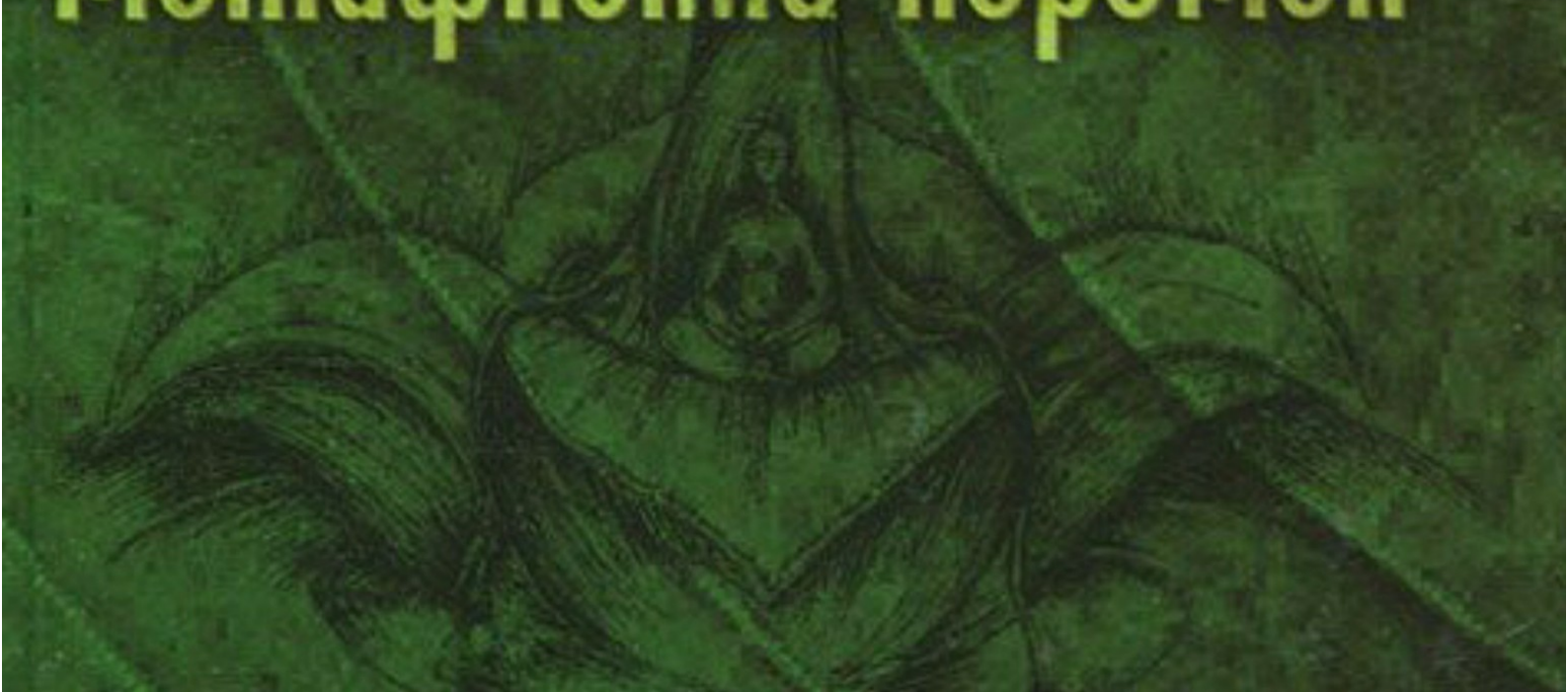




Роман Доля

Заповеди исцеления Метафизика перемен



Роман Доля

Заповеди исцеления

«ЛитРес: Самиздат»

2016

Доля Р. В.

Заповеди исцеления / Р. В. Доля — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Эта книга основана на лекциях и практических семинарах Романа Доли. Автор предлагает читателю ключи к пониманию и дешифровке древних эзотерических текстов, духовных направлений и различных практик, а также схемы и методы систематизации и упрощения жизни, обретения большей степени осознанности, активации сверхчувственного — интуитивно-провидческого ума. Выход на понимание причинно-следственных связей и своих истинных целей позволяет путнику, ищущему свободу от неведения, эффективно противостоять вызову жизни, осознавать, куда, как и зачем идти, чтобы быть в потоке времени.

© Доля Р. В., 2016
© ЛитРес: Самиздат, 2016

Содержание

Глава первая. Теория и практика постижения самого себя	5
Для чего нужны практики и духовный путь?	6
Первоисточник	7
Вопросы, возникающие на пути самопознания	8
Духовность	9
Алхимия духовного развития	9
Схемы ума	10
«Переводчик», или «обезьяна с гранатой»	10
Контроль и развитие ума	10
Пранаяма	13
Смыслы и цели. Выбор своего пути	14
Путь домохозяина	14
Путь ашрама	14
Путь аскета	14
Путь странника	15
Практика и реализация	16
Основная цель	16
Индивидуальный подход	16
Внутренняя зрелость	17
Роль учителя	17
Роль ученика	18
Анализ существующих систем самопознания	19
Проблемы, с которыми сталкивается ученик	19
Виды практик	19
Умение тонко чувствовать, слышать и предвидеть	21
Целительство	21
Яснознание	21
Волна жизни	22
Учиться любви	22
Создавать свое будущее	23
Здоровье	24
Как выпасть из системы старения	24
Физическое развитие	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Глава первая. Теория и практика постижения самого себя

