

Роман Доля

Техника и практика медитаций



Роман Доля

Техника и практика медитаций

«ИП Стрельбицкий»

2013

Доля Р. В.

Техника и практика медитаций / Р. В. Доля — «ИП Стрельбицкий»,
2013

ISBN 978-5-457-55481-8

В книге Романа Доли «Техника и практика медитаций» изложены методики и практики которые являются уникальными инструментами самопознания. Помимо познавательного аспекта они имеют прикладную – чисто практическую сторону: исцеляют от глупости и невежества, расставляют точки над «і», реально показывают, кто есть кто, расширяют границы осознания себя и своего места в мире, лечат многие заболевания духа, души и тела. Главное предназначение медитации – помощь в духовном росте. Во время медитации странник открывается миру и мир проливается в нем радугой альтернативных возможностей. Наполнение новыми энергиями восстанавливает физическое здоровье и духовное равновесие. Божественный мир наполняет духовное тело странника, помогает его духу прорасти сквозь броню заблуждений и несовершенств. В силу внешней простоты предлагаемых в книге медитаций к ним могут обращаться люди, далекие от духовных поисков.

ISBN 978-5-457-55481-8

© Доля Р. В., 2013
© ИП Стрельбицкий, 2013

Содержание

Об издании	5
Введение	6
Зачем нужна медитация?	7
Техника безопасности	8
Подготовка к медитации	10
Медитативные позы	12
Выход из медитации	14
Медитация «Практика заливки»	15
Медитация «Техника просветления головы»	16
Медитация «Я есмь»	17
Медитация «Числа»	18
Медитация «Фокус внимания»	20
Медитация на свое «я»	21
Медитация «Проговаривание проблем»	22
Медитация «Визуализация пустотности тела»	23
Медитация «Хранители рода»	24
Медитация «Пробуждение внутренней улыбки»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Роман Доля

Техника и практика медитаций

Об издании



Электронная книга издания «Мультимедийным Издательством Стрельбицкого»
(TM Авагин-Аль-Фа), г. Киев

С вашими изданиями электронных и аудиокниг Вы можете познакомиться на сайте

www.audio-book.com.ua

Желаем приятного чтения!

Пишите нам:

audio-book@ukr.net,

dmytro.strelb@gmail.com

Эта книга охраняется авторским правом.

Все права на данное произведение принадлежат «Мультимедийному издательству

Стрельбицкого», © 2013

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена или распространена в

любой форме или любыми способами без предварительного письменного согласия

Издателя.

Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Введение

Каждый в отдельности обладает потенциалом, чтобы обрести Просветление в течение этой жизни или в последующих перевоплощениях.

Лама Говинда «Творческая медитация»

Большинство техник и практик, изложенных в книге, являются авторскими. Их можно смело относить к больному воображению, фантазиям, навязчивым идеям автора и иже с ним. Посему и названия им – авторские, благо есть кому пенять. Важно же то, что они работают. Работают безотказно и иногда на убой, ибо опробованы на себе и отшлифованы добровольными стараниями многих последователей. Убой тоже бывает разный. Один человек убьет в себе невежество и болезни, тогда как другой постарается это невежество возвести в ранг добродетели.



Сами техники так и останутся мертвыми схемами, если вы, практикуясь, не приложите к ним настойчивость, жажду познания, душу и творчество. Только тогда техника превратится в духовную практику и принесет реальную пользу. Никогда не спешите выполнять упражнения, а также делать скоропалительные выводы.

За каждой техникой скрываются некие глубинные аспекты, которые невозможно понять рациональным умом. К ним можно пробиться только посредством иррационального и трансцендентного. При этом каждый практик увидит только то, что уже готов увидеть и способен осознать.

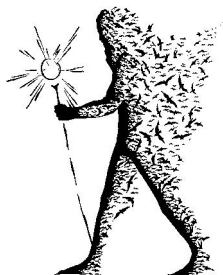
Готовьтесь к медитациям как к самым значимым моментам своей жизни. Постигнув с их помощью нечто, не спешите разбазаривать свой опыт или забалтывать его в спешке. Проживите с ним некоторое время, наблюдая со стороны за своими изменениями и изменениями окружающего мира. Не стремитесь и к результатам – они придут тогда, когда вы этого менее всего ожидаете.

