

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ. КАК ДЕЙСТВУЮТ И ЗАЧЕМ НУЖНЫ МЕДИТАЦИИ НА ОБРАЗЫ</b> .....	7
<b>Основная информация</b> .....	9
Общая информация о технике упражнений на расслабление и медитации. ....	9
Ментальная тренировка .....	11
Тонкие сферы. ....	13
Инь и ян .....	14
Самоисцеление и наполнение эфирного тела энергией .....	16
Медитация с помощью мантры и дыхательные мантры .....	16
Чакры .....	18
Побуждения .....	26
Медитации для усиления сознания .....	27
Медитации для настройки на божественное. ....	30
<b>ПРАКТИКА</b> .....	32
Техники расслабления и дыхательные упражнения ...	32
Перенос энергии из упражнений в повседневность ....	35
Дыхательные упражнения .....	37
<b>МЕДИТАЦИИ НА ОБРАЗЫ</b> .....	43
Глубокое психологическое расслабление .....	43
Самогармонизация .....	49
Ментальная тренировка .....	53
Гармонизация эмоций. ....	56
Ясность и активизация ментального тела .....	69
Самоисцеление: энергетическое наполнение эфирного тела .....	83
Медитации-мантры .....	92
Медитации на чакры .....	96
<b>МЕДИТАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ</b> .....	118
Сознание и реальность .....	118
Развитие сознания .....	118
Расширение сознания .....	124
<b>МЕДИТАЦИИ ДЛЯ НАСТРОЙКИ НА БОЖЕСТВЕННОЕ</b> .....	134
Исцеление для Земли .....	144
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b> .....	147

*Обратите внимание: описанные в этой книге методы не заменяют консультаций врача или лечения. Информация, приведенная здесь, отобрана со всей тщательностью и предлагается читателю из лучших побуждений. Поэтому автор и издательство не несут ответственности за любой вред, который может принести, прямо или косвенно, выполнение упражнений из данной книги. Вся без исключения информация в книге предназначена для заинтересованных людей, которые стремятся к личностному развитию.*

# Предисловие.

## Как действуют и зачем нужны медитации на образы

Как известно из психологии, цвета и образы оказывают сильное воздействие на нашу психику и подсознание. В глубине нашего разума живет мир образов, наполненный сложными символами и причудливыми архетипами, которые мы осознаем только тогда, когда сами вызываем их в воображении.

Мир образов, который мы носим в себе, влияет на нас сильнее, чем мы думаем, к нему, например, нередко обращается реклама, чтобы скрыто воздействовать на нас.

Цель описанных в данной книге визуальных медитаций состоит в том, чтобы мы впитали в себя те образы и символы, которые выберем самостоятельно, и с их помощью передали в подсознание, в астральное и ментальное тела импульсы, активизирующие энергию, гармонизирующие нас, помогающие нам исцелиться и расширяющие наше сознание.

Практическим упражнениям предшествует короткое тезисное описание их содержания, в котором дана основная информация и объяснены некоторые закономерности.

Способность к глубокому расслаблению лежит в основе всех дальнейших упражнений. Поэтому в самом начале приведены физические техники расслабления, дыхательные упражнения и медитации на образы.

Затем следует короткое описание ментальных тренингов, с помощью которых усваиваются жизненные установки благополучия. Далее приводятся визуализации, гармонизирующие эмоциональную жизнь и проясняющие медитации на образы, которые активизируют ментальную сферу и усиливают концентрацию.

С этого момента можно начинать духовные медитации, которые призваны с помощью исцеления или

самоисцеления, дыхательных мантр и медитаций на чакры привнести в жизнь вдохновение, радость и ясность духа.

Наконец, медитации приведут нас к переживанию высшей пробужденности духа, самоосознания и вездесущей божественной любви, которая лежит за кулисами нашего прямого восприятия.

# Основная информация

## Общая информация о технике упражнений на расслабление и медитации

Практика начинается с расслабления тела и нескольких энергетических дыхательных упражнений, за ними следуют медитации на образы с исцеляющим и гармонизирующим воздействием, которые активизируют ментальную сферу, далее — методы расширения сознания, вплоть до глубоких медитаций. Упражнения и визуализации надстраиваются друг на друга и в конце концов ведут к изначальным формам медитации, которые в глубочайшей тишине и ясности рождают стремление к переживанию высшего — абсолютного бытия — чистой любви — божественного.

Определенные визуализируемые образы будут использоваться в большинстве упражнений, например — лучи света или течение ручья. Эти символы представляют глубинный архетип универсальной целительной силы, освобождают и расслабляют тело и разум.

Ум должен внимательно, но без напряжения следовать за картинками и позволять фантазии играть с вдохновляющими образами. Если человек не способен видеть четкие зрительные образы в виде формы, достаточно будет просто удерживать в уме соответствующую мысль. Как будто во сне, бодрствующие тело и ум остаются полностью свободными и расслабленными, и глубина расслабления достигается только с помощью техники дыхания. Дыхание течет легко, медленно и спокойно, оно направлено вниз живота, на вдохе брюшная стенка приподнимается, на выдохе опускается. Если так называемое дыхание животом (то есть диафрагмальное дыхание) зажато, это означает, что, по-видимому, нервное напряжение еще не ушло.

Все предложенные упражнения также очень хорошо подходят для групповой медитации; текст при этом следует читать медленно и с паузами, так, чтобы каждая медитация продолжалась примерно полчаса. По вашему усмотрению в текст можно подставлять местоимения «вы», «Я», «ты» или «мы», в зависимости от конкретной ситуации; каждую медитацию можно также записать на аудионоситель.

Для упражнений на расслабление или медитаций необходима приятная, спокойная атмосфера, своего рода оазис, который создает хорошее медитативное настроение.

Этому помогает тихая медитативная музыка (например, студии Windpferd) и с любовью обустроенное место для медитации, возможно украшенное свечами, цветами, изделиями из камня или картиной. Вдохновение приносит наполняющий комнату аромат благовоний, источаемый палочками (фирм Shoyeido, Nag Champa, Shrinivas Sugandhalaya и так далее) или маслами (например, фирмы Primavera). Чтобы наслаждаться медитацией без помех, нужно отключить все приборы, которые могут вас отвлечь (мобильные телефоны и прочее).

Сначала медитация может продолжаться не более десяти минут, постепенно это время можно увеличивать, в зависимости от вашего удобства и способности к концентрации, — возможно, до тридцати минут. С учетом подготовительных и заключительных упражнений длительность медитации в среднем будет составлять сорок пять минут. Этот промежуток времени может гибко меняться в зависимости от внешней ситуации и внутренней потребности. Полезно будет проводить по крайней мере одну медитацию в день, лучше всего регулярно в одно и то же время.

Перед медитацией на образ рекомендуется практиковать краткую форму телесного расслабления и, возможно, дыхательные упражнения, поскольку физическое расслабление создает важную отправную точку для покоя и ясности ума.

Доказано, что лучше выполнять упражнения, способствующие исключительно телесному расслаблению, в положении лежа. Медитации на образы должны, напро-

тив, выполняться в положении сидя с прямой спиной или в выбранной вами для себя позе для медитации, особенно если они направлены на ментальную сферу или усиление сознания, поскольку в этом случае способность к концентрации и пробужденность внимания возрастает.

Такое же значение, как телесное расслабление для настройки, имеет фаза активизации после завершения медитации. Иначе сила, которую дает расслабление, используется неправильно. Завершающая стадия активизации состоит в том, чтобы замедлившиеся в глубоком покое кровообращение, дыхание и рост клеток вернуть к ритму бодрствующего состояния. Часто мы недооцениваем глубину расслабления, поскольку перечисленные выше физиологические реакции практически не регистрируются. После упражнения нельзя сразу же резко вставать и возвращаться к привычному ритму активности, потому что, особенно у гипотоников, это может привести к нарушениям кровообращения, головокружению, головной боли, раздражительности или нарушению концентрации, то есть к результатам, противоположным тем, к которым стремились.

Упражнения на активизацию, в дополнение к глубокому расслаблению, позволяют перевести энергию упражнений в повседневную жизнь, тем самым сохраняя полученные в медитации жизненную силу, ясность и покой. Таким образом, фаза активизации является важной составляющей каждого медитативного упражнения и всегда должна его завершать. Длительность фазы активизации (состоящей из растяжки, напряжения мышц и энергетического дыхания) должна составлять пять минут, чтобы человек вернулся к привычному ритму свежим и работоспособным.

## Ментальная тренировка

«Творение рождается из мыслей», — утверждает восточная философия. Если это верно, то творческая сила нашей мысли гораздо мощнее, чем мы думаем. Подтверждение

тому и эффективность метода ментальной тренировки, во время которой мы мысленно создаем видение, а затем претворяем его в жизнь с помощью непрерывной визуализации. Очевидно, что подсознанию и ментальной энергии легче удастся претворить в жизнь то, что было представлено в виде образа. Отсюда следует, что созидательная сила подсознания и ментальной энергии дает нам множество возможностей.

Каждая часто визуализируемая положительная (к сожалению, и отрицательная) картина будет использована подсознанием, если она не полностью выпадает из реальности. Здесь скрывается потенциальная способность развивать те черты, которые мы выбрали сами, и оставлять старые привычки, которые нас больше не устраивают. Назовем лишь несколько возможностей: можно активизировать такие свойства, как энергия самоисцеления, радость жизни, уравновешенность, способность к концентрации или работоспособность.

Способ действия предельно прост. Сначала надо определить, к чему мы стремимся — приобрести какое-то качество, изменить поведение, улучшить что-то в своей жизни или решить проблему. Речь может идти, например, о большем самоосознавании или способности к реализации, о способности решения конфликтов на рабочем месте или в партнерских отношениях, об успешном преодолении испытания, о повышении работоспособности в определенных областях, но не только об этом: данный метод может применяться и в психотерапевтических целях, например, для ликвидации какого-либо определенного страха, фобии или мании.

Рекомендуется сначала дать точное письменное определение своим потребностям. Какое качество будет необходимым? Каким хочет стать человек: более любящим, спокойным, самоосознающим, энергичным, невозмутимым, понимающим, способным к концентрации, работоспособным?

После того как идеальному качеству дано письменное определение, нужно сформулировать цель в виде одного-двух положительных утверждений в настоящем времени.

Примеры применения метода описаны вместе с практическими упражнениями.



К тому времени, как цель или идеал четко установлены, можно начинать упражнение. Следует как минимум один или два раза в день выполнять расслабление, концентрируясь на визуализации в течение нескольких минут, лучше всего рано утром после душа и вечером перед сном. Упражнение следует выполнять, пока цель не будет достигнута; прогнозировать этот срок трудно — в зависимости от глубины и сложности изменений он составляет от одной недели до нескольких месяцев...

## Тонкие сферы

По способу воздействия медитации подразделяются на категории, которые будут кратко описаны ниже.

Сначала перечислим те сферы, из которых мы состоим.

Сразу за физическим телом по плотности следует эфирное тело. Оно состоит из светящейся жизненной энергии и обеспечивает жизненную силу и здоровье физического тела. Оно пронизывает все клетки тела, снабжает их этой жизненной энергией (которую также называют прана, или ци) и создает защитную оболочку из сияющей жизненной силы, которая на 2–3 сантиметра выходит за границы физического тела.

Астральное тело — сфера существования чувств, желаний и поступков — выходит за эти границы немного дальше, и его качество, величина и расцветка могут сильно различаться в зависимости от темперамента и характера человека. В этой сфере проявляется «чувствующая индивидуальность». То или иное состояние астрального тела отмечено для нас такими чувствами как радость, любовь, агрессия, страхи, а также желаниями и страстями, которые отражаются на нашем внутреннем состоянии — настроении или расположении духа. Каждое ощущение вызывает изменение в астральном теле и влияет на его состояние и размер.

Импульсы наших чувств обычно берут начало в сфере мыслей, в ментальном теле, которое следует за астральным.

Здесь находится пункт управления повседневными состояниями, настроениями, побуждениями и фокусировкой внимания. Ментальное тело соответствует сфере мыслей, ментальной активности, способности к концентрации, интеллекту, пониманию и памяти. Познания, способности и знания содержатся в ментальной сфере в виде архива, здесь ментальное тело создает своего рода базу для интуиции и вдохновения. В зависимости от вида умственной деятельности и уровня развития человека, его ментальная сфера наполнена сияющим светом, ясностью и уходит высоко вверх — или замутнена, узка и невысока.

Истинное, или высшее «Я» не имеет «формы» или «величины» в традиционном смысле, но оно соответствует нашему внутреннему осознанному «Я», сфере духа, или нашему духовному центру, на который не распространяются закономерности материального пространства и времени. Истинное «Я» состоит из сияющего света и озарено духовной силой, мудростью, вдохновением и любовью. Эту сферу мы можем также обозначить как наше божественное «Я», на которое мы пытаемся настроиться в глубокой медитации, установив более осознанную связь с этим внутренним духовным аспектом существования. Качество истинного «Я» у всех людей одинаково, отличаются только внешняя личность и интенсивность связи между личностью и истинным «Я».

## Инь и ян

### Мужской и женский принцип индивидуальности

В каждом человеке есть полюс женской (инь) и полюс мужской (ян) энергии.

Женскому аспекту бытия (Луна) соответствует принцип текучести и следующие качества: любовь и забота, сохранение, чувства, радость жизни, социальная и эмоциональная разумность, творческое развитие, языкозна-

ние, чувствительность, фантазия, эстетическое чувство, интуиция, мудрость, а также принцип души — который соотносится с правым полушарием мозга.

Мужскому аспекту бытия (Солнце) соответствует принцип структуры, а также следующие свойства: энергия/активность, сила действия, боевой дух, способность к претворению в жизнь, созидание, разрушение и обновление, мужество, понимание, рациональность, логика, способность к различению, рассудок и техническое мышление. Его физическое соответствие находится в левом полушарии головного мозга.

Оба полюса могут выйти из равновесия, что, помимо прочего, может привести к дисгармонии в отношениях с каким-то конкретным партнером или с другим полом в целом. Если такие проблемы существуют, то они, возможно, отражают дисбаланс энергий инь и ян.

Например, если женщина недовольна собой, критикует себя, чувствует себя недостойной и низкой, то она направляет свою ментальную энергию и рассудок — то есть свой мужской аспект бытия, ян, — против своего женского «Я», инь, в данном случае против чувства (собственного достоинства). Впоследствии женщина с таким тонким дисбалансом часто оказывается в отношениях, где ее подавляют. Она чувствует, что, возможно бессознательно, ее привлекают мужчины, которые неосознанно подавляют свой собственный женский аспект бытия, например, понимание, тепло или радость жизни, потому что они мало ценят эти качества или считают их помехой.

Недостаток так называемых мужских элементов индивидуальности может привести к чувству неполноценности, чрезмерной эмоциональности, недостатку дисциплины или недостаточной способности к созиданию.

Вытеснение женского, энергии инь, может стать причиной черствости, агрессии, недовольства и ограниченности.

Приведению обеих полюсов индивидуальности в созвучие и равновесие помогают специальные аффирмации, которые даны в главах «Ментальная тренировка» и «Медитация на образ инь и ян».

## Самоисцеление и наполнение эфирного тела энергией

Предложенные в этой книге медитации на самоисцеление опираются на силу визуализации света, поскольку свет символизирует первичную форму жизненной энергии. Образ сияющего солнечного света активизирует целительную силу. Все наши сферы: тело, подсознание, мысли и чувства, наше внутреннее «Я» — реагируют на эту визуализацию, высвобождая энергию — энергию жизни, жизненную и целительную силу.

При любых болезнях можно ускорить процесс исцеления, представляя пораженную область тела залитой солнечным светом. Бессознательное способно перевести свет в импульс, который запускает в теле механизм самоисцеления, необходимый для излечения травмы или заболевания.

Образ сияющего света исцеляет и гармонизирует не только тело, но и психику. Эфирное тело, которое непрерывно снабжает физическое тело жизненной энергией, усиливается благодаря визуализации света и может принять больше сияющей праны, что приводит к улучшению здоровья и самочувствия.

Перед визуализацией света выполняется «упражнение на заземление», которое приводит в равновесие эфирное тело. Это упражнение благотворно влияет на концентрацию и работоспособность и помогает при слабости, пониженном кровяном давлении, сверхчувствительности, мечтательности или рассеянности.

## Медитация с помощью мантры и дыхательные мантры

Мантра — это звук, имеющий священный смысл и происходящий из санскрита, языка древней Индии. Пропевание мантр, их произнесение вслух или мысленно на-

страивают вибрации материального тела и тонких сфер на божественную силу и гармонию. Это приводит к глубокому покою ума, в котором сознание становится свободным от мыслей и приобретает способность расширяться.

Благодаря своему успокаивающему и просветляющему воздействию на ум, медитация с помощью мантры особенно помогает тем, кто хочет освободиться от мыслительного стресса и общего беспокойства.

Самая известная мантра — это, конечно же, звук «ОМ», первобытный звук творения. Существуют и другие вдохновляющие выражения и молитвы на санскрите, которые передаются из уст в уста буддистскими или индуистскими учителями.

Далее будут приведены варианты этих основополагающих мантр, дающие разные возможности. Работать с мантрами можно по-разному: начиная с настройки энергии отдельных чакр, затем привнося больше ясности и самоосознания в повседневную жизнь, доходя до восприятия божественного.

В первую очередь мы будем пользоваться так называемой дыхательной мантрой. Эта форма медитации обладает несколькими преимуществами, которые стоит отметить. Дыхательную мантру можно использовать не только в медитации, но во множестве абсолютно банальных повседневных ситуаций, автоматически и без усилий, с помощью потока дыхания расслабляясь в душе. Этот регулярный отдых от мыслей даже в повседневности (во время заправки машины, бега трусцой или работы в саду и тому подобных обстоятельствах) оказывает тонкое, но долго длящееся и поэтому очень интенсивное воздействие.

Второе достоинство дыхательной мантры состоит в том, что благодаря ей ваши мысли перестают легко отклоняться в сторону; их как будто поймали в привычном распыленном состоянии напряжения и негативности и настроили конструктивно.

Дыхание создает удобную для повторения ритмическую структуру, которая позволяет вам легко задерживаться на вдохе мантры и быстро освобождаться от беспокойства и напряжения, возвращаясь в гармоничное состояние.

Кроме того, практика дыхательной мантры углубляет дыхание, делая его течение более равномерным, что благотворно сказывается на физической и ментальной сферах.

И, наконец, следующая чудесная возможность состоит в том, чтобы создавать свои собственные, точно подходящие и возможно даже полностью образные аффирмации в качестве мантр и целенаправленно использовать их как в повседневных ситуациях, так и в медитациях. Можно создать прямо-таки набор из разнообразных личных дыхательных мантр, которые подходят для различных видов деятельности или ситуаций и оказывают различное воздействие, от настройки энергетики, успокоения, самоосознания или привнесения вдохновения и света вплоть до расширения сознания.

Основной принцип формирования мантр-аффирмаций очень прост (см. также тему «Аффирмации» в главе «Ментальная тренировка»).

Нужно сформулировать аффирмацию или визуализацию, которая, по ощущениям, несет помощь или подходит вам, например «Я спокоен и осознан». Аффирмация должна быть положительной и сформулирована в настоящем времени. Создаваемое предложение разделяется на две части, например «я спокоен...» и «...и осознан». Первая часть повторяется во время вдоха, вторая часть — во время выдоха. После нескольких вдохов-выдохов это повторение в уме начинает происходить само собой в ритме дыхания и может продолжаться в течение часов, если у вас есть такое желание.

## Чакры

«Чакра» — это слово, происходящее из санскрита и означающее «колесо». Семь основных чакр человека — это вихреобразные энергетические центры, отверстия на поверхности эфирного тела. Они обеспечивают передачу энергии между грубым и тонким телами.

## Основная информация

Расположение чакр таково: основная чakra находится в основании копчика, сакральная чakra — три пальца ниже пупка, чakra солнечного сплетения — над пупком, сердечная чakra — на высоте сердца в центре груди, горловая чakra — над гортанью, чakra лба — между или сразу же над бровями, и теменная чakra — на макушке.

Следующая таблица дает представление о чакрах и их физическом и психоэмоциональном расположении.