Великий Бог, великий Ра!
Игры исток, любви волна!
Скажи:
В чем вечный жизни смысл сокрыт?
Где Свет души таинственно горит?
В мельканьях жизни суеты
В чем соль игры? К чему идти?
Как путь единственный найти?
Как обрести покой в душе?
Как богом стать в своей игре?
Как выйти за предел – за кон мечты?
Как мир рождать внутри души?
Как совершенство проявить?
Как смысла смысл в себе открыть?
Как полюбить себя за все?
Как осознать, что жизнь – кино?
Вопросы... Тишина... Ответов нет...
Лишь вечность впереди и бездна лет.
Скажи, Исток – Великий Свет,
Не Я ль тот Бог? Не Я ль тот Свет?

Для чего нужны практики и духовный путь?

Человек – это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира, что является своего рода оптическим обманом. Эта иллюзия стала темницей для нас, ограничивающей нас миром собственных желаний и привязанностью к узкому кругу близких нам людей. Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего участия до всякого живого существа, до целого мира, во всем его великолепии. Никто не сможет выполнить такую задачу до конца, но уже сами попытки достичь эту цель являются частью освобождения и основанием для внутренней уверенности.

Альберт Эйнштейн

Люди постоянно пребывают в круговороте борьбы за справедливость» и свою картину бытия. Вопреки стараниям, справедливость все не наступает, что вызывает болезни, страдания, разочарования и желание наказать себя, обидчиков или весь мир. Иногда кто-то выпадает из этого порочного круга и находит *другого* себя. Этот другой все делает не так, как «нормальные» люди, – он не страдает!

Главная причина того, ради чего или для чего человек ищет самого себя, заключена в **стремлении к состоянию безграничного счастья или просветления**. Бесконечное счастье – это познание себя истинного; того, каким нас задумала эволюция. Другими словами, счастье – это возвращение блудного сына домой! Это поэтапное приближение к себе просветленному. Это и есть путь к себе!

Осознанно или неосознанно мы посвящаем ему все свое время. Если неосознанно – то борьба за внимание, самоутверждение, любовь, богатство и здоровье, рано или поздно приводит к еще большим страданиям. Если осознанно – то сам путь становится благом. Его нахождение связано только с высшей степенью ответственности, осознанности, знаний и любви, а это и есть духовное развитие.

Кроме своего пути у человека фактически нет никаких опор ни внутри себя, ни во внешнем мире, на которые он мог бы положиться. Сколько людей, столько и путей поиска смысла жизни и птицы счастья. Тем не менее на каждом этапе развития цели и смыслы для большого круга лиц могут быть похожими. Ниже мы детальнее разберем разные Пути для людей с разными стремлениями.

Первоисточник

Первоисточник, Реальность, Пустота, Безусловная Любовь, Ясное Сознание, Абсолютная Свобода – понятия, обозначающие по сути одно и то же. Это состояние человека, испытывающего просветление – ничем и никем не ограниченное счастье. Описать его можно лишь метафорами, так как это данность исключительно духовного мира.

Достичь этого состояния можно целеустремленными практиками делания или неделания, либо в результате спонтанного пробуждения. Опыт человечества показывает, что спонтанное просветление невозможно спрогнозировать и приходит оно к людям совершенно неожиданно, невзирая на разные уровни развития. Можно усиленно заниматься всю жизнь и оказаться еще дальше от реальности, а можно поскользнуться, упасть – и достичь просветления.

Просветление по своей чистоте может быть различным – от четкой ясности мышления и понимания природы вещей, до переживания мощнейшего состояния всеобъемлющего единства, счастья, любви и свободы от всех ограничений.

Вопросы, возникающие на пути самопознания

Возникновение вопросов – это уже стремление к развитию. Желание создает силу движения к цели. А цель – это направление движения энергии в сторону результата. В поисках ответов мы развиваемся, взрослеем и духовно растем. На разных этапах Пути самопознания рано или поздно возникают следующие вопросы:

- Кто я? Откуда пришел и куда иду?
- Что такое реальность?
- Какие силы и возможности сокрыты в сознании человека и как их развить?
- Каким образом проявить в себе высшие качества сознания? Что такое счастье, служение, радость, любовь, мудрость, полнота жизни?
- Как входить в состояние единства (духовности) со всем сущим? Как удерживать сколько угодно долго состояние единства, целостности и ясности ума?
- Каким образом или какими методами преодолевать повторы страданий, страх, неведение, агрессию, уныние, беспомощность? Как трансформировать энергию несовершенств в состояние радости и счастья?
- Как развить силу воли и упругость характера, чтобы освободиться от умственных страданий?

Духовность

Благоприятная возможность скрывается среди трудностей и проблем.

Альберт Эйнштейн

Духовность и организованная религия – часто противоречивые понятия. Духовность – это не линейные знания, не фанатизм, религиозность, политика, воинственность и не доказательство своего превосходства. Это состояние ясности, честности, мудрости, ответственности, упругости, безусловной любви, сострадания и смирения. Духовность – это невмешательство в чужую жизнь, а прощение и разрешение людям получать свои уроки. Духовный человек насильно никого спасать не будет. Он будет исцелять самого себя и только самого себя. «Спасись сам, и вокруг спасутся тысячи» – таков завет святого старца Серафима Саровского.

