

ME DITA TODAY[®] RUSSIA

www.meditatoday.com

МЕДИТАЦИЯ
ПОЗВОЛИТ
НАМ ПО-ДРУГОМУ
ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР!





**Медитация открывает наше сознание.
Сознание - это энергия.
Эта энергия оживляет
и преобразует наш мир.**
Давайте вместе помедитируем всего
один час в неделю, везде – во всём мире,
чтобы снова вернуть желание смотреть
вперед, в наше будущее.

ОДИН ЧАС...

Один час, чтобы восстановить гармонию. Один час, чтобы почувствовать спокойствие и безмятежность. Один час, чтобы освободиться от напряженности. Один час, чтобы расслабиться и прийти в равновесие. Один час, чтобы посмотреть на свою жизнь со стороны. Один час, чтобы восстановить внутренние резервы. Один час, чтобы сконцентрироваться. Один час, чтобы вернуться к сущности. Один час, чтобы жить по-другому.

С MEDITATODAY ВЫ СМОЖЕТЕ :



**ОТКРЫТЬ
И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ
ТЕХНИКУ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
МЕДИТАЦИИ**



**УЧАСТВУЙТЕ В ГРУППАХ
МЕДИТАЦИИ
НЕДАЛЕКО ОТ ВАШЕГО ДОМА.**



**УЧАСТВУЙТЕ В ОБЩИХ
ПЛАНЕТАРНЫХ МЕДИТАЦИЯХ
ПО НАСУЩНОЙ ПРОБЛЕМЕ
КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ .**

Присоединяйтесь к нам и разделите эту международную инициативу с остальными участниками!

ГДЕ?

УЧАСТВУЙТЕ В МЕДИТА ТУЛУЗА

Для чего медитировать сегодня?

Для чего медитировать в больших городах мира?

Если медитация - это персональный путь развития, что же касается человечества, оно движется вперед по своему коллективному пути. Сегодня более 50 % мирового населения живет в городах. В 2025 этот процент достигнет 65%. Никому не избежать того, что смутная эпоха, которую мы переживаем, вступает в цикл переосмысления основных ценностей нашего образа жизни. Город – это как современный микромир, мы находим здесь всё и одновременно ничего, как плюсы, так и минусы; как прошлое, так и будущее; свободу и в то же время сложность; как надежду, так и безнадежность. Но большие города обладают мощной и особенной энергией: энергией преобразования, созидания, взаимопонимания. Расположенные часто на берегу рек или морей, большие города выращивают, направляют и питают мир великими идеями, которые постепенно изменяют идеалы нашей жизни: в области духовности, философии, искусства, науки, политики.

Мы все участвуем в этом большом движении города. Мы представляем собой частички этого мира, сложные, и в то же время сходные энергии. В этот период выбора, который мы сейчас переживаем, очень важно найти мир и спокойствие в себе. Вернуться к своей сущности, упрочиться в Настоящем Времени, жить по-другому – это важно не только для нашего собственного существования, но также это является сознательным поступком для того, чтобы сформировать условия нового мира. Сегодня открыть наш взгляд на самих себя – это значит завтра расширить видение мира. И медитация является именно тем ключом для создания Материи нашего будущего.

Наша группа будет рада принять Вас для участия в движении MEDITATODAY. Как к нам присоединиться? Ничего проще: посетите нашу страницу на Facebook'е или учетную запись Twitter, и Вы получите подробную информацию, посвященную сеансам медитации и конференциям по медитации. Вы хотите задать интересующий Вас вопрос? Тогда воспользуйтесь электронной почтой, и мы ответим Вам в самый короткий срок.

До скорой встречи, до совместного участия в сеансах медитации!

Città partecipanti:

BERLIN, BUENOS AIRES, MENDOZA, SANTIAGO, QUITO, MADRID, LA PALMA, TENERIFE, GRAN CANARIA, LANZAROTE, GIJON, VITTORIA, BARCELONA, LLEIDA, SANTANDER, MALLORCA, PARIS, LILLE, LIONE, TOLOSA, MONTAUBAN, MONTPELLIER, BEIRUT, MEXICO, ASUNCION, MOSCOW, DAKAR, BEOGRAD, NEW YORK, MIAMI, LOS ANGELES, SAN FRANCISCO, BARQUISIMETO.

E presto ...