*Таблица чакр I*

Чakra	Тонкая сфера	Соответствие в теле	Элемент	Цвет
Основная чakra	Эфирное тело	Мышцы, кости, кожа	Земля, материя, сила тяготения	Красный
Сакральная чakra	Эфирное тело	Иммунная система, селезенка, половые органы, кишечник	Вода	Оранжевый
Чakra живота	Астральное тело	Солнечное сплетение/ нервная система, желудок, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь, почки, диафрагма	Огонь	Желтый
Сердечная чakra	Высшее астральное тело	Сердце, кровообращение, вилочковая железа, легкие	Воздух	Светло-зеленый
Горловая чakra	Связь астрального и ментального тел	Голосовые связки, гортань, щитовидная железа	Эфир, тон/звук, искусство	Бирюзовый
Чakra лба	Ментальное тело	Мозг, зрение	Свет, разум	Голубой
Теменная чakra	Причинное тело, божественное «Я»	Мозг, шишковидная железа	Дух, чистое сознание	Фиолетовый

Таблица чакр II

Чакра		Свойство или качество (положительное/отрицательное)
Основная	+	Жизненность, сила, стабильность, здоровье, телесная выносливость, выдержка, жизненная энергия, спортивность, чувство реальности, «заземленность»
	–	Слабость, неуверенность, ошибочное чувство реальности, материализм
Сакральная	+	Жажда деятельности, активность, мужское и женское, сексуальность, вдохновение, творчество
	–	Летаргия, истощение, половая извращенность, агрессия, мания
Солнечное сплетение	+	Активность, темперамент, динамичность, ясность, гармония, мир, благополучие, расслабление, восстановление
	–	Эмоциональность, истерика, нервные нарушения, гнев, жадность, недовольство, аппетит
Сердце	+	Любовь, сочувствие, сострадание, симпатия/антипатия, понимание, доброта, отдача/принятие, тепло, сердечность, исцеляющая сила, радость жизни, чувство прекрасного, ощущение счастья
	–	Уныние, печаль, замкнутость, зависть, скупость, ревность, холодность, ненависть, депрессия, стремление умереть
Горло	+	Способность к проявлению, голос, речь, самоутверждение, чувство ответственности, общение, контактность, творчество, красота
	–	Препятствия, нерешительность, трусость
Лоб	+	Интеллект, интеллигентность, понимание, разумность, логика, рациональность, умственная энергия, концентрация, умственные способности, чувство идентичности, самосознание, воля, способность руководить, терпимость, способность к критической оценке, самокритика, самоконтроль
	–	Тщеславие, эгоцентризм, неукротимая жажда власти, высокомерие
Темя	+	Дух, космическая энергия, вдохновение, гений, выход за пределы, стремление к идеалу, духовность, интуиция, сила духа, умственные способности, мудрость, осознание
	–	Бредовые идеи, мания величия



## Стимулирующее воздействие на чакры с помощью цветов и драгоценных камней

Цвета могут оказать сильное стимулирующее и даже исцеляющее воздействие на психику и тело, что находит свое применение, например, в хромотерапии, в цветовом оформлении интерьеров, в рекламе и дизайне товаров.

Ниже приведена общая таблица стимулирующего воздействия цветов на чакры.

*Таблица цвета*

Цвет	Качество	Чакра
<i>Красный</i>	Энергия, сила, мужество	Основная
<i>Оранжевый</i>	Радость, жизненная сила	Сакральная чакра/центр хара
<i>Желтый</i>	Тепло, спокойствие, легкость, ясность	Чакра живота
<i>Зеленый</i>	Исцеление, смягчение, успокоение	Сердечная чакра
<i>Бирюзовый</i>	Освежение, чистота, прохлада	Горловая чакра
<i>Голубой</i>	Простор, свобода, ясность, более пробужденное, спокойное состояние сознания	Чакра лба
<i>Фиолетовый</i>	Глубокое умственное расслабление и ясность, душевный покой, интуиция, выход за пределы	Теменная чакра

## Цвета чакр и драгоценные камни

**Основная чакра.** При физическом истощении, сонливости или слабости помогает визуализация наполненного энергией красного цвета или огня, который согревает своим светом кости, копчик и дно таза. Так активизируется основная чакра и пробуждаются новые энергии.

Камень, соответствующий этой чакре, — гранат.

*Сакральная чакра.* Визуализация теплого оранжевого света в области таза и селезенки наполняет нас жизненной энергией при упадке сил и бросает лучи света на тучи печального настроения. Стимуляция сакральной чакры вызывает жажду деятельности и пробуждает предприимчивость.

Соответствующий камень — карнеол.

*Чакра живота.* Солнечный желтый цвет оказывает согревающее и расслабляющее воздействие на солнечное сплетение и приятно успокаивает и рассеивает грусть при нервном напряжении и стрессе.

Соответствующие драгоценные камни: золотистый топаз и янтарь.

*Сердечная чакра.* Представление светло-зеленого света гармонизирует чувства и передает ощущение облегчения, освобождения и исцеления. Сердечную чакру стимулирует светлый весенний зеленый, а также золотой или розовый цвет. При депрессиях, горе или чувстве одиночества исцеляющее воздействие оказывает визуализация розового или золотого лучистого света, который очищает и омывает полость грудной клетки.

Благоприятным камнем для сердечной чакры является розовый кварц, стимулирующее и энергитизирующее воздействие оказывает рубин, а также светло-зеленый прозрачный топаз.

*Горловая чакра.* Ясный бирюзовый цвет стимулирует горловую чакру и, кроме того, приносит прохладу, очищение и ясность, которые помогают при гневе и беспокойстве. При визуализации ледникового ручья бирюзовый цвет холодной прозрачной воды растворяет блоки, дает легкость, очищает и освежает.

Соответствующими драгоценными камнями будут бирюза и халцедон.

Голубой дает бодрость ума, концентрацию и спокойное, ясное мышление. Качество голубого соответствует ощущению воздушного пространства и свободы. Ясно и успокаивающе действует на ум, например, образ широкого сияющего голубого неба, по которому плывут белые облака,

меняющие свою форму и в конце концов растворяющиеся в бесконечной голубизне неба.

Соответствующими драгоценными камнями являются аквамарин, сапфир и лазурит (последний следует носить только выше чакры живота, чтобы энергии собирались в области головы и усиливали концентрацию).

*Теменная чakra.* Сияющий фиолетовый — это цвет трансценденции, расширяющий и пробуждающий сознание. Фиолетовый несет глубокий душевный покой, бодрость и ясность духа, мистические опыты и интуицию. Подходящей визуализацией будет представлять ясный фиолетовый цвет, наполняющий голову сиянием.

Соответствующим драгоценным камнем будет аметист.

Медитации на гармонизацию чакр будут приведены в практической части как медитации на цвет чакр. Более того, для активизации, стимуляции или исцеления чакр можно работать с драгоценными камнями. Во время медитации необходимый камень кладется на соответствующую чакру или удерживается на ней.

Помимо действия камней, соответствующих чакрам, упомянем и о существенных свойствах еще нескольких важных драгоценных камней.

Прозрачный горный хрусталь особенно подходит для того, чтобы собирать воедино светлые исцеляющие вибрации медитации и таким образом углублять последующие медитации. О горном хрустале говорят, что он собирает все находящиеся в его поле энергии (в том числе ментальные и эмоциональные) и что его следует ставить только при медитациях или целительской работе, а в других случаях хранить в защищенном месте.

Дымчатый кварц служит драгоценным камнем очищения, аметист (с его стимулирующим воздействием на теменную чакру) в целебных практиках используется для поддержки при избавлении от мании. О кварце рутиле (прозрачном кварце с золотыми вкраплениями) говорят, что он снабжает того, кто его носит, мужеством.

Для защиты чакр и ауры служат черные, плотные камни, особенно оникс или снежный обсидиан.

## Особое значение и функция сердечной чакры

Сердечная чакра занимает ключевую позицию, так как общее состояние сознания, а также уровень жизненной энергии и радости жизни в сущности зависят от состояния сердечной чакры. Эта чакра в основном соответствует социальным установкам и свойствам характера человека.

Образ бесцеремонного человека, который, не считаясь ни с чем, преследует свои интересы и стремится к личной силе и превосходству, являет собой пример узкого и низкого уровня сознания. Сознание такого человека отличается эгоцентризмом, доминированием, жадностью и агрессией. Его эмоциональным миром правят такие отрицательные чувства как напряжение, гнев, зависть, мысли о соперничестве и ненависть. Сердечная чакра заблокирована, и поэтому связь с естественным изначальным потоком духовной энергии, который дает сердечная чакра, ослаблена. Временами положительные жизненные качества — радость, веселье, внутренний покой и хорошее самочувствие заблокированы до такой степени, что человек с подобными блоками стремится компенсировать недостаток энергии обжорством или, в экстремальных случаях, наркотиками. Следствием такого ограничения сознания могут стать хронические расстройства — например, проблемы в области сердца, желудка или желчного пузыря, наряду с болезнями могут встречаться депрессии или сильная раздражительность. В любом случае внутренний мир такого человека находится в дисгармоничном состоянии или отупении, поскольку, несмотря на мнимое вкладывание энергии в собственное благополучие, свободное течение энергии заблокировано. Если основной принцип жизни — обмен, распространение, свободное течение энергии в форме отдачи и принятия, а также питающая, исцеляющая сила любви, оказываются подавлены, сердечная чакра становится темной и закрытой.

Противоположность вышеописанному воплощает идеализированный тип терпимого, полного любви человека, ко-

торый включает других людей в свое сознание, действует альтруистично и понимающе, способен без зависти радоваться успехам других и способен при случае отодвинуть в сторону свою личность и подчиниться служению делу. Мир его чувств и сознание широки и свободны от отрицательной энергии неприязни, осуждения или отвращения и точно так же свободны от ограничений, вызванных ревностью, завистью или жадностью. Ему просто внутренне отпустить и находиться во внутренней свободе. Сердечная чakra светло и широко сияет. Изначальная энергия усваивается и распространяется. Состояние радостной, естественной приветливости устанавливается само собой. Человек осознан, уравновешен и надежен, обладает в равной мере умственной и физической энергией (а также силой концентрации и жизненной силой), он устойчив к разочарованиям. Человек в таком состоянии без усилий находится в течении жизни или потоке, он наполнен жизненной энергией и вдохновением, испытывает чувство широты и внутреннего покоя. В тонких сферах сердечная чakra открыта и излучает тепло, таким образом, астральная сфера наполняется гармонией и удовлетворенностью. Ментальная сфера свободна, ясна, пробуждена и подвижна.

В вертикальном расположении чакр сердечная чakra также занимает ключевое положение. Поэтому благодаря открытому, пропускающему свет состоянию сердечной чакры остальные чакры также гармонизируются и исцеляются, что устраняет всевозможные физические и психические проблемы.

Вот так — возможно, все абсолютно ясно, но... легко сказать!

Естественно, требуется немного больше, чем просто один раз принять волевое решение и впредь идти по миру с сияющей золотым цветом сердечной чакрой. Стереотипы мышления и поведения усвоены с детства, и они крепко прижились. Поэтому хорошие намерения не всегда задерживаются в нас более чем на несколько часов.

Если человек действительно хочет усовершенствовать свою личность и пробрести энергию, чтобы изменить

качество жизни, ему требуются медитативные упражнения для психоэмоционального очищения и постоянные усилия, направленные на умственно-эмоциональную дисциплину (конструктивное и дружелюбное мышление).

Чтобы с помощью медитативных упражнений добиться трансформации отрицательных привычек мышления и чувств, а таким образом — гармонизации личности, в дополнение к упражнениям на чакры я предлагаю специальные упражнения на сердечную чакру. Они помогают более конструктивно настроить свои мысли и чувства, и освободиться от сковывающего внутреннего груза (например, неприязни, агрессии, зависти, ненависти и так далее), а также отпустить свои ограничения. Эти упражнения поддерживают нас в том, чтобы наполнить наши побуждения любовью и дружелюбием, что, возможно, является важнейшей предпосылкой для благополучия и радости жизни.

## Побуждения

Эти только что упомянутые побуждения — важный фактор для состояния сознания, самочувствия и развития человека. Буддистская религия особенно внимательна к чистоте побуждений, требуя от человека их постоянной оценки. Под «чистыми побуждениями» подразумевается их конструктивная направленность, то есть собственная воля должна находиться в согласии с интересами и здоровьем ближних, других существ и всей окружающей среды. «Нечистые побуждения» соответствуют исключительно эгоистическим мотивам, при которых человек не готов принимать во внимание здоровье других людей, но преследует собственные цели и добивается их всеми средствами. Это со временем приводит не только к социальной, но и своего рода энергетической изоляции, которая вредит здоровью и даже ускоряет процесс старения. (Возможно, «чистое побуждение» — это важнейшая причина, по которой так много тибетских лам даже в глубокой старости потрясающе

молоды, не имеют морщин и пребывают исключительно в хорошем настроении...)

Таким образом, «чистое побуждение» содержит этическую направленность, которая приводит человека в согласие со всем творением. И это согласие создает предпосылку для раскрытия духовного и физического здоровья, духовного развития и созревания. Медитации углубляются, тончайшие сферы личности проясняются, а чакры открываются и принимают больше энергии. Тогда человек выглядит здоровым, интегрированным в общество, популярным и, возможно, даже играющим какую-то социальную роль.

Если человек хотел бы духовно развиваться в этом плане, полезно каждый день снова и снова оценивать свои побуждения. Из чистых побуждений проистекают положительные качества личности, такие как командный дух, тактичность и истинная способность к объединению, которые несут с собой расположение и человеческую любовь.

Это отношение, конечно же, не противоречит осуществлению своих обоснованных требований, интересов или разумных желаний. Смысл «чистого побуждения» состоит просто в том, чтобы не направлять его против других, даже если эти другие вызывают неприязнь.

Поскольку «чистое побуждение» действительно является основополагающим, многие медитации заканчиваются короткой настройкой на это чистое или приветливое, конструктивное либо исполненное любви побуждение.

## Медитации для усиления сознания

### Сознание и реальность

«Лишь сознание реально», — говорит Рамана Махарши, великий индийский мудрец XX века.

Восточная религия и философия считают мир игрой, не более реальной, чем наши мысли. Разумеется, для многих людей мир порой мучителен. Восточная философия интерпретирует это таким образом: ситуации и события

содержат в себе урок, они призваны помогать нам раскрыть свой духовный потенциал и стать свободными.

Подобный взгляд позволяет воспринимать жизненные обстоятельства как возможность для созревания и становления осознанным. Если воспринимать события жизни как вызов, то они будут воздействовать на наше внутреннее состояние и способствовать духовному развитию. В процессе духовного роста мы проходим через бесчисленные стечения обстоятельств, которые порой напоминают мизансцены театральных пьес. И так же, как и театральные пьесы, они не управляют независимой реальностью, но обладают субъективной ценностью и смыслом, которые придаем им мы сами посредством своих эмоций.

Наши собственные качества вызывают во внешнем мире как очевидную реакцию, так и более тонкие отклики. Эти отклики, часто в форме затруднений и неприятностей, можно интерпретировать как отражение и, следовательно, как коррекцию или лекарство.

Восточное понятие кармы описывает этот механизм подобным же образом. Состояние сознания, наши чувства, мысли, слова и поступки — это причины, влекущие за собой долгосрочные последствия, которые когда-нибудь вернутся к источнику. Эти последствия не являются «наградой» или «наказанием», их следует понимать исключительно как взаимодействия, отклики, которые исправляют нас, помогая и служа нашему росту.

В этой связи на долю боли или страдания приходится, возможно, самая главная функция в прояснении и фокусировке нашего сознания. Боль может нести в себе возможность созревания и определения наших приоритетов, порой она способна даже «пробудить душу», которая впала в дрему из-за повседневных материальных «важных дел». Страдания, которых мы так боимся, могут привести нас к более высокой осознанности, сделать нас более чуткими, любящими и благодарными. Но и любая другая проблема, с позиции готовности учиться, содержит в себе приглашение воспринимать ее как возможность и средство для проявления нашего потенциала.



Такая точка зрения помогает нам использовать ситуацию как источник информации. Если вам удастся установить причинно-следственную связь между событиями и своими последними действиями, то с помощью этого знания вы можете напрямую воздействовать на свою душу, вместо того чтобы осуществлять лишь внешние изменения или восставать против ситуации, которую невозможно изменить. Если вы принимаете собственную ответственность за ситуацию, это дает вам возможность влиять на нее через собственное состояние сознания и напрямую воздействовать на ее источник, вместо того чтобы работать над симптомами и последствиями (что в большинстве случаев бесполезно).

Рассмотренные таким образом жизненные ситуации можно толковать как отражения нашего собственного развития, содержащие информацию и подвластные интерпретации символы.

Если в конце концов человек созревает для того, чтобы все больше внутренне дистанцироваться от происходящего и воспринимать его скорее надличностно, то для него становится возможным воплощение «всеохватывающей доброты» или самозабвенной и безусловной любви. Таким образом, согласно высказыванию мудрецов, внешние обстоятельства выполняют свое назначение.

Становясь независимыми от событий, отношений и вещей, можно добиться истинного, глубокого мира, внутреннего счастья и гармонии. В конце концов, сознание познается как единственная реальность. С этого момента человек становится способен жить в состоянии ясности и свободы и со спокойствием созерцать «игру мира».

Эти трансформационные процессы могут растянуться на долгие годы, чтобы в конце концов окончиться устойчивым состоянием ясности сознания, духовной силы и любви. Это означает, что человек проявил свой духовный потенциал. Его индивидуальное сознание возвращается в изначальное блаженство и снова соединяется с божественным сознанием.

Медитации, описанные в данной главе, служат расширению сознания и ведут на ступень дальше в описанном

направлении. Они могут давать нам импульсы к освобождению из коллизий повседневного мира с его проблемами и эмоциями и сильнее соединять нас с собственным, обитающим внутри нас, божественным «Я». Отпуская собственный маленький мир, мы становимся способны интуитивно постичь в себе свободу и божественность.

## Медитации для настройки на божественное

Многие, кто погружен в сознательный поиск божественного и стремится к собственному духовному раскрытию, ищут для этого вдохновение разными путями и средствами: от драгоценных камней и астрологии, карт Таро, природной терапии до духовной музыки, эзотерических книг и так далее.

Хотя эти средства могут быть очень полезны, их действие, тем не менее, не сравнимо с медитацией и силой сконцентрированной молитвы. Все вспомогательные средства остаются поверхностными, если не знать сути. Дисциплинированное конструктивное мышление и чувства, приветливость и доброта как составная часть личности, регулярные медитации, а также стремление как можно чаще настраиваться на божественное.

Это звучит так понятно, но порой очень трудно установить необходимую самодисциплину. Часто на переднем плане оказываются наши собственные желания, привязанности и зависимости, а также различные эмоции, уводящие от «божественного сознания».

Однако даже трудные и тяжелые проблемы, такие как мания, ненависть или вспыльчивость, можно разрешить с помощью этих медитаций. Если проводить их систематически, их освобождающее воздействие проявляется более отчетливо.

Так, медитации, приведенные в данной главе, лучше всего помогают отпустить ограниченную озабоченность

## Основная информация

собой, разные зависимости и отрицательные качества и растворить их в божественном.

Существует еще один шаг, выходящий за пределы вышеупомянутых практик. Тот, кто прошел по пути духовности и поиска Бога, может наиболее глубоко открыть божественное вдохновение и вернуться к соединенности с Богом, если он, как этому учат буддисты, посвятит свой духовный прогресс всем существам. Поэтому эта красивая буддистская молитва включается в некоторые духовные медитации. Когда медитация осуществляется с установкой: «Господи, пожалуйста, даруй мне любовь и исцеление и просветли меня на благо всего живого», происходит глубокое духовное открытие и расширение сердца. Это посвящение помогает всем тем, кто стремится к духовному росту, а не к прозябанию в «духовном эгоизме» или высокомерии.

# Практика

## Техники расслабления и дыхательные упражнения

### Глубокое расслабление

Глубокое расслабление основывается на самовнушении, которое способно измеримо влиять на физиологические функции тела. Концентрация на «тяжести» снижает мышечный тонус, внушение тепла усиливает периферийное кровоснабжение, дальнейшее внушение расслабляет органы живота и таза, а также солнечного сплетения. Дыхание и обмен в тканях замедляются, тело входит в подобное сну состояние. Таким образом снимается нервное напряжение, физическая и нервная системы восстанавливаются.

### Глубокое расслабление тела

*Положение лежа, 10–30 минут*

Для начала я потягиваюсь всем телом, поднимая руки над головой и вытягиваясь во всю длину. После этого я ложусь расслабленно. Позвоночник по возможности прижат к полу, руки расположены рядом с телом или на животе. Лопаткам удобно. Задняя поверхность шеи расслаблена.

Очень отчетливо я ощущаю свою правую руку. Рука расслаблена полностью, ладонь лежит свободно. Я ощущаю чистый вес своей руки. Правая рука вся теплая.

Теперь мое внимание переходит к левой руке, она тоже полностью расслаблена. Я чувствую ее вес. Моя левая рука расслаблена и вся теплая.

Мое внимание переходит к правой ноге. При этом я расслабляю бедро, икру и стопу, так что она может свободно отклониться в сторону. Я чувствую опорную поверхность и вес своей ноги.

Мое внимание переходит к левой ноге. Я снова расслабляю мышцы бедра, икру и стопу. В левой ноге также чувствуется приятная тяжесть, и я ощущаю занимаемую ею поверхность.

Обе ноги хорошо снабжаются кровью и омываются теплом до самых стоп, так что подошвы и пальцы целиком теплые.

Мое внимание переходит к спине. Мышцы спины и шеи полностью мягкие и расслабленные. Если я еще замечаю напряжение в этой области, в своем представлении я просто позволяю ему стечь вниз. Я чувствую приятную тяжесть и наслаждаюсь чувством, что земля поддерживает меня.

В брюшной полости распространяется чувство приятного покоя и нежного тепла. Я чувствую себя совершенно здоровым и довольным. Органы живота и таза свободны и расслаблены. Из брюшной полости во все тело распространяется уютное тепло.

Грудная клетка широка и полностью свободна, дыхание течет, как живительный, нежный ветер. Я ощущаю легкие потоки вдоха и выдоха и движение дыхания в своем теле.

Голова свободно покоится на твердой поверхности, я полностью бодр, сознание ясно. Лоб расслаблен, и брови немного раздвигаются друг от друга. Веки расслаблены, как и мельчайшие мышцы вокруг глаз. Кожа лба и вокруг глаз ощущается прохладной и свежей.

