ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ РЕКОМЕНДУЕТ

трансформация **судьбы**

ФОРМУЛА УСПЕХА

155 **УРОКОВ** САМОРАЗВИТИЯ, ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ, ФИНАНСОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЧАСТЬЯ

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ
ПОСТРОЕНИЕ ЯСНЫХ ЦЕЛЕЙ
МУДРОЕ ЛИДЕРСТВО — ЗАЛОГ ПРОЦВЕТАНИЯ

СВЯТОСЛАВ ДУБЯНСКИЙ

Трансформация судьбы

Святослав Дубянский

Формула успеха. Управление временем, построение ясных целей, мудрое лидерство – залог процветания

«Центрполиграф»

2019

УДК 159.9
ББК 88.3

Дубянский С. И.

Формула успеха. Управление временем, построение ясных целей, мудрое лидерство – залог процветания / С. И. Дубянский — «Центрполиграф», 2019 — (Трансформация судьбы)

ISBN 978-5-227-08622-8

Существует ли формула успеха? Реально ли, высчитав её, круто изменить свою судьбу в сторону процветания, счастья, любви и изобилия? «Да, да, и ещё раз да!» – говорит нам Святослав Дубянский. Принципы трансформации судьбы, которые даны в книге, проверены многими эпохами. Большое количество успешных людей, которые жили в разные времена и в разных странах, пользовались технологиями и идеями, которые приведены на этих страницах. Воспользуйтесь ими и вы! Для того чтобы эти методы сработали в вашей жизни, вы должны не просто принять к сведению материал, изложенный автором, а постоянно применять эти принципы в своей жизни. В книге рассматриваются методы и технологии построения ясной системы целей по всем категориям жизни: духовное развитие, интеллектуальная сфера, финансовое благополучие, семейное счастье и прекрасное здоровье. Многие важные темы нашли своё отражение на страницах этого учебника по достижению успеха: работа со временем, грамотное планирование, ресурсы и их использование, построение командной работы и мудрое лидерство.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-227-08622-8

© Дубянский С. И., 2019
© Центрполиграф, 2019

Содержание

Предисловие Валерия Синельникова 7
Об авторе 8
Урок 1 9
Урок 2 11
Урок 3 13
Урок 4 15
Урок 5 16
Урок 6 18
Урок 7 20
Урок 8 21
Урок 9 22
Урок 10 23
Урок 11 24
Урок 12 26
Урок 13 27
Урок 14 28
Урок 15 29
Урок 16 30
Урок 17 31
Урок 18 34
Урок 19 36
Урок 20 38
Урок 21 41
Урок 22 43
Урок 23 45
Урок 24 47
Урок 25 49
Урок 26 51
Урок 27 52
Урок 28 53
Урок 29 55
Урок 30 56
Урок 31 57
Урок 32 58
Урок 33 59
Урок 34 61
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Святослав Дубянский
Формула успеха. Управление временем, построение ясных целей, мудрое лидерство – залог процветания

© Дубянский С.И., 2019
© «Центрполиграф», 2019

* * *

Я выражаю глубочайшую благодарность всем моим друзьям и родственникам, принявшим активное участие в работе над этой книгой. Благодарю вас всех за добрые и полезные советы, ценную информацию, техническую и финансовую поддержку.

Особая благодарность моей супруге Светлане Дубянской, а также моим родителям Игорю Григорьевичу и Тамаре Алексеевне.

Благодарю моего учителя Йоги Рамаяха за наставления по философии и методам работы с позитивными намерениями.

Особая благодарность Валерию и Людмиле Синельниковым за техническую и организационную поддержку в издании книги.

Благодарю Аркадия Осипова за многолетнее сотрудничество в сфере исследования принципов и методов работы с программами подсознания.

Благодарю Андрея Дубовицкого и Леонида Сафошкина за организационную поддержку. Благодарю Андрея Дудника за профессиональные рекомендации в сфере книгоиздания.

Благодарю Василия Смыслина за консультации по философским вопросам. Благодарю Игоря Мехоношина за помощь и поддержку.

Предисловие Валерия Синельникова

Читая книги Святослава и посещая его семинары, вы получаете уникальную возможность прикоснуться к древним знаниям и методам, которые проверены многими эпохами.

Много лет он прожил в Индии, общался со святыми и мудрецами, был переводчиком Аватара нашей эпохи Сатья Саи Бабы. В ашрамах Индии он обучался древней Ведической мудрости, практикам медитации.

Святослав – необычный человек, он одарён многими талантами, является мастером медитации Крия йоги, пишет прекрасные книги и медитативные картины, обучает различным методикам по поиску предназначения.

Особое значение в книгах Святослава уделяется принципам построения успешной жизни, воплощению своего предназначения и осознанию Бога, который присутствует в сердце каждого человека.

Много людей читают его книги, и получают большую пользу. Деятельность Святослава – это служение, направленное на то, чтобы помочь людям обрести счастье и гармонию, встать на путь просветления и самореализации.

Со страниц своих книг он щедро делится накопленными знаниями. Эти знания могут быть полезны не только опытному практику, но и людям, которые делают первые шаги по пути саморазвития.

Об авторе

Святослав Дубянский, профессиональный писатель, исследователь древних эзотерических традиций Востока, член Союза писателей России и Творческого союза художников России.

Он пишет книги по медитации и саморазвитию, проводит семинары и мастер-классы, на которых обучает уникальным методикам Крия йоги и Мантра йоги. Его книги повествуют о внутреннем мире человека и методах духовного саморазвития.

На протяжении многих лет он жил в Гималаях и на юге Индии в ашрамах, где изучал практику медитации и йоги, мантры и философию под руководством ведущих духовных учителей.

Святослав практикует и обучает древнейшей системе медитации, которая называется Крия йога. Его семинары посвящены раскрытию чакр, работе с внутренней энергией, саморазвитию, трансформации судьбы, осознанию своего предназначения, практике осознанных сновидений.

Многие годы Святослав изучал древнюю систему знаний, которая называется Санкальпа йога – система работы с позитивным намерением и технологии осознанного выстраивания обстоятельств жизни.

В книге рассматриваются методы и технологии построения ясной системы целей по всем категориям жизни: духовное развитие, интеллектуальная сфера, финансовое благополучие, семейное счастье и прекрасное здоровье.

Многие важные темы нашли своё отражение на страницах этой книги: работа со временем, грамотное планирование, ресурсы и их использование, построение командной работы и мудрое лидерство.

Важнейшую роль в системе Санкальпа йоги занимает медитация. Практика медитации помогает людям в процессе самосовершенствования, самопознания и духовного осознания, обретения гармонии, покоя и равновесия.

Медитация в традиции Крия йоги ведёт к психологическому, эмоциональному и физическому здоровью. Во время мастер-классов и семинаров Святослав уделяет особое внимание практикам созерцания, релаксации и медитации, которые ведут к пробуждению бесконечного внутреннего потенциала человека.

Практика медитации великолепно сочетается с социальной и семейной жизнью, бизнесом и творчеством. Люди разных возрастных групп, религий и стиля жизни практикуют медитацию и мантры, работают над гармонизацией своего внутреннего мира и духовным самопознанием.

Крия йога – древнейшая система работы с подсознанием, позволяющая накопить жизненную энергию. Эта система состоит из большого количества техник и упражнений, основанных на силе визуализации, высокой концентрации и осознанном дыхании.

Многие эпохи техники медитации Крия йоги хранились Гималайскими Мастерами, и лишь в последнее время начали передаваться достойным ученикам.

Эта книга поможет вам понять своё предназначение в жизни и начать делать первые шаги в направлении построения гармоничных обстоятельств жизни.

Главы называются Уроками, ибо это учебник духовного развития, построения гармоничных обстоятельств жизни, достижения успеха в творчестве, семейной жизни и материальном благополучии.

Светлана Дубянская

Урок 1
Свободный выбор

В этой книге мы будем рассматривать древние практики преображения внутреннего мира человека, которые ведут к высотам успеха во всех сферах жизни.

Подлинный успех включает в себя все аспекты и категории человеческого бытия: духовное самопознание, интеллектуальное развитие, творческую самореализацию, финансовое благополучие, семейное счастье и прекрасное здоровье.

По-настоящему успешный человек должен воплощать в своей жизни все составляющие. В этой книге мы будем подробно рассматривать методы и технологии построения целей и достижения результатов по всем категориям, от высот духовного развития до материального изобилия.

Мы будем говорить про воплощение своего предназначения, медитацию и духовные поиски, повышение своего финансового благополучия, построение и развитие счастливой семейной жизни и укрепление здоровья.

Один из древнейших вопросов, который многие эпохи обсуждается философскими школами Востока, – это соотношение божественной предопределённости и свободного выбора.

Этот вопрос весьма актуален, потому что от понимания этого зависит многое. В какой степени человек может осознанно работать с обстоятельствами своей жизни? Может ли человек изменить свою судьбу? Насколько человек свободен в выборе обстоятельств своей жизни?

Одна из точек зрения заключается в том, что всё предопределено Богом. Эта философская система называется «фатализм».

Другая точка зрения заключается в том, что абсолютно всё в руках человека, и он может изменить в своей жизни совершенно всё. Эта философская система называется «либерализм».

Я думаю, что обе эти крайности весьма далеки от реальности. Если бы всё было предопределено, то жизнь была бы скучной и неинтересной. Представьте, что вы просто идёте по жизни, пассивно наблюдая за событиями.

Если предположить, что всё предопределено, в таком случае человек полностью лишён возможности проявить свой творческий потенциал, возможности поиска истины, способности осознанно принимать важные решения. Если бы всё было предопределено, то не было бы никакой кармы и греха.

Свобода выбора предполагает ответственность, неминуемые ошибки, эксперименты и поиски. Именно свобода выбора делает жизнь потрясающе интересным путешествием.

Следуя мировоззрению фатализма, вы придёте к отсутствию мотивации к действию, творчеству и поиску. Идея совершенной предопределённости ведёт к апатии.

Сейчас модно говорить о полной власти человека над обстоятельствами жизни. Однако и эта точка зрения не выдерживает критики. Жизнь показывает, что вы не властны над всем.

Истина находится где-то посередине. У человека есть пространство свободного выбора. Кто же определяет это пространство вашей многовариантности? Степень вашей свободы определена кармой, гороскопом, социальными обусловленностями и многим другим. Однако это не окончательный приговор.

Ваша реальность является результатом восприятия и мышления. Вы можете расширить пространство своей свободы, если позволите себе мыслить свободно.

Урок 2
Сила свободной мысли

Вы рождаетесь в определённых условиях, которые являются изначальной данностью, но эти обстоятельства не являются фатальной неизбежностью, они являются всего лишь начальной точкой жизненного пути, а дальше начинается пространство вашего свободного мышления и созидательного действия.

Вы не можете мгновенно поменять сезон, климат, время суток. Даже если вы обладаете сверхспособностями. Если сейчас прекрасный восход осеннего солнца, вы не сможете сделать так, чтобы мгновенно наступил весенний закат.

Вы не можете поменять свой нынешний возраст и многое другое. Кроме этого, существуют серьёзные внешние факторы, такие как мировые общественно-политические процессы, экономическая ситуация, окружающая социальная среда…

Да, многие обстоятельства являются данностью, но также весьма многое находится в вашей власти. Вы можете изменить в своей жизни огромное количество ситуаций, проявить творческий подход, научиться нестандартно мыслить, стараться видеть в любой ситуации потенциальные возможности, принять или не принять что-то, согласиться или нет с реалиями своего бытия, реализовать свой бесконечный интеллектуальный и творческий потенциал.

Ваша жизнь является результатом мыслей и эмоций, реакций и восприятия. Это значит, что вы можете достичь многого, глубинно работая над своим восприятием, стилем мышления, привычками, приоритетами, самооценкой, энергетическим уровнем.

Невозможно поменять своих родителей, но возможно и нужно изменить свои отношения с ними. Невозможно изменить прошлое, но его можно и нужно переосмыслить. Ваше новое восприятие прошедших лет полностью меняет всё.

Вы не можете мгновенно поменять окружающее социальное пространство, однако вы можете понять и воплотить своё предназначение, реализовать дремлющие таланты и способности.

Вы вполне можете постепенно повысить свой финансовый уровень, переехать в другой город или даже в другую страну, создать семью, получить новое образование, изменить многие обстоятельства своей судьбы.

Ваша личная жизнь является результатом самооценки и свободного выбора. Вы можете создать семью или развивать уже существующую, в случае необходимости вы можете развестись, для того чтобы продолжить свой поиск.

Порой в это сложно поверить, но даже здоровье во многом является вашим свободным выбором. Конечно, бывают тяжёлые врождённые болезни или последствия травм. В то же время многое в состоянии здоровья можно менять и развивать с помощью правильных упражнений, работы с позитивным намерением, правильной диеты и работе с жизненной энергией при помощи восточных гимнастик.

Ваш внутренний мир сформирован родителями, учителями в школе, друзьями, социальной средой, религиозной общиной, материальным положением, уровнем образования и многими другими факторами.

Важно проанализировать свой внутренний мир, восприятие, мысли, эмоции. То, что в вашем внутреннем мире является правильным и позитивным, помогает вам быть творческим и успешным – нужно развивать и укреплять.

Те привычки, обусловленности, комплексы, ограничивающие идеи, негативные и деструктивные программы подсознания, которые мешают вам гармонично и счастливо развиваться, – нужно изменить, и сделать это нужно как можно более быстро и решительно.

Вы можете изменить отношение к самому себе, вы вполне способны принять и полюбить себя. Вы должны начать уважать себя и свои таланты, вы можете начать мыслить в потоке своего творчества, талантов и предназначения.

Ваши возможности поистине безграничны. Вы способны задать себе важнейшие вопросы о смысле своего бытия, и самое главное – не только задать эти вопросы, но и обрести ответы, понять своё предназначение и построить обстоятельства жизни в соответствии с песней своей души.

Урок 3
Реальность успеха

Одна из причин нехватки денег – это неорганизованность, неспособность и нежелание совершать действия. С потолка успех и богатство не сыплется даже у великих святых и йогов.

Правда заключается в том, что любая история создания больших капиталов, научных открытий и значительного художественного творчества включает огромные интеллектуальные и духовные усилия, а также время, время и время.

Деньги и социальный успех предполагают ответственность, и это тоже проблема для многих. Нежелание принять на себя ответственность порой становится подсознательным препятствием, блокирующим от финансового и социального успеха.

Любой серьёзный проект, ведущий к большим доходам, влечёт за собой много дополнительных забот, связанных с инвестициями, налогами и безопасностью.

Распространённым заблуждением является идея привлечения денег. Если вы постоянно размышляете о том, как привлечь деньги, то погружаете себя в бесконечную магию и суеверие.

Не важно, сколько магических амулетов вы повесите в своём офисе, они не помогут вам подняться на более высокий уровень дохода до тех пор, пока вы не научитесь развивать свой проект, не повысите качество своей работы и не станете профессионалом более высокого уровня.