Мои многолетние наблюдения за учениками показывают, что возраст, профессия и пол роли не играют – к просветлению души и ясности сознания приходят люди покладистые, легкие, умеющие доверять другим и много над собой работать. Если после первых практических опытов вы вдруг ощутите разбитость или обострение хронических болезней, не пугайтесь – все хорошо, вы подняли проблему на поверхность и у вас появился реальный шанс растворить ее в поле сознания.

Выберите две, от силы три медитации и следуйте им. Две или три медитации в течение нескольких недель. Тогда ваши устремления к тем или иным качествам станут частью сознания.

Смею вас заверить, что за каждой такой техникой стоит длительный поиск истины и многолетняя практика.

Зачем нужна медитация?



Медитация несет с собой повышение качества жизни.

- Восстановление физического и психического здоровья. Обретение чувства глубинного спокойствия, дружелюбия, умиротворения, уверенности в себе, душевного равновесия.
- Повышение интеллектуальных и аналитических способностей, глубины восприятия реальности.
- Осознанное управление психической деятельностью и освобождение от стрессов.
- Освобождение от догм социального программирования.
- Сознательное привлечение в поле своей деятельности удачи, благополучия, успешности и т.д.
- Улучшение памяти. Ликвидацию бессонницы.
- Повышение выносливости организма и устойчивости к различным заболеваниям и природным явлениям.
- Расширение сознания и обретение новых способностей и качеств.
- Увеличение энергетического потенциала.
- Расширение сферы интересов и раскрытие творческих способностей.
- Осознание своего предназначения и ясность в выборе целей.
- Познание себя и мира.
- Гармонизацию жизненного пространства.
- Более тонкое восприятие красоты и обретение «вкуса жизни».

И конечно же, существует конечная или бесконечная цель медитации – достичь полной осознанности. Странник¹превращается в Волшебника².

¹ *Странник* это человек, пробудившийся от тяжелого сна неведения. Странник устремлен к истинным знаниям, осознанию себя и своей божественной природы. Умудренный опытом странник не станет ни от чего отказываться и ни к чему жестко привязываться. Но это знание придет к нему после многолетних скитаний по просторам эзотерической Пустыни. Странник еще не знает, куда, как и зачем идти. Он доверился Мастеру и голосу интуиции.

² *Волшебник* духовный Наставник, или Свидетель. Он живет в тонких мирах, но может проявиться в материальном теле. Когда Волшебник приходит в материальный мир, то он Мастер. Мастер знает, куда, как и зачем идти. Он – ученик Бога. Волшебник на каждом отрезке пути таинственным образом отождествляется с тем или иным духовным течением или Мастером. Волшебник всегда сокрыт в глубине сердца. Его метод обучения основан на невидимом покровительстве и невмешательстве в личные дела.

Техника безопасности



В книге представлены техники медитаций, требующие здравого смысла и разумной меры достаточности. За кажущейся простотой техник сокрыты подводные течения и рифы. Посему нелишним будет напомнить слишком доверчивому читателю о необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях духовными практиками. Этот принцип важно соблюдать в любом деле. Подрыв крыши спровоцировать легко, а вот латать дыры – сложно. В духовных практиках очень важен царь в голове, ибо есть вероятность угодить в большие неприятности.

Я настоятельно рекомендую страннику соблюдать разумную осторожность при погружении вглубь своей психики. Если вы заполнены до отказа страхами, стрессами и невежеством, медитация мощно поднимет их на поверхность.

Важно также соблюдать системный подход к медитациям. Следует помнить, что медитация является лишь инструментом самопознания, но не целью духовного развития.

Медитация – это серьезно. Это опасная игра с демонами подсознания и контролем сверхсознания.



Правила безопасности при занятиях медитациями

- Не рекомендуется заниматься после еды.
- Не следует практиковать вблизи сильных источников электромагнитных полей и других источников опасности.

- Нежелательно проводить медитацию в местах скопления людей за исключением коллективных медитаций и специальных практик.

- Не следует входить в медитацию при сильных эмоциональных, умственных и физических перегрузках за исключением техник, направленных на снятие подобных симптомов.

- Нежелательны занятия для людей с повышенной судорожной готовностью, страдающих эпилепсией и психическими заболеваниями.