Кожа щек и рта расслаблена, губы прикрыты без напряжения. Жевательные мышцы расслаблены, так что между челюстями остается небольшое пространство.

Я позволяю себе утонуть в этом приятном покое, как в теплой ароматной пенной ванне.

Мое сознание остается бдительным и ясным, и я могу наслаждаться покоем в бодрствующем состоянии.

Я чувствую себя чудесным образом свободно и легко и отдыхаю в глубокой тишине.

Каждая клеточка моего тела наполнена свежей энергией, и я чувствую себя абсолютно полным сил, бодро и ясно.

## Короткая форма глубокого расслабления тела

*Сидя, около 5 минут*

С глубокими вдохами я легко отпускаю все остатки напряжения, каждый выдох приносит больше свободы и облегчения.

Я опускаю плечи. Все мышцы полностью расслаблены, в руках и ногах ощущается приятная тяжесть.

Ладони полностью теплые. Я ощущаю тепло ступней.

Мышцы моего живота абсолютно расслабленные и мягкие, желудок и органы таза расслаблены и свободны. С медленным глубоким вздохом расслабления я позволяю дыханию течь вниз, в область таза.

Дыхание теперь течет мягко и равномерно.

Кожа вокруг глаз и черты лица мягкие и расслабленные. Лоб ощущается прохладным.

Сейчас имеет значение только мое хорошее самочувствие и мой покой, все остальные мысли ускользают, я забываю мир...

Довольный, я тону в этом покое и наслаждаюсь теплом своего тела.

## Расслабляющее дыхание

*Служит глубокому расслаблению;  
выполняется в положении лежа на спине*

*Спина вытянута, а позвоночник лежит по возможности плоско. Руки расположены рядом с телом.*

На вдохе я напрягаю правую руку и одновременно сжимаю правую ладонь в кулак — при этом я поднимаю вытянутую напряженную руку на несколько сантиметров от пола. На выдохе я опускаю полностью расслабленную руку обратно на пол и расслабляю мышцы руки и ладони. Теперь рука полностью расслаблена и с приятной тяжестью лежит на полу.

Сейчас на вдохе я напрягаю левую руку и сжимаю левую ладонь в кулак, при этом я немного приподнимаю руку от пола. С выдохом я опускаю полностью расслабленную и

приятно тяжелую руку обратно. Теперь и левая рука расслабленно лежит на полу.

Сейчас на вдохе я напрягаю левую ногу до самых пальцев, при этом тоже немного приподнимаю ее. На выдохе левая нога, полностью расслабленная и тяжелая, опускается обратно на пол.

Со вдохом я легко приподнимаю голову и опускаю ее на выдохе обратно.

Теперь все тело ощущает приятную тяжесть и расслабление. Я наслаждаюсь тем ощущением, что абсолютно пассивно лежу на полу — на держащей меня земле.

## Перенос энергии из упражнений в повседневность

### Фаза активизации после глубокого расслабления в положении лежа

*Освежает и активизирует энергию после расслабления  
или медитации*

Мой ум снова полностью возвращается в настоящую ситуацию. Я чувствую собственный вес тела и землю, на которой лежу.

Затем я концентрируюсь на своих стопах и слегка шевелю пальцами. Я начинаю вращать ступнями, так что суставы стоп сильно растягиваются. Затем я несколько раз сильно напрягаю мышцы ног, а также мышцы ягодиц.

Я сжимаю кулаки, сильно сжимаю мышцы рук и несколько раз потягиваюсь.

Я глубоко дышу и чувствую себя наполненным свежей энергией.

Теперь я двигаю и сгибаю спину. Я поднимаю ноги к животу и крепко обхватываю их руками. При этом я глубоко дышу в центр живота, так что могу ощущать движение дыхания в самой спине. В этом положении я надежно и безопасно покоюсь в самом себе. Я снова опускаю ступни и полностью вытягиваю ноги.

Во время глубокого вдоха я одновременно напрягаю все мышцы тела, с ощущением возвращения из расслабления полным сил и уверенным в себе. Во время выдоха я снова расслабляюсь.

Я бдителен, свеж и ясен, и я приношу с собой внутренний покой и энергию глубокого расслабления.

### Фаза активизации после упражнения сидя

*Освежает и активизирует энергию  
после расслабления или медитации*

С глубоким вдохом я возвращаю свой ум и сознание в настоящую ситуацию и начинаю потягиваться всем телом.

Я далеко вытягиваю ноги и несколько раз с силой напрягаю их. Я сосредотачиваюсь на стопах и растягиваю голеностопные суставы, вращая ступнями.

Теперь я вытягиваюсь во весь рост вверх и поочередно тяну руки высоко к потолку.

Я опускаю тело вперед, пока не прикоснусь к ступням, снова поднимаюсь и делаю наклоны в пояснице в обе стороны. Я вращаю лопатками, затем наклоняю голову направо, налево, вперед и далеко назад.

Теперь с помощью энергичного дыхания я активизирую энергию из состояния расслабления. С каждым глубоким, долгим вдохом я сильно напрягаю мышцы тела и чувствую при этом свою силу и самосознание. С каждым глубоким выдохом я отпускаю это напряжение и чувствую покой.

Я бодр, свеж, мое сознание ясно.

### Защита и заземление для ауры и чакр

*Всем, кто уже какое-то время занимается медитацией и достаточно чувствителен к излучениям ближних и ощущению ситуации, важно защитить ауру и чакры после погружения в глубокое расслабление или медита-*



*цию. Это уже происходит при активизации, но защиту можно усилить через следующую визуализацию.*

Я осознанно ощущаю себя в этом чудесном мирном настроении. Внутренняя свобода в мыслях и чувствах дает мне самую действенную и важную защиту, и потому я создаю намерение мыслить только конструктивно и приветливо, поступать соответственно ситуации и быть неизменно спокойным. Таким образом я создаю защитную вибрацию, которая окутывает меня покровом из света.

Дополнительно к этому, я представляю, как мои чакры, одну за другой, запечатывают сияющие белые световые круги. Я начинаю с теменной чакры, затем запечатываю чакру лба, горловую чакру, сердечную чакру, чакру живота, сакральную чакру и чакру основания.

Моя аура и все мое существо наполнены светом, и я чувствую себя здоровым и находящимся в безопасности.

Теперь я чувствую силу притяжения земли, которая крепко держит и одновременно носит меня. Из моих ступней и копчика глубоко в землю уходит широкий магнитный луч. Эти лучи крепко укореняют меня в земле.

## Дыхательные упражнения

*Дыхание является нашим важнейшим источником энергии, который снабжает физическое тело необходимым для жизни кислородом, а эфирное тело — так называемой праной, или ци, то есть тонкой жизненной энергией. Расслабленная, свободная диафрагма — это предварительное условие для здорового дыхания, а также для дыхания, которое может течь глубоко в живот. Диафрагму можно назвать дыхательной мышцей, которая при вдохе поднимается вверх, при этом живот слегка округляется вперед, а сердечная мышца растягивается в длину. На выдохе диафрагма скользит обратно в исходную позицию.*

*Таким образом, при спокойном дыхании все органы живота, а также сердечная мышца получают мягкий массаж и стимуляцию.*

Между дыханием и эмоциональным состоянием существует сильная связь. Над «психосоматическим местом соединения» солнечного сплетения посредством тонуса диафрагмы (или общей мускулатуры) переносятся напряженные, то есть гневные или исполненные страха и забот мысли. Одна-единственная гневная или боязливая мысль уже приводит к перераспределению несущей информацию субстанции в мозгу и к спазму диафрагмы, а также общей мускулатуры, что, помимо прочего, оказывает непосредственное воздействие на функции органов и кровообращение.

Следствие хронического спазма диафрагмы состоит в нарушении здорового дыхания животом, которое изобильно снабжает тело кислородом (энергией) и, более того, массирует внутренние органы, гармонизируя их работу. Напряженная диафрагма приводит только к поверхностному грудному дыханию. Вследствие такого дыхания в организм поступает меньше кислорода, ухудшаются кровоснабжение и работа органов, и, как следствие, нервное состояние и телесная и умственная работоспособность. Такое напряженное и беспокойное состояние называют «вегетативной дистонией», последствия которой часто проявляются в психосоматических заболеваниях, таких как нарушение сна, проблемы с желудком и пищеварением и так далее.

Дальнейшей гармонизации дыхания и энергетическому питанию служат (как уже говорилось, в дополнение к конструктивным мыслям) приведенные ниже простые дыхательные упражнения, длящиеся пять-десять минут.

Если при дыхательном упражнении возникает чувство головокружения, это вызвано непривычным для тела высоким притоком кислорода, которым оно еще не умеет пользоваться. Это чувство головокружения прекращается, как только дыхательное упражнение станет привычным; длительность упражнения должна соответствовать способности тела впитывать кислород, постепенно она может увеличиваться.

Ритм дыхания и глубина вдохов всегда должны соответствовать состоянию здоровья и субъективным ощущениям, они не должны подавляться.

## Дыхание животом

*Служит глубокому расслаблению*

*В удобном сидячем положении руки скрещиваются над нижней частью живота.*

Несколько раз я глубоко и громко вдыхаю, снимая таким образом напряжение в солнечном сплетении и диафрагме. Теперь я начинаю дышать медленно и глубоко «в руки», таким образом, что руки и стенка живота слегка выходят вперед, а на выдохе возвращаются обратно.

## Ритмическое дыхание

*Служит глубокому расслаблению*

*Выполняется в удобном сидячем положении или лежа на спине.*

Несколько раз я глубоко и громко вздыхаю. Теперь мое дыхание переходит в глубокое дыхание животом, и я чувствую, как мой живот опускается и поднимается от дыхания. Я дышу равномерно, на вдохе я считаю до семи — затем задерживаю дыхание на семь секунд и в течение семи секунд я выдыхаю, так, чтобы выпустить весь воздух из легких.

## Глубокое дыхание в «обхвате»

*Это дыхательное упражнение благотворно воздействует при чрезмерном напряжении, нервозности, эмоциональном возбуждении, а также вызванных стрессом болях в спине и шее. В этом положении мускулатура спины и шеи растягивается и расслабляется, кроме того, обхватывающее положение тела настолько успокаивает и уравнивает, что легко удастся восстановить внутреннее центрирование и в безопасности отдохнуть в себе.*

С согнутыми ногами я сажусь на полу и руками обхватываю бедра под коленями. После чего расслабленно свешиваю голову вперед. При расслабленной мускулатуре спины моя голова опускается к обхваченным коленям, настолько, что я могу положить лоб на колени; это происходит расслабленно и без волевого усилия.

Теперь я перевожу внимание в центр себя, в брюшную полость. Я начинаю дышать медленно и глубоко, так что на вдохе брюшная стенка легко надавливает на бедра. Моя концентрация и сознание остаются в центре живота и едины с дыханием. Я не позволяю мыслям и эмоциям увлечь себя, я остаюсь в своем центре и не воспринимаю ничего, кроме своего дыхания.

Я наслаждаюсь ощущением своего дыхания и безопасным и спокойным пребыванием в себе.

### Йогическое очищающее дыхание

*Это упражнение успокаивает,  
гармонизирует и очищает*

Я сижу с выпрямленной спиной и поочередно зажимаю каждую ноздрю большим и указательным пальцем.

Я глубоко и медленно вдыхаю через правую ноздрю, глубоко и медленно выдыхаю — через левую.

Теперь я каждый раз вдыхаю через ту ноздрю, через которую я до этого выдохнул: то есть попеременно вдыхаю слева и выдыхаю справа, потом вдыхаю справа и выдыхаю слева.

### Энергетическое дыхание

*Энергетическое дыхание обладает активизирующим и оживляющим воздействием. Его можно практиковать в положении стоя или лежа, и в особенности оно подходит для возвращения в бодрствующее состояние и физическую форму после медитации и расслабления. Его следует выполнять от трех до семи раз.*

Во время длительного вдоха через нос я максимально напрягаю все мышцы тела. Я удерживаю это напряжение на одно мгновение и осознаю свою силу и мощь. Теперь я выдыхаю через рот и при этом снова расслабляю все мышцы.

### «Заземляющее» дыхание

*Данное упражнение оказывает стабилизирующее воздействие и соединяет с собственной силой*

Я сижу прямо на стуле или принимаю позицию для медитации. В своем воображении я представляю, что я гора и расту ввысь из земли. Как большая, мощная гора, я высоко поднимаюсь к небу.

Мощная и непоколебимая, крепко связанная с землей, вершина горы возвышается в небо, обдуваемая свежим ветром.

На глубоком вдохе я представляю, как будто втягиваю энергию из земли — вверх, до самой «вершины горы», своего темени — затем на выдохе я позволяю этой энергии снова стечь глубоко в землю. С каждым вдохом связь с землей становится сильнее и глубже, я чувствую себя непоколебимо устойчивым и полным силы.

## Дыхание через лоб

*Дыхание через лоб особенно воздействует на сферу духа и силу концентрации, оно оживляет дух и приносит ощущение свежести.*

Я принимаю прямое положение сидя и некоторое время наблюдаю мягкое течение своего дыхания, пока не стану совершенно спокойным.

Входящий внутрь воздух свеж и прохладен, выходящий наружу — согрет. На вдохе я представляю себе, что прохладный поток воздуха легко и освежающе течет вверх, направляясь в лоб, и вызывает в области лба ясное прозрачное ощущение. Каждый выдох — это внутреннее расслабление, которое действует успокаивающе.

## Освобождающее дыхание

*Данное дыхательное упражнение работает расслабляюще и освобождающе, также оно дает сильный исцеляющий эффект при депрессивных настроениях или печали; выполняется сидя или лежа на спине.*

С каждым вдохом я втягиваю воздух широкого неба, где бы я ни находился. Каждый вдох связывает меня с бесконечной широтой и свободой неба. Поток моего дыхания

дает мне внутреннее ощущение широты и воздушного пространства. Он передает мне освобождающее чувство в области грудной клетки, когда я сознательно сливаюсь со стихией Воздуха. Я вдыхаю широту и свободу сияющего голубого неба и чувствую свою грудную клетку наполненной, широкой и свободной. Каждый вдох овеивает меня мягким ветром, и я един с этим ветром — воздушный, парящий, безгранично свободный. Я могу распространиться настолько широко, насколько пожелаю.

Я чувствую себя невероятно легко и свежо.

### Убаюкивающее дыхание

*В этом упражнении дыхание переживается полностью пассивно, нужно позволить его ритму привести себя в глубокое расслабление; выполняется лежа на спине.*

Я представляю, что лежу на большом, толстом воздушном матрасе и дрейфую по поверхности залитого солнцем моря совсем неподалеку от берега.

Совершенно пассивно я ощущаю, как мягкий воздушный матрас надежно несет мое тело, и чувствую себя полностью свободным и расслабленным.

Солнце мягко и приятно наполняет мое тело теплом, особенно область живота омыта теплом.

Время от времени освежающий, прохладный бриз гладит мое лицо.

Я смотрю наверх, в сияющее голубое небо в его ясной широте и дышу абсолютно свободно и расслабленно.

Теперь я даю дыханию настроиться на ритм играющих волн: с каждым вдохом я ощущаю, как долгая, мягкая волна нежно и неспешно приподнимает меня, а с каждым выдохом я плавно соскальзываю во впадину волны.

Я наслаждаюсь качанием на волнах своего дыхания. И я чувствую себя абсолютно безопасно в самом себе, а мое дыхание покачивает меня мягко и мирно.

Чудесным образом прогретый и довольный, я даю своим мыслям снова войти в настоящую ситуацию.

# Медитации на образы

## Глубокое психологическое расслабление

*Благодаря визуализации образов мыслительная деятельность успокаивается, так что человек может освободиться от повседневных мыслей, забот или гнева и отдохнуть не только физически, но и психически. Более того, представление образов передает подсознанию положительные и приятные импульсы, улучшающие эмоциональное состояние.*

*Следующие медитации на образы служат глубокому расслаблению и достижению телесного и умственного покоя. Они особенно хорошо балансируют телесные функции; снимают нервное напряжение, усиливают периферийное кровоснабжение, снижают мышечный тонус, а дыхание замедляют, благодаря чему тело и нервная система могут восстановиться.*

*При выполнении любых медитаций на образы рекомендуется вначале делать короткую форму телесного расслабления, а заканчивать упражнение активизацией тела.*

*Медитации на образы, предназначенные для глубокого расслабления, должны выполняться в положении лежа, что касается других медитаций на образы, можно пробовать, в каком положении получается лучше: при упражнении на расслабление в положении лежа физиологическое расслабление глубже, однако при этом легче случайно погрузиться в сон. При медитации-отдыхе это не является проблемой, однако сон следует с помощью будильника ограничить примерно двадцатью минутами, в противном случае слишком снижается циркуляция жидкостей. При медитациях на ментальную тренировку, исцеление или стимуляцию сферы чувств или мыслей*

*этот эффект засыпания является менее желательным. В этих случаях следует медитировать сидя, чтобы оставаться в бодрствующем состоянии и сохранять более высокую концентрацию.*

## Внутренний покой

*Психическое и умственное расслабление;  
выполняется лежа*

С чувством удовольствия я позволяю себе погрузиться еще глубже в расслабление. Я отчетливо ощущаю вес своего тела и пассивно позволяю земле держать меня. Еще глубже я погружаюсь в приятный покой.

Меня заполняет благотворное чувство позволения и покоя. Я чувствую себя очень хорошо; я в покое с самим собой и во всей своей ситуации. Я с облегчением вздыхаю и чувствую себя легко и свободно. Все мое существо наполнено покоем, каждая клеточка, каждая фибра моего «Я».

Я вдыхаю покой, и каждый вдох течет легко и гладко. И я чувствую себя окутанным покоем, словно нежным, исцеляющим ароматом, который окружает меня светом и мягкостью.

Перед внутренним взором появляется маленькое белое легкое перышко, которое летит в потоке мягкого ветра. Я наблюдаю, как ветер несет его над лугами, над травами и луговыми цветами. Все дальше скользит легкое белое перышко. Оно пролетает над ясным ручьем, мимо кустов и изогнутых старых деревьев... над холмистыми лугами...

Наконец перо попадает в зеленую крону одного из деревьев, пока порыв ветра не поднимает его снова в полет.

Сияющее белым цветом, оно поднимается в ясное голубое небо и взмывает еще выше. Я еще могу различить маленькое перышко, хотя оно все больше удаляется и становится все меньше, пока, в конце концов, не растворяется в небесной синеве.





Я ощущаю себя приятно, спокойно и ясно. В полной безопасности я отдыхаю в самом себе, окруженный приятным покоем, легким и теплым. Я продолжаю пребывать в этом чувстве глубокого покоя и довольства, когда я снова «всплываю» и полностью возвращаюсь в ситуацию.

## Лесная поляна

*Физическое и умственное расслабление;  
выполняется лежа*

В своем воображении я представляю, как солнечным майским утром отправляюсь на прогулку по лесу. Я оставляю все повседневные дела и легко и радостно иду мимо деревьев. С каждым вдохом я впитываю в себя свежий аромат леса: резкий запах елок и пихт, влажный запах почвы, аромат мха и трав. С наслаждением я вдыхаю чистый лесной воздух.

Пристально смотрю я на мягкий, бархатный покров мха, из которого вырастает пень. Глубокая зелень словно светится изнутри. Рядом яркими красками горят веера папоротника и нежно-зеленый клевер, на листочках которого еще сверкают капли росы.

Раздается радостный щебет птиц, и я вижу солнце, золотые лучи которого проглядывают сквозь высокие темно-зеленые ели. Легкой походкой, с ощущением свежести, я брожу между высоких сосен и ощущаю под ногами мягкий лесной покров, усыпанный хвоей.

Через какое-то время передо мной открывается затертая солнцем лесная поляна с маленьким озером. Прозрачная вода отсвечивает зеленым цветом, и на искрящихся маленьких волнах качается несколько розовых кувшинок.

Эта идиллическая картина наполнена ясностью и покоем, и я опускаюсь на поросший мхом берег озера. Я наблюдаю, как на мягком ветру покачивается камыш, а солнце искрится на волнах.

Я удобно растягиваюсь на земле и ощущаю вес своего тела. Я позволяю земле держать меня. Все мое тело прони-

зывает свет и наполняет тепло. Я ощущаю тепло в ладонях, и мои стопы тоже полностью согреты...

Солнце с приятным теплом освещает мой живот... оно наполняет мою грудь солнечным теплом.

Я чувствую себя безопасно, надежно окруженный зеленью природы, сияющей от солнечного света, и успокаиваюсь.

Удовлетворенность и покой наполняют все мое существо.



В конце концов, с этим чувством внутренней тишины и удовлетворения, я возвращаюсь вниманием к настоящей ситуации.

## Берег моря

*Физическое и умственное расслабление;  
в положении лежа*

Я представляю, что лежу на солнечном пляже под пальмами. Мое тело с приятной тяжестью лежит на теплом светлом песке и немного утопает в нем.

Моя голова покоится в приятной прохладе в тени пальм. Морской гул так же равномерен, как и мое дыхание.

Я чувствую себя спокойным, довольным и свободным.

Я задумчиво замечаю ясное голубое небо, по которому плывет большое белое облако. Ветер мало-помалу меняет его форму и разрыхляет его. Несколько кусочков растворяются в небесной голубизне. Как ватный шарик, скользит облако дальше, белое и легкое.