Деньги невозможно привлечь или притянуть – это обычная фантазия для лентяев, деньги можно только заработать, и это происходит в том случае, если у вас есть высококачественный и конкурентоспособный продукт и вы умеете его продавать.

Весьма часто большим препятствием становится нежелание ждать, стремление к быстрому чудесному результату. По сути, это вполне понятно, потому что жизнь человеческая быстротечна, почти каждый хочет получить значительные результаты как можно быстрее, но так не бывает. На достижение больших целей и значительных результатов всегда требуется время. Те, кто не умеют и не хотят ждать, быстро теряют энтузиазм и сходят с дистанции, уступая дорогу трудолюбивым и системным людям.

Есть также много тончайших блоков, препятствующих в творческом, социальном и финансовом успехе. Один из них – это непринятие самого себя, неспособность принять себя, неумение уважать свои таланты. Порой люди ненавидят и не принимают себя и мир вокруг.

Не принимая и ненавидя этот мир, вы создаёте в подсознании огромные препятствия и блоки для того, чтобы продвигаться на более высокие уровни в творчестве, профессии и повысить доходы. Это вполне естественно и логично, потому что деньги – это важная энергия социального пространства, а если вы ненавидите этот мир, то, по сути, зачем вам деньги, успех, известность?

Очередная причина нехватки денег – это постоянная концентрация на проблемах и кризисах, на том, чего вы сильно не хотите. В то же время происходит полное игнорирование и непонимание того, что вы хотите достичь, осознать, реализовать и воплотить.

Вы точно и подробно знаете, чего вы хотите избежать, от чего избавиться. При этом у вас нет ясного и чёткого понимания, куда именно вы стремитесь прийти, что сделать, чего достичь, какие идеи воплотить. Какова ваша позитивная картинка жизни?

Поменяйте способ восприятия самого себя и жизни, начните постоянно вдохновенно размышлять о том, что вы глубинно хотите сделать и достичь, какие творческие идеи и инновации воплотить.

Как только вы будете постоянно сконцентрированы на позитивном образе жизни в творчестве, финансах и семье, вам просто будет некогда думать о негативных глупостях, таких как неудачи, проблемы, кризисы и препятствия.

Человек, сфокусированный на позитивном творчестве и воплощении своего предназначения, начинает во всём видеть дополнительные возможности и шансы. Даже кризисы и трудности начинают восприниматься как уроки, позволяющие повысить качество работы своего проекта.

Урок 4
Вы создали своё настоящее

Ваша жизнь сегодня является результатом огромного количества решений, которые вы делали в прошлом. Пойти обучаться в этот университет или в другой, начинать этот бизнес или нет, выйти замуж за этого мужчину или за другого, как построить свою диету и расписание дня.

Обстоятельства жизни, в которых вы находитесь сейчас, – результат ваших мыслей, ваших решений, ваших слов и совершённых вами действий. Это вы согласились с образованием, которое вам навязали родители, и теперь вы переживаете кризис из-за того, что занимаетесь нелюбимым делом.

Это вы неправильно питались и ленились ежедневно заниматься йогой, а теперь страдаете от болезней и преждевременной старости. Это вы создали семью под воздействием сиюминутного влечения, а теперь находитесь в депрессии из-за глубинных конфликтов и непонимания.

Осознанное выстраивание обстоятельств жизни – это трудный процесс, требующий самоуверенности, самоуважения, упорства, концентрации, дисциплины, системности и трудолюбия.

Основное препятствие на пути успеха – это ожидание быстрого, мгновенного и лёгкого результата. Только тот, кто готов продвигаться упорно и системно, может достичь успеха.

Слепая удача и везение подобны тому, что игроки ожидают в картах или рулетке, но так не происходит в реальной жизни. Всё является результатом точной закономерности, чёткого планирования, грамотного распределения времени, трудолюбия и упорства.

Что такое успех? Важно понять то, к чему вы стремитесь, осознать то, куда вы начинаете своё движение. Древняя Ведическая мудрость указывает, что понятие успеха связано с воплощением своего предназначения, своей миссии, раскрытием дремлющих талантов и потенциала.

Урок 5
Древние знания трансформации судьбы

Существует много направлений йоги. Большинство людей на Западе знакомы исключительно с Хатха йогой, которую успешно преподают в фитнес-клубах. Это направление йоги представляет собой большое количество физических поз и упражнений, способных укрепить здоровье, повысить гибкость позвоночника и суставов.

На самом деле с древнейших времён существует огромное количество направлений йоги. Давайте приведём несколько примеров.

Крия йога – это техники медитации, основанные на дыхании, концентрации, визуализации и релаксации. В этой книге мы будем рассматривать несколько простых и эффективных техник, которые смогут помочь вам погрузиться в свой внутренний мир и понять своё предназначение, а также научиться снимать стресс и депрессивные состояния.

Мантра йога – основанная на работе с очистительной и исцеляющей звуковой вибрацией.

Нидра йога – суть которой – работа с уникальным миром ваших сновидений.

Бхакти йога – развивающая позитивные эмоциональные состояния, связанные с ощущением преданности Богу, укреплению внутренней духовной связи с божественностью.

Джняна йога – позволяющая развивать интеллект, с помощью размышления о сути философских учений и концепций. Это направление ведёт духовных искателей к высоким божественным переживаниям и мистическим опытам с помощью процесса созерцания природы своего сознания.

Кундалини йога – позволяющая активизировать мощную духовную энергию позвоночника и направить её на духовное развитие, самоисцеление и усиление работоспособности.

Я мог бы очень долго перечислять огромное количество направлений и школ йоги, это поистине бесконечная и увлекательная тема. Йога затрагивает все аспекты человеческой жизни, использует бесконечное множество методов во имя духовного развития человека.

В этой книге мы будем рассматривать несколько направлений йоги, но особую роль я буду уделять Санкальпа йоге. Это направление посвящено работе с позитивным намерением и трансформацией судьбы.

Задумайтесь: в чём смысл жизни? В чём суть вашего предназначения? Каковы ваши таланты, которые ждут своей реализации? Зачем вы пришли в этот прекрасный мир и что вы оставите после себя как духовное наследие? Как вас будут вспоминать через сто лет и будут ли вспоминать вообще?

Все эти важнейшие вопросы задавали себе мудрецы древности, так в глубине веков и тысячелетий в Индии, в Ведической традиции, была разработана уникальная система знаний Санкальпа йоги, системы методов и технологий работы с судьбой.

Многие боятся задаваться этими фундаментальными вопросами, понимая сложность задачи, люди порой предпочитают не думать о своём предназначении и продолжают находиться в серости будничной реальности.

Люди с древнейших эпох задумывались о том, как можно поменять судьбу. Многие годы я прожил в Индии, стране сказок и чудес, стране огромных контрастов, это древняя культура, которая знаменита великими святыми и йогами.

Найти подлинных учителей в современной Индии крайне сложно, слишком много обманщиков, работающих на доверии как индусов, так и иностранцев. Я прожил в Индии многие годы, много путешествовал в поисках ответов на важнейшие вопросы смысла моей жизни.

Я искал и нашёл, поэтому теперь могу поделиться с вами древними знаниями и методами, а также рассказать увлекательные истории моих путешествий.

Мне несказанно повезло, потому что я встретил несколько великих гуру, которые обучали меня древним практикам медитации, мантрам, методам омоложения организма и технологиям работы с судьбой.

Существуют знания, с помощью которых возможно воплотить счастливый сценарий своей судьбы. Конечно, для того, чтобы воспользоваться этими знаниями, от человека требуется решимость, трудолюбие, сильная энергия и ясность целей.

Ясность целей – это начало пути. Для того чтобы успешно продвигаться вперёд, необходимо чётко понимать, куда и зачем вы идёте. Отсутствие чётких целей приводит к отсутствию стержня в жизни.

Вы имеете потенциальную возможность осознанно выстраивать свой внутренний мир, характер, стиль жизни, повысить интеллектуальный уровень, профессионализм, обрести семейное счастье и даже здоровье.

Всё в ваших руках, вопрос только в том, хотите ли вы воспользоваться своими потенциалами или нет? Готовы ли вы ими воспользоваться или нет? Какую цену вы готовы заплатить для достижения задуманного? Когда речь идёт о цене, то имеется в виду творческое мышление, время, упорство, работоспособность, системность, профессионализм.

Урок 6
Куй железо, пока горячо

Я люблю изучать биографии гениев науки и искусства, святых и духовных учителей разных традиций, значительных общественных деятелей и крупных бизнесменов.

Биографии успешных и творческих людей вдохновляют на созидательную активность, истории жизней знаменитых людей также дают важные уроки и примеры применения принципов и технологий, которые мы рассматриваем теоретически.

В моих книгах я люблю приводить краткие биографии различных великих людей, для того чтобы проиллюстрировать применение древних методов и технологий достижения успеха.

В этой книге мы с вами будем рассматривать несколько биографий: Вольфганг Амадей Моцарт, гениальный композитор и исполнитель; Генри Форд, выдающийся бизнесмен, изобретатель и философ; Николай Рерих, великий русский художник и мистик; Будда, духовный учитель, основатель одной из мировых религий – Буддизма.

В моей предыдущей книге, «Эзотерика успеха, воплощение предназначения», я приводил в качестве примера биографии Леонардо да Винчи, Льва Толстого, Альберта Эйнштейна и Стива Джобса.

Сухие рассуждения о принципах успеха малоинтересны, важно иллюстрировать их величайшими примерами из истории культуры, науки, искусства, политики и бизнеса.

Изучая биографию Стива Джобса, я узнал одну интереснейшую подробность. Каждый раз, когда перед ним возникал серьёзный выбор, необходимость мгновенного принятия важного решения, он задавал себе вопрос: что бы я сделал в этой ситуации, если бы точно знал, что это последний день в моей жизни?

Я часто привожу в качестве важного аргумента размышления о непостоянстве жизни и размышления о смерти. Знаменитая буддийская мудрость гласит: никто не знает, что наступит раньше, – завтрашний день или следующее воплощение.

Если вы предполагаете, что у вас впереди годы спокойной жизни, то вполне можете отложить на потом важные дела. Размышление о смерти – это возможность мгновенного осознания того, что является самым важным.

Давайте вернёмся к Стиву Джобсу, который в критических ситуациях задавался великим вопросом: что бы я сделал в данной ситуации, если бы точно знал, что это последний день в моей жизни?

Будучи уже известным и состоятельным человеком, Джобс выступал на конференции. В зале сидело много людей, но его внимание было приковано к одной женщине, которая потрясла его с первого взгляда.

Сложно сказать, что именно привлекло в ней Джобса, возможно, потрясающая внешность, но, скорее всего, её энергетика и ощущение яркой личности, которое он почувствовал, когда мельком несколько раз посмотрел в её прекрасные глаза.

В сердце Джобса промелькнула очевидная идея пригласить женщину на ужин сразу же после конференции. С ужасом он вспомнил, что сразу после выступления он должен ехать на важные переговоры.

Он грустно вышел на улицу и медленно шёл к автомобилю. Вдруг он задал себе «тот самый вопрос»: что бы я сделал в этой ситуации, если бы точно знал, что это последний день в моей жизни?

Мгновенно всё перевернулось в его сознании, он понял, что самое важное – познакомиться с прекрасной незнакомкой. Он тут же отменил встречу, назначенную на вечер, перенеся её на другой день, и стремительным шагом вернулся в зал, где была конференция. К его

счастью, женщина была всё ещё там. Джобс решительно подошёл к ней и пригласил поужинать с ним.

Это знакомство было судьбоносным. Спустя короткий промежуток времени они поженились. Эта история показывает весьма многое. Прежде всего, это правильная расстановка приоритетов.

Задумайтесь, что самое важное для вас? Что, если у вас просто не будет завтра? Даже если у вас впереди много лет жизни, всё равно вопрос остаётся тем же – что самое главное?

Удивительная история встречи Стива Джобса с будущей женой показывает, что успех – это не всегда деньги и слава. Успех – это гармоничное развитие человека, самореализация на всех уровнях. В тот момент Джобс смог мгновенно осознать, что главный приоритет, который нельзя упустить, – это не бизнес-переговоры, а счастливая личная жизнь.

Урок 7
Путь не для всех

Материалистически мыслящие люди не знают про многие важнейшие факторы, влияющие на судьбу человека: карма, гороскоп, родовые программы, энергоинформационное влияние окружающей среды.

Можно годами биться над достижением своих целей, но тщетно. Только тот, кто глубинно понимает духовные законы, может реально работать с обстоятельствами жизни.

Вы получаете шанс гармоничного развития, только если вы умеете работать с кармической информацией, усиливать позитивные аспекты гороскопа, грамотно выстраивать родовые программы, открыть и очистить чакры.

Ваше сознание состоит из трёх основных уровней: поверхностное сознание, подсознание и сверхсознание. Правильная работа с целостной системой своего внутреннего мира позволяет успешно выстроить свою судьбу. Для целостного личностного роста важно понимать принципы работы со всеми тремя уровнями своего сознания.

В наше время модно проповедовать лёгкие пути решения проблем, однако лёгких путей нет. Если вы хотите найти быстрые и лёгкие пути к богатству, исцелению, творческой самореализации, то отложите эту книгу в сторону, ибо она не для вас.

В этой книге мы рассматриваем исключительно реальные методы, ведущие к преображению человеческой судьбы, а это значит, что для того, чтобы воспользоваться этими знаниями, нужно будет изрядно потрудиться.

Можно ли изменить карму, влияние гороскопа и родовых программ? Конечно, можно, для этого есть древние методики медитации и мантры. Легко ли это? Не стану вас обманывать и скажу честно, что нет, нелегко. Вы должны будете очистить чакры и энергетические каналы, погрузиться в глубины подсознания, пересмотреть свой стиль жизни, приоритеты.

Обычно авторы пытаются убеждать читателей в том, что готовы сообщить вам самые простые и быстрые методики, ведущие к счастью, успеху и богатству. Я не стану этого делать, потому что не хочу вас обманывать.

Перед вами книга с очень эффективными методиками и технологиями, которые проверены тысячелетиями, однако они требуют от вас серьёзности и внимания, упорства и готовности работать на протяжении долгого времени.

Если вы не готовы к упорному и системному труду, то не стоит тратить время на прочтение этой книги. Если вы всё ещё верите в лёгкие и быстрые пути, вам лучше продолжить наивно искать лёгкие пути и мгновенные решения.

Однако помните, что те, кто ищут лёгкие и мгновенные решения проблем, всю жизнь ходят по тренингам и семинарам, на которых обещают быстрое богатство, исцеление и просветление. Не попадайтесь на эти уловки и ищите реальные возможности.

Урок 8
Тайные факторы успеха

Не иметь цели в жизни – это плохо, но также опасно выстроить цели неправильно и неграмотно. Построение правильной системы целей – это искусство и наука, которую следует внимательно изучать, а затем кропотливо воплощать эти знания в своей жизни.