- Для людей с ослабленным здоровьем противопоказаны глубокие трансовые состояния, катарсис, ударные техники пранаям.

- Умственное перенапряжение и чувство дискомфорта в процессе медитаций нежелательны.

- При появлении во время медитаций негативных зрительных образов не рекомендуется пугаться – во избежание усиления негатива. Не следует придавать им слишком серьезного значения. На этой стадии требуется много работать над очищением подсознания от накопленных стрессов через соблюдение принципов Ямы и Ниямы³. Правила Ямы-Ниямы выступят лучшим средством самоконтроля.

- Не следует пугаться ощущений в теле и переживаемых состояний: движения токов и волн, покалывания, зуда, тяжести, жара, озноба, сонливости, кратковременного нарушения координации движений, слез, отхаркивания мокроты, капли из носа, зевоты, бурчания в животе, онемения участков тела, зрительных образов, цветовых пятен, запахов, звуковых эффектов, эйфории, утомленности, беспричинной радости, агрессии, состояния опьянения, тошноты и т.д.

- Появление симптомов повышенной раздражительности и нервозности будет свидетельствовать о разблокировке негативных программ подсознания. В этом случае не стоит пугаться, но медитацию следует временно прекратить и заняться повседневными делами.

- Практики могут привести к сокрушительному пересмотру системы мировоззрения и жизненных установок. Этот этап неизбежен для каждого странника. Он следует за этапом раздачи «розовых слонов» – эйфории и восторга. Это этап разумного отрезвления, но он может привести к ломке тела и моральному кризису. Пустыня⁴не курорт для слабонервных.

- Не рекомендуются чрезмерные занятия и форсированный штурм защит своего подсознания. Все должно происходить вовремя и в меру. Нежелательны бесконтрольность и хаотичность выполнения практик.

- **Важны правильные сочетания упражнений в одном цикле занятий**, а также должное внимание к потребностям физического тела. Все медитации на концентрацию внимания требуется заканчивать медитациями на расслабление и отдых.

Предостережение снимает с автора кармическую ответственность за неразумные действия незрелых странников.

³ *Правила Ямы*: а) непричинение вреда всему живому (людям, животным, растениям) никогда и никаким образом – ни мыслью, ни словом, ни делом; б) воздержанность и умеренность во всех проявлениях, особенно это касается чувственных удовольствий; в) неворовство, запрет на присвоение чужого; г) искренность и правдивость по отношению к себе и другим людям; д) необладание, запрет на желание обладать. *Правила Ниямы*: а) соблюдение внешней и внутренней чистоты; б) довольство тем, что есть, пренебрежение к неудобствам любого рода; в) самодисциплина, накопление внутренней энергии и направление ее к высшему; г) постоянное самообразование, самообучение, развитие ума, интеллекта, поиск новых знаний; д) посвящение себя и своих дел Богу.

⁴ Пустыня – это все, что окружает нас. Это бесконечное пространство бесконечных возможностей. Это все, что мы видим, все, что мы ощущаем, все, о чем думаем, все, о чем мечтаем. Но это также и то, что мы еще не способны видеть, ощущать, слышать, осознавать. Основной закон пустыни: выживает самый безупречный. Выживает тот, кто ежесекундно побеждает лень, невежество и оцепенение. Тот, кто имеет намерение достичь Источника.

Подготовка к медитации



От приготовления к медитации много зависит, ибо важен настрой на встречу с таинством. Для медитаций с концентрацией начинающим необходимы специальные условия и техники.

Предварительно помещение убирается и проветривается, устраняются все внутренние и внешние раздражители и т.д. В комнате желательно смоделировать соответствующее освещение, комфортную температуру, выполнить ритуалы настроя на работу, воскурить ладан или ароматическую палочку. Каждый странник создает свой собственный ритуал для настройки сознания на работу или пользуется традиционным, наиболее подходящим к ситуации. Одежда должна быть удобной, из натуральной ткани.

Поле сознания (воображением) в центре комнаты создается образ ослепительно-белого шара. Шар очищает пространство и сжигает (трансформирует в свет) все негармоничное. Образ шара постепенно увеличиваем в размерах, пока он не заполнит весь объем комнаты.

