

## ВЕЛИЧИЕ ВЕЧНОСТИ

С целью углубления недвойственного созерцания йогин применяет недвойственное созерцание. Этот метод заключается в созерцании:

- ~ объектов,
- ~ пространства,
- ~ времени.

*Созерцание объектов* включает в себя созерцание внешних стихий:

- ~ земли,
- ~ воды,
- ~ огня,
- ~ ветра.

*Созерцание пространства* включает в себя:

- ~ созерцание пространства неба методами Джьоти-йоги,
- ~ созерцание горизонта и кромки гор,
- ~ созерцание бесконечного космического пространства, содержащего звезды, созвездия и галактики.

*Созерцание времени* включает в себя:

- ~ созерцание момента. Момент равен длительности познавательного акта сознания, когда минимальной единицей измерения времени является возникновение мысли-восприятия;
- ~ созерцание огромных промежутков времени — эонов, калып и юг.