Подлинные цели должны быть сформулированы на основании божественных потенциалов души. Душа обладает мудростью, потому что она находится в вечном единстве с Богом.

Душа всегда совершенна, вне зависимости от того, сколь много возможных ошибок вы совершили в жизни. Как понять и услышать свою душу? Как прочувствовать и осознать стремления своего духа?

Древние практики медитации являются теми ключами, которые позволяют погрузиться в бесконечные пространства души, почувствовать и осознать подлинные стремления, дремлющие таланты, смысл жизни, предназначение и задачу на воплощение.

В этой книге мы будем рассматривать несколько простых и эффективных методик медитации, которые при условии регулярной практики позволяют освободиться от депрессии, стрессов, утомляемости, а также понять самого себя.

Медитация – это то, что ведёт к ясности понимания своего жизненного пути и раскрывает мощные энергетические потенциалы. С помощью медитации вы преображаете свою энергетику, раскрываете потенциалы духа и очищаете чакры.

В наше время много говорится про закон притяжения. Впервые о нём начали писать в начале XX века замечательный американский автор Наполеон Хилл и великий индийский мастер медитации Йогананда.

Оба указывали на то, что ваш мозг является магнитом, который притягивает подобное и отталкивает то, что не соответствует его вибрации.

Вы можете построить много замечательных целей в сфере творчества, финансов, семейной жизни. Однако мистическая вибрация вашего внутреннего мира может сыграть с вами злую шутку и не позволить достичь желаемого. Поэтому нужно начинать с того, что менять свой внутренний мир.

Те, кто позитивно и творчески мыслят, настроены на семейные ценности, финансовое благополучие и творческую самореализацию, постепенно притягивают в свою жизнь людей и обстоятельства, которые позволяют воплотить задуманное.

Увы, депрессивные люди, живущие в страхах, сомнениях, неуверенности и постоянно смакующие негативную информацию, также притягивают соответствующий круг общения и обстоятельства.

Об этом сейчас говорят столь много и часто, что, казалось, каждый уже знает про силу позитивного мышления. Однако воплотить этот принцип бывает весьма трудно.

Позитивно мыслить – это не значит постоянно улыбаться и делать вид, что всё прекрасно, в то время как окружающий мир может погружать вас в проблемы и кризисы.

Позитивное мышление – это грамотно и правильно построить структуру целей, создать план действий и дальше совершать системные усилия по достижению задуманного. У человека, живущего в потоке творчества, просто нет времени на то, чтобы терять время на негативные мысли и эмоции.

Урок 9
Предназначение – великое сокровище

Настоящая трансформация судьбы начинается с того, что вы чётко и ясно пишете на листке бумаги то, что вы хотите достичь в жизни. Ясно сформулированные цели совершают переворот сознания. Эти цели должны быть составлены обязательно письменно, и об этом мы будем говорить много раз.

Все формулировки должны быть простыми и понятными, включать в себя максимальное количество ясных подробностей и сроки достижения.

Жизнь ставит много важных вопросов: как создать счастливую семью, повысить финансовое благополучие, укрепить здоровье и многое другое. Однако одна тема является всё же особенной – это осознание и воплощение своего предназначения.

Много лет я прожил в Индии, изучая Ведическую мудрость в нескольких ашрамах, духовных центрах, где веками сохранялись древние знания и практики. Ведические знания и технологии позволяют осознать своё предназначение, раскрыть духовные потенциалы и воплотить свои таланты.

Эта книга устроена как учебник, поэтому главы называются уроками. Вы совершаете увлекательное путешествие в глубины своего сознания, познавая уникальные методики, с помощью которых сможете трансформировать судьбу и осознанно построить обстоятельства жизни.

Некоторые читатели любят особую Ведическую терминологию, а некоторые стараются избегать малопонятных слов. Я предпочитаю излагать информацию просто, ясно и понятно, поэтому редко упоминаю древние термины на санскрите.

Санскрит – это язык, который использовался многие эпохи тому назад, на нём написаны Ведические тексты по философии, медитации, медицине, астрологии.

Знания, которые мы рассматриваем на страницах этой книги, называются Санкальпа йога, это система практик, посвящённая работе с обстоятельствами жизни, очищению подсознания, раскрытию и очищению чакр, выстраиванию системы целей и позитивного намерения. Санкальпа переводится с санскрита как «позитивное намерение».

В наше время издано множество книг, проводятся консультации и семинары, посвящённые методам достижения успеха, перепрограммированию подсознания, воплощению творческих проектов, менеджменту, командной работе, лидерству, повышению материального и финансового благосостояния и построению счастливой семьи.

Многие предполагают, что все эти знания современные и созданы западными авторами, однако это далеко не так. Работа с судьбой и обстоятельствами жизни была частью древней Ведической мистики.

Что такое мысль? Что такое эмоция? Эмоция – это источник энергии, а мысль – это то, как мы направляем эту энергию в нужном направлении. Ясная мысль, соединённая с интенсивной эмоцией, обладает силой преображать обстоятельства жизни.

Если ваши цели – набор сухих мыслей, то это не сможет изменить жизнь. Эмоция – это то, что даёт жизненную энергию.

Урок 10
Маленькое усилие – великий результат

Если вы видите счастливую семью, порадуйтесь за них, потому что они являются для вас примером, как правильно выстраивать отношения.

Увы, сколь часто я вижу людей, которые жалуются мне на то, что никак не могут создать счастливую семью. Наблюдая за неосознанными реакциями этих людей, я часто замечаю жёсткую и завистливую реакцию, когда рядом оказывается счастливая влюблённая пара и семья с прекрасными детьми.

Научитесь радоваться за тех, кто уже счастлив и обладает тем, к чему вы стремитесь. Ваша радость за других откроет врата в счастье. Интересно, что человеческое восприятие очень выборочно, вы замечаете то, что соответствует вашей внутренней вибрации, и пропускаете то, что не соответствует той модели мироздания, в которой вы живёте.

Следует помнить, что ваше восприятие – это всего лишь способ вашего мышления, а не так называемая объективная реальность. Это означает, что, сделав над собой маленькое усилие, вы можете поменять способ восприятия, а это в свою очередь изменит всё вокруг вас.

Говорить легко, но как перейти на другую модель мышления? Люди знают много, почти всё, но это часто не оказывает глубокого влияния на их чувства и ощущения. Как начать по-другому чувствовать и воспринимать самого себя и реальность жизни вокруг? Как быть, если в жизни много эмоциональной боли и разочарований?

Заставить себя порадоваться за чьё-то счастье невозможно, это возможно сделать только искренне и спонтанно. Если у вас всё ещё есть сложности в личной жизни, попробуйте искренне порадоваться за прошедшую мимо по улице влюблённую пару или счастливую семью с прекрасными детьми.

У вас наверняка получится сделать это один раз, а потом ещё один раз, а затем ещё и ещё, до тех пор, пока это не станет привычкой. Поменяв качество вибрации ваших мыслей, вы сами не заметите, как начнёте жить в потоке счастья. События будут происходить, казалось бы, сами собой, но для этого нужно сделать первый маленький шаг, начать воспринимать жизнь по-новому.

Урок 11
Секреты прекрасного здоровья

В предыдущем уроке мы рассмотрели пример с изменением стиля мышления в контексте вашей личной жизни и семьи. То же касается людей с прекрасным здоровьем, они помогают вам увидеть пример того, что такое прекрасное здоровье, к которому нужно стремиться.

Важно уметь доверять официальной медицине, регулярно проверять состояние своего здоровья. В то же время не следует надеяться, что опытный врач решит все ваши проблемы со здоровьем, в то время как вы будете лениво ждать. Это так же наивно, как если бы вы предполагали, что кто-то должен заработать за вас деньги или просто подарить вам крупную сумму.

Порой, когда возникают финансовые вопросы, некоторые начинают проявлять иждивенство, люди почему-то уверены, что правительство просто обязано их содержать и поддерживать. Так никогда не бывает, вы сами должны позаботиться о своём материальном положении, во всяком случае, если вы хотите иметь материальный уровень значительно выше черты бедности.

Наивно предполагать, что врач должен решить за вас проблемы со здоровьем, а психолог решит за вас проблемы в вашей семье.

Научитесь брать на себя абсолютную ответственность за события настоящего и не вините кого-то в том, что происходит с вами в сфере творчества, семьи, финансов и здоровья. Точно так же умейте делать самостоятельные шаги для изменения ситуации в том случае, если вас что-то не устраивает.

Выстраивая своё здоровье, следует регулярно практиковать гимнастику, всегда лучше выбирать методы, которые проверены тысячелетиями, – йога и цигун.

Важным элементом в процессе укрепления здоровья играет выстраивание правильной диеты. Диета – это один из самых сложных и спорных вопросов.

Что такое правильное питание и как правильно подобрать систему питания персонально для себя? Ключевым словом здесь является – «персонально». Вряд ли можно говорить про то, что существует идеальная диета для всех и каждого.

В целом можно сказать, что вегетарианская диета более предпочтительна как для крепкого здоровья, так и для занятий медитацией. Исследования показывают, что для человека более естественна вегетарианская пища, что доказывает устройство наших зубов. Человек обладает зубами травоядного существа, в отличие от клыков, которые есть у хищников, для которых мясная пища обязательна.

В то же время следует быть крайне осторожным с вегетарианским питанием, потому что резкий отказ от мяса и рыбы порой приводит как к физическим, так и психическим эмоциональным сбоям.

Важно кушать качественные и свежие продукты, еда должна быть вкусной, для того чтобы приносить эмоциональное удовольствие. В питании очень важно количество, есть нужно умеренно, объём еды является важным основанием сильного здоровья.

Упражнения и питание, а также поддержка медицины в целом укрепляют здоровье. Однако есть ещё один важный фактор – это ваши мысли и эмоции на тему здоровья, в особенности то, что вы думаете о хорошем здоровье других людей.

Общие принципы выстраивания ваших мыслей одинаковы для всех аспектов жизни. Если вы хотите значительно повысить своё финансовое благосостояние, перестаньте завидовать богатым людям и начните искренне радоваться за них.

Если вы хотите построить счастливую семейную жизнь, перестаньте завидовать людям, у которых счастливо складывается семейная жизнь, начните искренне радоваться за них.

Попытайтесь понять и прочувствовать, почему у кого-то из ваших знакомых успешные финансовые обстоятельства и счастливая семья. Везение здесь ни при чём, случайностей не бывает, всё закономерно. Всё в этом мире является следствием точной причинно-следственной взаимозависимости.

Научитесь мыслить и чувствовать самого себя и мир вокруг вас так, как успешные и счастливые люди. Вибрации ваших мыслей и эмоций также влияют на ваше здоровье, творческий успех, социальное положение и семейное счастье.

Радуйтесь за тех людей, которые обладают прекрасным здоровьем, перестаньте завидовать, искренне возблагодарите Бога за то, что он дарует вам прекрасный пример.

Я хорошо знаю, что крайне сложно радоваться за чьё-то прекрасное здоровье, если вы тяжело больны. Подобная ситуация кажется несправедливостью, в таких ситуациях люди начинают даже предъявлять претензии самому Богу, за его якобы несправедливость.

Ваше здоровье является результатом вашей кармы, которую вы накопили в своих прошлых жизнях, значит, всё, что с вами происходит, совершенно справедливо.

Если вам предстоит пройти через период испытаний и болезней, это тоже может стать хорошим поводом к переосмыслению и серьёзной коррекции стиля жизни.

Всё начинается с первого раза, если вам удалось один раз искренне порадоваться тому, что у кого-то прекрасное здоровье, – это начало перехода к новой модели мышления.

Постепенно вы сможете сделать хорошую привычку перестать завидовать людям, здоровье которых лучше, чем у вас. Для вас будет совершенно естественно радоваться за каждого сильного и здорового человека, которого вы встречаете на жизненном пути.

Вы научитесь воспринимать каждую встречу как благословение от Бога, который показывает вам на примере других людей, что такое совершенное здоровье, материальное изобилие и творческая самореализация.

Как правило, те, кто обладают хорошим здоровьем, материальным изобилием и творческими успехами, имеют особый способ мышления, даже если это порой происходит неосознанно.

Постарайтесь почувствовать, как мыслят и ощущают себя совершенно здоровые и творчески успешные люди, попробуйте постепенно вырабатывать такой же способ мышления. Ваши правильные мысли будут создавать позитивную вибрацию, которая трансформирует реальность вашей жизни.

Урок 12
Начните с любви к самому себе

Вы не можете контролировать других людей, вы не можете повлиять на глобальные социальные процессы, но вы можете контролировать свои мысли и эмоции, а это значит, что вы полностью можете прийти к контролю над своей персональной вселенной, той реальностью, в которой живёте лично вы.

В глубокой древности в Индии были созданы техники работы с судьбой, которые использовались уже несколько тысячелетий тому назад. Все эти методики начинаются с гармонизации отношений с самим собой.

Всё начинается с правильного принятия самого себя, самоуверенности и самоуважения. Вы должны вначале обрести мир и покой внутри, полюбить себя, научиться уважать себя, только тогда могут начать работать все остальные методики.

Ведические знания объединяют духовное развитие человека с социальным и материальным успехом. Мудрецы древности практиковали медитацию, но при этом они были семейными людьми и вели домашнее хозяйство, а некоторые из них обладали значительным материальным благосостоянием.

Ведическая цивилизация Индии уже многие тысячелетия тому назад воспринимала жизнь человека как целостное явление. Суть Санкальпа йоги – помочь человеку понять, прочувствовать и воплотить своё предназначение, построить гармоничную жизнь на всех уровнях.

Успешным человеком является тот, кто в состоянии развиваться на всех уровнях своего бытия: обретать высокие духовные прозрения, воплощать творческие идеи, развиваться интеллектуально, обладать финансовым благосостоянием, построить счастливую семью, воспитать прекрасных детей и поддерживать тело в совершенном здоровье.

Путь построения гармоничной жизни состоит из большого количества практических идей и методов, имеет структуру из нескольких основных элементов:

- духовное саморазвитие и медитация,
- осознание своего предназначения,
- выстраивание системы целей,
- планирование и глубокий самоанализ,
- совершение действия, направленного на воплощение своего предназначения,
- служение и помощь людям.

Все начинается с глубокой медитации, которая становится основой для дальнейшей духовной работы по трансформации судьбы. Вначале нужно понять самого себя, обрести покой в душе, после этого возникает осознание, куда следует двигаться, и только потом возможно начать путешествие к успеху и гармонии.

Урок 13
Что такое успех

Люди стремятся достичь успеха, забывая определить для себя, что такое успех. Порой мы употребляем слова и термины, предполагая, что они настолько понятны, что не требуют разъяснения. Какой образ возникает у вас, когда вы произносите слово «успех»?

Социум навязывает свои стандарты успеха, которые чаще всего связаны с финансовым богатством, покупкой нового большого дома и дорогого автомобиля, дорогой одеждой и накоплением многих других материальных ценностей.