MAR DEL PLATA, COTONU, BOGOTA, SANTA CRUZ, RIO DE JANEIRO, MONTREAL, SAN JOSE, BERGUEDA, OVIEDO, SANTIAGO DE COMPOSTELLA, EVIAN, GUADELOUPE, TAHITI, ATHENS, LIMA, LOME...

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В MEDITATODAY?

ОТ ДЕБЮТАНТА ДО ПОСВЯЩЕННОГО ВКЛЮЧИТЕ МЕДИТАЦИЮ В ВАШУ ЖИЗНЬ...



Meditatoday позволяет каждому вступить на путь «медитирующего» вне зависимости от опыта, желаний и культуры. Чтобы участвовать в организуемых медитациях, свяжитесь в вашем или ближайшем городе с одной из наших групп, организующей эти мероприятия с помощью электронной почты или на странице Facebook (см. раздел «Где?»). По воскресеньям Вы сможете найти на сайте предлагаемую тему групповой медитации, посвященную одному из актуальных международных событий (см. раздел «На этой неделе!»). Разум это энергия, которая изменит мир.

СЕАНС МЕДИТАЦИИ - 1 час

15 минут

Открыть для себя фундаментальные понятия об индивидуальной медитации:

Личность, энергетическая Сущность человека, Материя, Сознание и перемещение сознания, Подъем физических возможностей, Духовные пробелы.

30 minutes

Практический тренинг по индивидуальной медитации.

15 минут

Групповая медитация (на тему одного из актуальных международных событий, которое указано на сайте).

ПРАВИЛА МЕДИТАЦИИ

- Быть зарегистрированным и отвечать условиям регистрации.
- Начинать вовремя сеансы медитации; любая медитация, которая уже началась, не должна быть прервана. Закрытие «дверей» за 5 минут до назначенного времени.
- Быть в легкой и свободной одежде, без обуви и снять ремень. В положении сидя избегать того, что спина касается стула или стены.
- Желательно не менять позу во время медитации.
- По окончании медитации уважать других медитирующих и их желание тишины.
- Быть прилежным на сеансах, чтобы достигнуть необходимого результата в течение разумного срока.

Медитация - это не просто закрыть глаза, чтобы забыть окружающий мир. Наоборот, медитация служит тому, чтобы изучать и познавать мир в сознании. Медитировать - это открывать для себя то, что мы хотим в себе подсознательно изменить. Это то, что мы хотим разделить с нашими ближними. Это то, что мы хотим построить со всем человечеством. Будем медитировать вместе один час, каждую неделю и повсюду на планете, чтобы вернуть желание смотреть прямо в будущее.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ MEDITODAY

ОТКРЫТЬ МЕДИТАЦИЮ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



МЕДИТАЦИЯ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ

Эта методика медитации используется с незапамятных времен, она позиционирует медитирующего вне любых религиозных доктрин и традиций, свойственных его времени. Она позиционирует медитирующего в универсальное время, которое мы называем Настоящим Временем. Это средство, который позволяет получить доступ к сознанию, где соединяются бесконечно большое с бесконечно малым.

Кто мы ?

Школа медитации была основана группой «Исследователи пути Святого Жака из Компостелла», состоящей из женщин и мужчин, которые прошли поодиночке или вместе путь, ведущий к этому святому месту паломничества, которое с XIV века привлекает к себе непрекращающиеся потоки людей, идущих со всего мира в поисках высшей духовности.

Зачем медитировать?

Цель медитации – получить доступ к своей сущности в глобальном смысле, в осознании каждой из своих частиц и каждого элемента всего пережитого.

Медитация позволяет актуализировать свое внутреннее время так, чтобы оно было полностью совпадало со Всемирным временем, которое является Настоящим временем и является доступом к всемирной реальности.

Медитация - это специальным образом организованный процесс наблюдения и прислушивания, который позволяет постичь то, что действительно нам характерно, а что нет. Позволяет почувствовать реальность и не пускать смятение в нашу жизнь.

Эта методика представляет собой одну из разновидностей медитации. Она учит нас быть уравновешенными и перемещать свое сознание во внутреннее Я, учит наблюдать изменения и различать сознательное от несознательного, реальное от выдуманного.

Предлагаемая к изучению методика позволяет каждому прийти к равновесию своей сущности, осознавая и переводя всё, что вращается в другом времени, в Настоящее время. Эта медитация позволяет человеку, как личности, переместиться в Настоящее время, чтобы стать составной частью того Всего, к чему он принадлежит и частью того, где он участвует в осуществлении своего будущего.