После этого надо расстелить на полу коврик. Вначале это будет обычный коврик, а далее он превращается в некое мистическое пространство. Как только вы его касаетесь, то автоматически отбрасываете напряжение суеты и погружаетесь в иную реальность. Со временем коврик становится источником силы.

Для защиты своего поля сознания хорошо подходит ритуальное действие Крест Боддхи – благодарение мира и посыл энергий любви из сердечного сплетения на четыре стороны света.



Также можно провести прокачку эфирного тела. На глубоком вдохе читайте первую часть Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий...» Чтение молитвы сопровождайте привлечением (полем сознания) через стопы эфирной энергии Земли с подъемом ее в центр головы (шишковидную железу). На выдохе направляйте привлеченную энергию через третий глаз вперед в эфирное тело (Большой Небесный круг) с чтением второй части: «...помилуй мя грешного».

На следующем этапе, читая первую часть молитвы, вдыхайте энергию мирового эфира теменем, проводите ее к чакре Свадхистхане и на выдохе, читая вторую часть молитвы, направляйте ее в эфирное тело⁵.

Техника считается качественно выполненной, если тело обретает легкость, а сознание проясняется. Вместо Иисусовой молитвы можно читать мантру «ОМ» или другую духовную формулу.

Перед медитацией рекомендуется вознести молитву-обращение к своему духовному учителю или наставнику. Данный ритуал, если он искренен, позволит ученику объединить свое поле сознания с полем учителя или божества, тогда в его поле легче будет достичь требуемых состояний.

Теперь желательно достичь расслабления мышц тела, снятия напряжения головы и отстранения хаоса мыслей. Внутренний взгляд направляется в никуда. Смотреть можно и в область темечка. Странник создает пространство внутренней тишины. Если вокруг него стоит грохот и гвалт базара, то он сознательно создает свое пространство внутренней тишины через кодовую фразу: «Все, что происходит во внешнем мире, мне не мешает, а только помогает, усиливает тишину». Сознательный настрой на работу превращает шумные разборки соседей по караван-сарая в приятный фон океанского прибоя.

Как только в вас пробудятся внутреннее спокойствие и тишина, можете обратиться к практике.

⁵ Подобную прокачку эфирного тела рекомендуется проводить сериями по три раза в день, а также по мере необходимости при стрессах, депрессии, упадке сил, тяжелой физической работе.

Медитативные позы



Существует множество поз для медитации, и самый главный критерий их выбора – это комфорт. Вам должно быть удобно. И не просто удобно – медитативная поза несет с собой молитвенный настрой. Это становится возможным вследствие правильной осанки, успокоения мыслей, гармонизации дыхания, ауры, снятия напряжения в теле, свободного тока энергий. Позвоночник нужно держать прямым.

При принятии медитативных поз важно достичь «пустого» лица: кончик языка упереть в нёбо, нижнюю челюсть расслабить, «подвесить» плечи на живот, диафрагму отпустить под своей тяжестью вниз, позвоночник опереть на пояснично-крестцовый отдел. Взгляд и концентрация внимания зависят от поставленных задач. В процессе медитации важно периодически перепроверять правильность выполнения позы.

Классические традиции предлагают принимать позу лотоса (падмасану), полулотоса или сидя по-турецки (сукхасану). Это самые эффективные медитативные асаны. В них работает принцип пирамиды.



Для европейца они несколько сложны. Однако их стоит настоятельно практиковать.

Египетская традиция предусматривала тронную позу – сидение на стуле с жесткой спинкой (или кресле с прямой спинкой). Можно занять и коленопреклоненную позу. Она выполняется просто: вы садитесь на колени, а ягодицы укладываются на пятки. Если вам трудно так сидеть, то можно на первых порах положить под колени подушку.



Важна и молитвенная поза в положении стоя (намастэ). Вы складываете руки лодочкой на груди, большие пальцы упираются в яремную впадину, выравнивается спина, смыкаются стопы. Указательный и безымянный пальцы рук смотрят на кончик носа, взгляд направлен внутрь головы, на предмет концентрации или кончик носа.

Выход из медитации



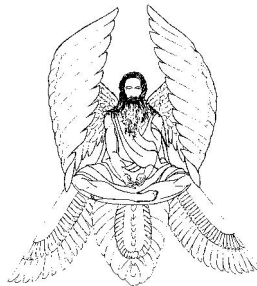
Важен неспешный выход из медитативных практик с последующим отдыхом. Не рекомендуются резкие движения и переключение внимания на суетное.