Материальное благополучие должно включаться в понятие успех, но вряд ли материальное состояние может быть сутью успешной жизни. Увы, есть много примеров того, как весьма состоятельные люди глубоко страдают и находятся в состоянии стресса, страха, депрессии и потери смысла жизни.

Успех – это, прежде всего, жизнь в творчестве, это процесс реализации своих талантов и потенциалов.

Люди, находящиеся в процессе воплощения своего предназначения, поистине счастливы, они просыпаются каждое утро с радостью, благодарят Бога за новый прекрасный и счастливый день. При этом это состояние счастья и удовлетворённости может включать в себя финансовое благосостояние или нет.

Важно с самого начала выстроить правильные акценты, иначе полученный результат может горько разочаровать. Прежде чем отправляться в путешествие, необходимо точно знать пункт назначения.

Путешествие к успеху также должно быть начато с ясным пониманием того, куда именно вы стремитесь, как вы понимаете для себя успех, к которому стремитесь.

Задумайтесь, каковы ваши представления об успехе и счастливой жизни, потому что от этого зависит то, что вы должны делать и как именно вы должны будете продвигаться к своей мечте.

Урок 14
Медитация – первый шаг к успеху

Невозможно постоянно думать о проблемах и неудачах, о жестокости и несправедливости, в то же время наслаждаться счастьем, благополучием, здоровьем и творчеством.

Ваши гармоничные мысли и позитивные эмоции формируют вашу жизнь, притягивая добрых и полезных людей, успешные обстоятельства. Как же контролировать свои мысли?

Мысли и эмоции – это единственное, что вы можете реально контролировать, однако сделать это крайне сложно.

Медитация – это техники работы с сознанием и энергией, потоком мыслей и эмоциональными состояниями. Практикуя медитацию ежедневно, вы приобретаете способность естественно контролировать мысли, эмоции, восприятие окружающей действительности, ваши реакции на происходящее. Самое главное, в результате практики медитации вы меняете восприятие самого себя.

Ваши мысли и эмоции формируют обстоятельства судьбы, поэтому с помощью практики медитации вы получите уникальную возможность контролировать судьбу. Конечно, медитация – это важнейший первый шаг, после которого нужно уметь поставить цели, создать план действий и действовать, действовать, действовать…

Одной медитации недостаточно, важно проявить активность физически в социальном пространстве. Медитация и совершение действия – взаимосвязаны, они взаимодополняющие элементы успешной и счастливой жизни.

Только тот, кто регулярно практикует медитацию, обретая внутреннюю гармонию, получает возможность быть счастливым в настоящем моменте, правильно выстраивать цели, планировать действия, принимать жизненно важные решения.

Урок 15
Кто ставит цели в жизни?

В Ведической философии иногда любят задавать на первый взгляд странные вопросы. Однако эти вопросы имеют глубинный смысл. Один из этих вопросов: кто ставит цели в вашей жизни? Очевидный ответ: я сам ставлю цели для себя, как же иначе?

Не всё так просто!

Есть тонкая разница между душой и эго. Задумывались ли вы, в чём разница между душой и эго? В каких ситуациях проявляется душа, а в каких эго?

Формулируя цели, исходя из мудрости души, вы всегда будете правильно определять вектор своего развития и наиболее значимые приоритеты. Правильно сформулированные цели всегда будут находиться в едином потоке с божественным планом.

Эго всегда невежественно, оно всегда находится в состоянии страха, жадности и злости. Некоторые люди формируют систему ложных целей, исходя из невежественного эго, всю жизнь стремясь к эфемерным ценностям, которые в конечном итоге ведут к разочарованию.

Выстроив свои цели на основании эго, вы можете обречь себя на страдания, потому что эти цели бессмысленны, иллюзорны, ложны и пагубны. Эго стремится исключительно к обладанию как можно большим материальным богатством, забывая, что суть жизни – это счастье и гармония, покой и творческая реализация, любовь и взаимопонимание.

В практике медитации и молитвы вы начинаете всё более ясно слышать песнь своей души и ощущать суть своего предназначения в жизни. Предназначение всегда истинно, оно всегда отображает ваши божественные потенциалы и таланты.

Ваше предназначение находится в единой вибрации с Богом. Исходя из осознания своего предназначения, вы начинаете правильно понимать то, что действительно существенно для вас и к чему следует стремиться.

Правильное выстраивание целей начинается с регулярной практики медитации, в которой вы обретаете покой, внутреннюю гармонию с самим собой, глубинное понимание смысла жизни.

Урок 16
Скрытые препятствия

Гармоничная жизнь включает в себя самореализацию на всех уровнях: духовное саморазвитие, творчество, интеллектуальное познание, финансовое изобилие, семейное счастье и прекрасное здоровье.

Порой люди прекрасно формулируют цели, приоритеты и задачи, но какие-то невидимые препятствия блокируют воплощение задуманного.

Как преодолеть невидимые препятствия? В чём суть этих препятствий?

Препятствий может быть много, причин существования препятствий тоже много: карма из прошлых жизней, влияние персонального гороскопа, родовые программы, негативные социальные программы подсознания. Как преодолеть всё это?

И вновь всё начинается с медитации, увлекательного путешествия в глубины своего сердца. Для того чтобы трансформировать судьбу, прежде всего нужно преобразить свой внутренний мир.

Медитация является основным методом, способным привести вас к миру с самим собой, изменить программы подсознания, принять себя и самое главное – полюбить себя.

Человек, находящийся в гармонии с самим собой, раскрывает бесконечные возможности, обретает совершенную мудрость, великие знания, тонкую интуицию, ясность восприятия, мощную силу и энергию.

Медитация пробуждает огромные энергетические потенциалы, устраняет препятствия, развивает интуицию и даёт бесконечные силы для успешного продвижения по дороге жизни.

Всё в этом мире непостоянно и не является фатальным. Карма и гороскоп значительным образом влияют буквально на все обстоятельства вашей судьбы. Однако и карма, и гороскоп – это информация на тонком плане, её можно менять и трансформировать.

Как же можно повлиять на столь мощные факторы, как карма и гороскоп? Существуют практики медитации, с помощью которых вы можете работать с программами подсознания, обстоятельствами гороскопа, кармической информацией и многим другим.

Урок 17
Базовая техника медитации

Многие предполагают, что медитация – это нечто непонятное и таинственное, а главное, совершенно непрактичное и далёкое от так называемой реальной жизни. Слово «медитация» в наше время используют достаточно многие, порой не понимая, что это такое на самом деле.

Может казаться, что медитацию практикуют исключительно отшельники, живущие в Гималайских пещерах. Имеет ли медитация отношение к современным западным людям, живущим в крупных городах?

На самом деле медитация – это практика, которая представляет собой ясную систему техник, которая основана на способности человека концентрировать своё внимание на различных частях головного мозга и позвоночника, ощущать энергетическую вибрацию в разных частях тела, осознанно работать с дыханием.

В практике медитации мы используем работу с концентрацией, созданием визуальных образов, релаксацией. Как видите, вполне понятные методы, медитация не такая уж таинственная вещь. Современный человек вполне способен понять, что такое медитация, и ей обучиться.

Зачем нужно практиковать медитацию и нужно ли это вообще? Медитация – это система техник, которая позволяет с помощью концентрации на разных частях тела разблокировать энергетические точки, тем самым раскрывать свои энергетические и духовные потенциалы.

Говорим ли мы о духовном развитии или о работе с позитивным намерением, медитация является основополагающей практикой. Практика медитации снимает стрессы, повышает работоспособность, гармонизирует эмоциональные состояния.

Человек, практикующий медитацию, погружаясь в глубины своего внутреннего мира, в состоянии познать подлинные стремления своей души.

В этом уроке мы рассмотрим одну из техник медитации, которая достаточно проста и эффективна. Многие годы я жил в Индии, изучал Ведическую философию и практики медитации. Система техник, которую я практикую уже многие годы, называется Крия йога.

Крия йога – это древнейшая система медитации, методика, позволяющая раскрыть дремлющие потенциалы сознания, раскрыть и очистить чакры, пробудить ваши возможности. Крия йога состоит из большого количества упражнений, которые основаны на визуализации, концентрации и осознанном дыхании.

Многие эпохи техники медитации передавались от Мастеров к ученикам, традиционно обучение происходило в небольших уединённых ашрамах.

Моим учителем по практикам медитации и мантры на протяжении многих лет был Йоги Рамаях (1923–2006). Когда мой учитель был молодым человеком, он несколько лет прожил в Гималаях, где обучался у Гималайских Махатм.

Я прожил в уединённом ашраме Йоги Рамаяха на самом юге Индии несколько лет, это были 1990-е годы. Он обучал меня многим древним методикам работы с подсознанием, раскрытию и очищению чакр, техникам накопления жизненной энергии.

Более подробно мы поговорим про удивительную жизнь Йоги Рамаяха в последующих уроках. Уверен, что история его легендарной жизни вдохновит вас на практики духовного самоисследования и познание своего внутреннего мира.

В полном объёме изучение медитации Крия йоги – это долгий процесс, духовные искатели обучаются многие годы. Серьёзные методики и знания требуют серьёзного подхода. Сейчас мы рассмотрим простую технику медитации, которая поможет вам в раскрытии потенциалов.

Поза для медитации

Существует много поз для медитации. Я рекомендую вам выбрать одну из двух: расслабленно сидя с прямой спиной на стуле или расслабленно лёжа на спине. В разные дни вы можете по очередности использовать одну из этих поз по своему выбору. Правильная поза для медитации та, которая комфортна для вас и позволяет вам глубоко расслабиться.

Описание техники

Почувствуйте расслабление всего тела. Рот должен быть закрыт, однако важно расслабить нижнюю челюсть, потому что это позволит расслабить головной мозг.

Начинайте наблюдать за дыханием, не пытайтесь его менять, просто наблюдайте. Пусть каждый вдох и выдох будут осознанны. Чем больше вы будете расслабляться, тем более поверхностным станет ваше дыхание.

Наблюдение за дыханием позволит успокоить поток мыслей и гармонизировать циркуляцию жизненной энергии. Наблюдение за дыханием имеет исцеляющий и успокаивающий эффект.

Сконцентрируйтесь в центре лба, в точке немного выше межбровья. Почувствуйте там энергетическую вибрацию, тепло и визуализируйте световую точку в центре лба. Если вам сложно почувствовать эту точку, потрите её подушечкой пальца в течение одной минуты, а затем сконцентрируйтесь на этом ощущении.

Практикуйте наблюдение за дыханием и концентрацию на точке в центре лба одновременно. Правильная медитация начинается с наблюдения за дыханием и концентрацией на центре лба.

Дыхание связано с двумя важнейшими функциями: гармонизация потока мыслей и усиление энергетического потенциала. Эта техника может показаться простой, но она очень сильна и эффективна.

Подобная техника поможет вам накопить энергию и гармонизировать поток мыслей, а это является отправной точкой для духовного развития и работы с позитивным намерением.

Регулярность практики

Любая практика даёт результат, только если делать её постоянно. Важно практиковать регулярно, каждый день. Самое лучшее – практиковать медитацию каждое утро, ибо именно восход – то самое время, когда сознание человека наиболее восприимчиво к духовным практикам.

Если ваш социальный ритм и расписание позволяет уделять время для медитации только вечером, то можно также практиковать по вечерам. Важно ежедневно практиковать в одно и то же время, тогда вы сможете обеспечить стабильность практики.

Для практики этой техники достаточно выделять 10–15 минут. Если есть желание и возможность практиковать дольше, это тоже хорошо. Секрет успеха не в продолжительности практики, а в её регулярности.

Примите для себя решение, что вы будете практиковать год, каждое утро, тогда вы сможете получить значительные духовные и энергетические результаты.

Результаты

Невозможно ожидать благие результаты от практики медитации, если вы не готовы практиковать регулярно и качественно. Со временем вы сможете достичь высокой степени концентрации и глубокого расслабления.

Практикуя несколько недель или месяцев, вы можете прийти к гармонизации внутреннего состояния и насыщению жизненной энергией, достичь снятия стресса и хронической усталости.

Медитация приводит к пониманию своего предназначения в жизни и осознанию путей его воплощения, освобождению от депрессивных состояний, страхов и стрессов.

Регулярная практика ведёт к развитию интуиции и концентрации, повышению работоспособности и эффективности, успокоению мыслей и обретению ясности в процессе принятия жизненно важных решений.

Урок 18
Медитация на своё имя и фамилию

Древняя Ведическая философия проповедует, что человек не является телом, он является вечным сознанием, которое временно воплотилось в этом прекрасном мироздании.

Это утверждение подтверждается любой духовной и религиозной традицией. В христианстве говорится, что каждый человек является бессмертной душой, воплотившейся на Земле для прохождения божественной эволюции.

Ваша судьба зависит от того, какие ваши взаимоотношения с самим собой. Сутью осознанного выстраивания обстоятельств жизни и работы по преображению судьбы является выстраивание гармоничных отношений с самим собой, принятие самого себя, уважение и любовь к самому себе.

Это может звучать странно, но способность изменить судьбу зависит от того, как ваша душа воспринимает себя. Любит ли душа себя, уважает ли себя, ценит ли себя?

Есть несколько способов, как добраться до глубин своего внутреннего мира, один из очень эффективных путей – это медитация на своё имя и фамилию.

Технику, которую мы рассматриваем в этом уроке, можно практиковать самостоятельно. Однако более сильное воздействие происходит, когда вы практикуете в присутствии опытного наставника.

Есть некоторые подробности, которые делаются только после прохождения обучения под руководством Мастера. В то же время не нужно ждать, когда у вас появится возможность пройти индивидуальные сеансы, начинайте самостоятельно.

Поза для медитации

Существует много поз для медитации, самое важное, чтобы вы чувствовали себя расслабленно и комфортно. Я рекомендую вам выбрать одну из двух поз, описанных чуть выше.

Конечно, если вам удобно медитировать в позе лотоса – это самое лучшее, однако для большинства невозможно даже на секунду сесть в столь сложную позицию.

Описание техники

Почувствуйте расслабление всего тела. Рот должен быть закрыт, однако важно расслабить нижнюю челюсть, потому что это позволит расслабить головной мозг.

Перед началом техники наблюдайте за дыханием на протяжении одной минуты, не пытайтесь его менять – просто наблюдайте. Чем больше вы будете расслабляться, тем более поверхностным будет становиться ваше дыхание.

Произносите вслух своё имя и фамилию. Важно практиковать это вслух, потому что сила голоса крайне важна для проработки программ подсознания. Точное количество раз, которое вы повторите своё имя и фамилию, не столь важно, приблизительно это может быть около пятидесяти или ста раз.

Для счёта количества повторений вы можете использовать чётки. В ведической традиции в чётках 108 бусин, в некоторых случаях 54 бусины.