Алхимия духовного развития

Духовное развитие подразумевает: наличие высокого энергетического потенциала человека, его большую осознанность и ответственность (за мысли, поступки и эмоции), контроль ума, ясное понимание смыслов и целей, возрастающее качество жизни, а также способность управлять своей природой. Замечено, что при возрастании энергетического потенциала человека меняется его мировоззрение и восприятие реальности, вплоть до общения с сущностями тонких миров и осознанного (с сохранением индивидуальности и памяти) перехода из жизни в жизнь.

Тем не менее при практиках набора энергии ученику чрезвычайно важно контролировать свой ум от сползания в привычки. Весь вопрос в схемах ума. При усилении энергетики негативные черты характера, а также привычные схемы поиска негативной картины мира без их проработки также усилятся. Часто это приводит к психическим расстройствам, заниженной самооценке, неадекватному восприятию мира (от эйфории до депрессии).

Это очень важно понимать и помнить, и именно поэтому ученику так необходимо быть под покровительством своего гуру (учителя). Ученичество укрепит его в распознавании того, что реально и эффективно, а также разовьет свободу выбора и умение нести ответственность за самого себя.

Схемы ума

Наша жизнь напрямую зависит от тех схем ума, по которым мы генетически собраны или которые обрели в результате воспитания. Такие схемы являются ключевыми для нашего развития и качества жизни, так как действуют они бессознательно. Это своеобразные бессознательные программы самогипноза и настроя на привлечение в свою жизнь тех или иных событий, даже если мы их не желаем.

Если ребенок, вырастая, заиклился на претензиях к родителям (в основном бессознательных), то картина его мира всегда будет негативной. Даже в самом радостном событии он обязательно найдет подвох или повод, чтобы себя унизить. Во взрослом состоянии такой человек постоянно озабочен, напряжен и подозрителен. Он перегружен внутренней агрессией или чувством вины. Именно в этом лежат истоки депрессий, самоедства, мазохизма и комплексов неполноценности.

Вот примеры различных случаев проявления негативных умственных схем: «стерва», «собака на сене», «втереться в коллектив, выйти на уровень управления и разрушить его на корню», «увести мужчину из семьи, родить ребенка, затем обвинить его во всех неприятностях и выдавить из своей жизни», «добиться отличного результата, а затем отказаться от всего с мыслью о том, что это еще преждевременно и не для меня». Я не говорю уже о таких экзотических конструкциях ума, как бессознательное самоуничтожение, уничтожение детей или супруга.

Если человек не понимает, кто, что и как его контролирует и манипулирует его жизнью, то он зомби. Именно эти состояния беспомощности и непонимания являются почвой для страдания. При этом человек борется со следствием – внешними проявлениями причины, но не самой причиной. Страдает от неведения и невежества, так как не видит и не осознает истинной причины события.

«Переводчик», или «обезьяна с гранатой»

Человек воспринимает все, что с ним происходит, по тому, как он собран. Если в его системе восприятия отсутствуют те или иные файлы, то в этом месте он будет либо зависать, либо додумывать дальше на своем уровне развития. При этом картина реальности будет искажаться.

В природе ума заложен механизм все объяснять в пользу хозяина. Вместо того чтобы искать выход, вначале ум оправдывает свои несовершенства, а затем перекладывает ответственность на кого-то или что-то другое. В результате, опираясь лишь на свое эго, человек видит и слышит лишь то, что может или хочет, а не то, что происходит.

Чем больше человек запутан в своем уме, тем сложнее ему объективно оценивать то, что происходит. Запутанность усиливается психическими травмами и страхами, которые ум удерживает в своей памяти. Мы бессознательно притягиваем то, чего боимся. Это закон! Просто наш внутренний «переводчик» – ум – болен неведением или затуманен иллюзиями.

Контроль и развитие ума

Без дисциплины и знания схем функционирования ума нет самого развития. Если я не контролирую свой ум (привычку все объяснять и действовать по бессознательным схемам), то ум контролирует меня.

Ум – это система восприятия себя, или инструментарий сознания. Как и любой инструмент, ум требуется совершенствовать, оттачивать и уметь им осознанно пользоваться. Ум – это не я. Я – это тот, кто стоит над умом и является его хозяином. Сенсорная система ума собирает и структурирует знания о самом себе и окружающем мире, в основном бессознательно. Это происходит автоматически, и так формируется наше восприятие.

Пристрастия, вожеления, настроения, вкусы, состояния возникают неосознанно на основании автоматического анализа и выводов нашего «компьютера». В этот процесс мы можем вмешиваться через волевое присутствие и осознание. Природа ума обладает потенциально неограниченными возможностями. Эти возможности бесконечны. При этом наш ум ежедневно развивается и изменяется.

Все сверхъестественные возможности нашего ума блокированы так называемым социальным умом, который можно еще назвать профанным. Мы видим, ощущаем, слышим, воспринимаем лишь то, на что социально, кармически и генетически настроены. Все, что мы не видим, не слышим, не ощущаем, не воспринимаем социальным умом – сокрыто от нашего понимания привычными, бессознательными схемами мышления (клише). По этим схемам (социальным и родовым) мы отождествляем себя с теми условиями, в которых живем. Мы просто не можем додуматься выпасть из своей системы сборки (матрицы) или представить себе нечто, не вписывающееся в нашу картину мира.