Теперь я ощущаю приятное тепло солнца, что с благодатным теплом пронизывает тело. Обе мои руки полностью теплые, ладони также ощущают тепло до самых кончиков пальцев. Ноги пронизаны теплом до самых ступней. Подошвы ног и пальцы полностью теплые.

Лучи солнца наполняют теплом область живота и таза, вся эта сфера наполнена солнечным теплом и расслаблена.

Грудную клетку также наполняет мягкое солнечное тепло. Я дышу свободно и расслабленно.

Моя голова покоится в освежающей прохладе тени пальмы, и я чувствую себя ясно и бодро.

Еще какое-то время я наслаждаюсь ощущением солнечного тепла и отдыхаю.



Отдохнувшим и посвежевшим я возвращаюсь мыслями в настоящую ситуацию — я полон энергии.

## Под старым деревом на солнечном лугу

*Физическое и умственное расслабление;  
выполняется лежа*

Прекрасный теплый солнечный день, я лежу на мягкой, нежной траве под мощным, высоким деревом. Легкий нежный ветерок гладит меня по лицу, и я чувствую запах луговых цветов и трав.

Мой взгляд скользит по ясному, сияющему голубому небу, и каждый вдох действует на меня освежающе и освобождающе.

Совершенно пассивно я позволяю земле держать меня и чувствую себя под деревом защищенно и безопасно. Природная сила дерева кажется мне мягким, исцеляющим, движущимся вниз потоком энергии.

Тепло солнца приятно наполняет тело.

Меня переполняют абсолютное удовлетворение и глубокий покой.

Моя голова лежит в свежести и прохладе в тени дерева. Я вглядываюсь в листья кроны, их пронизывает солнце, и они светятся зеленым цветом.

Солнечный ветер с легкостью шелестит листочками, и солнце проблескивает между листьями.

Я наслаждаюсь глубоким внутренним покоем и чувствую при этом полную бодрость.



Наполненный этим теплым солнечным настроением, я снова возвращаю мысли в текущую ситуацию. Я чудесно отдохнул и полон свежей энергии. Теперь я интенсивно привожу тело в активное состояние, потягиваясь и сильно напрягая мышцы.

## У реки

*Эмоциональное расслабление и внутренняя собранность*

Я гуляю по мягкому зеленому лугу, иду к моему любимому месту у реки. Я чувствую мягкость травы под ступнями и наслаждаюсь ароматом свежести природы.

Солнце тепло светит, и свежий ветер развеивает мои волосы. Уже издалека мне видно, как маленькая речка искрится в солнечном свете.

Придя на берег, я поднимаю несколько камешков-голышей и бросаю их в прозрачную реку. От удара с бульканьем каждый раз поднимается небольшой фонтанчик. Я стараюсь, чтобы плоские голыши несколько раз подпрыгнули на воде.

Наконец я ложусь на берегу. Раздается тихий, мурлыкающий плеск, и я замечаю маленькие искрящиеся волны. Текущая ясность реки освежает меня.

Как всегда, когда я бываю здесь, река воздействует на меня успокаивающе. Наконец-то у меня есть время спокойно поразмышлять обо всем...

И я начинаю играть со своими мыслями, подобно тому, как перед этим играл с камешками. Я представляю, как все свои неприятные чувства, гнев и ярость, печаль, оскорбления, а также страхи и заботы я складываю в маленький или большой ящик.

Этот заполненный ящик я с размаху бросаю в реку. С чувством наслаждения я смотрю, как его подхватывает течение и начинает уносить прочь по реке, без возврата, пока наконец он не исчезает навсегда.

Я проверяю, есть ли внутри меня еще какой-то груз чувств, от которого я хотел бы освободиться, и, возможно, заполняю еще один ящик...

После этого действия я ощущаю себя освобожденным. Я облегченно вздыхаю. Мое дыхание течет все глубже и глубже. Возникает ощущение, что я способен вдохнуть в свою грудь широкую синеву неба.

С облегчением я смотрю на искрящееся течение. Вода настолько прозрачна, что мне видно до самого дна, как на крупных камнях танцуют светлые блики солнца.

Надо мной простирается голубое небо и то там, то тут в этом просторе появляются маленькие белые облачка, которые быстро растворяются в теплом солнечном свете...

Я чувствую себя очень мирно и просто наслаждаюсь ощущением самого себя.

Когда я отдыхаю здесь у реки, какое-то время я чувствую себя так тихо и умиротворенно, словно Будда, медитирующий у реки и в глубокой умиротворенности наблюдающий за ее течением. Точно так же мирно я позволяю всему течь и покоюсь в себе самом, будучи полностью бдительным и ясным.

С глубоким покоем и умиротворенностью я обретаю самого себя.



И когда мои мысли снова входят сюда, мое внимание остается глубоко укорененным во мне самом. Я умиротворен и бдителен.

С этим внутренним покоем и ясностью я снова привожу в активное состояние свое тело и остаюсь собранным и центрированным.

## Самогармонизация

Назначение следующих упражнений — создание гармоничной основы внутри себя. Эта основа может вырасти только из положительного представления о себе и любящего приятия собственной личности. Многие из нас склонны слишком часто сомневаться в себе и критиковать себя,

сравнивать себя с другими или находить в себе недостатки, а в результате страдают от недовольства собой и заниженной самооценки. Подобный дефицит собственной ценности закрывает, блокирует энергию и препятствует раскрытию себя и дальнейшему развитию.

Выполняя следующие упражнения, мы начинаем с приятия себя и любящего уважения к собственной личности, затем развиваем представление о собственном идеальном «Я», к которому стремимся и которое хотим проявить, и в конце концов приходим к ментальной тренировке, которая позволяет решить поставленные задачи и помогает пробудить определенные личностные качества.

Под идеальным «Я» мы определяем реально достижимое внутреннее состояние максимальной внутренней гармонии, покоя, ясности мышления и выносливости; оно включает в себя благополучное состояние, которое мы способны удерживать в различных ситуациях (например, на рабочем месте). Подобное внутреннее состояние обеспечивает значительную степень жизненной силы, здоровья, радости жизни, уравновешенности и различного рода успеха.

В заключение упражнений приводится несколько аффирмаций, которые необходимо дополнительно повторять в течение дня, лучше всего каждый раз перед отходом ко сну и сразу же после пробуждения, например, пять-десять раз вслух или мысленно. Рекомендуется регулярно повторять выполнение визуализаций с аффирмациями, пока результат не будет достигнут.

## Приятие себя

### *Гармонизация личности*

Я прекрасно себя чувствую в удивительном глубоком покое и расслаблении. Меня наполняет чувство легкости и свободы.

Сейчас я позволяю своему воображению немного поиграть и представляю себя среди прекрасной, залитой солнцем природы, радостным и смеющимся. Меня наполняет

ощущение необремененности и безмятежности, когда я подставляю свое улыбающееся и залитое радостью лицо солнечному свету. Я есть создание Бога, и одно это делает меня ценным и достойным жизни.

Я стою в солнечном свете и чувствую себя легко и свободно, как ребенок. Мягкий ветер гладит меня.

Ощущение улыбки пронизывает все мое существо. При этом я чувствую себя безоблачно и свободно; я радуюсь самому себе. С этой внутренней улыбкой я принимаю себя — терпимо, любяще, с удовлетворением. Я доволен собой и чувствую себя полностью на своем месте.

Сейчас я наслаждаюсь этой удовлетворенностью и полным любви теплом к самому себе.

Я распространяю эту гармонию и удовлетворенность и на других людей.

В моих мыслях всплывает повседневная сцена, в которой я распространяю хорошее настроение и вызываю у других людей улыбку. Моя приветливость благотворна и заразительна.

Я создаю в себе намерение завтра целый день распространять дружелюбие и гармонию, и каждому, кого встречу, передать немного хорошего настроения.



Глубоко вздохнув несколько раз, я ощущаю в груди чудесное чувство свободы и широты. Я приношу с собой в текущую ситуацию чувство собственной ценности и свою внутреннюю улыбку.

### **Аффирмации**

«Я доволен/довольна собой»

«Я дружелюбен/дружелюбна, и у меня хорошее настроение»

«Я люблю себя»

## Визуализация идеального «Я»

### *Проявление собственного идеала личности*

В приятном покое я наслаждаюсь ощущением тепла своего тела. Мое лицо расслаблено, лоб прохладен.

Во мне возникает мягкое, безмятежное ощущение улыбки, в котором растворяются остатки напряжения. Я отпускаю себя. И вздыхаю с облегчением, медленно и глубоко. Я являюсь созданием Бога, и благодаря этому я полон ценности и достоин жизни.

Я очень люблю себя и нахожусь в мире с собой и с окружающей средой.

Мой ум находится в состоянии глубокого покоя и бдительной ясности.

Сейчас передо мной всплывает картина: я улыбаюсь, у меня хорошее настроение, и я доволен. Я нахожусь в обычной повседневной ситуации. В ней я вижу себя как приветливую, гармоничную личность и чувствую покой и силу, наполняющие меня.

С близкими я обращаюсь с любовью и терпением. Каждого человека я принимаю таким, какой он есть, в том числе и с его слабостями! Других заражает мое дружелюбие, и они ценят меня из-за моей готовности помочь.

Когда это кажется мне необходимым, я могу спокойно и уверенно добиваться своих целей. Я уверен в себе, меня уважают.

С радостью я наблюдаю свой целеустремленный, ясный способ действия. Сосредоточенно и продуктивно я выполняю свою работу.

Все проблемы я преодолеваю легко и остаюсь мирным и спокойным. В каждой ситуации и при каждой встрече я остаюсь в этом внутреннем покое и ясности мышления.

Я чувствую себя полностью на своем месте.

В стадии активизации я полностью беру с собой свое хорошее самочувствие в бодрствующее состояние.



### Аффирмации

- «Я чувствую себя бодро, ясно и работоспособно»
- «Я дружелюбен/дружелюбна и невозмутим/невозмутима в любой ситуации»
- «Я уверен/уверена в себе, меня уважают»
- «Когда я хочу, я могу спокойно и ясно настоять на своем»
- «Я чувствую себя хорошо и принимаю своих близких»

## Ментальная тренировка

Теперь необходимо определить, к чему мы стремимся — какие свойства хотим приобрести, как изменить свое поведение, что мы хотим улучшить, какие проблемы решить (например, добиться большей уверенности в себе/способности идти к своей цели, научиться покоем и ясности мысли в критической ситуации или конструктивному/властному поведению в конфликтной ситуации, достигнуть успеха в спорте, избавиться от зависти/страха/фобии и так далее).

После того как идеальные качества зафиксированы в письменном виде, нужно сформулировать цель в виде одного-двух утверждений в настоящем времени.

Например, если вы бросаете курить, идеальное представление о себе может звучать так: «Я спортивен, в хорошей физической форме, и я полон энергии», и это представление визуализируется картинкой, на которой вы бежите трусцой по солнечным лугам. Еще нужна аффирмация, которая помогает исправить фактическую ситуацию, приблизительно так: «Когда я чувствую тягу к курению, я погружаюсь в глубокое расслабление и глубоко и спокойно дышу в нижнюю часть живота». Эта аффирмация связана с образом себя в расслаблении и уравновешенности.

Другой пример — ситуация подготовки к экзамену и успешной его сдачи. Подходящая аффирмация может звучать следующим образом: «Я сконцентрированно и

*эффективно готовлюсь к экзамену» и «Я чрезвычайно успешно выдерживаю экзамен». Дополнительно к обеим этим аффирмациям создается соответствующее идеальное представление, как для спокойной, сосредоточенной подготовки, так и для четкого, уверенного ответа на экзамене.*

*Если целью является спортивное достижение, нужно визуализировать, например, желаемый идеальный прыжок в высоту, свои совершенные, точные движения, увидеть успешно преодоленную высоту и услышать аплодисменты зрителей, при этом повторяя аффирмацию успеха, например: «Я перепрыгнул такую-то планку».*

*В случае клаустрофобии формула может, например, звучать так: «В лифте я чувствую себя расслабленно и дышу спокойно и глубоко», также здесь следует визуализировать подходящую картину себя.*

*Таким образом, вы прокручиваете внутри себя короткий фильм с идеальным образом, и его просмотр сопровождает ваша собственная аффирмация.*

## Практика визуализации

*Как только цель/идеал установлены, а аффирмация письменно зафиксирована в вышеупомянутой четкой форме, визуализацию следует выполнять по меньшей мере один-два раза в день в течение нескольких минут, с расслаблением, но сконцентрированно. Лучшее всего это делать утром сразу же после пробуждения и вечером перед отходом ко сну. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока цель не будет достигнута.*

*Сейчас я позволяю себе совершенно расслабленно погрузиться в глубокий покой. С каждым вдохом я еще немного расслабляюсь, и из всех мышц уходит напряжение: из мышц шеи, плеч, рук и ног. Ладони и ступни наполнены теплом. Желудок и органы таза расслабленные и мягкие. Я дышу спокойно и глубоко. Мои черты лица и кожа вокруг глаз расслаблены, лоб прохладен на ощупь.*

Я наслаждаюсь приятным покоем и чувствую удовлетворенность.

В своем воображении я позволяю всплыть той ситуации, которую хотел бы изменить. При этом я остаюсь полностью спокойным и наслаждаюсь приятным ощущением тепла своего тела и внутренней удовлетворенностью. Я наблюдаю ситуацию мирно и ясно, в глубоком покое.

Теперь я вижу в этой ситуации себя. Я наблюдаю, что я полностью воплощаю идеал, и это наполняет меня чувством глубокого удовлетворения. Я отчетливо ощущаю в себе новые положительные качества.

Мысленно я несколько раз повторяю свою аффирмацию и вижу воплощенным свой идеал, ясно и образно.

Теперь я чувствую себя в этом идеальном варианте.

Я обнаруживаю себя в данной ситуации и наблюдаю себя не только снаружи, но и воспринимаю ситуацию изнутри.

Я как будто стал новым, я чувствую новое качество абсолютно отчетливо. Теперь я уже такой, как говорит моя аффирмация. Без усилий я воплощаю желаемое поведение и радуюсь этому. С этой радостью я еще несколько раз повторяю свою аффирмацию.

С облегчением и удовлетворенностью я делаю несколько глубоких вздохов, и возвращаю свои мысли снова к реальности.

### **Примеры аффирмаций**

- «Я радостен/радостна и любим/любима всеми»
- «Я учу с легкостью и концентрацией; я с успехом выдержу экзамен»
- «Я активен/активна и полон/полна радости жизни»
- «Я невозмутим/невозмутима и уверен/уверена в себе»
- «Я работаю в течение долгого времени спокойно, четко и сконцентрированно»
- «Я здоров/здорова»
- «Я чувствую себя спокойно и сильно, как скала в шуме прибоя»

## Повседневный ментальный образ идеального «Я»

### *Общее ежедневное упражнение*

*Это пятиминутное упражнение оптимально выполнять каждое утро после пробуждения, чтобы быть в наилучшей форме в любой день.*

*Сначала мысленно просматриваются задачи и ситуации текущего дня, включая свободное время и вечер.*

*Затем этот план дня проигрывается в воображении в идеальной форме, особенно если предстоят трудные или неприятные ситуации.*

Я вижу себя в своем идеальном состоянии или в лучшей форме, в хорошем настроении, уверенным в себе и приветливым.

Эффективно и сосредоточенно я выполняю свои обязательства и нахожу радость во всех задачах дня. Встречи проходят доброжелательно и продуктивно. Полный энергии, я решаю поднимающиеся проблемы. Когда необходимо, я спокойно и четко следую своим представлениям.

В конце концов, я провожу свободное время в хорошем настроении, и мой день завершается гармонично.

Я радуюсь прекрасному дню, который мне предстоит.

## Гармонизация эмоций

Следующие медитации на образы стимулируют эмоциональную сферу и приносят покой и внутреннее равновесие. Они предназначены для того, чтобы освободить сферу чувств и мыслей от повседневности, то есть от стресса, ощущения неудовлетворенности, беспокойства или гнева, и положительно настроить и привести ее в гармонию с помощью красивых образов. Медитации на образы способны оказывать очень длительное воздействие. «Проживаемые» в глубоком расслаблении, наглядные образы создают действенные импульсы и структуры в подсознании.

Подобно семенам, со временем они прорастают и расцветают в полную силу, утончают и вдохновляют сознание, а также вызывают внутреннюю гармонию, радость жизни и духовное здоровье.

## Полет птицы

### *Гармонизация эмоций, простор*

Я сижу на горе в лучах заходящего солнца. С этой точки я обзораю окрестности и панораму горных вершин.

Я глубоко дышу и чувствую себя свободно и безмятежно. Нежный ветер играет с моими волосами, и я рассматриваю гору, на которой сижу. Теплые лучи заходящего солнца оставляют на траве золотые всполохи. Я рассматриваю множество ярких луговых цветов, которые мягко покачиваются на ветру.

Меня охватывает неподражаемый покой, и я безмятежно счастлив.

Совсем рядом со мной на скалу садится маленькая коричневая птица. Я неподвижно наблюдаю, как она несколько раз семенит туда-сюда и внимательно осматривает свое окружение. Ее маленькие темные глазки поблескивают. В течение некоторого времени она остается абсолютно неподвижной.

Внезапно она расправляет крылья, резко взмахивает ими и взвивается в небо. Я слежусь за ней взглядом. Набрав высоту, она удаляется от меня и, широко раскинув крылья, парит над долиной. Я слежусь за ее движением по вечернему небу, к яркой заре, навстречу солнцу.

Я все еще вижу ее, маленькую точку, летящую навстречу вечернему солнцу и в конце концов растворяющуюся в его золотом свете.

С глубоким вдохом я позволяю мягким золотым солнечным лучам все сильнее пронизывать меня и наслаждаюсь ощущением тепла и покоя.



С этим приятным, свободным чувством теперь я внутренне возвращаюсь в реальность. Я свеж, мое сознание ясно.

## Горное озеро с кувшинками

*Гармонизация эмоций, ощущение счастья и свежести*

Я представляю, как во время предрассветных сумерек сижу у горного озера. Горный воздух невероятно свеж и прозрачен, я дышу глубоко.

В утренней тишине раздаются первые голоса птиц, и утренняя заря окрашивает небо розовым сиянием.

Нежные и душистые белые кувшинки плавают на поверхности маленького озера, их мягко-мягко покачивают волны.

Озеро, подобное прозрачному драгоценному камню, утопает среди сочных зеленых горных лугов. За ними видны высокие, снежные вершины.

Алое небо отражается в ясной глади озера и окрашивает ландшафт теплым сиянием. Над горами небо вспыхивает оранжевым цветом. Вот над вершинами блеснул первый луч солнца.

Медленно и величественно поднимается солнце над горами, и его золотые лучи начинают искриться на глади озера.

Душистые кувшинки широко раскрывают свои прозрачные лепестки, чтобы искупать их в солнечных лучах. Сияя, они плавают на поверхности горного озера.

С глубокими вдохами я впитываю в себя чистоту утреннего воздуха, пронизанного солнцем, и чувствую себя невероятно свободно и ясно.

От утреннего солнца горные луга вспыхивают золотисто-зеленым цветом, на травинках сверкают капельки росы. Раздается ликующее щебетание птиц.



Когда мои мысли возвращаются к внешнему миру, я приношу с собой это великолепное, свежее, ясное расположение духа. Я снова возвращаюсь отдохнувшим и внутренне счастливым.

## Скала в волнах прибоя

*Гармонизация эмоций, устойчивость*

Слева от меня простирается темно-синий бушующий океан. Я взбираюсь по прибрежным скалам. Свежий ветер треплет мои волосы. Прибой с грохотом разбивается о скалы, и я вижу, как разлетаются пенные брызги.

Пахнет солью. Я вдыхаю освежающий, прозрачный морской воздух.

Передо мной возникает огромная каменная глыба, которая выдается далеко в океан. Твердо и могущественно вздымается она над белым бурлящим прибоем, который разбивается об нее. Я взбираюсь на этот массивный утес, окруженный бушующим океаном, и сажусь на вершину.

Спокойно и непоколебимо поднимается он из воды. Какое-то время я наблюдаю, как волны подо мной разбиваются о скалу, и при этом ощущаю, как внутренне сливаюсь с этой огромной, могучей скалой. Я чувствую себя одним целым с ее непоколебимым спокойствием.

Я также чувствую, насколько глубоко она уходит в землю и крепко соединена с ней. Единый с этой скалой, я мощно и спокойно возвышаюсь над волнами океана.

Я сам превратился в эту непоколебимую, устойчивую скалу в волнах прибоя. С глубоким покоем и невозмутимостью я обвожу взором простор океана и небес.

Я наслаждаюсь своим присутствием и ощущением внутреннего покоя и силы.



Теперь, с этим непоколебимым самоосознанием, исполненный глубокого покоя, я внутренне возвращаюсь в реальность.

## Бабочка

*Гармонизация эмоций, веселое настроение*

В летний предвечерний час я присел отдохнуть под большим старым дубом на луговом пригорке. В этом мирном

уголке никто не нарушает мой покой, и я чувствую себя свободно и безмятежно.

Сияет солнце, и мой взгляд скользит по лугу, усеянному яркими цветами. Теплый, наполненный приятными запахами летний ветер ласкает мое лицо и развеивает волосы.

Я никуда не спешу и созерцаю красоту окружающей меня природы.