Наиболее простой техникой выхода являются потягивания, имитирующие пробуждение маленького ребенка, – выполнить глубокий вдох-выдох, с удовольствием потянуться и лишь затем открывать глаза.

Здесь важно предоставить телу свободу. Критерием оценки послужит удовольствие от упражнений. Это необходимое условие для включения тела в последующую работу.

Медитация «Практика заливки»

Собственно это то, с чего желательно стартовать в любых духовных практиках.



Встаньте прямо, ступни параллельны и расставлены на ширину плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки свободно висят вдоль туловища. Подбородок чуть наклонен вниз, шея вытянута в сторону макушки головы, глаза закрыты, взгляд направлен во внутреннее пространство.

Далее полем сознания начинаем выравнивать между собой внутреннюю плотность левой и правой сторон тела. Плотность будет определяться субъективно. Первое, что человек обнаруживает, это то, что одна сторона тела будет казаться легче, чем другая. Задача – своим полем сознания уравновесить левую и правую сторону. Это называется заливкой, хотя до заливки еще далеко.

Следующее, что потребуется сделать, это выровнять по плотности верх и низ. Далее – переднюю и заднюю стороны. Ваша работа приведет к удивительному балансу всех видов энергий и информации в организме.

Эффект. *Это и есть уравновешенность ума! В это время наступает автоматическое состояние умиротворения, так как все сознательно сбалансировано и находится под контролем ума.* Вас не будут дергать эмоции и мысли о необходимости куда-то бежать и что-то доказывать. Тревожность исчезнет как дым. Состояние умиротворения мягко станет перетекать в блаженство. Ум полностью сосредоточится на удержании внутреннего баланса. Далее с человеком практикующим будет происходить примерно следующее: возникнет ощущение растворения границ тела, проявится состояние неземной легкости, безусловной любви и своей целостности. На внутреннем экране произойдет высветление внутреннего пространства до ровного неоновое свечения – своеобразное просветление сознания. Еще нельзя будет говорить, что человек стал светлым: это лишь временное явление, но что человек стал временно Просветленным – однозначно. В идеале свет будет менять оттенки и приобретет сверкающее бело-бирюзовое свечение невероятной бездонной глубины. В это время практикующий находится на высших центрах сознания. Собственно это и есть любовь Бога к самому себе – своему творению. Она проецируется на все, что нас окружает, и человек теряет двойственность. Он вспоминает, кто он такой!

Медитация «Техника просветления головы»



У современного человека искаженная информация подсознания проявляется зонами затемнения и искривления топологии тонких тел, излишним напряжением коры головного мозга и лишь спустя месяцы – болезнью органов и систем. Чтобы снять такое напряжение, вам, читатель предлагается практика ментального просветления головы. Данное упражнение на первых порах представляет собой определенную сложность, но в дальнейшем легко выполняется.

Полеом сознания создайте внутри головы мыслеобраз шара ослепительно-белого света. После того как вы создали шар, растворите в нем сознанием все затемненные места головы, пока внутренний взор не станет фиксировать светлое, ровное поле.

Эффект. Снимая хроническое напряжение участков коры головного мозга, мы тем самым осуществляем профилактику заболеваний и продлеваем себе жизнь.

Медитация «Я емь»



Техника медитации «Я емь» удивительно проста и эффективна. Она не требует каких-либо сложных подготовительных мероприятий и особых условий.

Итак, сидя в падмасане (лотос), по-турецки или на стуле с жесткой спинкой, закройте глаза, остановите течение мыслей и расслабьте тело. Затем вынесите свое осознание за пределы головы и расширьте его до бесконечности, при этом желательно воспринимать голову как пустую оболочку. Далее, не включая ум, попробуйте ощущать окружающий мир не головой и телом, а всем окружающим пространством. Тогда «Я емь» становится не метафорой, а реальным опытом.

Эффект. При правильном выполнении техники во время медитации вы ощутите состояние удивительного блаженства, а после выхода – «просветленную» голову.

Медитация «Числа»



Предлагаемая техника может выполняться перед более глубокими медитативными погружениями и служит для достижения быстрой релаксации, но может применяться и для решения отдельных конкретных задач.