Все наложенные на наше сознание бессознательные ограничения социального ума создают внутреннюю тюрьму, из которой не так просто вырваться. Человека никто и ничто не ограничивает, кроме его осознанного и неосознанного восприятия самого себя. Все, что мы в себе развиваем и осознаем, – это социальный ум. Благодаря социальному уму мы прочно повязаны социумом на протяжении всей нашей жизни. «Социальный» ум не видит и не осознает всего того, что заложено в под и над-сознании.

Все духовные практики нацелены на то, чтобы выпасть из ограничивающих сознание социальных установок и задействовать первичный – ясный ум. Дисциплинируя ум и направляя его к высшим целям, мы воссоздаем свою жизнь и возвращаемся себя к реальности. Это сопряжено с переживаниями состояний умиротворения, просветления, радости и счастья. Так мы в своих рассуждениях вышли на изначальную задачу любой религии – постижение самого себя. Это и есть **пребывание в реальности**, или **состояние счастья**.

Само умственное развитие становится возможным только тогда, когда мы осознанно отключаем или берем под контроль воли социальный ум, ломаем привычные схемы, мешающие воспоминанию себя. Именно осознание самого себя и возврат ума к длительному состоянию ясности являются целью духовных практик. Максимально длительное пребывание в этих состояниях со временем разовьет высшие качества сознания: духовную волю, способность пребывать в единстве с собой и миром, ясность ума, стремление к прижизненному освобождению. Отбрасывая заблуждения, ум возвращает себе способность посредством осознанной воли проявлять все, что только он пожелает. Это то, что в различных культурах называется святостью.

Осознание – это способность ума наблюдать за сознанием. Если в уме присутствует масса представлений (клише, фильтров, «тараканов», домыслов, преломлений видения и слышания) о том, как должно быть, то прикосновение к системе истинных знаний будет искажено. Человек будет видеть не то, что есть, а то, что он уже готов воспринимать (чувствовать, видеть, слышать). Сознание – это чистая энергия. Взаимодействие осознания с

сознанием увеличивает эффективность наших действий. Эффективность будет зависеть от чистоты намерения, веры в результат и внутренней силы.

Пранаяма

Одним из базовых методов работы с умом являются дыхательные техники. Основная масса людей дышит неправильно. Дыхание регулирует поступление *праны*, жизненной энергии, в организм извне и удаление ее загрязненных астральными шлаками аспектов. Это происходит неосознанно. Практика *пранаямы* подразумевает осознанное соединение тела и ума посредством накопления жизненной силы в эфирном теле, чтобы при ее помощи восстановить здоровье, успокоить ум, уравновесить движение потоков праны, пробудить дремлющие силы ума, усилить энергетическое поле и потенцию организма. Это одна из ступеней к изменению восприятия, измененным состояниям сознания, концентрации и отстройке ума, усилению осознания и освобождению себя от суеты и хаоса.

При длительной практике дыхание замедляется, а процессы накопления энергии усиливаются. Человек переходит к состоянию внутриутробного дыхания. Количество вдохов и выдохов становится равным трем в минуту. Это «эмбриональное дыхание» является ключом к переживанию высших состояний сознания.

Далее в физическом и тонких телах возникают сложные метафизические процессы, природа которых до конца не понятна. Физическое тело укрепляется, обретает приятный запах; кожа становится мягкой, как у младенца, усиливаются процессы регенерации тканей. На этом этапе вся природа человека резко меняется; он обретает новые – не понятные большинству людей, – цели и смыслы и развивает духовные и ментальные способности.

Смыслы и цели. Выбор своего пути

Настоящий прогресс человечества зависит не столько от изобретательного ума, сколько от сознательности.

Альберт Эйнштейн

Выбор – это всегда самый сложный и ответственный момент. Требуется пойти «туда – не знаю куда» и искать «то – не знаю что». Выбор всегда актуален – и для мастеров, и для начинающих. Он зависит от множества факторов, в том числе от уровня развития сознания, кармической предрасположенности, социального среза и культурного наследия общества. Он может вводить в сомнение даже духовно продвинутых людей, идущих по своему пути, но еще не уверенных в его результатах. Для того чтобы правильно определиться со смыслами и целями, необходимо понять свои истинные интересы и желания.

Путь домохозяина

Тем, кому надоело страдать, пребывать в унынии и попадать в одни и те же повторяющиеся ситуации, нужен Путь домохозяина – религиозности, *тантра* и *карма-йоги*. Он обусловлен:

- желанием разобраться с причинами стрессов и неудач;
- освобождением от психотравм и стрессовых ситуаций;
- восстановлением здоровья и увеличением срока жизни;
- пробуждением жизненной силы, эмоциональной активности и радости;
- налаживанием гармоничных отношений с окружающим миром, в том числе в семье и с противоположным полом;
- пробуждением творческих способностей с их практической реализацией;
- достижением соответствия: хочу и могу!