Невдалеке растет небольшой густой куст, на его листьях я замечаю несколько светлых коконов. Один из этих коконов шевелится. Я внимательно наблюдаю, как через какое-то время от него отваливается кусочек. Кажется, что внутри этого кокона нечто борется за свое освобождение.

Постепенно щель открывается все шире и шире. После ряда напряженных усилий маленькой пленнице удастся вырваться из своей темницы и заползти на лист.

Она спокойно ползает под теплыми лучами солнца, отдыхая от напряжения. Вдруг она начинает шевелить плотно сложенными крыльями, которых не было видно раньше. В изумлении я наблюдаю, как роскошная бабочка раскрывает яркие, золотистые крылья. Она держит их неподвижно, чтобы они высохли и согрелись на солнце. Теперь она раскрывает и закрывает свои крылья, и вскоре поднимается в воздух, чтобы исследовать луга.

Луг вспыхивает в лучах вечернего солнца, и в этом сиянии бабочка танцует золотым пятнышком среди луговых цветов. Она порхает над яркими красными маками, затем над маргаритками, скользит между высокими травами к одуванчикам и над розовыми цветками клевера по направлению к темно-синему васильку...

И я слежу за ее счастливым танцем, словно она пьяна приключением своего первого полета.

Мой взгляд еще какое-то время следит за ее полетом-разведкой, и при этом я наслаждаюсь солнечным, мирным вечерним пейзажем.



Довольный и отдохнувший, я снова возвращаюсь в реальность.



## Часовня в горах

*Гармонизация эмоций, умиротворение*

Я провел жаркий летний день в небольшой горной деревеньке, и моя кожа еще вся горит от солнца. Сейчас предвечерний час, и я решаю немного прогуляться.

Я неторопливо бреду по узкой запыленной тропе вверх в гору. Мой взгляд охватывает горизонт, и я замечаю солнце, которое висит в нижней части неба, как огромный золотой диск. Нежная дымная вуаль покрывает доли, и после дневной жары я наслаждаюсь прохладой вечернего пейзажа.

Не спеша я поднимаюсь по извилистой горной тропе и добираюсь до родника. Я подставляю руки под потоки сверкающей воды. Освежаю лицо пригоршней холодной, чистой воды. Выпиваю глоток и иду дальше.

Вдруг на пути высоко передо мной появляется маленькая белая часовня, почти на самой вершине горы. Тихо и спокойно маленькая часовня стоит в сиянии вечернего солнца, обрамленная сияющей зеленью нескольких деревьев и кустов. Простые старые деревянные лавочки стоят перед нехитрым алтарем, а теплые золотые лучи вечернего солнца падают через разноцветные полуциркульные окна и заливают часовню сияющим светом.

Приятная прохлада успокаивает и освежает. Я вдыхаю мягкий, чудесный аромат, который источают нежные цветы, находящиеся на алтаре. Я отдыхаю на одной из деревянных лавочек и впитываю в себя ясность и чистоту этой незамысловатой часовни. Глубокий, исцеляющий покой наполняет меня.

Я покидаю часовню. Солнце уже зашло и оставило после себя сияющее золотым светом небо. Я обвожу взглядом окутанные туманом горы.

Вечернее небо вздымается сине-фиолетовым куполом над пейзажем, который пронизан нежными горными облаками.

Меня наполняет ощущение легкости и свободы. Проворно и радостно я начинаю спуск и бегу в потоках мягкого освежающего вечернего ветра.



С этим ощущением внутренней легкости и свободы я снова возвращаюсь в текущую ситуацию.

## Побережье Тихого океана

### *Гармонизация эмоций, внутреннее тепло*

Я иду по белому песку тихоокеанского пляжа и направляюсь к своей любимой пальме. Стоит еще раннее утро, и я ощущаю на коже мягкое солнечное тепло. Легкий освежающий ветерок развеивает мои волосы.

Тихо плещется прибой, и я наблюдаю, как океанские волны заставляют танцевать на белом морском дне сияющие отблески света. Чистая вода блестит бирюзово-зеленым цветом и выделяется на фоне сияющего, глубокого голубого неба.

Большие и маленькие пальмы окаймляют пляж. Между ними растут изумрудно-зеленые кусты и тропические растения с красочными цветами. Один из этих цветов сияет особенной красотой, и я подхожу к нему, чтобы рассмотреть его. Меня обволакивает чудесный экзотический аромат, и я с наслаждением вдыхаю его.

Теперь я подхожу к нежно плещущемуся прибою, и прозрачная вода океана лижет мои ноги.

Согретый лучами солнца, я иду купаться. Великолепно освежая, сверкающая вода окружает меня, и я полностью погружаюсь в нее. Открыв глаза под водой, я вижу светлые отблески света на морском дне и окружающую меня прозрачную, сияющую бирюзовым цветом воду.

Я погружаюсь еще глубже и выдыхаю блестящие пузырьки воздуха, которые, щекоча, движутся вдоль моего тела и поднимаются вверх. Надо мной в волнах искрами преломляется солнечный свет.

На дне океана я обнаруживаю большую, играющую розовым светом раковину и ныряю к ней. С этой раковинкой я выплываю на берег и дальше иду по пляжу, как раз к моей любимой пальме. Освеженный и чистый, я ложусь под

пальмой и разглядываю удивительную раковину. Я прикладываю ее к уху и вслушиваюсь в легкий гул внутри нее.

Солнце высушивает и согревает меня, и я наслаждаюсь красотой окружающего меня океана. Меня наполняет чувство солнечной теплоты и глубокой удовлетворенности, и я чувствую себя безмятежно счастливым.



Это чувство удовлетворенности и внутреннее тепло и радость я уношу с собой, возвращаясь в текущую ситуацию.

## Индийский храм

### *Гармонизация эмоций, вдохновение*

В своем воображении я отправляюсь в Индию. Солнечным утром я перехожу мост, висящий над Гангом. Подо мной широко и спокойно течет сверкающая река.

Перейдя на другой берег, я оглядываю широкий, покрытый зеленью речной пейзаж. Посреди сияющего зеленого пригорка, словно драгоценная жемчужина, находится белый Храм покоя.

Я прохожу сквозь золотую дымку, сияющую в утреннем солнце и постепенно растворяющуюся. Спокойными твердыми шагами я подхожу к величественному храму. Он сияет передо мной во всем своем великолепии. Я смотрю на сияющие золотом купола и высокие украшенные колоннами ворота.

Белые мраморные ступени ведут наверх, в храм, и я с благоговением вхожу в него. Высокий купольный свод покрыт мозаикой из золотых звезд на голубом фоне, а внутреннее пространство храма предстает передо мной в сияющем белом свете.

Меня обволакивает нежный аромат, и я впитываю в себя атмосферу чистоты и покоя.

Алтарь представляет собой статую медитирующего божества, которая украшена гирляндами душистых цветов.

У ее ног горит несколько свечей, дорогие благовония распространяют улаждающий чувства аромат.

В центре мраморного пола — круглая купель. Она наполнена до краев чистой водой, и на поверхности плавает ярко-белый цветок лотоса.

Я наклоняюсь над чистой купелью с лотосом и настраиваюсь на невероятную тишину и чистоту этого места. С каждым вдохом я впитываю нежный аромат и глубокий покой. Меня окружает тишина. Я ощущаю только легкое, шелковистое течение своего дыхания.

Чувство легкости и свободы наполняет меня. Я чувствую себя абсолютно довольным и счастливым.

Очищенным и освеженным, я оставляю храм и снова шагаю в сияющий, теплый свет солнца.



Счастливый, отдохнувший и наполненный глубоким покоем, я снова внутренне вхожу в текущую ситуацию.

## Катание на лодке на рассвете

### *Интенсивная гармонизация эмоций и исцеление*

Теплой звездной летней ночью я плыву в большой деревянной лодке по маленькому горному озеру. Я удобно расположился на мягком сиденье, обитом голубым бархатом, и качаюсь на сияющих в лунном свете волнах.

Взгляд вверх в ночное небо открывает мне необъятную, озаренную звездным светом высоту и простор. Я зачарованно смотрю на бесчисленные звезды, которые сияют в глубокой ночной синеве космоса. Слышен только легкий плеск воды.

Мягкий лунный свет освещает горный ландшафт и играет на воде озера. Моя лодка медленно скользит по серебристым волнам, и я плавно дрейфую по течению. Я доверяюсь этому широкому потоку, который течет не торопясь.

Первая предрассветная мгла нежно освещает небо, и я наслаждаюсь ощущением тишины и свежести. Я дрейфую

по течению навстречу утренней алой заре, мимо лугов, которые начинают рдеть в свете утреннего зарева. Я замечаю узловатые ивы и нескольких еще спящих коров на лугах.

Пара радостных птичьих возгласов раздается в ясности этого раннего утра, и вся природа, кажется, в благоговении ожидает восхода солнца. Течение вспыхивает розовым светом.

Первый ослепительно яркий солнечный луч сверкает над горизонтом. Сопровождаемое ликующим щебетом птиц, медленно и величественно поднимается золотое утреннее светило.

Течение постепенно расширяется, и его берега раскрываются широте моря, к которому я теперь приближаюсь.

Искрясь, утреннее солнце играет на морских волнах и рисует дорожку из сияющего света, по которой я скольжу ему навстречу. С глубоким вдохом я принимаю теплый золотой свет, я купаюсь в свете и позволяю ему пронизывать меня до самой глубины.

Мое сердце становится широким и свободным.

Я сливаюсь с великолепным золотым светом солнца и чувствую себя в нем полностью безопасно и счастливо.

Солнечный свет все больше исцеляет и прогревает меня.



Исполненный радости и наполненный теплым солнечным светом, я внутренне снова возвращаюсь в реальность.

## Оазис

### *Расслабление и гармонизация эмоций*

Я бреду по широкой песчаной пустыне.

Желтая пыльная земля выделяется сияющим светлым оттенком на фоне темно-синего неба и я ощущаю жару, которая временами смягчается порывами легкого ветра. Дыхание связывает меня с сияющей синевой неба, и я ощущаю, как широка и свободна моя грудная клетка.

Я подхожу прямо к оазису. По приближении я вижу кристально чистое бирюзовое озеро, которое скрыто в пустыне, как сияющий драгоценный камень. Оно обрамлено пальмами и пышными растениями с экзотическими яркими цветами.

Разгоряченный и запыленный от своей прогулки, я радуюсь предстоящему освежающему купанию. Я быстро скидываю тяжелый рюкзак, снимаю с себя одежду и погружаюсь в сияющую бирюзовым цветом воду. Прекрасно освежая, она шелковисто обтекает мое тело. Я ощущаю, как прозрачная вода очищает мои тело и душу. Я осознанно чувствую прохладу ясной воды на лице, погружаясь в нее с открытыми глазами. До самого песчаного дна озера проникает золотой солнечный свет.

Я выхожу из воды освеженным и чувствую себя удивительно ясно и чисто. На берегу лежит мой рюкзак, из которого я достаю свежую легкую одежду из белого шелка и переодеваюсь. Освеженный, я ложусь под пальмой. Мои волосы сушит теплый ветер, и солнце приятно согревает меня.



Очищенный и наполненный светом, я возвращаюсь внутренне в настоящую ситуацию.

## Прогулка к горному озеру

### *Освобождение и гармонизация эмоций*

С рюкзаком на спине я иду по дороге к горному озеру, которое находится на лесистом высоком плато. Пыльная дорога петляет между растений и кустарников вверх по горе, и я вдыхаю пряный аромат тимьяна и других трав.

Теплое предвечернее солнце и длинная дорога разгорячили меня, я хочу пить, а рюкзак давит мне на плечи. Однако я достигну озера только к закату и смогу полюбоваться оттуда видами. Так что решительной поступью я иду в гору.

Только к позднему вечеру я достигаю верхнего плато. С выдохом я спускаю рюкзак с плеч. Несколькими умелыми движениями я быстро разбиваю свою маленькую палатку между двумя кипарисами и тут же расправляю уютный спальный мешок.

Красота этого нетронутого ландшафта является наградой за тяжести пути. Я мечтательно смотрю на играющее голубым цветом озеро, обрамленное зелеными растениями и кипарисами, что лежит передо мной неподвижно и ясно. Мирно и прекрасно выделяется кристально чистое горное озеро среди широкого, туманного пейзажа и кажется слитым с небом, светлую голубизну которого оно отражает.

Я ложусь на берег и чувствую, как мягкий ветер гладит меня по лицу. Я жадно опустошаю свою фляжку и наполняю ее чистой озерной водой.

Сияя золотым светом, солнце спускается к озеру. Уже поздний вечер, и кажется, что солнце стоит прямо над озером. От света солнца озеро сияет, словно жидкое золото. Я быстро скидываю одежду, чтобы искупаться.

Еще разгоряченный от подъема, я скольжу в освежающую воду. Мне кажется, что я погружаюсь в жидкий свет. Вода омывает мое тело и сияет как чистое золото. Мое сердце широко открывается, и я чувствую себя счастливым, как ребенок. Я радостно ныряю еще, с головой, и позволяю сверкающей воде очищать и целительно омыwać меня.

Кажется, что солнце касается озера и озеро вспыхивает. Я никак не могу насытиться живой свежесты сияющей воды и плаваю и ныряю в ней. Я с удовольствием делаю несколько глотков, вкус воды свеж и чист.

Только вместе с самыми последними лучами солнца я оставляю озеро и чувствую себя освеженным и очистившимся.

На берегу лежит мой свежий белый купальный халат, в который я теперь переодеваюсь.

Как по волшебству озеро начинает отражать розово-золотой свет вечернего неба, которое поглотило солнце. Я чувствую себя невероятно легко и свободно. Мой взгляд скользит по широкому, мягкому, размытому пейзажу, который лежит в золотых сумерках.

Ясность и тишина горного озера наполняют меня глубоким покоем. Я безмятежно счастлив.



С этим глубоким удовлетворением и внутренней тишиной я возвращаюсь мыслями в текущую ситуацию.

## Дерево

### *Гармонизация и усиление эмоций*

Я представляю себе, что я — это дерево на лугу.

Я высокое мощное дерево, стоящее в ряду других деревьев, которые окружают ручеек.

Стоит ранее летнее утро, солнце уже поднялось и бросает свои золотые лучи на мягкие зеленые луговые холмы.

Мои длинные мощные корни глубоко уходят в землю, и я крепко укоренено в земле.

Из земного мира я пью силу природы, которая постоянно течет вверх. Эта энергия течет по мне вверх через ствол и проникает в мою крону.

Мой мощный ствол оканчивается пышной стремящейся вверх кроной, которая тянется к небу и все больше разветвляется. Так я расту вверх и открываюсь своей широкой кроной небу, чтобы ощутить его простор.

С полным удовольствием я наслаждаюсь тем, как летний ветер играет моими зелеными листьями, а они крутятся и танцуют. Ветер со свежестью гладит мою крону и соединяет меня с широтой небес.

Мои листья пьют теплые золотые солнечные лучи. Текущая с неба живая энергия солнца, сияя, пронизывает меня.

Мощно и спокойно я стою посреди просторного пейзажа, непоколебимо укорененное в кормящей земле, при этом я высоко поднимаюсь к ясному, голубому небу.



Это осознание силы и непоколебимого покоя я привношу с собой обратно в текущую ситуацию.



## Ясность и активизация ментального тела

Символика следующих медитаций на образы воздействует на ментальную сферу и служит привнесению ясности и света в ментальную область, иначе говоря, эти медитации проясняют мысли, усиливают работоспособность ума и концентрацию, делают сознание бодрым и ясным. Упражнения позволяют создать большую дистанцию от собственных эмоций, усиливая «разум» и «понимание».

### Бодрость и сила концентрации

#### *Ясность и активизация ментальной сферы*

Я чувствую себя очень хорошо и расслабленно. Все мое внимание направлено на восприятие самого себя. Я наслаждаюсь шелковым течением своего дыхания. Я ясно ощущаю область своего лба и глаз. Брови немного раздвинуты друг от друга, веки расслаблены, лоб тоже расслаблен и гладок.

Веки ощущают приятную прохладу, и эта прохлада распространяется на брови. Ресницы и брови влажные от капель росы, свежие и прохладные. Это ощущение свежести и прохлады распространяется на лоб, пока весь лоб не становится по ощущениям прохладным.

Я представляю, как лоб сияет белым светом, наполнен прохладой, как свежий снег.

Я полностью пробужден, и мои мысли кристально чисты. Мое сознание пронизано светлым, ясным разумом.

Я есть чистое сознание, тихое и пробужденное.



И дальше я остаюсь сконцентрированным на освежающем, прохладном ощущении в области глаз. Это ощущение ясной прохлады сохраняется, когда я возвращаюсь в текущую ситуацию. Мое сознание остается пробуж-

денным, спокойным и ясным. Мои побуждения чисты и дружелюбны. Теперь я с силой привожу тело в активное состояние.

## Вершина горы

### *Ясность ума и активизация ментальной сферы*

Раннее утро, я брожу по горной местности. Под своими ступнями я ощущаю мягкую траву горного луга, отсвечивающую нежным зеленым цветом в лучах утреннего солнца.

Свежий ветер наполнен ароматом луговых цветов и трав, и глубокими вдохами я впитываю этот аромат.

Спокойными, твердыми шагами я иду к вершине горы, которая поднимается передо мной.

Я поднялся уже достаточно высоко и могу оглядеть окрестности. Легкой походкой я иду дальше в гору и чувствую себя удивительно свободно и безмятежно. Я глубоко вдыхаю освежающий, чистый горный воздух. Я энергично преодолеваю последний крутой участок горы и оказываюсь на высоком плато горной вершины. Отсюда я могу оглядеть всю горную панораму.

Я снова глубоко дышу и наслаждаюсь прозрачным горным воздухом. Меня наполняет ощущение безграничной широты и свободы, как будто бы я поднялся над всем миром. Каждый вдох соединяет меня с ясностью голубого утреннего неба. Дыхание течет так легко и свободно, как ветер. Мой дух сливается воедино с сияющей, бесконечной широтой неба.

Исполненный радости, я обращаюсь к утреннему солнцу и подставляю себя золотым теплым солнечным лучам. Они пронизывают меня насквозь, так, словно я прозрачен, как хрусталь. Я чувствую себя пронизанным солнцем и наполненным чистым светом.

Здесь, высоко на горной вершине, я чувствую себя единым с сияющим теплым солнцем, с широким, голубым небом и с могущественной землей.

Я есть ясное, широкое сознание.

Наполненный светом и ясностью, я начинаю свой спуск. Легко и стремительно я иду вниз по горной тропе. Освежающий ветер гладит меня по лицу, и я чувствую себя бодро и ясно. Наконец я возвращаюсь назад, на душистый, зеленый луг.



Свежий и наполненный энергией, я погружаюсь внутренне в текущую ситуацию. Мои побуждения чисты и дружелюбны. Я снова с силой напрягаю тело.

## Полет орла

### *Ментальное очищение и активизация*

В своем воображении я соединяю свое сознание с сознанием орла, что живет высоко над миром на горной вершине.

Пробужденным ясным взором я оглядываю с горной вершины горы и долины, скалы и каньоны; ничто не укроется от моих острых внимательных глаз.

Теперь я расправляю свои мощные орлиные крылья и несколькими взмахами вздымаю себя в воздух. Лишь бесконечное небо обнимает меня, и я чувствую себя свободно, безгранично свободно в этом просторе.

Я сливаюсь с ветром, позволяю ему нести меня и скольжу над горными вершинами и долинами. Величественно и властно я парю в вышине над природой. Над светлыми скалами с сияющими белыми снежными шапками, над играющими зеленью горными лугами, окаймленными темным бархатным изумрудом лесов. Белый пенистый водопад спускается по скале и низвергается в глубину каньона.

В этой вышине очень ясно и тихо. Я нахожусь далеко от людского мира, и его деревни и города выглядят отсюда как маленькие крапинки на земле. Узоры из света и теней от облаков тянутся над землей.

Легко и свободно скольжу я дальше, вперед, над крутыми берегами моря, над сверкающим простором океана. Моему острому взору удастся углядеть рыбацкую лодку, которая крохотной точкой качается на волнах.

Я мирно лечу над темно-синим океаном, волны которого искрятся на солнце. В этом бесконечном просторе у меня возникает чувство, что я тоже стал просторным и слился с ясностью и свежестью неба.

На горизонте появляются светлые полосы материка, по направлению к которому я теперь лечу. Я все дальше скольжу над сушей, над крошечными деревеньками и зелеными лугами.

Окруженный тишиной, несомый ветром, я ощущаю себя воистину царем воздушного царства.

Глубоко подо мной выныривают холмы, потом горы. Уже издаലെка я замечаю высоко вздымающуюся горную вершину, на которой находится мое орлиное гнездо, и лечу к нему. Я делаю несколько кругов на большой высоте над своей горой, чтобы осмотреть окрестности, затем приземляюсь в своем орлином гнезде.



С ощущением простора, бодрости и ясности я возвращаю мысли снова в реальность и привожу тело в активное состояние. С чистыми и дружелюбными побуждениями я снова продолжаю свой день.

## Водопад (I)

### *Ясность и активизация мышления*

Ранним утром я иду по горной местности. Каждый вдох свежего, чистого горного воздуха оживляет меня и приносит чувство свободы.

Солнце тепло светит и оставляет свой свет на травах и цветах горных лугов. Передо мной возвышается несколько высоких скал, и я слышу, как плещет родник. Твердыми шагами я иду к горному источнику, пробираясь между несколькими скальными глыбами.