Поначалу, возможно, вы будете испытывать странные ощущения дискомфорта и неприязни к своему собственному имени, вам будет казаться, что ваш голос недостаточно красив и звучен. Знайте, что голос здесь ни при чём. Причина вашего дискомфорта исключительно во внутренних конфликтах с самим собой.

Конечно, некоторые вполне спокойно повторяют своё имя и фамилию. Не ощущая ничего особенного. Кажущаяся простота техники весьма обманчива. Ежедневно практикуя медитацию на своё имя и фамилию, вы мощно перепрограммируете подсознание. Меняется самое важное – отношение к самому себе.

Чем больше вы будете практиковать эту медитацию, тем больше вам будет нравиться ваше имя и фамилия, тем больше вы будете чувствовать энергетическую вибрацию своего имени. Эта методика постепенно приведёт вас к гармонии с самим собой.

Регулярность практики

Важно практиковать регулярно, каждый день. Самое лучшее – практиковать эту медитацию каждое утро и каждый вечер. Техника медитации на своё имя и фамилию очень короткая, она будет занимать всего несколько минут, поэтому нет причин и отговорок о том, что на это нет времени.

Мне странно слушать отговорки о том, что якобы у некоторых нет времени на практику медитации. Если у вас нет время на медитацию, значит, у вас нет времени на то, чтобы выстроить гармоничные отношения с самим собой. Это звучит весьма странно.

Секрет успеха не в продолжительности практики, а в её регулярности. Примите для себя решение, что вы будете практиковать в течение одного месяца, каждое утро или вечер, тогда вы сможете получить значительные духовные и энергетические результаты.

Методика очень сильная, и не важно, на каком уровне духовной, творческой и социальной самореализации вы находитесь, она полезна всем и каждому.

Результаты

Практика медитации на своё имя и фамилию даёт значительные изменения в самосознании и самооценке, принятии самого себя, уважение к самому себе и повышение энергетического потенциала.

Осознанно работая со своим именем, вы начинаете проявлять любовь к самому себе, повышаете самоуверенность, усиливаете энергетический потенциал, получаете ясность и понимание своего предназначения.

На первый взгляд всё это может показаться странным: что может быть особенным в простом повторении своего имени и фамилии? Ваше имя является персональным кодом к сути вашей души, это ваша персональная мантра, раскрывающая всю глубину бытия.

Урок 19
Медитация на своё отражение в зеркале

В этом уроке мы продолжаем рассматривать методики гармонизации отношений с самим собой, на этот раз мы проанализируем уникальную методику медитации на своё отражение в зеркале.

Есть способы, с помощью которых можно почувствовать свой внутренний мир, погрузиться в глубины души. Один из методов мы рассматривали в предыдущем уроке – медитация на своё имя и фамилию.

Сейчас мы поговорим о технике медитации на своё отражение в зеркале.

Технику, которую мы рассматриваем в этом уроке, можно практиковать самостоятельно. Однако более сильное воздействие происходит, когда вы практикуете в присутствии опытного учителя. Есть некоторые подробности, которые делаются только после прохождения обучения под руководством Мастера.

Вновь хочу сказать, что не нужно ждать, когда у вас появится возможность пройти индивидуальные сеансы, начинайте самостоятельно.

Поза для медитации

Сядьте перед большим зеркалом. Размер зеркала может быть любой, важно, чтобы вы хорошо могли рассмотреть себя.

В этой технике вы будете медитировать только на своё лицо, но лучше, если вы сможете видеть плечи или даже туловище.

Помещение, в котором вы практикуете, должно быть достаточно приватным. Лучше, если это будет комната, а не коридор. Располагайтесь прямо перед зеркалом на удобном стуле.

Описание техники

Посмотрите на своё лицо, отражающееся в зеркале. Рассмотрите внимательно все части лица, лоб, щёки, нос, подбородок. Пусть ваш взгляд медленно проходит по лицу, внимательно рассматривайте все детали.

Затем сфокусируйтесь на глазах. Вначале сконцентрируйтесь на одном и непрерывно смотрите на него около пяти минут. Потом переведите взгляд на другой и также около пяти минут всматривайтесь в него.

После этого сконцентрируйте свой взгляд на межбровье, отражающемся в зеркале. Концентрироваться на своём отражении в зеркале – на межбровье около пяти минут.

Не пытайтесь размышлять или представлять себе что-либо, просто смотрите. Эта техника проще простого, именно поэтому людям бывает сложно её практиковать, кажется, что слишком элементарно.

Каждый день вы многократно смотритесь в зеркало, когда причёсываетесь или чистите зубы. Однако это не даёт необходимого эффекта, потому что это обычные мимолётные взгляды.

Практикуя медитацию на своё отражение в зеркале, вы внимательно концентрируетесь на своих глазах и межбровье, а также на других частях лица. Это приводит к глубинному проникновению во внутренний мир.

В психологии есть аналогичные техники, когда нужно, смотря на своё отражение в зеркале, пытаться принять и полюбить себя. В данной технике всё это делать не нужно. Вы просто

внимательно смотрите поэтапно на разные части лица, затем задерживаетесь на концентрации на каждом из глаз, а затем на межбровье.

Если эмоции и ощущения естественным образом будут возникать, то нужно просто наблюдать за ними, не пытаясь ничего изменить. У вас могут возникать как приятные и позитивные чувства к самому себе, так и волны негативных эмоциональных состояний, когда вы будете всматриваться в глубину своих глаз.

Просто наблюдайте, не стремясь изменить ничего, не пытайтесь принять или полюбить себя. Просто смотрите и концентрируйтесь на своём отражении в зеркале.

Регулярность практики

Важно практиковать регулярно, каждый день. Самое лучшее – практиковать эту медитацию в одно и то же время. Техника медитации на своё отражение в зеркале простая и короткая, она будет занимать всего около пятнадцати минут.

Секрет успеха в регулярности практики. Примите для себя решение, что вы будете практиковать ежедневно в течение одного месяца, тогда вы сможете получить значительные духовные и энергетические результаты.

Эту практику можно повторять раз в году, проходя самостоятельный курс по одному месяцу. Методика очень сильная, и не важно, на каком уровне самореализации вы находитесь, она полезна всем и каждому. Каждый сможет получить нечто своё и выйти на новый, более высокий уровень самоосознания и самооценки.

Результаты

Даже если вы считаете, что уровень вашей самоуверенности и самооценки достаточно высок, всё равно нет предела совершенству. Для того чтобы развиваться духовно и социально, вы должны постоянно меняться, трансформироваться, выходить на новые уровни самоосознания, поэтому техники проработки своего отражения в зеркале будут очень полезны.

На любом уровне самоосознания эта методика даёт свои результаты. Вы научитесь принимать себя, почувствуете любовь к себе, научитесь уважать свой внутренний мир.

Эта техника значительно усиливает вашу энергетику, укрепляет биополе, выстраивает энергетическую защиту от потенциального негативного воздействия окружающей среды.

Урок 20
Позитивные образы подсознания

Этот урок достаточно большой по своему объёму, он разделён на несколько частей. Тема, которую мы будем рассматривать, крайне существенна.

Иерархия позитивных образов – это один из наиболее значительных факторов, влияющих на то, как вы воспринимаете себя и окружающий мир, как реагируете на события, происходящие с вами. Даже принятие решений по важнейшим аспектам жизни во многом зависит от того, как выстроена иерархия позитивных образов вашего подсознания.

Иерархия позитивных образов формировалась в подсознании на протяжении многих лет. В большинстве случаев вы неосознанно впускали в себя чьи-то мнения, мысли, информацию, оценочные категории, всё это со временем становилось иерархией позитивных образов.

Кто такие эти позитивные образы? Это исторические личности, великие писатели и учёные, полководцы, святые, олимпийские чемпионы, среди списка позитивных образов могут быть ваши бабушка и дедушка, даже полюбившийся преподаватель из школы. В число позитивных образов могут входить также литературные герои, боги и богини любой традиции, легендарные персонажи из мифов разных народов.

В чём сила воздействия позитивных образов на вашу жизнь? Естественным образом, вы хотите быть «хорошим» и не хотите быть «плохим». Это значит, что вы неосознанно или вполне осознанно всю жизнь стараетесь быть похожими на позитивных героев, вы пытаетесь подражать им, естественно в меру своих возможностей. Именно поэтому очень важно проанализировать и проверить, кто же входит в список наиболее значимых позитивных героев вашего подсознания.

Возможно, вашу иерархию позитивных образов населяет несколько сотен персоналий. Однако среди них есть несколько наиболее влиятельных, их-то и нужно проанализировать прежде всего.

Кто живёт в вашем подсознании?

Если позитивные образы в подсознании соответствуют вашей системе целей, тогда всё гармонично и замечательно. Однако если после глубокого самоанализа вы смогли понять, что эти образы мешают вам и создают препятствия на жизненном пути, то важно заменить их.

Иерархия позитивных образов – это информация, она не фатальна, и с ней можно работать, при необходимости изменить в ней любой компонент.

Если вам сложно погрузиться в свой внутренний мир и увидеть, кто составляет вашу иерархию позитивных образов, то можно воспользоваться простой техникой. Составьте список великих людей, которые вызывают в вас восхищение и восторг. В ваш список могут войти учёные и писатели, художники и журналисты, политики и бизнесмены, святые и философы. Пишите имена спонтанно, не задумываясь.

Начните размышлять о каждом из них по очереди. Почувствуйте свои мысли и эмоции, возникающие в момент вашей концентрации на каждого из них.

Внутренние конфликты

Давайте рассмотрим несколько примеров. Что вы чувствуете, когда мысленно концентрируетесь на исторических личностях, которые были финансово богатыми? Насколько вы ассоциируете себя с ними? Насколько они вам симпатичны и приятны?

Возможно, вам гораздо более естественно увидеть среди своих героев монахов и отшельников? Может быть, для вас более близки образы гениев науки и искусства, которые были финансово бедными людьми?

Если вы стремитесь повысить своё материальное благосостояние, но при этом вы ощущаете эмоциональную близость с гениальными, но бедными людьми, это означает, что ваш внутренний мир отталкивает идею финансового благополучия. В таком случае вы постоянно бессознательно будете сталкиваться с глупой дилеммой: быть высокообразованным и интеллектуально развитым человеком или быть богатым.

Естественно, что сама альтернатива весьма абсурдна, но это может быть прописано в вашем подсознании. В подобной ситуации следует изменить своё восприятие и начать видеть как можно больше примеров, когда высокий интеллектуальный уровень прекрасно дополняется социальным и финансовым благополучием.

Если вы развиваете научный проект и в вашем списке позитивных героев есть Альберт Эйнштейн, Исаак Ньютон, Дмитрий Менделеев, то это здорово и правильно.

Если вы хотите быть художником и вашими героями являются Поль Сезанн и Василий Кандинский, то это полное соответствие вашим целям и творческим планам.

Вы стремитесь создать счастливую семью и значительно повысить свой финансовый уровень, но при этом в вашей иерархии позитивных образов на вершине находятся сплошные монахи и отшельники, пещерные йоги и аскеты. Что тогда? Подобная система подсознания помешает в стремлении к финансовому богатству и семейной жизни.

Проанализируйте свою систему позитивных образов и поймите, насколько она соответствует вашим целям.

Осознанная замена системы вашей иерархии позитивных образов нужна тогда, когда возникает несоответствие и конфликт между целями и теми образами, которые формируют вашу иерархию позитивных образов.

Вы стремитесь быть финансово состоятельным, но среди ваших кумиров, возможно, нет людей, достигших финансового благополучия. Может быть даже, среди тех образов, которые составляют вашу иерархию позитивных образов, есть те, кто отрицал деньги и финансовое благосостояние.

Лабиринт и выход на свободу

Анализируя свой внутренний мир, можно прийти к печальному выводу, что вы испытываете зависть и даже ненависть к состоятельным и творчески успешным людям, негативно и завистливо реагируете на любую информацию про тех, у кого счастливая семья, прекрасные дети и крепкое здоровье.

Если это так, то вы просто не сможете повысить свой финансовый уровень, построить счастливую семью, реализовать творческие планы, укрепить здоровье, потому что программы подсознания в виде иерархии позитивных образов будут отталкивать от вас все позитивные возможности.

Это может звучать странно, но в иерархии позитивных образов могут быть гении-страдальцы, талантливые, но больные и бедные, гении, которые признаны только после смерти. Естественно, что подобный набор образов гарантирует для вас проблемы, препятствия и страдания.

Вы же не хотите быть «плохим парнем», вы стремитесь быть «хорошим». А что, если «хорошие» в вашей системе ценностей были бедными и больными, но при этом гениальными учёными и художниками, высокообразованными и интеллектуально развитыми людьми? Что тогда?

Увы, но естественным образом вы будете неосознанно подражать им, стремиться быть талантливым, но бедным и непонятым. Вы начнёте культивировать образ непонятого гения, мученика и героя, положившего себя на алтарь науки и искусства.

Если ваше предназначение в жизни связано с наукой: физикой, математикой, химией, то среди позитивных образов в подсознании должны быть великие учёные, которые сделали значительный вклад в развитие научного знания, при этом получили высокое признание при жизни.

В книге «Эзотерика успеха, раскрываем свои потенциалы, таланты, предназначение» я описал биографию Альберта Эйнштейна, который имел очень большое признание при жизни.

Если вы хотите стать художником, найдите примеры живописцев, которые были гениальными и получали признание уже при жизни. Таких примеров вполне много, далеко не все великие художники были бедными и нищими при жизни.

История искусства предоставляет нам много примеров замечательных художников, которые получали высокое признание при жизни, например Пикассо и Сальвадор Дали.

Ставя перед собой задачи создания семьи, важно, чтобы вы особенно обращали внимание на людей, которых вы знаете, которым уже удалось создать хорошую семью и правильно воспитывать детей. Фиксируя своё внимание на положительных примерах, искренне радуясь за них, вы создаёте основу для своего счастья.

Всё, что вы видите и замечаете, является результатом программирования подсознания. Если вы хотите изменить свою жизнь и трансформировать судьбу, нужно учиться замечать вокруг себя примеры того, что в ближайшем будущем хотите достичь именно вы.

В это сложно поверить, но вы видите и замечаете не то, что существует объективно, а то, что вы готовы увидеть и принять. Ваш мозг буквально позволяет вам заметить в жизни то, во что вы уже верите, и отталкивает то, во что вы пока не верите.

То же самое касается совершенного здоровья и активного долголетия. Попытайтесь найти примеры людей с прекрасным спортивным здоровьем, в особенности если это люди преклонного возраста.

В наше время огромным ресурсом является Интернет, там можно найти много удивительной информации, фотографии и видеозаписи, книги и статьи, про йогов-долгожителей. Всё это может стать хорошей основой, ресурсом, примером и источником вдохновения на пути гармоничного развития.

Урок 21
Иерархия антигероев – чёрная дыра

В предыдущем уроке мы подробно говорили про иерархию позитивных героев. Иерархия антигероев – это её обратная сторона.