Постоянная практика медитации

Медитируя, Вы вступаете на путь аскетизма, который предполагает, как и все занятия, усердие и регулярность. Медитация начнет давать свои плоды после того, когда вы сможете ею хорошо владеть. Таким образом, вашим инструментом для занятий будете Вы сами, и Вы сможете заставить его играть со всей безупречностью и красотой звучания.

Эта работа не является просто работой, цель которой внушить вам истину – она нацелена на то, чтобы раскрыть ваше Я и освободить Вас от неуверенности в себе и самопрограммирования. Каждому из нас предстоит открыть тайну самостоятельно.

Медитация, которая вам предлагается – это древняя техника медитации, которая должна быть использована точно и пунктуально, т.к. просто необходимо иметь методику, упорядоченность и систему для того, чтобы познать в себе собственное Я.

Медитация, ключ к здоровью

Медитация – это ключ к здоровью, физическому и духовному. Причина большинства болезней - это бездеятельность, неумение приспособиться и отсутствие движения. Реализовываться - это значит вписываться в движение жизни и в её ритм, воплощать в реальность свою жизнь и свою жизнеспособность.

Медитация не служит для того, чтобы умерить свой пыл. Она дает нам вдохновение и силы для того, чтобы действовать. Действовать в сознании, чтобы изменить и создать условия нового мира. Будем медитировать вместе один час в неделю, повсюду – во всем мире, чтобы желать смотреть лишь вперед, в наше будущее.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

ОТКРЫТЬ ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Особенности метода

Наш метод медитации позиционирует медитирующего в универсальное время, которым мы называем «Настоящее время». Этот метод позволит вам в будущем пересмотреть существенно вашу сущность (бытие) перенося ее во время настоящее. Это заключается в том, чтобы следовать внутреннему организованному движению, которое позволит обнаруживать нарушение порядка и не позволит нам приходить в состояние расстройств. Этот организованный процесс признательности, прислушивания и восстановления жизненных сил позволит постичь то, что действительно нам принадлежит, а что – нет. Это поможет наконец войти в реальность и обнаружить, что реальность еще более красивая и огромная, чем можно было представить. Эта принципиальная разница со всеми другими современными методами медитации.

Эта медитация является действующей и осознанной, так как вносит изменения посредством энергии сознания. Она опирается на знание и понимание нашей анатомии и нашей энергетической системы, а также на работу дыхания, которое является источником жизни во Вселенной.

Каждый сеанс медитации предполагает предварительную практическую инструкцию по нашей технике медитации для того, чтобы позволить каждому медитирующему понять себя, свою внутреннюю жизнь, необходимость совершенствоваться, расти и поднимать свой уровень сознания.

Личность

Определить свою личность - это значит быть способным постигать и управлять своей жизнью. Быть живым – это значит быть во взаимодействии со всем живым. Мы получаем космическую энергию и энергию окружающей среды с помощью наших 5 чувств, которые позволяют нам постичь все то, что нас окружает, познать нашу личность и наше участие в жизни.

Энергетическая структура человека

Наше физическое тело разделено на семь центров. Эти центры напоминают электрические розетки с двумя полюсами : положительным и отрицательным, то, что в странах Дальнего Востока называют Инь и Ян. В этом представлении нет никакого морального суждения: это не является ни хорошим, ни плохим. Мы живем в мире дуальности: день и ночь, холод и жара, двоичная система, и т.д. – это факт. И только когда человек воздействует на эти элементы, которые противоположны, но изначально нейтральны, тогда появляется коннотация (дополнительное значение) хорошего и плохого.

Каждый центр – это перекресток обмена энергией. И чтобы мы были полностью в равновесии между нашим физическим телом, нашей духовностью и нашими различными субтильными телами (у нас их шесть), необходимо свободное циркулирование этих энергий на уровне каждого центра, между различными центрами, между субтильными телами. И, наконец, нам нужна гармония со всеми энергиями, которые нас окружают.

Трам

Материя (Трам) – это то, что связывает бесконечно маленькое с бесконечно большим. Материя заполняет то, что мы воспринимаем как пустоту. Это средство общения между живыми существами, от клетки до атома. Существуют различные проявления Материи: Промежуточное, Индивидуальное, Групповое и Всеобщее.