Плеск и бульканье становятся все громче, пока в какой-то момент я не оказываюсь перед водопадом, струи которого уходят на несколько метров вниз в скальную ложбину.

Прозрачная вода блестит в лучах утреннего солнца, а летящие во все стороны брызги кажутся тысячей сияющих бриллиантов. Меж скал растет папоротник и разные травы, на которых сияют капли от водопадных брызг. Некоторые из скал покрыты мягким зеленым покрывалом из мха.

Тонкая водная завеса искрится в воздухе и окропляет мое лицо освежающей прохладой. Меня овевает свежестью и чистотой, которые исходят от водопада. Сидя на каменной глыбе, я смотрю на прозрачные потоки воды. При этом внутри я чувствую себя так свободно и ясно, как будто водопад смыл с меня все, что меня угнетало.

Я чувствую на лице свежесть водной завесы и прохладные, чистые капли, которые сияют на моих бровях и ресницах.

Я ощущаю себя освобожденным и как будто очистившимся. Мой ум абсолютно свеж и ясен.



С ясной и прохладной головой я внутренне возвращаюсь в текущую ситуацию. С чистыми и дружелюбными побуждениями я снова продолжаю свой день.

## Купание в водопаде (II)

### *Ясность и активизация мышления*

Солнечным жарким днем я много часов бреду по густому зеленому тропическому горному лесу с тяжелым рюкзаком на плечах. Изрядно разгоряченный, я останавливаюсь и прислушиваюсь к птичьим кличам, которые раздаются в джунглях.

Через просвет в густой зелени я замечаю вдруг блеснувшие каменные ступени золотого цвета. Очарованный, я добрался до развалин старого храма инков и теперь внимательно рассматриваю его.

У подножия этого древнего храма шумит водопад. Он манит меня к себе, и я перебираюсь через несколько каменных глыб, протискиваюсь между лианами и кустами.

Передо мной открывается оазис свежести. Как сияющее, кристально чистое покрывало, вода течет над широкими каменными глыбами и стремится в каменную купель, которую со временем выдолбил в скале водопад. Меж камнями растут сияющие зеленые растения с исполинскими листьями и яркие травы, на которых сверкают капли водопадных брызг. Некоторые из камней покрыты бархатно-зеленым ковром из мха, а сам водопад окружают пальмы и лианы — пронизанный солнцем хлорофилл и сияющие экзотические цветы.

С выдохом я спускаю с плеч тяжелый рюкзак и потягиваюсь.

От кристального водопада исходит великолепная освежающая прохлада. Изможденный жарой и жаждой, я черпаю пригоршнями воду, чтобы сделать несколько глотков.

Вода свежа на вкус, и я никак не могу напиться. У меня появляется желание искупаться в водопаде, и я быстро сбрасываю одежду и встаю под текущую, сверкающую завесу из воды. Чудесная свежесть течет на мою разгоряченную кожу и смывает мою усталость. Я стою в чистой, пронизанной лучами солнца ключевой воде и тянусь руками вверх. В свете солнца разлетающиеся брызги сверкают, словно бриллианты.

Прохладная и блестящая вода льется на мою голову и полощет мои волосы. Я наслаждаюсь освежающими и чистыми потоками воды по моему лицу. И чувствую, как, бурля, белой пеной течет она по моему телу. Водопад промывает и очищает меня внешне и внутренне.

Полностью чистым и посвежевшим я выхожу из воды, которая стекает жемчужинками с кожи. Я закутываюсь в пушистое белое полотенце, усаживаюсь на скалу и подставляю тело солнечному теплу.

Сверкающая, текущая вода и непрерывный гул дают мне ощущение внутренней ясности и бодрости. Мои волосы влажные и свежие, и на ресницах и бровях висят сияющие капли воды.



Я ощущаю свежесть и бодрость. С прохладной, ясной головой возвращаюсь я мыслями в текущую ситуацию. С чистыми и дружелюбными побуждениями я снова продолжаю свой день.

## Пирамида

*Ясность и активизация мышления,  
расширение сознания*

Я иду по пустынному простору прямо к пирамиде. Золотисто-желтая, она поднимается в ясное голубое небо.

Добравшись до подножия громадной пирамиды, я смотрю на нее снизу и начинаю взбираться на нее ступень за ступенью. Все выше и выше я поднимаюсь на огромную пирамиду.

Наконец я оказываюсь на вершине, где находится углубление, в котором я могу стоять уверенно и твердо. После напряженного подъема я глубоко дышу.

Я чувствую, как пирамида наполняет меня силой. На вершине пирамиды я создаю фокус для двух энергетических полей. Снизу наверх через пирамиду течет сила земли, которая собирается на ее вершине. Сильная связь с землей ощущается как щекочущий, теплый, исцеляющий энергетический поток, который заряжает меня.

Второе энергетическое поле воздействует на меня сверху, пока солнце входит в зенит и теперь стоит точно над пирамидой. Будучи вершиной пирамиды, я представляю собой центр, в котором собирается солнечная энергия. Я ощущаю, как могучий поток силы течет сверху на мою макушку. Солнечный свет обволакивает меня, как жидкое золото, сияющее и шелковистое. Я наслаждаюсь тем, как меня пронизывает чистая жизненная сила солнца.

Я чувствую себя полностью свободно и ясно. Мое сознание пробуждено и расширено. Мой взгляд скользит по простору темно-синего неба, а мое сознание открывается все шире ввысь. Я соединяюсь духом с безграничной широтой космоса, в бесконечной, глубокой синеве которого

начинают сиять мириады планет, звезд и галактик. Космическая энергия, которая оживляет пространство и время, наполняет мой дух ясностью.

Я чувствую себя единым с бесконечной вселенной и одновременно связанным с планетой Земля.



Мое внимание снова собирается в телесном сознании. Я ощущаю свой лоб, область глаз и голову ясными и свежими. Мое тело наполнено сияющей солнечной жизненной энергией. Я полон сил, спокоен и уверен в себе. Мои мысли возвращаются в текущую ситуацию. С чистыми и дружелюбными побуждениями я возвращаюсь в повседневную жизнь. Я с силой привожу в активность свое тело.

## Храм в Гималаях

### *Ментальная ясность и вдохновение*

Я нахожусь в состоянии внутренней тишины.

Уже несколько дней я в пути в Гималаях и чувствую глубокую связь с природой. Здесь, в красоте горного мира, в ясности и свежести я обретаю покой.

Бесконечный простор темно-синего неба воздействует на меня освобождающе, и я глубоко дышу. В золотом свете утреннего солнца я поднимаюсь на вершину горы.

Тепло одетый, я брожу по покрытым снегом горным плато, слепящая белизна которых отражает солнечный свет. У меня создается впечатление, что я иду по чистому, сверкающему свету.

Легкой походкой я иду дальше, и меня наполняет сияющее ощущение теплоты. У моих ног сверкают и искрятся снежные кристаллы, и каждый шаг мягко утопает в свежем снегу.

Еще один последний крутой участок пути — и я на вершине! Я словно ослеплен пронизанной светом красотой, которую я обнаружил здесь, поверх облаков!



Я оказываюсь словно во сне: на этой горной вершине возвышается белый индийский храм. Сияющий подобно кристаллу льда, он словно поднялся из снега, удивительно украшенный орнаментами, арками и колоннами и увенчанный высоким куполом, который величественно возвышается в небе.

С чувством благоговения я поднимаюсь по белым ступеням портала вверх и вхожу в храм. Высокий внутренний зал убран просто и ясно, и окутывает меня атмосферой чистоты и тишины.

Высоко вверху я вижу купол храма, шпиль которого сделан из прозрачного хрусталя. Через этот хрусталь в центр храма сфокусированным лучом падает свет дневного солнца. В этом сверкающем луче света я опускаюсь для медитации. Луч ясно и тепло ложится на мое темя. С глубоким вдохом я открываюсь белому свету, который, очищая, проникает в меня.

Моя голова бодра и ясна, ее пронизывает сверкающий свет. Я ощущаю силу и ясность своего духа, который может развернуться в безграничной широте, свободный от пространства и времени. Меня наполняет мягкий, глубокий покой. Я отдыхаю в себе как в светлом оазисе тишины.

Исполненный благодарности, я покидаю храм и остаюсь в ясном, спокойном состоянии сознания. Сверху я смотрю на белый выпуклый слой облаков и вершины Гималаев, которые пронизывают эти облака.

Начиная спуск, я сохраняю в себе тишину и чистоту этой высокой, пронизанной светом горной вершины. Легко я спускаюсь вниз с горы, по снежным полям и утесам.



С бодростью и ясностью я снова вхожу мыслями в текущую ситуацию. С чистыми и дружелюбными побуждениями я продолжаю свою жизнь. С силой привожу тело в активное состояние.

## Прогулка в лунном свете

*Ясность и активизация мышления,  
расширение сознания*

Ясным прохладным вечером я отправляюсь на прогулку в лунном свете. Стоит полная тишина и покой.

Спокойными твердыми шагами я иду по покрытому инеем луговому ландшафту, сияющему в серебряном лунном свете. Глубокая тишина этого ясного вечера наполняет меня покоем, и я ощущаю свою собственную силу и тепло. С каждым моим выдохом возникает белое дымное облачко.

Я смотрю вверх на синее ночное звездное небо в его ясном просторе и наблюдаю бесчисленные сверкающие звезды. Отдельные звезды сверкают особенно ярко, и я узнаю некоторые созвездия. В ясности неба я предчувствую бесконечную глубину космоса, который дает пространство для бесчисленных галактик и наполнен мириадами звезд, солнц и планет, вращающихся друг вокруг друга.

Мой взгляд скользит над сияющими серебристо-белым цветом лугами. Травинки у моих ног покрыты белым налетом инея, который сверкает в лунном свете. Очарованный красотой этого сияния, я склоняюсь вниз, чтобы лучше рассмотреть его. Кристаллы инея такие крошечные, что невооруженным глазом их не разглядеть, но они сияют ясными искрами, словно бриллианты. Очарованный, я рассматриваю вспыхивающие стебли трав, листья и растения, красота которых удивительным образом сочетается с синим ночным звездным небом. Я ощущаю священный трепет перед этой исполненной тайны красотой природы.

В конце концов я отрываюсь от сверкающего в лунном свете луга и отправляюсь в обратный путь.



Я чувствую себя абсолютно бодро и ясно, я наполнен глубоким покоем и тишиной вечера. Теперь мои мысли возвращаются в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. С силой я привожу свое тело в активное состояние.

## Снежное солнце

### *Ментальное очищение и активизация*

Плотно и тепло укутавшись, я иду по светлому зимнему пейзажу, по свежему, мягкому снегу, скрипящему под ногами. С каждым вдохом я пью чистоту холодного воздуха. Прохлада освежает голову, и я чувствую себя абсолютно бодро и ясно.

Я прохожу мимо заснеженных деревьев и смотрю на сверкающий снег. Лучи полуденного солнца светят ярко и ясно и отражаются от снега. У меня возникает ощущение, как будто я иду сквозь ослепительный белый свет.

Вдруг я оказываюсь у маленького пруда, покрытого толстым слоем льда. Я осторожно выламываю маленький кусочек ледяного покрова и сквозь это сияющее отверстие во льду смотрю на солнце. Ясные лучи пронизывают мой лоб и область глаз.

Мое сознание пробуждено. Я чувствую энергию своего духа и ясный разум, который прохладой и свежестью наполняет мою голову.



Я нахожусь в состоянии чистоты и ясности. Мои мысли снова входят в текущую ситуацию, и я чувствую свежесть и бодрость. С любящими и дружелюбными побуждениями я снова вхожу в повседневность. С силой привожу тело в активное состояние.

## Медитация на хрусталь

### *Ясность и активизация мышления, расширение сознания*

Если у вас есть горный хрусталь, поставьте его между собой и горящей свечой.

(В своем воображении) я смотрю на хрусталь в его чистоте. Это символ моей медитации. Теперь я концентрируюсь на хрустале, пока не почувствую себя единым с ним.

Мое сознание абсолютно ясно, тихо и прозрачно как этот хрусталь. Я так же тверд и при этом особенно открыт и прозрачен для света.

Мой дух пробужден и ясен.

Меня наполняет тишина. Мое сознание кристально ясно. Белый свет чистого разума наполняет мое сознание.



В состоянии этой бодрости и ясности я внутренне снова возвращаюсь в текущую ситуацию. Я чувствую себя свежим и полным энергии. С любящими и дружелюбными побуждениями я снова возвращаюсь в повседневную жизнь. С силой я привожу тело в активное состояние.

## Солнечная медитация

*Ясность и активизация мышления,  
расширение сознания*

Я принимаю солнечную ванну и чувствую на своем лице теплый свет солнца. Мои закрытые глаза пронизывает мягкий свет. Когда я щурюсь, меня слепит сияющий, ясный солнечный свет.

Солнце теплыми лучами светит на мою макушку, и я открываюсь свету, словно цветок. Золотой поток света втекает в меня через темя. Моя голова насквозь пронизана светом, и я воспринимаю свое сознание как свет.

Золотой поток света пронизывает мое тело. Каждая клеточка светится, наполненная сияющей жизненной силой. Мое внутреннее пространство, все мое восприятие наполнено солнечным светом. Я чувствую себя удивительно легко и свободно.

Мое тело светится изнутри солнечным светом, и одновременно я чувствую солнечный свет как теплый, золотой ветер, который пронизывает меня. Быть насквозь продуваемым солнечным ветром — удивительное чувство! Я связан с солнцем и сам являюсь чистым солнечным светом.



Свежим и сияющим я вхожу внутренне в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви.

## Белый треугольник

*Ясность и активизация мышления,  
расширение сознания*

Мое тело полностью расслабленное и теплое. Я вдыхаю и чувствую, как во мне распространяется теплое, мирное ощущение. Лоб также расслаблен, брови слегка раздвинуты друг от друга. Веки расслаблены, как и мельчайшие мышцы вокруг глаз. Область лба и глаз ощущается свежей и прохладной.

Я направляю внимание на легкое, свободное течение дыхания. С каждым вдохом поднимается брюшная стенка, с каждым выдохом она снова опускается.

Я чувствую шелковистое течение дыхания в носу. Шелковисто-прохладным дыхание входит в нос, теплым стремится оно вовне.

Эта шелковистая прохлада течет со вдохом в область лба. Каждый вдох пронизывает лоб ясностью и свежестью.

Теперь я представляю себе на лбу белый треугольник, направленный вверх. Этот треугольник состоит из белого света.

С каждым вдохом треугольник света становится все более ярким и сияющим. Это сияние наполняет мою голову и мое сознание.

(Фаза дыхания около 10 минут.)



Мой лоб прохладен и пронизан светом. Голова абсолютно свежая и ясная. В бодрости возвращаюсь я внутренне в текущую ситуацию. Мои побуждения полны любви и дружелюбия. Теперь я с силой привожу свое тело в активное состояние.

## Инь и ян

### *Гармонизация мужской и женской частей индивидуальности*

*Чтобы привести обе части личности в созвучие и равновесие, используются специальные аффирмации, которые взяты из главы «Ментальная тренировка», в первую очередь — следующая медитация «Инь и ян».*

Я расслаблен и чувствую себя удивительно спокойно и свободно.

Сначала я направляю свое внимание на качества своего женского «Я», своей энергии инь.

Мягкий покой приятно наполняет меня. Я распространяю дружелюбие и тепло, реагирую с симпатией на все окружающее. Мне нравится создавать прекрасное, и я радуюсь красоте в любой форме.

Все мое существо наполнено ощущением веселья и радости. Я наслаждаюсь тем, что живу своим сердцем. При этом мое сердце сияет радостью жизни. Я легок и весел, что-то в глубине меня ощущается мягким и нежным. Я ощущаю себя полностью на своем месте.

Теперь я мысленно обращаюсь к положительным качествам моего мужского «Я», энергии ян, чтобы дополнить свою женскую часть, защитить и усилить ее.

Я располагаю волей, которая несет мне дисциплину, логикой и разумом. Я полон энергии и чувствую себя храбрым и сильным. Мой ум пробужден. Я обладаю острым пониманием и ясным духом. С концентрацией и целеустремленностью я принимаюсь за свои задачи. Я разумно планирую свой день и работаю экономично и эффективно. Когда необходимо, я успешно настаиваю на своем. Я уверен в себе, меня уважают.

Обе энергии гармонически сочетаются во мне. Каждая является продолжением другой, и обе дают мне осознание моей полноты. Таким образом, я способен гибко реагировать на ситуации и требования своей повседневной жизни.

В моих мыслях, словно многократное эхо, повторяется следующее предложение: «Мои мужское и женское „Я“ находятся в гармонии».

Кратко сверкает перед моим внутренним взором символ инь-ян, символизируя для меня мою полноту и внутреннюю гармонию.



С ощущением уравновешенности, ясности и радости жизни я снова внутренне вхожу в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви.

## Самоисцеление: энергетическое наполнение эфирного тела

*Медитации для самоисцеления основываются на сильном воздействии образа света, поскольку свет символизирует первоначальную форму жизненной энергии. Визуализация света позволяет активизировать в теле сильную, воздействующую на все сферы, исцеляющую энергию.*

*При любом заболевании можно ускорить и сделать более интенсивным процесс исцеления, если представлять пораженную область залитой солнечным светом. Подсознательное превращает свет в импульс, который приводит в действие механизм самоисцеления, успешно заживляющий травмы или избавляющий от болезни.*

*Перед визуализацией света выполняется упражнение на заземление, которое стабилизирует эфирное тело. Это упражнение увеличивает силу концентрации и выносливость и помогает при ощущении слабости, низком кровяном давлении, мечтательности или разбросанности.*

### Заземление

*Основа исцеления, придания силы и стабилизации  
эфирного тела*

*Это упражнение выполняется в положении лежа, при этом ладони лежат на полу, а ноги слегка согнуты в коленях, так чтобы ступни тоже сохраняли контакт с землей.*

Мое тело свободно и расслаблено, и я ощущаю свой собственный вес. Я представляю, что лежу на мягком зеленом лугу. Трава служит мягким покрывалом, на котором лежит мое тело, и я совершенно пассивно позволяю земле держать меня.

Я ощущаю силу притяжения земли. С полным доверием я позволяю Матери-земле держать меня и чувствую себя слитым с ней воедино.

Теперь я представляю, что из моих стоп в землю уходят корни, мощные корни, которые проникают все глубже в почву и разветвляются в ней.

Из копчика также все глубже в землю растет толстый корень.

Я чувствую себя глубоко и крепко укорененным в земле и впитываю через корни природную силу земли в себя. Мощная энергия стремится через корни в стопы и течет по ногам.

По корню, идущему в копчик, также течет в тело приятная, теплая сила.

Через ладони я также принимаю энергию из земли.

Особенно отчетливо я чувствую энергию земли в своей спине. Эта энергия медленно течет вверх по позвоночнику, по шее, по голове до самой макушки.

Все мое тело наполнено жизненной энергией. Я чувствую себя наполненным силой и уверенным в себе.



Возвращаясь мыслями в текущую ситуацию, я сохраняю ощущение сильной и глубокой укорененности в земле. Сильно и энергично я привожу в активное состояние свое тело и напрягаю мышцы. Я чувствую себя полностью свежим и бодрым. Мои побуждения с любовью и дружелюбием направлены на все бытие.

## Тело света

### *Наполнение эфирного тела энергией*

Я визуализирую свое сияющее белым светом эфирное тело. Мое физическое тело полностью пронизано этим сияющим светом, как будто бы я прозрачен.



Очищая и оживляя, белый свет пронизывает каждую клеточку и наполняет ее сиянием. Каждая клеточка моего тела светится, как маленькое солнце.

Бесчисленные атомы тела сверкают в этом свете, как солнечные искры.

Я состою из чистого, сияющего света. Я свечусь ослепительно ярко, как солнце.

Все атомы и клеточки наполнены этим сверкающим солнечным светом, мое эфирное тело светится как чистая, сияющая жизненная энергия. Сверкающий свет окутывает меня сиянием и защитой. Благодаря этому свету я становлюсь чистым и исцеленным.



Окутанный и защищенный белым светом, я внутренне возвращаюсь в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви.

## Световое дыхание и исцеление

### *Наполнение эфирного тела энергией*

Я представляю себе, что сижу на солнце и чувствую тепло солнечного света на коже.

Внутренне вздохнув, я открываюсь теплоту, живительному солнечному свету. С каждым вздохом я впитываю в себя солнечные лучи, это золотое целебное сияние. Я чувствую себя удивительно расслабленно и свободно.

Мое пронизанное солнцем дыхание очищает и освежает всю грудную полость; моя грудная клетка наполнена сияющим солнечным светом.

Теперь сияющее дыхание, солнечное и теплое, течет к брюшной полости. Приятное солнечное ощущение покоя наполняет брюшную полость светом и блаженством.

С каждым вдохом чистый солнечный свет течет в позвоночный столб. Я дышу ясным сиянием через позвоночник. С каждым следующим вдохом он сияет еще ярче, пока не превращается в столб света.

Теперь с каждым вдохом свет течет в ноги до самых стоп. Ноги и стопы сияют все ярче.

Сияющая солнечная энергия с каждым вдохом течет в руки и ладони, до самых кончиков пальцев.

Теперь я вдыхаю ослепительно ясный солнечный свет в область лба. Лучистый свет заполняет голову.

Мое сознание пробуждено, и мир моих мыслей наполнен свежим ясным светом.