Начинайте медленный отсчет чисел от 1 до 10 внутри правого полушария головы.

При счете внимательно наблюдайте за самочувствием и реакциями тела. Дойдя до 10, переместите сознание в левое полушарие и считайте в обратном порядке, от 10 до 1, не забывая отслеживать свои реакции.

Технику можно несколько раз повторить.

Эффект. Результаты не замедлят сказаться – техника хорошо снимает усталость, позволяет расслабиться.

Те из читателей, для которых эта практика оказалась достаточно эффективной, могут ее расширить по так называемой мистической шкале чисел:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 21, 27, 30, 33, 42, 56, 72, 108...

В этом случае каждое число еще подразумевает некое многоуровневое символическое значение. К примеру, число 11 означает число посвященного, или подростковый возраст; 12 – число апостолов, или знаков зодиака; 33 – возраст Иисуса Христа, или высшее посвящение и т.д. Можно остановиться только на числах шкалы, а можно читать и промежуточные.

Зачастую полезно производить по описанному выше алгоритму отсчет ваших лет, образно представляя, что вы листаете странички своей жизни. Тогда вы частично можете провести диагностику и коррекцию программ подсознания.

К примеру, на счете 12 вы ощутили боль в горловом центре и легкое удушье, следовательно, вы наткнулись в своей психике на ряд психических травм, связанных с этим возрастом. Для коррекции следует «файл 12» держать открытым, а внутри него провести отсчет месяцев, затем дней и часов. После выявления наиболее болезненных для вашего подсознания дат их желательно перевести в комбинацию чисел, допустим, 12 (лет) 6 (месяцев) 5 (дней) 6 (часов). Эти числа в данном случае послужили настройкой, а далее идет собственно коррекция: 31, 32, 33... – минуты образования стресса.

Осознанно отсчитывая и прогоняя эти числа через правое и левое полушария мозга с установкой сознания на восстановление здоровья, вы вскоре почувствуете, что ваше тело отреагировало тепловой волной, легкостью, покалыванием, зудом, приливом сил. Закрыв негативную программу «минуты», перейдите к свертыванию программы «часы», затем «дни» и далее – «год».

Таким же образом стоит откорректировать внутриутробный период развития или снять родовую травму, даже если вы не подозреваете об их существовании.

Медитация «Фокус внимания»



Сядьте удобно и выпрямите спину. Закройте глаза и внимательно вслушайтесь в тело. Тело наполнено энергией неравномерно. В одних зонах напряжения больше, а значит, и энергетического питания меньше, а в других тело расслаблено, и мы практически не обращаем внимания на эти зоны. У кого что болит, тот о том и говорит.

Когда странник находится в измененном состоянии сознания, в теле практически нет напряжений. Как только он возвращается на свой повседневный уровень, так они возникают.

Теперь нам важно понять: а какие кармические проблемы нами сейчас управляют? Там, где бессознательно будет фокусироваться ваше внимание в теле, там и поднимутся проблемы на-гора. Если внимание сознания будет стягиваться к зоне солнечного сплетения, то нас захватят пристрастия. Мы будем крутить мысли вокруг доказательства, что мы хорошие и как другие этого не замечают. Если внимание сползет к Свадхистхане, то нас захватит или депрессия, или сексуальное возбуждение. Если внимание сползет к сердечному центру, то нас охватят вожеления и мы будем переживать – «любит – не любит» и т.д.

Эффект. Лучшее осознание своих проблем дает возможность углубить и расширить работу уже с конкретными эмоциями, тенденциями поведения и чертами характера.

Медитация на свое «я»



Примите медитативную позу и проговаривайте про себя следующие мысли.

