труд и молитву на протяжении всего дня. Нас учили развивать медитативный ум, исследуя свою душу. Работа в лесу, в поле или на питаемых родниками озерах вокруг монастыря – все это позволяло душе монаха стать ближе к земле и лучше осознавать цикличность бытия.

Живя на лоне природы, так близко к самой ее душе, я открыл для себя ритм, в котором моя душа взяла на себя ведущую роль в танце жизни. Я установил регулярную практику внимательного дыхания с концентрацией в сердце и научился слушать из внутренней обители тишины.

Медитация показала мне природу «я», природу души и дала мне понять, что это две разные вещи. Самонаблюдение пробудило меня к матрице консервированных программ, которые невольно впитал мой низший ум. В конце концов медитативное дыхание позволило мне ощутить мое изначальное существо. Я ощущал в себе, в каждом человеке и всем сотворенном мире присутствие, полное любви и осознанности. Это жившие во мне дыхание обладало собственным разумом. Я называю его теплым сознанием, потому что оно излучает особые качества чистой любви и сияющего света.

Опыт жизни в монастыре все глубже погружал меня в мое существо, и все же спустя несколько лет духовных поисков



мне стало ясно, что я должен вернуться в суетный мир, хотя и не знал, чем это обернется для меня, поскольку привык вести уединенный образ жизни.

Прошло немного времени, и повседневность стала приглушать ощущение моей души, к которому я привык в свою бытность монахом. По сути, в моей жизни прибавилось суеты, а созерцания стало меньше. И мне потребовались годы для того, чтобы понять, как стать человеком в полном смысле этого слова, как жить в обители своей души посреди мирской суеты.

В конце концов я стал психотерапевтом и вскоре обнаружил, что духовные инструменты, которым я научился, будучи монахом, помогают моим клиентам эффективнее справляться с жизненными проблемами. Теперь, спустя тридцать лет, я пришел к пониманию предназначения моего монашеского опыта: помогать в мире тем, кто ищет значимую цель жизни, через постижение своей души.

Чтобы отправиться со мной в это путешествие, вам не нужно паковать чемодан, покупать авиабилет или бронировать жилье. И хотя вам, конечно, вовсе не помешало бы поискать место с минимальным шумом, это не является обязательным условием. Просто привнесите дух открытости в свой внутренний поиск. Если хотите, можете назвать это приемом комнаты для дыхания, которая, по существу, является виртуальным пространством внутри вас. Ваша комната для дыхания – это ваш оплот, отправная точка для путешествия внутрь себя.

Эта комната внутри вас может быть сколь угодно простой или сложной, исключительно на ваше усмотрение. Только вы видите ее, поэтому она может быть как застекленной террасой, как и уютной пещерой в укромном уголке мира. Сделайте свою комнату для дыхания удобной и безопасной. Раскройте ее стены, опираясь на собственное понимание красоты. Можете добавить туда один или два предмета, которые имеют для вас значение.

Каждая глава должна подготовить вас к путешествию души, которое включает в себя практику медитации, а также пробуждающее упражнение. У меня есть свой, интерактивный подход к этим путешествиям души. Эти путешествия включают в себя техники дыхания, визуализации и аффирмации. Я призываю вас подключить к этому процессу воображение и интуицию.

Душа остается неосязаемой, если смотреть на нее умозрительно, издалека. Моя цель состоит в том, чтобы дать вам полезные наставления для осязаемых переживаний души. Ваша душа должна дышать через тело, сердце и ум. Вы являетесь инструментом, через который дыхание вашей души может исполнять прекрасную музыку.