Я полностью состою из сияющего света и свечусь. Это удивительное, легкое и свободное чувство.

(Дополнительно при заболеваниях: я вдыхаю свет целенаправленно в пораженную болезнью область тела. С каждым вдохом эта область становится все более светлой и ясной. Все больше исцеляющей энергии втекает в эти клетки, пока вся область не начинает состоять из чистого, сверкающего солнечного света.)



Мои мысли снова входят в текущую ситуацию. При этом я и дальше остаюсь наполненным солнечным светом и окутанным его защитой. Мои побуждения дружелюбны и полны любви.

## Водопад из света

### *Очищение и наполнение эфирного тела энергией*

Я представляю, что купаюсь в искрящемся водопаде из жидкого света. Я мысленно тянусь навстречу этому душу из сверкающего солнечного света и глубоко дышу.

Я открываюсь очищающему, исцеляющему свету. Всеми фибрами я впитываю его в себя, как цветок, который подставляет себя солнечным лучам. Эта яркая жизненная энергия пронизывает меня.

Все проблемы, все помехи смываются с меня, солнечное сияние пронизывает каждую клетку моего тела, и я чувствую себя удивительно свежим и очистившимся.

Мой дух бодр и ясен. Я наполнен сияющей солнечной энергией жизни. Мое тело полно сил и здорово.



Посвежившим и более сильным возвращается мое сознание в текущую ситуацию, при этом я остаюсь сияющим и окутанным блестящим солнечным светом. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем настроении, посвеживший, я снова привожу свое тело в активное состояние.

### Визуализация себя в здоровом состоянии

#### *Исцеление и наполнение энергией эфирного тела*

Я удивительно расслаблен и доволен и ощущаю себя полностью на своем месте.

В моем сознании всплывает образ меня самого в красивом, солнечном месте, где я провожу отпуск. Когда я наблюдаю себя в этой ситуации, я вижу, как я смеюсь и наслаждаюсь счастьем и свободой. Я вижу, насколько я отдохнувший, полный сил, здоровый и наполненный энергией.

В своем воображении я гуляю по этому солнечному месту, улыбаясь и чувствуя расслабление.

Светит солнце, и нежный ветер освежающе дует сквозь мои волосы. Я вижу себя, как я иду спокойными, твердыми шагами, бодрый и ясный, полный смелости и доверия к себе. Я люблю себя.



Став более сильным, в хорошем настроении, я снова внутренне возвращаюсь в ситуацию здесь и сейчас. Мои побуждения чисты и дружелюбны.

### Божественный Храм исцеления (по «White Eagle»)

#### *Исцеление и наполнение энергией тонкого тела*

Мысленно я призываю световых существ, которые могут сопроводить людей к Храму исцеления.

Перед моим внутренним взором предстают две сияющие яркие фигуры из света, которые приветствуют меня. Я ощущаю нежную любовь, которую они питают ко мне, и чувствую себя рядом с ними в безопасности.

Они берут меня с собой в божественный Храм исцеления, который находится в очень высокой наполненной светом сфере.

У меня возникает ощущение, что я парю все выше и выше и становлюсь абсолютно легким и свободным. Радостно и беззаботно, как ребенок, я доверяю себя своим чудесным сопровождающим.

Я ощущаю свежесть весеннего утра, и перед нами открывается нежно-зеленый, залитый солнцем пейзаж, посредине которого, как вставленная в оправу сверкающая белая жемчужина, находится Храм исцеления. Раздается ликующий щебет птиц.

Прежде чем мы входим в Храм, мои сияющие ангелы исцеления ведут меня искупаться в чистом водопаде, который изливается в большую каменную чашу. Из этой чаши вода в виде маленького ручья течет дальше и серебристой змейкой извивается по солнечным луговым холмам.

Вода в чаше выглядит по-неземному ясной и сверкает в золотых лучах утреннего солнца.

«Так я представляю себе живую воду», — думаю я.

Я сбрасываю одежду и погружаюсь в сияющую воду, которая почти настолько же теплая, как и моя кожа. Она шелковисто обтекает меня, унося при этом все, что ограничивает и мешает. Меня наполняет прекрасная свежесть.

С наслаждением я погружаюсь целиком в этот источник вечной молодости и плаваю в нем. Я не могу устоять перед тем, чтобы не выпить из него несколько глотков. Никогда прежде я не ощущал такой восхитительной свежести и одновременно такого потока жизненной силы и энергии. В этой воде происходит обновление всех моих клеток и глубокое очищение и исцеление всего моего существа.

После того как я полностью наполняюсь энергией, я выхожу из водопадной чаши.

Мои любящие провожатые встречают меня с пушистым белым полотенцем, которое окутывает меня теплом и мягкостью. Я наполнен давно забытой живостью. Весна течет через мое сердце, и я ощущаю радость, которая, кажется, дарит мне крылья.

Сейчас в траве сверкает утренняя роса. Я глубоко вдыхаю нежный весенний воздух и аромат всех ярких цветов, которые растут в саду Храма.

Мои сопровождающие, сотканые из света, ведут меня теперь к мраморному храму, большие круглые арки которого открыты во все четыре стороны.

С благоговением мы входим в сияющий белый Храм, наполненный нежными цветочными ароматами. В центре Храма находится круглая мраморная чаша, в которой плавают цветы лотоса. Четыре углубления в мраморном полу, в которых можно расположиться, ориентированы по сторонам света.

Эти лежа наполнены доверху ароматными, свежими лепестками цветов, в каждом — своего цвета: одно ложе ослепительно белое, другое светится солнечно-золотым, в следующем находятся лепестки светлых голубых тонов, а еще одно полно цветов всех оттенков розового.

Я ложусь на эти цветочные лепестки одного из лож, как на нежное, душистое облако.

Слышны только легкий плеск водопада и радостный щебет птиц. Золотое утреннее солнце наполняет храм световыми бликами.

Беззаботно счастливый, я отдыхаю в этой атмосфере исцеления и позволяю свету и ароматам этого райского места проникать в меня. Во всем теле ощущается тепло и легкость. Моя кожа источает аромат цветов. Освобождающее чувство глубокого покоя наполняет мою душу. Я позволяю случиться тому исцелению, что ожидает меня здесь.

В конце концов два моих сияющих ангела-целителя мягко прикасаются ко мне, чтобы вернуть меня снова в мой мир. С улыбкой они окутывают меня в свой сверкающий белый свет и помогают вернуться в текущую ситуацию.



Наполненный светом и покоем, я возвращаюсь сюда. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. С прекрасным настроением и свежестью я снова привожу в активность свое тело.

## Групповое исцеление — солнечный лотос

*Групповая медитация для исцеления и восполнения энергетического запаса*

*Когда группа людей совместно работает с визуализацией света и исцеления и переносит визуализацию света на всю группу, исцеляющие энергии многократно усиливаются.*

Мы представляем, что вместе составляем белый цветок, и каждый из нас является лепестком этого цветка.

Мы составляем бутон, который мягко и тепло озаряют золотые солнечные лучи. Мало-помалу мы вместе открываемся золотым солнечным лучам.

Наш бутон раскрывается в прекрасном сияющем потоке жизненной энергии, которая исходит от солнца. Мы безоглядно отдаем себя теплоте солнца и расцветаем. Теперь мы являем собой ослепительно белый цветок лотоса, прозрачные, нежные лепестки которого блестят на солнце.

С глубоким вдохом мы пьем солнечное сияние и впускаем его в глубочайшую глубину себя. Солнечный свет воздействует удивительно очищающе и освежающе. Каждый из нас чист, свеж и сияет.

Вместе мы составляем сияющий белый цветок света, который источает удивительный аромат.



Мы снова медленно закрываемся в белый, сияющий бутон лотоса, пока кончики наших лепестков тихонько не соприкоснутся. Затем мы с силой активизируем тело.

## Групповое исцеление — круг света

### *Групповая медитация для исцеления и восполнения энергетического запаса*

*Визуализация света, практикуемая группой совместно, усиливает исцеляющие светлые энергии во много раз.*

Мы представляем, что купаемся в струящемся свете, как в сверкающем, искрящемся водопаде. Сияющий золотой поток солнечной энергии пронизывает нас, словно мы прозрачные.

Струящийся солнечный свет чудесным образом исцеляет и освобождает, с его помощью смывается все мешающее. С глубоким вдохом мы еще больше открываемся сверкающему потоку света. Мы кристально ясны, легки и ярко сияем.

Теперь мы осознаем нашу группу, и каждый ощущает себя частью этого залитого светом круга. Мы продолжаем представлять струящийся вниз солнечный свет и создаем воронку из золотого сверкающего потока света.

Теперь каждый из нас направляет этот золотой исцеляющий поток света через свою собственную сердечную чакру к соседу слева. Каждый создает канал, источник света. При этом мы визуализируем, как мягко и целительно сияющий свет наполняет соседа слева, как будто он прозрачен. В своем воображении мы видим этого человека в хорошем расположении духа, здоровым, улыбающимся и полным энергии.

Мы окружаем соседа защитным ослепительным белым световым покровом.

Теперь наша группа представляет собой сияющий круг света, в котором свет течет по часовой стрелке. Каждый из нас излучает и принимает свет. Мы исцеляем друг друга. Еще какое-то время мы концентрируемся на нашем сияющем, текущем кольце из света.

Прежде чем завершить нашу медитацию, мы мысленно с любовью благодарим соседа справа, который все это время излучал на нас свет. Возможно, мы даже мысленно дарим ему красивый цветок.

В конце концов каждый полностью возвращается к себе самому. Мы отчетливо ощущаем свои тела. Каждый отдыхает в себе самом как в сверкающем оазисе тишины.



Сознание пробуждено, и каждый внутренне возвращается в текущую ситуацию. Мы чувствуем себя глубоко отдохнувшими, сияющими, в хорошем расположении духа и наполненными свежей силой.

## Медитации-мантры

Введением в медитацию-мантру служит классическая медитация-звук «ОМ». За ней следуют различные формы дыхательных мантр, которые пробуждают творческий дух.

### Мантра-медитация «ОМ»

*Мантра «ОМ» означает мощный первоначальный звук творения, как звук Бога, который раздается, например, в шипении морского прибоя или в раскатистом громе во время грозы. Этот первоначальный звук дарит силу, ясность и вдохновение.*

В глубоком расслаблении я позволяю возникнуть мощному звуку «ОМ».

Я повторяю мантру «ОМ», сначала пропевая вслух или вполголоса, и ощущаю, как этот звук раздается в моем теле.

В конце концов я повторяю этот слог-звук только мысленно.

Мой дух исполняет этот звук.

Я пропеваю его в мыслях.

«ОМ» протяжно звучит посредством моего духа.

Каждый раз, когда мысли отклоняются в сторону, я снова нахожу теплое, глубокое звучание «ОМ».



## Дыхательные мантры

В медитации этого вида одно предложение ритмично повторяется во время вдоха и выдоха. Таким образом дыхание углубляется и гармонизируется. Мыслительная деятельность успокаивается, ритмическое умственное повторение центрирует и углубляет дыхание и постепенно выносит действие мантр-аффирмаций на передний план. Их можно применять как во время медитации, так и в повседневной жизни (заправляя машину, бегая трусцой или работая в саду, занимаясь еще чем-то подобным).

Если мы выбрали образную дыхательную мантру, нам проще удерживать внимание направленным на нее, кроме того символ-образ оказывает дополнительное исцеляющее и усиливающее воздействие. Дыхательные мантры дают возможность создавать свои собственные, подходящие именно вам аффирмации в качестве мантр и применять их в медитации, а также в повседневных ситуациях. Можно создать постоянный набор личных дыхательных мантр, которые подходят для различных видов деятельности или ситуаций и имеют различное воздействие, будь то энергетическая зарядка или успокоение, уверенность в себе или вдохновение и свет, вплоть до расширения сознания и настройки на божественное.

Формулировать аффирмацию (положительную и в настоящем времени) следует по возможности вместе с визуализацией, которая ощущается полезной или приятной. Например: «Я вдыхаю свет в свою сакральную чакру» или «Я спокоен и уверен». Аффирмация разделяется на две части, например: «Я вдыхаю свет...» и «...в свою сакральную чакру». Первая часть повторяется на вдохе, вторая часть — на выдохе. Через несколько вдохов-выдохов это умственное повторение начинает происходить само собой в ритме дыхания и может продолжаться сколько угодно, как во время медитации, так и в повседневной жизни.

## Дыхательная мантра «Любовь и исцеление»

*Очищение и активизация сердечной чакры,  
ощущение счастья и простора*

Я визуализирую, как вдыхаю теплый, золотой солнечный свет и как вся моя грудная клетка наполнена им. На выдохе я представляю свою сердечную чакру как золотое утреннее солнце, которое излучает мое дыхание, словно сияющий ветер.

Моя мантра для этой визуализации звучит так: «Золотой...» во время вдоха и «...солнечный ветер» во время выдоха.

## Дыхательная мантра для сосредоточения внимания на Христе

*Настройка на свет и любовь Христа*

На вдохе я мысленно повторяю слово «Христос...» и открываюсь его присутствию, на выдохе я визуализирую свою сердечную чакру, сияющую золотыми лучами и мысленно повторяю слово «...солнце».

## Дыхательная мантра для вдохновения

*Активизация теменной чакры и духовной силы*

Я концентрирую внимание на верхней части головы, на темени.

Над головой я визуализирую сияющий шар света, маленькое солнце. Из этого солнца в мое темя исходит яркий поток света.

Теперь я усиливаю эту связь с помощью дыхания. Во время вдоха я направляю внимание на шар света и произношу мысленно слова «Белый свет...»

На выдохе я мысленно произношу «...божественного Духа».

При этом я представляю, как ослепительно яркий поток света проникает в мою голову.

Я наполнен сознанием света. Моя голова свежая и ясная.



Теперь я снова ощущаю свое тело и ощущаю его тепло и вес. Глубокие энергетические корни исходят из моей основной чакры и проникают в землю, впитывая свежую силу природы.

Я бодр и полон энергии. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и в состоянии свежести я привожу в активное состояние свое тело.

## Другие дыхательные мантры

*Ниже приводится несколько идей, которые могут послужить образцами для личных дыхательных мантр. Их воздействие усиливается, когда с ними связывается какое-либо образное представление. Медитация с дыхательной мантрой — это очень сильный метод воздействия, ее нужно проводить по меньшей мере в течение десяти минут в состоянии глубокого расслабления или в повседневной жизни в виде автоматического повторения, которое протекает в уме. Дыхание при этом приятно глубокое и спокойное.*

Вдох.....	.....выдох
«Я бодр.....»	.....и уверен в себе»
«Я спокоен.....»	.....и ясен»
«Я вдыхаю свет.....»	.....в свою сакральную чакру»
«Божественный.....»	.....исцеляющий свет»
«Я есть любовь.....»	.....и покой»
«Космический.....»	.....поток жизни»
«Небесный.....»	.....покой»
«Я любим/любима.....»	.....и люблю»
«Мое божественное „Я“ .....	.....ведет меня»

«Я есть.....»	.....ясное сознание»
«Я.....»	.....есть»

## Медитации на чакры

*Во время следующих упражнений мы используем стимулирующее воздействие цветов для гармонизации работы чакр. Далее еще раз кратко изложена связь чакр с драгоценными камнями, которые при медитации на чакры в положении лежа можно положить на чакры.*

Основная чакра	(копчик)	Гранат
Сакральная чакра	(три пальца ниже пупка)	Карнеол
Чакра живота	(на животе)	Янтарь/Золотистый топаз
Сердечная чакра	(центр груди на уровне сердца)	Розовый кварц/Рубин/ Светло-зеленый топаз
Горловая чакра	(горло)	Бирюза/Халцедон
Чакра лба	(между бровями)	Лазурит/Сапфир/Аквамарин
Теменная чакра	(самая высокая точка макушки)	Аметист

## Радуга

### Гармонизация чакр

В своем воображении я представляю, как сквозь меня сияют все цвета радуги.

Ноги расслабленные, теплые, они хорошо снабжаются кровью до самых ступней. В своем воображении я вижу, как ноги, копчик и дно таза сияют огненно-красным светом, это сияние ощущается теплым и сильным.

Органы таза расслаблены и свободны. Область таза наполнена оранжевым светом, который пробуждает витальную силу и жизненную энергию.

Мышцы живота расслаблены, желудок и область живота расслабленные и мягкие. Солнечный желтый свет наполняет живот приятным теплом и покоем.

Во всей грудной клетке ощущается широта и свобода, я дышу расслабленно и легко. Благоухающий, яркий весенний зеленый цвет пронизывает грудную клетку вместе с ощущением легкости и свежести.

Я ощущаю свое горло и представляю его наполненным удивительным бирюзовым цветом, воздействующим ясно и освобождающе.

Лоб и область вокруг глаз полностью расслаблены и светятся прохладным голубым цветом.

Внимание переходит к высшей точке моего тела, к темени. Я пробужден и визуализирую, как макушка головы светится фиолетовым сиянием. Меня наполняют глубокий душевный покой и ясность.

Теперь я смотрю на ослепительный белый солнечный свет, в котором растворяются все цвета. Все клетки моего тела сияют этим ясным светом. Он очищает и исцеляет. Меня пронизывает чистая жизненная энергия.

В своем воображении я снова просматриваю цвета радуги. Я вижу сияющий фиолетовый, прозрачный голубой, освежающий бирюзовый, яркий весенний зеленый, солнечный желтый, лучащийся оранжевый и, наконец, теплый красный.



Осознанный и наполненный энергией, я снова погружаюсь в текущую ситуацию.

Я осознанно соединяюсь с землей и ощущаю вес своего тела. С дружелюбными и чистыми побуждениями я возвращаюсь.

## Грот с драгоценными камнями

### *Гармонизация чакр*

Я иду по красивой залитой солнцем местности. Свежий летний аромат луговых цветов и трав наполняет воздух,

и я чувствую на своей коже теплый ветер. Я осознаю, насколько чудесно, свободно и легко я себя чувствую.

Передо мной поднимается гора, высоко возвышающаяся в небо. У подножия этой горы я обнаруживаю грот. Я захожу в грот, слегка поднимающийся наверх, и замечаю сверкающие темно-красные камни граната на стенах. Словно в сказке — я нахожусь в пещере с драгоценными камнями.

Вдалеке я вижу небольшое отверстие, через которое в грот попадает дневной свет, освещающий драгоценные камни.

С любопытством я иду внутрь грота, мимо темно-красных всполохов граната. Теплое красное сверкание окружает меня и наполняет новой силой.

Я подхожу к оранжевым сияющим камням карнеола. Теперь путь освещен оранжевым светом. Этот свет приятен и наполняет меня жизненной силой, молодостью и радостью.

Когда я иду дальше, драгоценные камни меняют свой цвет на желтый. Со всех сторон сияет золотисто-желтый топаз. Желтый свет согревает мою брюшную полость, которая ощущается спокойной и расслабленной.

Я иду дальше, и цвет драгоценных камней меняется снова. Везде вокруг меня излучает мягкое зеленое сияние топаз. Мое сердце открывается и чувствует свежесть и широту.

Блестящий зеленый переходит в голубой, и, проходя дальше, я обнаруживаю себя в окружении блестящей и сияющей бирюзы. Я не вижу и не чувствую ничего, кроме красоты, которая окружает и очаровывает меня.

Окрыленный, летящей походкой я иду дальше и попадаю к ясным темно-синим сапфирам, которые изумительно сверкают. Мое восприятие бодрое и ясное, глубокий синий цвет привносит свежесть в мой ум и дарит мне способность к концентрации.

В конце концов я подхожу к верхней части грота, в которой светятся глубоким фиолетовым цветом аметисты. Сияние и блеск этих драгоценных камней окутывают меня сверкающим фиолетовым светом. Мое сознание расширяется, и я воспринимаю исполненную тайны тишину, которая пробуждает во мне чувство благоговения.

К выходу из грота ведет еще несколько ступеней, и я смотрю вверх на высокий купол, который неожиданно открывается надо мной, словно священный Храм. Бесчисленные сверкающие бриллианты погружают выход в ослепительно белое сияние. Я в неподвижности пребываю в этом драгоценном блеске.

Я вдыхаю всю эту красоту и задерживаюсь еще на одну минуту, прежде чем покинуть грот.

Теперь я выхожу наружу, на солнечный свет, и обнаруживаю себя высоко на горном лугу. Солнечные лучи согревают меня, и я снова чувствую ароматный летний ветер, который гладит меня по коже и волосам.

Прежде чем начать спуск, я собираю небольшой яркий букет из душистых луговых цветов.

С каждым вдохом я впитываю чистый горный воздух и теперь с легкостью начинаю спуск. При этом я чувствую себя словно очистившимся, полностью свежим и ясным. Наконец я дохожу до подножия горы.



Отдохнувший и спокойный, я снова внутренне возвращаюсь в текущую ситуацию. С дружелюбными и чистыми побуждениями я возвращаюсь.

## Цветные поля света

### *Гармонизация чакр*

Я направляюсь на прогулку по цветам радуги.

Сначала я вхожу в сияющую дымку красного цвета, который пронизывает меня теплом и наполняет энергией.

Сияющая дымка становится светлее и превращается в ярко-оранжевую, которая окружает меня и наполняет радостью и легкостью.

Из светового облака оранжевого цвета я перехожу в солнечно-желтое световое поле. Меня приятно пропитывает теплом, наполняет гармонией сияющий желтый.