Путь ашрама

Для тех, кто желает посвятить себя служению высшей цели и духовной природе, подходит Путь ашрама – *раджа* и *тантра-йоги*, а также познания эзотерических аспектов мировых религий. Данный путь обусловлен:

- служением идее духовного пробуждения и преображения;
- пребыванием в состоянии душевного равновесия и единения с собой и миром;
- сосредоточением на постижении смыслов священных писаний;
- стремлением во всех процессах видеть высший смысл и присутствие Бога;
- сосредоточением на общении и слиянии с Богом

Путь аскета

Тем, кто желает развить в себе сверхъестественные способности и высшие качества сознания, нужен Путь аскета (путь мага). Здесь уместны: *агхора* (путь магии и экстремальной йоги), пять йог Наропы, постижение природы вещей через развитие яснознания, про-

никновение в суть эзотерических аспектов традиционных религий. Данный путь обусловлен:

- стремлением познать свои возможности, высшие тайны жизни и мистерий;
- выходом за пределы времени, материи и пространства;
- обретением власти и могущества над своим умом-эго и силами природы;
- вызовом самому себе, существующим устоям и догматам общества;
- обретением бессмертия тела и души.

Путь странника

Путь странника – это путь к полной самореализации. Он подразумевает выход из любых ловушек ума и условностей. Этот Путь обусловлен:

- стремлением познать свою истинную суть;
- стремлением к свободе от неведения, невежества, страданий и иллюзий;
- стремлением к свободе от любых омрачающих ум ограничений;
- стремлением к полному просветлению;
- стремлением к полной самореализации.

Зачастую человек стремится охватить все направления сразу, однако это свидетельствует о незрелости души. Подобное возможно лишь для очень одаренных личностей. Важно выбрать лишь свое направление, и если человек достигает в нем совершенства, он автоматически обретает и часть качеств из других направлений. Например, мастер игры в шахматы является тонко чувствующим пространство и время мистиком.

Ни один из путей не является «лучшим». Совершенно не важно, из какой точки человек стартует. По мере своего роста он сам определит оптимальный ритм и скорость своих преобразований, а также чем заниматься на том или ином этапе своего развития.

Практика и реализация

Когда я сужу о какой-нибудь теории, то спрашиваю себя: будь я Богом, устроил бы я мир таким образом?

Альберт Эйнштейн

Жизнь – это набор всевозможнейших практик. Сами практики не ведут к освобождению от иллюзий, заблуждений и неведения. Они лишь инструменты сознания, облегчающие путь. В каждой культуре найдены свои универсальные системы, при помощи которых возможен прорыв к первоисточнику. Система служит для введения человека в процесс самопознания и самореализации. Она является лишь опорой для старта и гарантом сокращения времени на поиски. Но идти и преодолевать лень, инерцию и невежество придется самому. Ценится лишь то, что добыто своим трудом. Реализация самого себя невозможна без развития в себе воли, силы, ясного знания, предвидения, умения слышать и слушать.

Основная цель

Целью, всех практик и техник самопознания является достижение конкретного результата и проявление новых качеств сознания: **Взятие под контроль ума** – самой его сущности и всех его действий.

Это возможно осуществить посредством *силы самого знания*, воли и желания стать собой.

Ум (стремление ума доказывать, что «я – хороший») потребует взять под контроль при помощи самого ума. Без этого условия реализовать идею самого себя не представляется возможным. Это основная битва с самим собой – невежественным, за самого себя – ясного.

Пробуждение себя истинного, что требует развития осознанности.

Важны *сила присутствия* через концентрацию внимания, сверхчувственное восприятие своей истинной природы, наработка силы воли, умение слышать и слушать, понимать, анализировать и действовать в соответствии с духовными законами и ритмами времени во внутреннем и внешнем космосе.

Постижение дуальности жизни и выход на **реальность**.

На этом этапе обретаются ответы на вопросы о том, что такое форма и пустота, проявление и растворение, в чем состоит природа явлений и суть времени.

- Овладение **силой концентрации ума**.

Это позволяет достигать духовных состояний – ясности, умиротворения, целостности восприятия, невозмутимости, осознанности и спокойствия.

Постижение единства.

Выход на первоисточник всего сущего – безусловную любовь. Понимание всех духовных истин без каких-либо посредников, гуру, религий и святых писаний.

- Преобразование мыслеобразов в материю и обратно.

Индивидуальный подход

Точного времени для раскрытия тех или иных способностей и возможностей не существует. Все зависит от степени готовности самого человека. Многие люди уже рождаются

с раскрытыми центрами сознания. Этого они достигли своими усилиями в прошлых воплощениях. Кому-то для развития тех или иных уровней сознания и способностей потребуется лишь толчок, а кому-то не хватит и нескольких жизней.

Даже постоянная и самоотверженная работа не гарантирует обретение осознанности. Бывает, что те или иные способности человек приобретает, пройдя через суровые испытания и трудности – иногда на грани жизни и смерти, иногда посредством травм и клинической смерти, а иногда благодаря божественному вмешательству. Зачастую в жизнь человека вмешивается божественный промысел, после которого он обретает чудесные способности.

Чтобы не расплыться на ненужные дела и суету, необходима оптимизация времени, энергии и сил. Для этого требуется системный подход к практикам. Здесь важно понимание, почему какие-то методы для одних людей работают, а для других – нет. Используя индивидуальный подход, эффективную систему практик, уложенную в методологию и последовательность, ученик сокращает время на поиски своего пути и наработку инструментов сознания для дальнейшего совершенствования.