В развитии человека важно правильно и осознанно построить иерархию позитивных образов, потому что она будет во многом определять обстоятельства жизни и вектор развития.

Что можно сказать про иерархию антигероев? Это чёрная дыра, которая поглощает жизненную энергию. У правильно развивающегося человека иерархии антигероев вообще не должно быть, потому что её наличие обеспечивает потерю драгоценной жизненной энергии.

Чем более эмоционально сильная иерархия антигероев во внутреннем мире, тем больше вы теряете энергию и погружаетесь в негативные и депрессивные состояния.

Эта негативная иерархия состоит из огромного количества как реальных, так и вымышленных антигероев. Среди реальных негативных образов могут быть некоторые ваши родственники и знакомые, с которыми у вас серьёзные конфликты. Там вполне могут проявиться учителя из школы, бизнес-партнёры и сослуживцы, если общение с ними оставило сильные негативные воспоминания.

Весьма часто негативными образами становятся абстрактные силы, такие как правительство, богатые, успешные и известные люди, представители иной национальности, представители другой религии, инопланетяне и тайные мировые заговоры.

Причина, почему эта иерархия антигероев опасна и деструктивна, заключается в том, что вы начинаете сильно концентрироваться на негативной информации, кризисах, опасности, несправедливости.

Интересно, что одни и те же образы могут сформировать как иерархию позитивных образов, так и иерархию антигероев. Весь вопрос – признаёте ли вы эти образы позитивными или негативными, поставили ли вы знак плюс или минус.

Среди негативных образов могут быть успешные люди, достигшие финансового, творческого и профессионального успеха, а это значит, что, ненавидя успешных людей, вы подрываете возможность для себя обрести успех, благосостояние, счастливую семью, прекрасное здоровье и творческую самореализацию.

Весьма часто подобные иерархии антигероев возникают в вашем внутреннем мире из-за неосознанной зависти к тем, кто на сегодняшний момент сильнее, образованнее, работоспособнее, а самое главное – значительно успешнее, чем вы.

В иерархию антигероев часто попадают богатые и знаменитые люди. Большинству начинает казаться, что успешные, состоятельные и знаменитые люди обязательно должны быть злыми, коварными, нечестными, эксплуатировать и неправедно манипулировать окружающими.

Вместо того чтобы тратить энергию и мысленно бороться с этими образами, лучше переосмыслить своё восприятие, начать более активно заниматься саморазвитием, выстраиванием своих целей, планированием и делать что-то для построения счастливой и гармоничной жизни.

Совершенно не практично концентрировать свой ум на том, что кто-то, по вашему мнению, «плохой парень», гораздо практичнее найти себе позитивные образы и учиться на них.

Самое лучшее – перестать ненавидеть кого-то, а вместо этого начать обращать внимание на свой внутренний мир и свои потенциальные недостатки: вредные привычки, отсутствие приоритетов и недисциплинированность.

Если вы ненавидите кого-то, если вообще обратили внимание на возможные недостатки и качества этого человека или исторического персонажа, то это указывает на то, что эти же проблемы и недостатки есть у вас.

Итак, правильно построенный внутренний мир должен быть совершенно освобождён от этой чёрной дыры – иерархии антигероев. Гармоничное состояние человека основано на восприятии мира как изначально совершенного и божественного, в котором всё имеет свой глубокий смысл.

Негативные образы в подсознании возникают из-за стремления найти виновных в своих проблемах и неудачах.

В реальности всё в этом мире идеально и прекрасно, если ваше восприятие основано на мудрости, то вы просто не сможете найти нечто несовершенное и негативное во Вселенной.

Как только вы сможете правильно построить иерархию позитивных образов и полностью освободиться от иерархии антигероев, вы встанете на правильный путь гармоничной жизни.

Ваше мышление и эмоциональное состояние будут зависеть только от идей, связанных с прекрасными и успешными перспективами развития.

Урок 22
Ваша картинка реальности и формула успеха

Вселенная – это пространство изобилия и счастья. Если ваша жизнь на сегодняшний момент полна страданий и неудовлетворённости, депрессии и страхов, то помните, что это не объективная картинка реальности, а проблема вашего восприятия.

Каждый человек живёт в своём космосе, сколько людей, столько реальностей. На Земле живёт огромное количество людей, и каждый живёт в своей картинке реальности.

На мой взгляд, объективная картинка реальности – это то, что мир совершенен, ибо он сотворён Богом, как пространство, где души проходят духовную эволюцию. Конечно, вы можете сказать, что это всего лишь моё мнение, моя картинка реальности.

Наверное, вы правы, хотя всё же я основываю своё мнение на том, что именно Бог сотворил Вселенную как совершенное пространство, и только лишь искажённое человеческое восприятие может создавать иллюзию конфликтов и страданий.

В этом мире есть всё необходимое для вашего творчества, воплощения своего предназначения, материального изобилия, здоровья и активного долголетия.

Существует много формул успеха, с древнейших времён люди пытаются понять величайший секрет жизни о том, как возможно осознанно выстраивать обстоятельства жизни.

Системный подход – это важное условие продвижения к целям, ибо хаос ведёт к хаосу. Древние Ведические знания указывают на то, что начало процесса трансформации судьбы – это медитация и самосовершенствование.

Только изменив свой внутренний мир, можно преобразить окружающую реальность. Весьма часто люди пытаются менять свою жизнь с того, что начинают составлять длинный список целей. Проблема в том, что сложно построить правильную систему целей, если человек находится в депрессии, стрессе, внутреннем кризисе и озлобленности.

Вначале нужно обрести покой и мир в душе, а потом начинать задумываться о системе ясных целей. Как вы можете понять своё предназначение, если вы находитесь в стрессе и страхах, глубинной неудовлетворённости и духовном тупике. Какие цели вы можете поставить? К каким целям вы собираетесь двигаться?

Есть известное цыганское проклятие: «Пусть все ваши желания сбудутся». Эта замечательная мудрость указывает на то, что безумные и пагубные желания, рождённые в депрессивном уме, ведут в погибель.

Давайте вновь обратимся к знаниям древних, которые говорили, что подлинная формула трансформации судьбы выглядит так:

> «МЕДИТАЦИЯ + ЯСНЫЕ ЦЕЛИ + СИСТЕМНОЕ ДЕЙСТВИЕ = УСПЕХ».

Для того чтобы понять истинное направление своего развития, построить мудрые цели, нужно начинать с духовного развития.

Медитация – это погружение во внутреннее пространство, это духовная работа по исследованию своей души.

Как только мы начинаем вспоминать про необходимость работы над внутренним миром, возникает значительное усложнение. Да, задача усложняется, но вне глубинной духовной работы невозможно даже сформулировать правильные цели, тем более успешно воплотить их в реальность и, самое главное, обрести счастье.

В медитации вы прикасаетесь к источнику своего бытия, осознаёте подлинные цели своей жизни, пробуждаете бесконечные энергетические возможности.

В медитации ваши таланты и потенциалы расцветают, как прекрасный лотос на восходе солнца. В медитации прекращается борьба и внутренние конфликты, в медитации ясно звучит голос интуиции, вы начинаете ощущать свой жизненный путь.

Во время практики медитации появляется жизненная энергия для того, чтобы уверенно идти по жизненному пути, вы наполняетесь творческими идеями.

В результате регулярной практики медитации в вас постепенно будет возникать ясность и уверенность, вы начнёте совершать правильные и точные шаги.

Процесс медитации – это не только когда вы уединённо сидите с закрытыми глазами, созерцая свой внутренний мир. Медитация только лишь начинается в уединении, потом она проникает во все аспекты вашей жизни.

В медитации возникает ясное понимание целей и методов, становится понятно, какой необходимо совершить следующий шаг. Только в медитации вы можете полностью наслаждаться материальным миром, освободившись от привязанностей и страхов.

Урок 23
Медитация – вхождение в сон

Рассмотрим технику медитации, которая практикуется на вхождении в сон. Вхождение в сон – это драгоценные мгновения, когда вы естественным образом погружаетесь в промежуточное состояние между бодрствованием и сном. В этом процессе вхождения в сон вы можете сохранять осознанность, в то же время уже находясь в тонком пространстве между сном и бодрствованием.

Данная техника занимает буквально несколько минут, ровно столько, сколько вам нужно для окончательного засыпания. Глубина расслабления в эти несколько минут крайне велика, именно поэтому это драгоценное время, которое следует использовать для медитации.

С помощью этой техники вы можете работать на самых разных уровнях, прорабатывая различные аспекты своего внутреннего мира. Возможно создать мыслеформу того, что вы хотите достичь, мыслеформа может касаться создания или развития семьи, укрепления здоровья, повышения финансового благосостояния, развития научных исследований и художественных проектов.

Создавая мыслеформы в процессе вхождения в сон, вы запускаете мощные процессы сотворения своей новой реальности.

Поза для медитации

Так как сейчас мы рассматриваем практику вхождения в сон, то предполагается, что вы уже легли в кровать и готовитесь к тому, что сейчас заснёте. Более эффективна позиция для осознанного входа в сновидение – лёжа на спине, однако для некоторых в этой позиции достаточно сложно заснуть. Поэтому любая удобная для вас поза будет правильной.

Описание техники

Почувствуйте расслабление всего тела, в особенности плеч. Рот должен быть закрыт, однако важно расслабить нижнюю челюсть, потому что это позволит расслабить головной мозг.

Наблюдайте за дыханием, не пытайтесь его менять – просто наблюдайте. Чем больше вы будете расслабляться, тем более поверхностным будет становиться ваше дыхание. Наблюдение за дыханием позволит успокоить поток мыслей и гармонизировать циркуляцию жизненной энергии в организме.

Наблюдение за дыханием имеет исцеляющий и успокаивающий эффект. Сконцентрируйтесь в центре лба, в точке немного выше межбровья. Почувствуйте там энергетическую вибрацию, тепло.

Визуализируйте световую точку в центре лба. Эту точку также называют третьим глазом. Если вам сложно почувствовать эту точку, потрите её подушечкой пальца в течение одной минуты, а затем сконцентрируйтесь на этом ощущении.

Практикуйте наблюдение за дыханием и концентрацию на точке в центре лба одновременно. Вы расслабляетесь всё глубже, ваше дыхание становится всё более поверхностным.

В процессе засыпания и более глубокого расслабления вы начинаете создавать мыслеформу своих наиболее важных целей. Визуальные образы создаются у вас на внутреннем экране, это может сопровождаться энергетическим ощущением в центре лба.

Ваши мыслеформы могут касаться различных аспектов жизни, давайте рассмотрим это подробнее. Если ваша мыслеформа связана с созданием семьи, то представьте, как вы встре-

чаете свою половину. Почувствуйте и представьте этого человека, а также то, как развиваются ваши отношения.

Если вы хотите создать цели, связанные с развитием бизнеса, тогда представьте, как вы успешно развиваете свой проект. Визуализируйте своих бизнес-партнёров, с которыми вы легко и конструктивно выстраиваете отношения, офис, клиентов компании и многое другое.

Мысленно представьте свой офис, слаженную работу команды, высокое качество производимых вами товаров и услуг, а также высокий уровень продаж. Представляйте как можно больше деталей, ощущений, визуальных образов с подробностями.

Точно так же создаются мыслеформы прекрасного, крепкого здоровья. Представьте, что вы делаете упражнения гимнастики, поднимаете большой вес, быстро бегаете, практикуете боевые искусства, легко делаете упражнения йоги, требующие высокий уровень гибкости. Почувствуйте, какой вы сильный и здоровый человек, ваши внутренние органы работают прекрасно, а суставы и позвоночник очень гибкие.

Чем больше вы будете расслабляться и погружаться в сон, тем сложнее будет удерживать ясные и чёткие мыслеформы. Ежедневно практикуя эту методику, вы научитесь удерживать больше деталей при постепенном погружении в сон.

Регулярность практики

Важно практиковать регулярно, каждый день, в данной технике – каждый вечер. Первые несколько раз вам будет сложно глубоко расслабиться, трудно сфокусироваться на мыслеформах и сохранять осознанность. Практикуя каждый вечер медитацию на засыпании, вы будете привыкать к технике, с каждым разом вы сможете входить в более глубокие состояния.

Одно из значительных препятствий заключается в том, что вы будете глубоко расслабляться и засыпать. Постепенно вы научитесь глубоко расслабившись одновременно оставаться в осознании, сможете работать с визуализацией и мыслеформами более качественно.

Секрет успеха практики в её регулярности. Примите для себя решение, что вы будете практиковать целый год, каждый вечер, тогда вы сможете получить значительные духовные и энергетические результаты.

Результаты

Всё то, что вы можете себе представить, вы готовы воплотить в физической реальности. Если вы удерживаете любую мыслеформу в сознании, она начинается постепенно проявляться в реальности.

Сознание мыслит визуальными образами, это значит, что самый лучший способ построить задание – это ясно и чётко представить его на внутреннем экране. Ваше подсознание начинает работать над заданием, которое вы ему сами же сформулировали.

Как только в подсознании есть задание, оно начинает работать над его достижением, у вас возникают нестандартные идеи и конкретные планы по достижению задуманного.

Сила этой техники заключается в том, что вы не просто создаёте мыслеформу своих целей, а делаете это в особые минуты вхождения в сон, когда вы осознанно находитесь в промежуточном состоянии между проявленным миром материальных объектов и тонкими мирами идей.

Урок 24
Медитация – момент выхода из сна

Медитация в процессе выхода из сна чем-то похожа на предыдущую практику, медитацию на вхождении в сон. Вхождение в сон и выход из сна – это драгоценные мгновения, когда вы естественным образом погружаетесь в промежуточное состояние между бодрствованием и сном.

Вы проснулись, но ещё не открыли глаза, вы уже понимаете, что не спите, ещё продолжается ощущение погружённости в сновидения, сны ещё даже могут продолжаться.

Данная техника занимает буквально несколько мгновений, ровно столько, сколько вы можете находиться в кровати, глубина расслабления в эти несколько мгновений крайне велика.

В эти мгновения вы ещё находитесь в тонких пространствах, но уже можете работать с поверхностным уровнем сознания и осознанно создавать мыслеформы.

С помощью этой техники вы можете работать на самых разных уровнях, прорабатывая различные аспекты жизни. Возможно создать мыслеформу того, что вы хотите достичь, это может касаться создания или развития семьи, укрепления здоровья, повышения финансового благосостояния, развития научных и художественных проектов.

Поза для медитации

Так как сейчас мы рассматриваем практику выхода из сна, то вы уже лежите в кровати, это та редкая техника, когда невозможно говорить об осознанно выбранной позе, она уже есть такая, какая есть.

Описание техники

Некоторые встают по будильнику, а кто-то самостоятельно. Более предпочтительно просыпаться самостоятельно. Поняв, что вы уже проснулись, не спешите открывать глаза. Если вы просыпаетесь по будильнику, не открывая глаз, на ощупь найдите будильник и выключите его.