Мое «Я» одиноко. Стремление к нему ведет к одиночеству, и вместе с тем так хочется это «Я» найти. Я люблю и одновременно боюсь своего одиночества. Я один (одна) и в то же время – все многообразие мира. Мир – это мое отражение. Я – творец видимой и невидимой картины мира. Я творец и творение! Творение и творец – это тоже «Я». Творение инертно, а творец устремлен к идеалу. Между ними всегда время. Творец кромсает творение по своему образу и подобию, нещадно и наотмашь. Дух устремлен к совершенству. Мир – это смена декораций моего воображения. Я волен (вольна) в выборе рисунка, красок и цветов. Я не волен (не вольна) оторваться от поиска своего совершенства. Поиск закончится лишь с пониманием, что «Я» – это не «Я». Я – хозяин (хозяйка) своей судьбы. Я одинок (одинокa)! Я – это ответственность за узор рисунка. Я – это свобода выбора инструментов для проявлений. Я постоянно меняю картины своего мира. Они затягивают привязанностью и болью. Их жалко терять и отпускать в самостоятельное плавание. Иногда мне хочется вернуть все и всех, что и кого я создал (создала) к покою – своему источнику. В моих мирах я выгляжу творцом и ужасным разрушителем. Я люблю свое творение, и творение любит меня. Это тоже «Я». Я – это то, чего я еще не знаю, не ощущаю, не осознаю, что стоит за кадром моего осознания. Это то, что я еще только создам и придумаю. Это то, чего еще нет, но силой моего вдохновения будет проявлено. Я – вольный художник, рисующий на мольберте мироздания свою картину жизни. Я – одинок (одинокa). Кроме меня нет больше никого. Только так я свободен (свободна) в выборе возможностей и направлений движения. Я смакую свою свободу от самого (самой) себя. Миллионы возможностей и направлений! Я – иду! Я просто иду. Я – праздную жизнь! Я праздную жизнь всеми телами и оболочками. Я свободен (свободна) в выборе! Я сам (сама) выбираю себе роли, кем мне быть и куда идти. Я – бог (богиня) в своем мире и праздную в себе Бога! Я люблю свое одиночество, так как не с кого спрашивать за все содеянное кроме себя. Я учусь просто быть, жить, любить, ощущать! Я – это жизнь! Я – это творец и творение!

Эффект. Лучшее осознание того, что мы сами полностью несем ответственность за свою жизнь. Увеличение доверия к себе, своей интуиции, внутреннему «Я», принятие себя такими, какие мы есть, что высвобождает место нашему гению и таланту, нашей свободе к самопознанию и самовыражению.

Медитация «Проговаривание проблем»



Данную медитацию рекомендуется проводить как можно чаще, но наиболее удобным будет вечернее время. Техника противопоказана хроническим нытикам с комплексами вины или садомазохизма.

Сейчас вы будете делать то, что умеете делать в совершенстве, а если точнее, то жаловаться. И не просто жаловаться, а жаловаться вслух. Удивительно, но эта техника легко дается всем желающим. Жаловаться можно всем – своему воображаемому оппоненту, иконе, деревьям, камням, Будде, Богу. При этом важно быть искренним (искренней). Жаловаться можно на судьбу, детей, здоровье, погоду, политиков, неудачи и т.д. Если вы жалуетесь на здоровье, то подробно опишите все симптомы болезней, а если на неудачу – то изложите вслух, в чем она заключается. Когда вы жалуетесь, пространство слышит вас. Проговаривая вслух свою проблему во всех мельчайших деталях, вы виртуально проживаете ее, и тем самым проблема перетекает в свою противоположность.

После того как вы излили свою душу пространству, поблагодарите все то позитивное, что, по вашему мнению, происходит с вами в жизни. Например: «Господи, благодарю Тебя за то, что я жив (жива), что дышу, что способен (способна) радоваться жизни, что у меня такая удачная судьба и т.д.»

Эффект. Человек, прибегающий к подобной практике, как ни странно, быстро выздоравливает. Он таким образом выводит на уровень осознания свои подсознательные проблемы и легче их решает. Проговаривая, он слышит себя и включает процессы автоматической коррекции своего восприятия. Происходит мобилизация сил сознания на решение поставленных задач. Снимаются внутренние напряжения психики.

Медитация «Визуализация пустотности тела»



Правая ладонь укладывается на живот, чуть ниже пупа, левая ложится сверху. Далее требуется выпрямить спину, слегка опустить подбородок, язык упереть в нёбо, глаза закрыть, внутренний взгляд сфокусировать на кончике носа.

Отпустите мысли и постарайтесь визуализировать свое тело. Визуализация происходит посредством зрительных образов и внутренних ощущений. Как только вы ощутите контуры тела, включите воображение и представляйте, что оно пустое. Пустота станет расширяться, как будто вы входите или разворачиваете в своем сознании поля и пространства. От головы до пальцев ног – только пустота.