Для проявления в себе высших качеств сознания потребуется наработка следующих состояний: радости, полноты энергий, чистоты и ясности помыслов и устремлений, внутренней тишины, мира в душе, невозмутимости. Ключами, отпирающими скрытые возможности организма, будут: бдительность, структурный анализ, целеустремленность, вера в свои силы, знания, любовь и сострадание.

Внутренняя зрелость

Человек, достигший внутренней зрелости:

- легко отличает истину от иллюзий;
- соблюдает принцип личной честности;
- не расплывается на чужие идеи и сомнительные удовольствия. Идет по своему пути и создает свою систему практик;
- постоянно ищет гармонию и взаимосвязь между материальной и духовной природой;
- контролирует свои действия, мысли, эмоции и чувства;
- практикует техники расширения сознания;
- предвидит и осознает внутренние устремления, потребности и способности других людей;
- контролирует ум, предотвращает омрачения, страдания и саморазрушение;
- помогает другим людям обрести душевное спокойствие и веру в свои силы.

Роль учителя

Учителя требуется заслужить своими духовными трудами. Духовный труд – это не поклоны, набожность и издевательство над здравым смыслом. Духовный труд – это преодоление невежества, зависти, агрессивности, тупости и лени. Это постоянное устремление к ясности, безупречности, легкости, красоте, любви, служению, благодарению, прощению и смирению.

Присутствие учителя сокращает путь в десятки раз. Темное становится светлым, а запутанное – ясным. Однако наличие учителя не освобождает ученика от ответственности за свое развитие.

Без веры в учителя обучение растянется на века. При этом следует отличать истинного учителя от учителя ложного. «Итак по плодам их узнаете их» (*Матф. 7:20*) .

Выбор учителя – сложнейшая задача для нашего эго, так как чем менее развит человек, тем более он категоричен. При выборе же учителя от ученика потребуется многое принять на веру, а для эго это катастрофа. Эго, или наш внутренний «переводчик», настолько замкнут на себе, что все происходящее переводит в соответствии со степенью своего развития. Именно «переводчик» и является главным искажающим реальность фактором. Это и есть источник страданий. Чтобы увидеть источник искажения (психотравму), важен некий эталон чистоты, с которым можно было бы сверяться. Им и становится учитель.

Роль ученика

Учеником стать чрезвычайно трудно, так как все люди по факту своего рождения, уже являются учителями. Обучение начинается с понимания необходимости и выгоды быть учеником. Роль ученика целительна, она продляет жизнь и пробуждает творческий потенциал. Тем не менее, роль ученика требуется заслужить. Ничего просто так не дается. Для этого важно принять на себя много обетов по служению самому себе для лучшего познания самого себя.

Анализ существующих систем самопознания

Есть два способа жить: вы можете жить так, как будто чудес не бывает, и вы можете жить так, как будто все в этом мире является чудом.

Альберт Эйнштейн

Анализ существующих систем самопознания показывает, что они настолько разнонаправлены и усложнены, что распознать, о чем они и для чего, весьма проблематично. Обращение к древним практикам часто ведет к потере времени и дезориентации: знания зашифрованы излишней ритуальностью, языковыми и временными барьерами, кастовостью сознания, стремлением защитить знание от попадания в руки неподготовленных людей. Потребуется учить санскрит или разбирать древние тексты, что само по себе не приближает к сути.

Отсутствие точной системы смыслов и целей вносит в сознание практикующих путаницу. Важное воспринимается как обыденное, а неважное – как самое главное. Достаточно посмотреть на современные йога-студии, чтобы убедиться, что там есть все, что угодно, – бизнес, гимнастика, внешняя форма ритуальности, – кроме самой йоги. Сами инструкторы зачастую не осознают базовых целей и практических смыслов йоги.

Проблемы, с которыми сталкивается ученик

- Непонимание, что и как практиковать, с какой целью.
- Идеализация духовного пути в ущерб своей жизни, создание собственного, идеалистического представления о духовных практиках и учениях.
- Следование за псевдодуховными людьми.
- Подмена поиска истины фанатизмом (стремление исправлять мир и других людей вместо себя).
- Отсутствие знаний, точных целей и смыслов (зачастую человек ищет то, чего не существует).
- Подмена практических наработок ментальными практиками – чтением эзотерической литературы, беседами, семинарами (это главная проблема большинства духовно ищущих людей: чтение священных текстов не заменяет даже грамма практики).
- Использование второстепенных техник и практик вместо базовых.
- Непоследовательность и противоречивость практик, сводящие все усилия на нет или приводящие к нестабильности психического состояния и хаоса в событийном ряду.
- Метание в поисках учения и учителя.
- Переизбыток получаемой информации, неспособность отсеивать противоречивую информацию.

Виды практик

Все виды практик условно можно разделить на несколько групп:

- практики, позволяющие укрепить веру в себя и улучшить качество жизни;
- практики поиска новых возможностей, смыслов и целей;
- практика сотворения и совершенствования новых практик;

- практики духовных поисков и преобразований (расширение границ видения, чувствования, осознания и своих возможностей; общение с другими измерениями, существами, духами, мирами);
- практики интеграции всех практик.