Начните создавать мыслеформы своих позитивных намерений. Если ваша основная цель связана с созданием семьи, то представьте, как вы встречаете свою половину, выстраиваете прекрасные и счастливые отношения. Если ваши цели связаны с развитием бизнеса, тогда представьте, как успешно развиваете свой проект. Представляйте как можно больше деталей, ощущений, визуальных образов с подробностями.

Точно так же создаются мыслеформы прекрасного, крепкого здоровья. Представьте, что вы делаете упражнения гимнастики. Почувствуйте, какой вы сильный и здоровый, ваши внутренние органы работают прекрасно, а суставы и позвоночник очень гибкие.

Ежедневно практикуя методику, вы научитесь удерживать больше деталей и сохранять высокий уровень осознанности.

Регулярность практики

Мне нечего добавить, я уже много раз говорил, что регулярность – это один из величайших секретов. Практикуйте регулярно, каждый день, только тогда методика изменит вашу жизнь.

Примите для себя решение, что вы будете практиковать эту технику как минимум двенадцать месяцев, что составляет полный солнечный годовой цикл.

Ничего невозможно достичь, будучи ленивым и ожидая результат мгновенно. Только тот, кто готов к длинной дистанции, реально достигает результата.

Результаты

Всё то, что вы можете себе представить, вы можете воплотить в проявленном мире. Если вы удерживаете любую мыслеформу в своём сознании, она начинается постепенно проявляться в физической реальности.

Сознание мыслит визуальными образами, это значит, что самый лучший способ построить задание вашего подсознания – это ясно и чётко представить его на внутреннем экране. Ваше подсознание начинает работать над заданием, которое вы ему сами же сформулировали.

Как только в подсознании есть задание, оно начинает работать над его достижением, у вас возникают новые творческие идеи и конкретные планы по достижению задуманного, вы начинаете видеть дополнительные ресурсы, которые раньше не замечали.

Сила техники заключается в том, что вы не просто создаёте мыслеформу своих целей, а делаете это в особые мгновения, выходя из мира сновидений, когда вы осознанно находитесь в промежуточном состоянии между проявленным социальным миром и тонкими мирами информации.

Урок 25
Моё обучение в сказочной Индии

Мне посчастливилось в 1990-х годах быть учеником замечательного индийского Гуру, которого звали Йоги Рамаях. Я прошёл многолетний курс обучения медитации в традиции Крия йоги, а также методикам работы с позитивным намерением, Санкальпа йоги.

Йоги Рамаях прекрасно умел синтезировать древние знания с современными открытиями психологии. Он обучал меня Ведической философии и медитации. Иногда мы погружались в запредельный мир высшей эзотерики: реинкарнация, чакры, энергия кундалини, бессмертные Махатмы Гималаев и многое другое.

В то же время Йоги Рамаях обучал меня принципам построения системы целей, путям воплощения своего предназначения, выстраиванию приоритетов и работе со временем, правильному отношению к энергии денег, принципам мудрого лидерства и командной работе, методам работы с позитивным намерением.

Йоги Рамаях был человеком, который великолепно умел соединить в своей жизни духовные практики и социальный успех. Он ежедневно практиковал медитацию, мантры и изучение премудрости восточной философии, был успешным бизнесменом, семейным человеком, отцом троих детей.

Поистине, Йоги Рамаях воплощал на своём примере те принципы гармоничной жизни, которые он проповедовал своим ученикам.

Уникальность Йоги Рамаяха заключалась в том, что он был непосредственным учеником Гималайского Махатмы, которого почтительно называют Маха Аватара Бабаджи.

Маха Аватара Бабаджи осуществляет высокое служение во имя всего человечества. Тайный пещерный ашрам Бабаджи находится в Гималаях, но в то же время он может появиться в любой точке мира, для того чтобы встретиться со своими учениками.

Йоги Рамаях в 50-х и 60-х годах двадцатого века несколько раз подолгу жил в Гималайском ашраме Бабаджи, где обучался философии древних мудрецов и практикам Крия йоги.

Йоги Рамаях не афишировал себя при жизни, его задача заключалась в том, чтобы обучить только маленькую группу учеников. Он имел странный и жёсткий характер. Йоги Рамаях мог проявлять грубость и ругаться на своих учеников, его поведение было эксцентрично, именно поэтому большинство посетителей, обижаясь на его выходки, быстро покидали его ашрам.

Рядом с Йоги Рамаяхом оставались только те немногие, кто по божественному плану должны были получить его удивительные наставления о сути духовной эволюции и пройти обучение древним практикам Крия йоги, Мантра йоги и Санкальпа йоги. Он обучал узкий круг учеников, среди которых были люди разных национальностей. Он передавал знания и практики познания бесконечного мира души.

Душа никогда не покидала Бога, она всегда является частью Бога, но по причине иллюзии душа временно воспринимает себя как нечто отдельное от своего Творца. Невежество – это восприятие себя отдельно от вечности.

По сути, просветление – это прекращение чувства отдельного существования. В просветлении душа растворяется в Боге, лучше сказать, душа осознаёт, что всегда была единой с Богом, и даже более того – является самим Богом. Это подобно тому, как маленькая, отдельно существующая капля растворяется во всемирном океане, став океаном. Для многих сама идея прекращения существования индивидуального «Я» воспринимается как величайший кошмар.

Бог – это Истинное «Я» каждого человека. Просветление – это прекращение самоидентификации себя как индивидуального «Я» и прозрение о реальности Абсолютного «Я», подобно тому, как маленькое облако растворяется и становится бесконечным небом.

Тот, кто реализовал Абсолютное «Я», проходит через удивительный процесс, когда божественная энергия снисходит из высших сфер и очищает все планы человеческого бытия, преображая его в богочеловека.

Главный вопрос на пути духовной эволюции – это кто есть «Я»? Ответ на этот вопрос невозможно получить с помощью простой игры разума и логики. К подлинному осознанию Истинного «Я» ведёт только медитация.

Урок 26
Моя первая встреча с Йоги Рамаяхом

Я познакомился с Йоги Рамаяхом в 1993 году. К тому времени я изучал йогу и медитацию уже много лет. Моя встреча с Йоги Рамаяхом произошла совершенно неожиданно. Конечно, в жизни не бывает ничего случайного, всё есть результат причинно-следственных взаимосвязей.

То, что может казаться спонтанным и даже случайным, на самом деле с математической точностью воплощает глубинную духовную связь из прошлых жизней.

Мой отец, Игорь Григорьевич, преподаватель философского и социологического факультета Московского государственного университета, в силу своего характера, а также по причине научных интересов открыт ко всем новым идеям, концепциям, теориям и учениям. Когда один знакомый сообщил ему о том, что в Москву с семинаром приезжает Индийский Гуру, он, не раздумывая, решил принять участие в программе.

Моему отцу было очень интересно узнать, что такое медитация и в чём заключается философия Крия йоги, да и вообще, посмотреть на живого йога в начале 1990-х годов было в диковинку. Нужно помнить, что в советские времена в России йога была под официальным запретом.

В начале 1990-х к нам стали приезжать индийские и тибетские учителя, а россияне получили наконец-то возможность поехать в Индию и Непал для того, чтобы обучаться медитации и йоге. Это было удивительное время надежд и резких перемен в жизни всей страны и судьбе каждого человека.

Странность моего знакомства с Йоги Рамаяхом заключалась ещё в том, что я на его московский семинар не попал, хотя, казалось бы, должен был заинтересоваться приездом Индийского Гуру гораздо больше отца, потому что для меня йога всегда была делом жизни. Поистине, всё, что происходит, – это промысел Божий.

После семинара Йоги Рамаях пригласил моего отца и группу русских учеников приехать к нему в Индию для более углублённого изучения Крия йоги и философии.

Мой отец решил не ехать в далёкую Индию, вместо него поехал я в составе небольшой группы, в которую входило около десяти человек. Так впервые я отправился в Индию, где и произошло моё знакомство с Йоги Рамаяхом.

События развивались стремительно. Окончательное решение о том, чтобы ехать на несколько месяцев в Индию, возникло буквально за неделю до моего отъезда. Когда я оказался в Индии, то какое-то время не мог поверить, что всё это действительно происходит, жаркое солнце светило над головой, по улицам лениво бродили коровы.

Приехав в Индию, я слабо представлял себе, кто такой Йоги Рамаях, было ясно, что всё происходящее со мной подчинялось высшей воле, я ехал к учителю, о котором практически ничего не знал. Наверное, это было самое идеальное, потому что мой ум совершенно не участвовал в принятии решений, я просто наблюдал за происходящими со мной событиями.

По дороге в Индию я узнал некоторые подробности о Йоги Рамаяхе от моих новых друзей, с которыми я отправился в это неожиданное путешествие.

Наша группа состояла приблизительно из десяти человек, все были из Москвы и к тому времени уже были знакомы с Йоги Рамаяхом, только я ехал, мало представляя, куда еду и кем является тот Гуру, в ашрам которого меня занесла судьба.

Только лишь в самолёте мне показали пару фотографий Йоги Рамаяха и рассказали некоторые отрывочные сведения о его традиции. Божественный промысел полностью овладел всеми событиями, не оставляя даже малейшей возможности для возникновения иллюзии моего свободного выбора.

Урок 27
События развивались стремительно

Мы прилетели в Дели, а затем внутренними авиалиниями перелетели на самый юг Индии, в город Мадрас, который сейчас называется Ченнай. В шумном и многолюдном Ченнае мы остановились в доме Йоги Рамаяха, хотя его самого в тот момент там не было. Он ждал нас в своём главном ашраме, который располагался в его родной деревне далеко на юг от Ченная.

В Ченнае я посетил церковь апостола Фомы, которая находилась на соседней улице, и к большому удивлению узнал, что именно в этом красивейшем соборе покоится часть мощей апостола Фомы, которого также называют апостолом Индии. Мне удалось побывать в Теософском обществе, основанном Еленой Петровной Блаватской.

Я гулял по знаменитому и великолепному парку Теософского общества, любовался огромными сказочными деревьями и наслаждался ароматом цветов, живо представляя себе, как за сто лет до меня, возможно, по этой же дорожке ходила Блаватская.

Спустя три дня мы отправились в долгое автомобильное путешествие в деревню, где находился основной ашрам Йоги Рамаяха. Я вышел из машины, прямо перед входом в небольшой ашрам стоял Йоги Рамаях, так произошла моя первая встреча с учителем. До этого момента я уже видел несколько его фотографий, поэтому приблизительно представлял себе, как он выглядит, но то, что я увидел, превзошло мои ожидания.

Несмотря на преклонный возраст, к моменту нашего знакомства ему было более 70 лет, Йоги Рамаях был удивительно спортивного телосложения, по его движениям было видно, что он в прекрасной физической форме.

Он был одет в традиционные белые индийские одежды, длинная седая борода, на шее висели чётки из семян священного дерева Рудракши. Он уверенно стоял босиком на земле, и мне тут же бросились в глаза длиннейшие ногти на ногах и руках.

Острый и проницательный взгляд Йоги Рамаяха был полон блаженства и радости. Разговаривая с собеседником, он смотрел прямо в глаза, пронизывая орлиным взором, в котором чувствовалась сила и мудрость.

Казалось, я встретился с хорошо знакомым человеком, он также общался со мной с самого первого момента так, как будто мы были знакомы уже очень давно.

На следующий день он дал мне какие-то задания по хозяйству с таким видом, как будто я всегда жил в его ашраме. Было ощущение, что всё вокруг мне хорошо знакомо, как будто я вернулся домой после долгого отсутствия.

Урок 28
Сокровищница древних знаний

Ашрам Йоги Рамаяха находился в тихой и сказочной индийской деревне, состоявшей из нескольких десятков дворцов. Да, я не оговорился – нескольких десятков дворцов. В этой местности жили представители богатейшей южноиндийской касты Четтияров, к которой принадлежал и сам Рамаях.

Ашрам представлял собой небольшое здание, в центре которого был внутренний дворик. В восточной части двора располагался каменный алтарь, на котором находился Шивалингам, каменное яйцо, символизирующее изначальный источник всего сущего. На плоской крыше можно было по вечерам заниматься йогой, а по утрам загорать на мягком восходящем солнце.

Йоги Рамаях жил в домике, пристроенном к основному зданию. Ученики проводили весь день в медитации и занятиях по йоге, а спали на полу во дворе на соломенных подстилках, укрываясь лёгким пледом.

Ночью было душно, тучи москитов за ночь могли достаточно сильно искусать. Много позже в Индии везде появятся комфортные условия жизни, в том числе кондиционеры, но в те времена всего этого не было.

Небольшая комната использовалась как кухня. Женщина, которая готовила для нас еду, разводила огонь, густой дым наполнял всю кухню и медленно выходил через маленькое оконце.

Кушали сидя на полу, пользуясь вместо тарелок пальмовыми листьями. По окончании еды пальмовые листы сворачивали в трубочки и выкидывали на улицу, где их тут же съедали коровы и козы. Душ располагался в самом дальнем углу ашрама, в жаркие дни вода в баке нагревалась, так что даже слегка обжигала, но зато принимать душ ранним утром было настоящим испытанием, потому что вода в баке сильно охлаждалась.

Я быстро понял, что рассказы об Индии как о стране, где всегда жарко, – это иллюзия. По утрам, до восхода солнца, было зябко, но стоило солнцу взойти, как мгновенно начиналось пекло. Ранним утром я иногда замерзал и мечтал о жарком солнце, а в дневную жару с наслаждением вспоминал утреннюю прохладу.

Иногда я сдавал одежду в местную прачечную, которая находилась совсем рядом, но чаще стирал самостоятельно индийским способом: замоченную и намыленную одежду раскладывал на плоском камне, а затем тер её прямо о камень. Тщательно сполоснув одежду, я клал её на плоскую крышу, и под палящим солнцем она высыхала за считаные минуты.

Конечно, можно было всегда сдавать одежду в прачечную, это было очень дёшево и удобно, но Йоги Рамаях советовал стирать самостоятельно, потому что в соответствии с традицией индийских ашрамов каждый должен обслуживать себя самостоятельно, даже если это касается таких мелочей, как стирка собственной одежды.

Йоги Рамаях обучал своих учеников практикам Крия йоги, в которую входили медитация, мантры, дыхательные упражнения и гимнастика. При жизни вокруг Йоги Рамаяха было очень мало последователей, большую часть времени рядом с ним постоянно жили два-три близких ученика.

Первый раз я приехал к нему в составе небольшой группы, мы прошли двухмесячный семинар, а затем все уехали, а я остался в ашраме ещё с двумя американцами.

Я приезжал к Йоги Рамаяху на протяжении нескольких лет. В первые три года я жил по шесть месяцев в году, впоследствии мои визиты стали более кратковременными. Незадолго до его ухода из жизни я несколько раз навещал его.

В миссию Йоги Рамаяха не входило большое публичное признание и известность. Его стиль общения с учениками был крайне странным и необычным, иногда он мог быть грубым и даже накричать, это отпугивало случайных посетителей.