Именно человек бессознательно создает бессознательно материи, в которые он зачастую себя заключает. Миллиарды человек, образующие планетарный коллектив планетарного масштаба, в реальности являются одним целым.

Сознание и перемещения сознания

Слово «сознание» происходит от латинского « Conscientia » , что значит знание. Где в человеческом теле располагается наше сознание? Существует ли точное место в нашем мозге, которое хранит сознание? Согласно науке об энергетической системе человека - это две железы головного мозга, которые занимают главную роль в реализации того, что мы называем «энергетическое перемещение» (передача энергии).

А если мы предположим, что человек не имеет сознания, которое ему присуще? Он обладает интеллектом, памятью всех своих чувств. Но сознание... он им не обладает, т.к. сознание - это всеобщая энергия, которая нуждается в человеке, как в средстве своего проявления. Однако существует также групповое сознание, которое объединяет в целое все передачу энергии, совершаемую человечеством. Тогда можно говорить, что сознание - это путь к индивидуального развития.

Мы сможем путешествовать в другие пространства, используя «перемещения сознания». Благодаря владению техникой «ментальная пустота», мы изменим восприятие сознания. Мы функционируем на вибрационной структуре нашей планеты, назовем это «маленькие волны». Мы можем научиться переходить на «большие волны» , чтобы получить доступ к другим пространствам.

Ментальная пустота

Научиться технике «ментальная пустота» - это значит уметь полностью управлять мыслями, чувствами, эмоциями, образами, жизнью , которая проявляется внешне и внутренне, и стать «путешественником в пространстве» наподобие космонавта, который не боится выйти в космический вакуум. Это значит уметь контролировать свое дыхание, которое должно быть неуловимым и учитывать ваши субтильные тела и Материю.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

Как я могу найти информацию и объявления о медитациях в моем городе?

Информация о занятиях в каждом городе публикуется на официальной странице Facebook вашего города (MeditaNewYork, MeditaMoscow, и т.д. ...). На этой странице вы найдете расписание, место, контакты и всю информацию, которая касается вашего города.

Вы можете открыть эту страницу, нажав на ссылку Facebook, соответствующую вашему городу на этом сайте, или найти непосредственно через справочник Facebook.

Могу ли я создать группу Meditatoday в моем городе?

Чтобы создать группу единомышленников Meditatoday в вашем городе, вы должны обратиться в ассоциацию, заполнив формуляр, представленный на этом веб-сайте на странице Контакты. Каждая местная группа должна быть под предводительством одного или нескольких руководителей. Руководители должны пройти тренинг Meditatoday и обязаться соблюдать Кодекс этики Ассоциации.

Как возникла ассоциация Meditatoday?

Школа медитации Meditatoday была основана группой "Исследователи пути Святого Иакова из города Компостела", состоящей из мужчин и женщин, которые поодиночке или вместе преодолели пути, ведущие к этому святому месту паломничества. На протяжении более 14 веков, это святое место привлекает к себе тысячи паломников со всего мира, находящихся в поисках открытия высшей духовности. Эта техника медитации используется с незапамятных времен, она позиционирует медитирующего вне всякого религиозного учения и вне любых традиций. Она позиционирует медитирующего в универсальное время, которое мы называем "Настоящее время".

Я новичок, могу ли я принять участие в медитации?

Да. Meditatoday позволяет каждому выбрать свой путь "медитации", вне зависимости от своего опыта, желания и культуры. Свяжитесь с группой единомышленников в вашем городе! Таким образом, вы сможете начать с медитаций в группах, на которых будут обсуждаться основные понятия.

Существуют ли курсы в течение года?

Да. Курсы Meditatoday проходят в течение года. Одночасовые занятия по медитации предлагаются каждую неделю. Так же возможно участвовать в многодневных семинарах два-три раза в год для тех, кто готов углублять практику Медитации «Настоящее Время».

Сколько это стоит?

Занятия Meditatoday имеют следующие тарифы:

- > **Одно занятие:** 5 евро
- > **Абонемент на 1 месяц:** 15 евро
- > **Абонемент на 1 триместр:** 40 евро

ME
DITA
TODAY® RUSSIA

Контакты :

MEDITATODAY - Chemin de Chamby 10, 1822 Chernex - Suisse

Email : moscow@meditatoday.com

www.meditatoday.com