Практики делятся на практическую и аналитическую стадии. Если человек застревает на анализе происходящих событий, но не исправляет ситуацию, то ничего и не происходит. Анализ необходим для корректировки практик и поиска с их помощью следующих смыслов жизни. Обретение новых смыслов продлевает жизнь и раскрывает механизм творческой активности.

Умение тонко чувствовать, слышать и предвидеть

Истинная ценность человека определяется тем, насколько он освободился от эгоизма и какими средствами он этого добился.

Альберт Эйнштейн

Духовное развитие подразумевает пробуждение сверхчувственного восприятия. Это то, что выходит за рамки человеческих органов чувств и относится к инструментам духовного тела. Чувствительность обычно связана со способностью сознания воспринимать себя и окружающее пространство посредством эмоций и чувств.

Основным продуктом духовной работы является развитие осознанности, воли, чувствительности, силы, искусства любить и прощать. Сверхчувственное же восприятие возникает как некое побочное действие при практиках развития осознанности и контроля ума. Оно проявляется как награда за духовные подвиги в виде магических или провидческих способностей сознания. Эти чудесные способности являются не самоцелью, а лишь инструментами для дальнейшего развития и понимания самого себя.

Целительство

Целительство – это не сеанс терапевта или психолога. Это все вместе и еще нечто более тонкое и более важное. Названия этому тонкому и важному – дар, канал, дух, высшее сознание, таинство и так далее. В результате взаимодействия в системе «целитель – пациент – духовное поле» происходит корректировка и преобразование тончайших слоев сознания, что ведет к самым неожиданным результатам. Здесь работа протекает на бессознательном уровне, и это то, что называют таинством. Меняются интересы и направление развития, проявляются скрытые способности и многое другое.

Яснознание

Яснознание – это то, что не требует никаких доказательств. Человек точно знает, но откуда знает – не знает.

Частный случай яснознания – *чувствознание*, предчувствие будущего. Настраиваясь на объект или будущее событие полем сознания, ощущениями либо состояниями тела, мистик точно понимает (слышит телом, сердцем), что именно повлечет за собой событие и стоит ли в эту сторону двигаться.

По поводу *ясновидения* все не так просто. Очень редко человек видит реальную сцену из будущего или прошлого. Чаще всего информация воспринимается им через символы, образы, узнавание, различные видения и так далее. Чистота всей этой информации зависит от уровня развития сознания, состояния и навыков самого оператора.

Более простое считывание информации из подсознания происходит методом *биолакации*. Это довольно простой способ, доступный многим людям. Достоверность получаемой информации здесь зависит не только от внутренней чистоты сознания и навыков, но и от личной незаинтересованности оператора в ответе.

Волна жизни



Волна жизни создается желаниями, смыслами и целями. Без направленного движения возникнет разброд и хаос, а в хаосе жизнь перетекает в существование. Смыслы и цели определяются нашей потенцией – наличием энергии жизни.

Учиться любви

Энергия жизни больше всего создается взаимной любовью мужчины и женщины. Для того чтобы создавать волну жизни (свое будущее), требуется взаимная любовь! Любви нужно учиться. Для развития себя целостного, требуется побыть в парных отношениях. Если вы организовали пару, это уже хорошо. Многого нельзя увидеть и отстроить в себе без парных отношений. Только так можно увидеть обратную сторону души. Развитие на одном из этапов должно проходить в системе «мужчина – женщина», где они составляют одно целое.

Все существа вселенной понимают, что такое любовь. Все к этому осознанно или бессознательно стремятся. Ощущение причастности к бесконечно целому, любимому и любящему, возможно лишь в духовном состоянии. Это и есть жизнь. Это и есть синхронизация с миром.