Тот, кто имел действительно глубокую духовную связь с ним, ощущал то, что странность его поведения была лишь на поверхности. На самом деле он таил в себе несметные сокровища древних знаний и высочайшей мудрости, которые изливал на немногих учеников.

В предыдущих нескольких уроках я вспоминал истории из жизни моего учителя, Йоги Рамаяха. Методы и техники, которые мы рассматриваем на страницах этой книги, имеют древние корни. Именно поэтому важно и полезно знать, у кого я обучался и к какой традиции принадлежал мой учитель.

Чуть позже мы вернёмся к увлекательному повествованию о жизни и духовном пути Йоги Рамаяха и историям моего непосредственного общения с этим удивительным индийским мистиком и мудрецом. А сейчас продолжим наши уроки.

Урок 29
Ответственность – основа успеха

Соприкасаясь с неудачами и трудностями, некоторые мгновенно ищут виновных в своих сложностях среди людей вокруг. Очевидно, что наиболее вероятными претендентами на роль виновных являются родители, затем старшие братья и сестры, а уже потом друзья и партнёры по бизнесу и многие другие.

На каком-то уровне поиск виноватых в своих неудачах приводит к сумасшедшей идее переложить ответственность на президента и правительство, мэра города, представителей другой религии и диаспоры…

На каждом следующем этапе виновные становятся более абстрактными и менее реальными для вас персонально. Хотя вполне возможно, что ваши родители и родственники сделали вам что-то плохое, как-то обидели вас и поступили несправедливо.

Вы можете обвинять в своих неудачах правительство, мировые заговоры, инопланетян и так далее, но в реальности это просто ваши фантазии, потому что они вообще не имеют никого отношения персонально к вам.

Стоит задуматься, что достаточно много людей вокруг вас вполне успешно развивают свои творческие и бизнес проекты, несмотря на то что живут в этом же городе и в этой же стране. Попробуйте изменить своё восприятие, и чем быстрее вы это сделаете, тем лучше. Поначалу сложно принять идею о том, что вы, и только вы автор своей жизни.

Весьма полезно начать с того, что проанализировать очевидный факт, что есть немало тех, кто родился и вырос в гораздо более тяжёлых обстоятельствах и неблагополучных семьях, но это не стало для них оправданием. Эти люди чётко выстроили систему целей, план действий и упорно трудились, не пытаясь найти оправдания своим трудностям.

Только после того, как вы готовы принять всю полноту ответственности за свою жизнь, открывается реальная возможность начать осознанную работу с обстоятельствами жизни и трансформацией судьбы.

Трансформация судьбы начинается с принятия полноты ответственности за свою жизнь на себя. Невозможно ничего изменить в своей жизни, если вы постоянно обвиняете кого-то в своих неудачах.

Приняв ответственность за свою жизнь на себя, научитесь активно спрашивать совет, помощь и полезную информацию у тех, кто уже понял, как нужно работать с обстоятельствами жизни.

Урок 30
Построить взаимоотношения с людьми

Чтобы прожить успешную жизнь, наполненную изобилием и творчеством, требуется мастерство, которое можно изучать и которым возможно овладеть. Прожить жизнь качественно и успешно – это величайшее искусство и наука, которые нужно постигать, относясь к этому максимально серьёзно.

«Просите, и дано будет, стучите, и вам откроется», – сказал Иисус свои знаменитые слова. Эта истина применима к любому аспекту жизни. Что мешает людям попросить помощь и поддержку, добрый совет или полезную информацию?

Прежде всего, это гордыня, боязнь показаться нуждающимся и слабым в глазах других людей. Ещё одним фактором является боязнь получить отказ. По-настоящему сильные и успешные люди не боятся этого, подобные сомнения возникают только у слабых и неуверенных людей.

Попросить помощь и совет, информацию и экспертную оценку – это проявление вашей силы, профессионализма и самоуверенности. Успешные и творческие люди постоянно находятся в процессе самообразования, самосовершенствования и повышения своего профессионального уровня. Неудачники живут по принципу, что они якобы и так всё знают.

Процесс бесконечного самообразования предполагает задавание вопросов и просьбу о поддержке и помощи в своём развитии.

Для того чтобы качественно развивать свои творческие и бизнес проекты, воплощать своё предназначение в жизни, важно уметь выстраивать личностные и персональные отношения с людьми. Только тогда вы получаете возможность интеллектуального и финансового роста.

Именно люди являются главным источником информации, финансирования, многих важнейших ресурсов, включая выстраивание качественной командной работы и партнёрских отношений.

Именно люди становятся вашими клиентами, покупателями, заказчиками. Многие современные маркетологи утверждают, что люди покупают не продукт и услугу, а то ощущение, которое складывается о вас как о человеке. Продвижение многих продуктов осуществляется на основании доверия и эмоций.

Выстраивание правильных отношений с людьми, отношений, основанных на доверии, прозрачности и открытости, даёт вам доступ до бесценных дополнительных возможностей.

Урок 31
Здоровье физического тела

У каждого человека есть предназначение в жизни и задача на это воплощение. Не существует двух одинаковых людей, каждый человек уникален и неповторим.

Не существует людей без талантов, потому что каждый человек создан по образу и подобию Бога, а так как Бог гений, то и каждый человек по своей изначальной природе тоже гений.

Если мы предположим, что существуют бездарности, то тогда нам придётся назвать и Бога бездарностью, потому что каждый человек несёт в себе Творца.

Некоторые осознают своё предназначение с самого раннего возраста, другие открывают для себя смысл жизни спустя много лет упорных поисков и размышлений. На самом деле каждый человек знает свои таланты, просто страхи и неуверенность заставляют людей играть в самообман.

Есть много способов, которые могут помочь вам приобрести уверенность в самом себе, один из них – это более серьёзно работать над своим телом. На первый взгляд звучит немного странно, но это так. Тело – это продолжение вашего сознания, все блоки и страхи, которые находятся в подсознании, проявляются в теле.

Мы уже рассмотрели несколько способов трансформации самооценки, с помощью медитации на своё имя и фамилию, отражение в зеркале, анализ иерархии позитивных образов.

Все эти методы являются наиболее прямым и точным попаданием в суть проблемы. В то же время бывает полезно зайти в ситуацию немного со стороны, а именно – серьёзно заняться здоровьем и укреплением тела.

Для того чтобы грамотно подойти к построению крепкого здоровья, как основы дальнейшего творческого и финансового продвижения, важно начать с правильного анализа информации о том, какие системы омоложения организма существуют и где их можно изучить.

Многие годы я практикую и обучаю нескольким эффективным методикам омоложения организма, эти техники способны значительно помочь вам в процессе исцеления от всевозможных заболеваний.

Мне посчастливилось обучаться этим системам у мастеров из Индии, Тибета, Китая и России. Эти системы называются: тай дзи цуань, йога, трулкор, цигун, багуа.

Конечно, на страницах книги невозможно обучиться методам физических упражнений и гимнастики, это следует делать на семинарах и мастер-классах.

Советую вам включиться в регулярные практики древних гимнастических упражнений Востока, с их помощью вы сможете повысить свой энергетический потенциал и работоспособность, освободиться от проблемы быстрой утомляемости и стрессов.

Все это значительно повысит энергетический потенциал и позитивно повлияет на стиль и характер мышления, восприятия себя и окружающих событий.

Урок 32
Предназначение – путь воина

Понять своё предназначение крайне важно, но этого недостаточно. Следует построить свою жизнь так, чтобы воплотить свой творческий потенциал.

Перестаньте считать себя слабой жертвой и начните воспринимать себя творцом своей реальности. Начните с малого, измените хотя бы еле заметные обстоятельства и двигайтесь, двигайтесь дальше.

Нужно стремиться построить жизнь в соответствии со своими талантами. Простых размышлений недостаточно, для того чтобы воплотить свои творческие идеи, следует помнить о необходимости совершения системных действий.

Воплощение творческого потенциала зависит от интеллектуальной и энергетической готовности и основано на глубокой духовной практике и самоанализе.

Энергетическая вибрация вашего внутреннего мира формирует пространство вокруг, а также все обстоятельства и события. Это утверждение звучит совершенно фантастично. Казалось бы, окружающий мир настолько силен и могуществен, вы ощущаете себя совершенно бессильным.

Порой возникает чувство беспомощности перед внешними обстоятельствами, начинает казаться, что вы не можете ничего изменить. Ещё с древнейших эпох людям была известна истина «То, что внутри, то и снаружи».

Только ваши мысли и эмоции порождают вибрацию, которая впоследствии формирует реальность вашей жизни, выстраивая все обстоятельства и судьбу. Знаете вы об этом или нет, но это происходит. Вы сами создаёте все подробности своей судьбы, это происходит силой ваших мыслей и эмоций.

Мысли и эмоции часто бывают результатом привычек и стиля жизни, который сформировался годами, а также программ подсознания, о которых чаще всего люди не подозревают.

Вы рождаетесь и вырастаете в определённой семье, ваше окружение с детства формирует мировоззрение, стиль жизни, привычную зону комфорта, систему реакций, а это, в свою очередь, выстраивает судьбу.

Изменить жизнь – значит поменять свои мысли, эмоции, привычки и освободиться от обусловленностей. То, что вам может казаться абсолютно незыблемым, истинным и очевидным, на самом деле легко может оказаться системой обусловленностей, которая мешает вам развиваться.

Именно поэтому нужно развивать в себе способность свободно мыслить и независимо принимать решения, правильно выстраивая приоритеты.

Урок 33
Осознанная игра в иллюзию

Оглянитесь вокруг, проанализируйте своё мировоззрение и стиль жизни. Возможно, многое в вашей жизни требует серьёзного переосмысления и корректировки.

Причина всех страданий – это ощущение отдельности своего существования. Это ощущение рождается не в объективной реальности вокруг, но в вашем восприятии.

Если вы ощущаете себя отдельно от Вселенной, то неминуемо вы начинаете воспринимать окружающий мир как потенциально агрессивный, а это значит, что, возможно, от него нужно защищаться.

Все опасности и страхи рождаются в невежественном сознании. На самом деле мир прекрасен и гармоничен. Ощущение отдельности своего существования порождает модель взаимодействия тиран-жертва. Не важно, кем вы станете, тираном или жертвой, в любом случае это путь страдания.

Источником счастья является ощущение единства и взаимосвязи всего сущего. Как только вы начнёте воспринимать себя как часть Вселенной и каждого человека, с которым вы взаимодействуете, тоже как часть Вселенной, исчезнут многие конфликты. Война и вражда закончится, вы перейдёте от борьбы к взаимодействию с окружающим пространством.

Находясь в осознании единства всего сущего, вы начнёте выстраивать отношения взаимного дополнения и гармоничного взаимодействия с окружающим пространством. Осознав единство, вы покинете двойственность тиран – жертва и станете мастером и творцом своей жизни во благо всех живых существ.

Мы живём во Вселенной изобилия и творчества, поменяв своё восприятие, вы мгновенно попадёте в поток счастья в изобилии. Материальное богатство, накопленное в жадности и борьбе, не приносит счастья, оно создаёт только беспокойство и страхи. Материальное богатство, обретённое в состоянии внутренней гармонии, становится важным элементом счастья.

Когда вибрация вашего внутреннего мира соответствует целям, которые вы ставите, тогда цели достигаются и таланты обретают своё воплощение.

Если вы поставили себе замечательные и высокие цели, но при этом продолжаете жить в старых парадигмах, то у вас нет шанса перейти в новую реальность.

Сидеть на диванчике и фантазировать про фантастический успех легко. Давайте зададимся несколькими важными и порой болезненными вопросами.

Действительно ли вы готовы воплотить своё предназначение в жизни? Готовы ли вы к новой реальности и к более высокому уровню ответственности?

Способны ли вы правильно выстроить приоритеты и распределять время? Возможно ли для вас изменить стиль жизни и привычки, для того чтобы вырасти творчески и финансово?

Достаточно ли у вас знаний и профессиональных навыков для выхода на новые творческие вершины? Насколько серьёзно вы намерены быть системным в работе с информацией и повысить качество планирования? Есть ли в вас сила для того, чтобы быть упорным и последовательным в своих действиях?

Готовы ли вы к гармоничной и счастливой семье? Насколько вы готовы выстраивать серьёзные отношения и создать семью или выстраивать гармоничные отношения в уже существующей семье? Способны ли вы уважать ближайших родственников и друзей? Готовы ли вы изменить свою диету и начать заниматься спортом, для того чтобы быть здоровым человеком?

Вначале следует измениться самому, привести вибрацию внутреннего мира в соответствие с поставленными целями, и только тогда естественным образом вы притяните в свою

жизнь новых людей, удачные обстоятельства, большие ресурсы, творческие проекты, а также изобилие и успех.

Вы Бог своего космоса, но люди вокруг вас тоже Боги своих Вселенных, и их следует уважать. Мы все взаимосвязаны, несмотря на наши отличия и кажущиеся противоречия мы дополняем друг друга.

На самом деле все ресурсы и возможности уже сейчас вам доступны, вы просто не замечаете их. Весьма часто величайшие ресурсы находятся прямо перед вами. Успешные люди отличаются тем, что в состоянии увидеть дополнительные возможности там, где обычные люди их не замечают.

Как увидеть и заметить шансы в жизни? В этом нет никакой случайности и везения, это строгая закономерность, которая является результатом работы сознания.

Реальность, в которой вы живёте сейчас, является следствием того, на чём вы были сфокусированы в прошлом. То, на чём вы эмоционально сфокусированы сейчас, сформирует обстоятельства вашего ближайшего будущего.

Сфокусироваться ли вам на проблемах, обидах и кризисах, или, может быть, лучше поразмышлять о творческих планах и новых увлекательных проектах?

Урок 34
Свободно мыслящий – свободен

Каждый человек несёт в себе всю полноту силы Бога. Важно уважать себя, потому что, уважая себя, вы уважаете Бога, который находится в вашем сердце. Великая сила внутри вас ждёт своего проявления, и, как только вы будете готовы, она начнёт пробуждаться, направляя вас по пути воплощения своего предназначения.

Приучите себя видеть в людях только хорошее. Не стесняйтесь хвалить и восхищаться людьми, потому что, когда вы хвалите в других какие-то качества, тем самым вы усиливаете эти качества в себе. Таким же образом если вы видите в людях только негативные качества и проявления и постоянно об этом говорите, то усиливаете эти свойства внутри себя.

Конечно, люди проявляются по-разному и не всегда положительно. Однако нужно учиться видеть в людях только божественную суть, тогда божественные качества начнут расти в вас.

Оглянитесь вокруг, уверены ли вы, что вы вообще проживаете свою жизнь, или вы являетесь придатком чьей-то воли? Есть ли у вас ваше пространство и владеете ли вы своим временем? Уважают ли ваши приоритеты окружающие? Уважаете ли вы свои собственные приоритеты?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.