Если вам сложно визуализировать пустотность всего тела, пробуйте представлять пустотность по частям. Допустим, вы начинаете с визуализации пустотности головы, затем шеи, груди и так постепенно охватите сознанием все тело. Добившись ощущения растворения внутренностей тела, тем не менее сохраняйте визуализацию его контуров. После чего требуется полем сознания уменьшать и увеличивать тело от размеров горчичного зернышка до границ Вселенной.

Практика визуализации пустотности тела требует должной настойчивости и старания до тех пор, пока не появится предельно четкое видение пустого тела.

Эффект. Ученик будет вознагражден за свой труд состояниями легкости, радости и ясности.

Медитация «Хранители рода»

Создав в себе атмосферу тишины, встаньте лицом на восток так, чтобы за вашей спиной оставалось свободное пространство. Сложите ладони лодочкой на груди и через сердце поприветствуйте Духовных Родителей, а также Хранителей Рода. После приветствия прислушайтесь, ибо к вам придет от них ответ. Важно отследить, в какой форме это произойдет. Если тело качнет, обдаст волной жара или пробьет ознобом, значит, вас услышали. Иногда ответ приходит в виде мыслей, смысловой картинки на внутреннем экране, внезапного озарения или интуитивного знания.



Как только вы услышите ответ, спросите у Родителей и Хранителей разрешения на работу с Родом. Если оно дается, то вы испытаете состояние эйфории или легкости. Если не дается, то сознание отвлекут посторонние мысли или вам станет неинтересно этим заниматься.

Получив разрешение, с закрытыми глазами сделайте один шаг назад в фантомный образ своего отца и отследите свои ощущения. Вы многое узнаете о своем отце. Далее из фантомного образа отца вы с шагом назад перемещаетесь в фантом деда. И здесь вас ждут поразительные открытия. Вы узнаете, чем дед жил, о чем размышлял, чему соответствовал.

Собрав информацию, вы идете с шагом назад в тело прадеда. Вновь собираете информацию. Пройти желательно до седьмого колена, а затем вернуться в той же последовательности, но с вопросом: «Кто из них является Хранителем Рода?» Это легко узнается через внутреннее знание и устойчивую энергетическую связь.

Выйдя из транса, немедленно запишите и зарисуйте все, что вы узнали. Это необходимое условие, иначе через час вы забудете ровно половину, а через три – девяносто процентов полученной информации.

Далее повторите технику с женской линией Рода начиная с матери. Выйдя из транса, вновь зафиксируйте на бумаге столь бесценный опыт.

Узнав своих Хранителей Рода, вы можете напрямую обращаться к ним за поддержкой в трудные минуты своей жизни.

Эффект. Люди, наладившие контакт с Духовными Родителями, имеют, как правило, хорошее здоровье, невидимое покровительство предков и помощь в делах. Практик получает информацию о злободневных проблемах Рода и время их возникновения. Это позволит ему в дальнейшем самостоятельно корректировать свою судьбу и родовую карму.

Медитация «Пробуждение внутренней улыбки»

Настройтесь полем сознания на восприятие своего сердца. Прислушайся к его ритму. Затем поищите в области сердца Золотистую Точку Будды. Природа Точки трансцендентна. Ее можно увидеть на внутреннем экране, нарисовать воображением или просто ощутить. Она отзовется сама, стоит только обратить на нее внимание.



Как только вы ее обнаружите, возникнет желание раскрыться всей грудью на мир и вдохнуть как можно больше воздуха. Если вы рискнете отдаться этому состоянию, то внутри сердца расцветет весна. Радость, восторг любви пробьются сквозь броню всевозможных запретов и защит подсознания. Далее улыбнитесь из глубины сердца самим себе. Улыбнитесь в трансцендентную глубину самого сердца. Улыбка волной побежит по телу. Она будет распространяться от одного органа к другому. Распространите улыбку на легкие и грудной центр. Теперь уже улыбаются сердце, легкие и грудная клетка. Затем улыбка распространится на плечи и лопатки. Далее начнут улыбаться шея, печень, желудок, желчный пузырь, селезенка, почки, поджелудочная железа. Постепенно улыбка охватит все тело.

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.