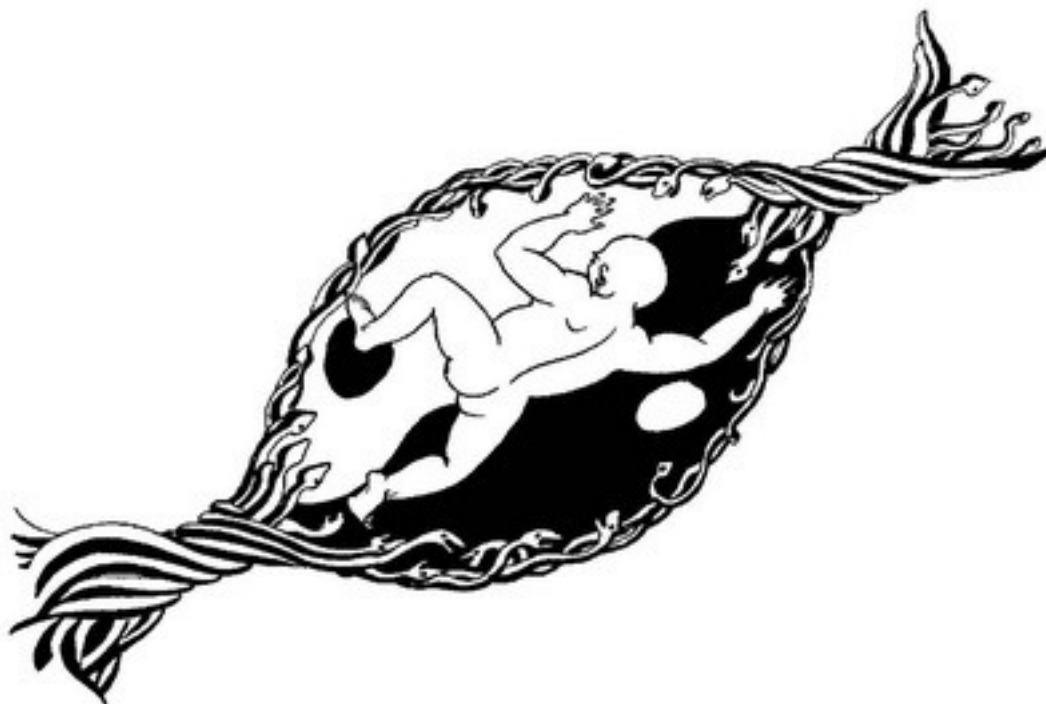
Создавать свое будущее

Чтобы учиться любви, требуется сила духа, желание жить. Не у каждого человека хватает силы жить. Для многих людей проще прозябать, чем преодолевать свою ограниченность. Жить – значит учиться создавать свою жизнь. Быть учеником – значит открываться своему будущему. Действовать в единстве с природой, улавливать течение дня, шага, мига. Если есть задатки мужества, творчества, любви, их требуется развивать – создавать нечто новое. Это возможно через преодоление, смелость, творчество, кураж.

Систему ограничений сознания потребуется взломать, чтобы создать свое осознанное движение к истине. Стоит заранее запрограммировать свое будущее, забросив часть своей энергии в свои стратегические цели. Создавать осознанное будущее каждый учится сам. Для этого потребуется отстраниться от ложных целей и устремиться к целям истинным. Уход от жизни в монастырь или асоциальность больше похожи на бегство от решения своих насущных вопросов. Беглец бежит от самого себя – и прежде всего от любви к себе. Для него это опасно. Любовь его покалечит или убьет. Сильный человек способен мотивировать себя на создание своего собственного будущего. Слабый будет уходить в критику, самоедство, оправдания, агрессию или пассивность. Жизнь свою буквально требуется творить без всяких поблажек для ума и инерции.

Здоровье

Организм требуется заставлять работать на то, чтобы было здоровье. Все виды практик начинаются с кризисов или болезней. Три вида активности: эмоциональная, физическая и волевая – должны быть проявлены гармонично.



Как выпасть из системы старения

Следует осваивать разные практики, чтобы выпасть из системы старения. При этом многое потребует потерять, особенно то, что является разрушительной системой привычек. Чтобы быть здоровым, не следует делать лишнего, то есть того, чего делать не требовалось. Обычно потери происходят сами собой, и их не нужно планировать.

Процесс старения замечается тогда, когда человек отмечает нечто, что делается им в последний раз – включается механизм «Все позади». Тогда как практика начинается с установки «Все впереди».

Практика возникает лишь с творческим подходом к своей жизни. Именно творчество помогает понять идею самого себя. При этом не стоит забывать гармонизировать себя со своим телом и окружающим миром. Правильные действия в соответствии с правильной идеей самого себя правильно выстроят и физический, и психический мир. Важно найти это равновесие в себе и прочувствовать его.

Отстроенность души, тела и духа – это безупречность. Безупречность – это все то, что делается с полным присутствием, другими словами – с душой. Оптимально выполненное действие – это максимально много и хорошо на основе своих ресурсов, в совокупности вре-

мени, энергий, денег, умений, старания. Во всех делах важно находить свой оптимальный ритм! Это лекарство от всех болезней.

Человек ограничен телом, и выйти за пределы его ограничений без специальных практик невозможно. Здесь замечательно работают техники *сталкинга* и *слома ритмов*. Больной человек будет думать только о болезни и о том, как с ней справиться. Поэтому телом следует заниматься, чтобы оно не ограничивало движение мысли и служило надежным инструментом самопознания.

Физическое развитие



В мире накоплено огромное количество физических искусств. Все их можно разделить на динамические и статические. К динамическим практикам можно отнести все виды единоборств, *цигун*, активные формы физических тренировок и закаливания. К статическим практикам – *хатха-йогу*, а также комплексы упражнений на укрепление сухожилий и связок.

Упражнения призваны дисциплинировать тело и включать в работу все его потенциальные способности. Тело тренируют, чтобы оно способно было выдерживать огромные поля новых психофизических и энергетических состояний и постоянно пребывало в единстве с сознанием человека и окружающим миром.

Все существующие модели, в том числе и самые древние, должны вести к достижению шести целей.

1. Раскрытие потенциальной способности тела действовать совместно с умом и его задачами. Главным образом – думать и чувствовать. Если тело не взаимодействует с сознанием, если они разъединены, это чревато неврозами, болезнями, физической ленью и пониженной чувствительностью. Воссоединение со своим телом будет являться важным достижением на пути к самопознанию. Неосознанность, блуждание ума, подавление чувств и желаний, односторонняя направленность сознания вовне, невозможность сосредоточения на главных целях и задачах жизни – все это приводит к разбалансировке ума и тела. Как только ум будет посредством практик пойман и привязан к телу, с этого момента начнется настоящее развитие.

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.