Солнечно-желтый переходит в нежный, светлый, весенний зеленый, который оказывает удивительное исцеляющее воздействие. Я выдыхаю и чувствую себя расслабленно. Кажется, что моя грудная клетка сейчас распахнется, и я чувствую себя легко и радостно.

Теперь я попадаю в ясное бирюзовое сияние, которое овеивает меня свежестью. Я наслаждаюсь его чистотой и красотой.

Этот сияющий цвет превращается в небесно-голубой. Мой дух расширяется в этом голубом, просторном свете. С каждым вдохом я принимаю широту и свободу. Я чрезвычайно бодр, мое сознание ясно.

Чистый голубой меняется на отливающий опаловым блеском фиолетовый. Меня окружает исполненное тайны глубокое сияние, и я напряженно созерцаю самого себя.

Я с блаженством ощущаю покой ума и глубокую внутреннюю тишину.

Внезапно вспыхивает яркий луч света, и я выхожу из радуги в сияющий белый солнечный свет. Солнечные лучи пронизывают меня. У меня появляется ощущение, что я парю в этом сияющем свете, купаюсь в нем и до глубины исцеляюсь его проникающими в меня лучами.



Пропитанный светом и наполненный энергией, я возвращаюсь в своем сознании в текущую ситуацию. Белое сияние окружает меня, защищая, словно плащ из света, и внутри я остаюсь в состоянии блаженного покоя. Все мои побуждения исполнены любовью и дружелюбием.

Я с силой привожу в движение свое тело, напрягаю все мышцы и чувствую себя очень бодрым и полным жизни.

## Чакры-цветы

### *Гармонизация чакр*

Мои чакры выглядят как разноцветные сияющие цветы. Сначала я концентрируюсь на основной чакре в осно-



вании позвоночника и вижу ее как огненно-красный цветок из света.

Теперь я представляю себе свою сакральную чакру как сияющий оранжевый световой цветок.

Чакру живота я ощущаю теплым и сияющим солнечно-желтым цветком.

Сердечная чакра напоминает цветок, сияющий в центре розовым светом и обрамленный зелеными лепестками.

Я осознаю свою горловую чакру и визуализирую ее как яркий бирюзовый световой цветок.

Мое внимание направляется на лоб, при этом я представляю свою чакру лба как благоуханно-свежий голубой цветок.

Я чувствую свою теменную чакру и вижу ее как направленный вверх фиолетовый световой цветок.

В своем воображении я прохожу по всем чакрам сверху донизу еще раз и представляю при этом, что каждый цветок снова закрывает лепестки в бутон.



С радостными и чистыми побуждениями я возвращаюсь. Освеженный и наполненный энергией, я с силой привожу в активное состояние свое тело.

## Разноцветные шелковые платки

### *Гармонизация чакр*

Я глубоко-глубоко погружаюсь в блаженный покой, пока не начинаю чувствовать себя приятно расслабленным и свободным. Дыхание мягко течет, и я полностью бодр и ясен.

Мое воображение переносит меня сейчас на удивительно прекрасный белый пляж на Бали. Я гуляю под пальмами и слушаю нежный плеск прибоя.

Я обнаруживаю перед собой на песке кучу шелковых платков. Каждый платок — своего сияющего цвета.

Я начинаю выбирать из этой связки самые красивые цвета. Я смотрю на сияющий красный платок. Затем я

вытаскиваю оранжевый, и он развевается по ветру. Следующим я беру в руки солнечно-желтый платок. Нежно-зеленый я держу против солнца, так что он светится. И я люблю светлым сиянием бирюзового платка.

Затем мой взгляд притягивает к себе сияющий голубой шелковый платок. В конце концов я нахожу платок из фиолетового шелка, и он полощется на ветру и сияет.

В связке есть еще другие нежные цвета, и я ищу те, которые мне кажутся наиболее красивыми и приятными.

Выбранный платок я расправленным подставляю потокам ветра и радуюсь нежному сиянию шелка.

Мой платок такой большой, что я могу обернуть им свое тело, как индийским сари. Легко и воздушно шелк прикасается к коже. Я полностью закутался в шелковистый сияющий цвет.

Меня окружает приятное воздушное спокойствие. Под веянием теплого ветра шелковый платок нежно и прохладно струится по моей коже.



Это воздушное шелковистое ощущение я привношу с собой в текущую ситуацию. С дружелюбными и чистыми побуждениями я снова возвращаюсь. Свежий и полный энергии, я с силой привожу в активное состояние свое тело.

## Наполнение чакр энергией с помощью дыхательных мантр

*Благодаря работе с дыханием и визуализацией чакры получают сильную стимуляцию и энергетическое наполнение. Эта работа с чакрами имеет исцеляющее и гармонизирующее воздействие. Поскольку эти упражнения обычно бывают относительно короткими, они особенно хорошо подходят для настройки на медитацию.*

*В остальных случаях упражнение начинается с основной чакры и идет снизу вверх.*

*Каждая аффирмация мысленно проговаривается в ритме дыхания и разделяется на фазу вдоха и выдоха. Таким образом, с основной чакрой: «Красная огненная сила...» на вдохе, и «...земли» — на выдохе (см. также главу «Дыхательные мантры»).*

*Внимание каждый раз направляется на соответствующую чакру. Каждая аффирмация повторяется три раза, таким образом на каждую чакру приходится три вдоха-выдоха, при этом дыхание течет свободно, расслабленно и спокойно.*

	на вдохе...	...на выдохе
Основная чакра	«Красная огненная сила.....	...земли»
Сакральная чакра	«Свежесть.....	...и радость жизни»
Чакра солнечного сплетения	«Приятное теплое.....	...спокойствие»
Сердечная чакра	«Золотое утреннее солнце...	...любви»
Горловая чакра	«Ясность.....	...и красота»
Чакра лба	«Прохлада.....	...и бдительность»
Теменная чакра	«Божественное.....	...сознание»

## Чакры-солнца

*Чакры визуализируются одна за другой в виде солнц, благодаря чему наполняются энергией и исцеляются. Так могут раствориться блоки, находящиеся в чакрах. Если такие блоки, спазмы или чувство ограниченности все еще ощущаются, рекомендуется продлить энергетическую работу над соответствующей чакрой до пяти-десяти минут и выполнять упражнение ежедневно.*

*Я двигаюсь от одной чакры к другой вниз, начиная с чакры лба, и визуализирую каждую чакру в виде солнца. При этом я представляю, что дышу светом через каждую чакру и на вдохе повторяю «Сияющее...», а на выдохе «...солнце» (от трех до девяти раз для каждой чакры).*

Основная чакра	«Сияющее...	...солнце»
Сакральная чакра	«Сияющее...	...солнце»
Чакра живота	«Сияющее...	...солнце»
Сердечная чакра	«Сияющее...	...солнце»
Горловая чакра	«Сияющее...	...солнце»
Чакра лба	«Сияющее...	...солнце»
Теменная чакра	«Сияющее...	...солнце»

Теперь я представляю, как свет, который питает мои сияющие чакры, медленно течет вверх по позвоночнику, начиная с чакры у основания, и превращает его в столб света. Дыхательная мантра повторяется с каждым вдохом-выдохом, пока в моем воображении весь позвоночник вплоть до теменной чакры не начинает сиять.

Сейчас мое внимание направляется в теменную чакру, и я повторяю свою дыхательную мантру «Сияющее солнце» настолько часто, насколько мне это приятно.

В заключение я ощущаю заднюю поверхность тела, начиная с теменной чакры до чакры у основания, теплой и ярко сияющей. Все мое тело окружено защитным светом.

Энергетический поток идет из моей основной чакры в центр земли.



С дружелюбными и чистыми побуждениями я снова погружаюсь в повседневную ситуацию. Посвежевший и с хорошим настроением, я снова привожу в активное состояние свое тело.

## Очищение и наполнение энергией сакральной чакры (центр хара)

*Сакральная чакра (располагающаяся на три пальца ниже пупка), также называемая центр хара, имеет*

ключевое значение для энергетического баланса. Наполнив сакральную чакру энергией, можно заметно улучшить состояние тела, здоровье и уровень жизненных сил. Если энергия в течение длительного времени собирается в этом центре, то она постепенно начинает подниматься по центральному каналу (позвоночнику) и все более пробуждает духовную энергию.

Следующее упражнение может быть быстро внедрено в повседневную жизнь для расслабления напряжений и накопления энергии, например если вы остановились перед светофором, задержались в зале ожидания и так далее. Упражнение продолжается от двух до тридцати минут, в зависимости от ситуации и потребности. При этом лучше всего, если левая рука будет легко лежать на сакральной чакре.

В своем воображении я впускаю через лоб в свое тело сияющий белый свет. С каждым вдохом этот дарующий жизнь свет, словно сверкающий водопад, течет по моему телу вниз и собирается в моей сакральной чакре.

На каждом глубоком вдохе я пропускаю солнечный свет через лоб, и он стекает в мое тело, при этом мысленно я повторяю: «Сияющий божественный свет...»

На каждом медленном выдохе я собираю свет в области таза, словно в золотой чаше, и представляю, как он концентрируется в сакральной чакре, превращаясь в сверкающее белое солнце. Во время выдоха я повторяю в соответствии с этой визуализацией: «...создает сверкающее белое солнце».



Я расслабленно возвращаюсь вниманием во внешний мир. Мои побуждения полны любви и дружелюбия.

## Медитация на сердечную чакру

Как уже однажды было сказано, сердечная чакра занимает ключевое положение в том, что касается радости жизни и внутреннего состояния сознания.

*Чувства и мысли отвращения, осуждения или агрессии, такие как жадность, ревность или страх, поглощают энергию и блокируют сердечную чакру. Это означает, что тонкий поток жизни не может больше течь свободно. Следствия могут проявляться в виде ощущения внутренней пустоты, ангедонии\*, мании или депрессии, часто они питают такие черты характера, как недоброжелательность, озлобленность или жалость к себе.*

*Следующие медитации на образы исцеляют, открывают и освобождают сердечную чакру. Упражнения должны сопровождаться усилием мыслить конструктивно и исходить из любви.*

*Упражнения разделяются на две категории. Сначала визуализации помогают освободиться от блоков и отвращения.*

*Если человеку в какой-то конкретной ситуации эти упражнения кажутся трудными и неприятными, то следует поразмышлять над тем, что кажущиеся обеснованными отвращение, агрессия или антипатия вредят тому, кто их испытывает, поскольку они лишают радости жизни и здоровья. Чем сильнее поначалу внутреннее сопротивление, тем больше освобождает нас практика этих упражнений.*

*Следующие ниже медитации пробуждают сердечность и поток жизненной силы. Любовь при этом равна универсальной энергии жизни, которая пронизывает весь космос и каждый атом нашего существа. Эта безусловная, дающая жизнь сила любви может проявиться и в нас. Как природа, которая беспрестанно дает рождение и рост новой жизни в своем расточительном многообразии и красоте, мы можем тоже погрузиться в божественный поток жизненной энергии, пытаясь отдавать без условий, исходя лишь из того, чтобы действовать в созвучии с более великим принципом (нежели эгоистическое чувство самосохранения).*

---

\* Ангедония (от греч. а — отрицание + hēdonē — удовольствие, наслаждение) — неспособность переживать наслаждение; полное отсутствие интереса к удовольствиям жизни. — *Примеч. ред.*

*Награда состоит в радости и живости, которые и без того далеко выходят за пределы материального измерения.*

## Растворение блоков

*Базовое упражнение для открытия сердечной чакры*

*Это упражнение должно выполняться настолько часто, пока выполняющий его не сможет мирно встречаться со своим «конфликтным человеком» внутренне и внешне.*

Я чувствую удивительное глубокое расслабление, дыхание течет легко и свободно. Мой лоб прохладен и гладок. В этом приятном покое я остаюсь бодрым и ясным.

Теперь я делаю так, чтобы перед моим внутренним зрением появился человек, который мне не нравится или с которым я в ссоре. При этом я глубоко дышу и остаюсь в приятном покое. Я чувствую себя на своем месте, я доволен. Мои мысли остаются абсолютно спокойными и ясными.

Теперь я смотрю на этого человека благожелательно. Я использую силу воли, чтобы видеть этого человека безличностно, дружелюбно, независимо от того, как он себя вел.

Какие его положительные качества я знаю? Помню ли я какое-то его приятное поведение?

Теперь я отпускаю все внутреннее сопротивление, всю неприязнь или гнев. Я решительно освобождаюсь от этого лишнего и ненужного балласта! Я прощаю этому человеку его слабости, и его поведение перестает быть моей проблемой. И я заключаю с этим человеком мир. Он не может меня больше задеть или разозлить, независимо от того, что он сделает.

В своем воображении я протягиваю этому человеку руку и улыбаюсь ему. Он удивленно улыбается в ответ и жмет мою руку.

При этом я ощущаю приятное, облегчающее чувство примирения.

Я радуюсь своей собственной терпимости и теплоте сердца. Я чувствую себя более легким и расслабленным, каждый вдох наполняет мою грудную клетку ощущением простора и свободы.

Находясь в этом хорошем самочувствии, я придумываю для этого человека честное, положительное пожелание, например, хорошего настроения или успеха. Я вижу его улыбающимся и здоровым.

Мое сердце сияет солнечным светом и теплом. Я нахожусь в покое. Все мои побуждения исполнены любви и дружбы.



Довольный и легкий, я возвращаюсь в текущую ситуацию.

### Гармонизация сердечной чакры

*Следующие ниже положительные мысли и желания, как и другие подобные, тоже улучшают настроение, укрепляют благополучие и здоровье, при этом сердечная чакра наполняется энергией.*

Все мое тело мягко пульсирует теплом, которое распространяется до самых кончиков пальцев.

Кончики пальцев левой руки я легко кладу на свою сердечную чакру, чтобы лучше ее чувствовать. Мое дыхание в виде сияющей жизненной энергии течет к моему сердечному центру. С каждым вдохом я впитываю солнечное сияние и позволяю ему мягко течь к своей сердечной чакре, на выдохе из моей сердечной чакры исходит золотое сияние.

Каждый вдох очищает мой сердечный центр, и он начинает сиять. С каждым вдохом я чувствую себя более свободным и расслабленным. Моя грудная клетка широка и свободна. Вся грудная клетка наполнена солнечной сияющей жизненной силой, которая также мягко сияет через мое сердце.

Спонтанно в моих мыслях появляется какой-нибудь человек, любой, какой угодно. Я смотрю на этого человека с дружелюбием и любовью и нахожу у него какое-то положительное качество, что-то симпатичное, ценное. Я стараюсь дружелюбно проникнуться им.



Чего хочет этот человек? Что нужно этому человеку?

Я представляю себе этого человека улыбающимся, в хорошем расположении духа и здоровым. В своем воображении я протягиваю ему красивый ароматный цветок.

Теперь из моей сердечной чакры к этому человеку течет теплый золотой свет, и я вижу при этом, как его сердечная чакра также сияет и наполняется теплом.

Я снова концентрируюсь на себе самом и наслаждаюсь своим наполненным светом сознанием. Внутри меня распространяется глубокий исцеляющий покой. Все мои побуждения полны любви и дружелюбия.



Я остаюсь в этом внутреннем состоянии, когда мысленно вхожу в текущую ситуацию.

## Излучение гармонии и света

*Энергетическое наполнение сердечной чакры,  
улучшение настроения, благополучие и здоровье*

Я отдыхаю в глубоком расслаблении в самом себе и наслаждаюсь ощущением покоя и тишины.

Мое сознание настраивается на восприятие божественного света, вездесущего и пронизывающего все бытие.

Я открываюсь этому солнечному свету, мысленно протягиваю к нему руки и с внутренней улыбкой приглашаю его осветить меня своими лучами.

Как воронка, я открываюсь лучистому солнечному потоку света, и он пронизывает меня своими яркими золотыми лучами.

Я представляю, как мягко открывается мое сердце, чтобы принять свет и излучать его дальше. Моя сердечная чакра сияет, она широко открывается и наполнена теплотой.

С каждым спокойным глубоким вдохом ослепительно яркий божественный свет втекает в мое тело, а с каждым глубоким выдохом я посылаю свет из моей сердечной чакры в виде теплого золотого потока света.

Этот поток света я направляю на определенного человека, группу людей или пространство. Я глубже погружаюсь в это «создание канала» света, думая на вдохе: «Божественный свет...», а на выдохе — «...излучает любовь и мир». Во время выдоха я визуализирую, как поток света из моего сердца вызывает сияние в человеке или в каком-то пространстве, подобно солнечному прожектору.

Я наслаждаюсь теплым сияющим течением потока света и ощущением мира и гармонии.



С чувством благодарности я остаюсь связанным с божественным светом и теперь снова осознаю свое тело и свое окружение. Мои побуждения чисты и дружелюбны.

В конце концов я с силой пробуждаю тело и ощущаю при этом свою силу и доверие к себе.

## Распространение любви

*Энергетическое наполнение сердечной чакры,  
улучшение настроения, общего состояния и здоровья*

Меня окутывает чудесный покой, и я в тепле и безопасности отдыхаю в самом себе. Грудная клетка широка и свободна. Мое дыхание мягко течет.

Солнечное сияние наполняет мою грудную клетку, и я ощущаю в себе исполненное любви тепло.

Теперь я думаю о человеке, который находится в трудной ситуации, у кого есть проблемы со здоровьем или психологические трудности. С любящим вниманием я недолго смотрю на его проблему.

Затем я вижу его в его идеальном состоянии: свободным, снова счастливым и здоровым. Я визуализирую его в сияющем солнечном свете, залитым светом, ярким и ясным. При этом я представляю его улыбающимся, уравновешенным и полным энергии. Он излучает радость.

Мое концентрированное внимание остается направленным на эту идеальную картину, так как она дарит этому человеку силу и помощь.

Я исцеляю и даю ему силу своими полными любви и блага мыслями. Потом я окружаю его белой защитной аурой.



В конце концов я снова концентрируюсь на своем приятном теплом ощущении тела. Я исполнен любвеобильного тепла и наполнен жизненной силой. Мои побуждения чисты и дружелюбны.

Мое сознание пробуждено и ясно. Мои мысли снова входят в повседневность.

## Утреннее солнце

*Энергетическое наполнение сердечной чакры,  
улучшение настроения, благополучия и здоровья*

Я наслаждаюсь мягким покоем внутри себя. В этой внутренней тишине я нахожу ясность. Внутри меня открывается живительный простор.

Перед моим внутренним взором всплывает образ мягкого зеленого луга с небольшим озером. Розовая утренняя заря, играя, отражается в светлом горном озере и озаряет окружающий пейзаж.

С глубокими спокойными вдохами-выдохами я впитываю в себя розовый утренний свет. Я ощущаю свою грудную клетку широкой, ее пронизывает розовое сияние. Я наслаждаюсь ощущением свежего ясного утра, которое наполняет меня. С каждым вдохом я чувствую себя свободным и словно все более чистым.

Над горизонтом распространяется теплое золотое сияние. Я одно целое с окружающей природой и утренним небом. И я ощущаю золотое сияние внутри самого себя.

Вот над горизонтом вспыхивает первый солнечный луч и начинает играть на волнах горного озера. В груди я ощущаю ясное, теплое сияние солнечного луча.

Медленно поднимается утреннее солнце, и я ощущаю восход внутри себя — золотой, сияющий и освобождающий.

И зеленая природа тоже погружается в золотой свет; вспыхивают яркие луговые цветы и травы, и я вижу капли росы, которые сверкают на горном лугу, словно бесчисленные бриллианты. Какая красота!

Ясный утренний воздух наполняется радостным пением птиц. Всю эту красоту я впитываю в себя, вместе с освежающим мягким ветром, что пахнет весной.

Золотом и теплом сияет в моей груди утреннее солнце, и я полон радости. Солнечный свет лучится изнутри меня.



Все мое тело теплое, наполненное сияющей энергией. Я привношу с собой чистые, дружелюбные побуждения, которые направляются ко всем с любовью. Мои мысли ясно и бодро снова возвращаются в повседневность.

## Розовые цветы

*Энергетическое наполнение сердечной чакры,  
улучшение настроения, благополучия и здоровья*

Я сосредотачиваю внимание в сердечной чакре и чувствую ее центральную точку.

Моя сердечная чакра — это удивительный розовый бутон. Теплый солнечный свет мягко льется на этот бутон, который осторожно начинает раскрываться, чтобы принять это солнечное сияние.

Все дальше раскрываются шелковисто блестящие лепестки цветка и впускают золотое тепло внутрь.

И вот розовый цветочек полностью открылся солнцу, он светится розовым цветом и источает аромат. Он пьет солнечные лучи и принимает в себя дарующий жизнь свет, при этом он распространяет нежный, чудесный аромат.

Это солнечное сияние проникает глубоко в меня, пока я не наполнюсь им. Теплая солнечная жизненная сила течет через мое тело и наполняет каждую клеточку свежей энергией.



Теперь ароматный свежий цветок розы снова немного закрывается, чтобы находиться в безопасности.

Мои мысли снова входят в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. Я отчетливо ощущаю свое тело.

## Золотой поток жизни

*Энергетическое наполнение сердечной чакры,  
улучшение настроения, благополучия и здоровья*

Я чувствую себя наполненным приятным теплом и покоем. Надо мной сияет теплое золотое солнце. В своем воображении я протягиваю свои руки навстречу солнцу.

Я попадаю в чудесный божественный поток жизни, который золотыми лучами льется с неба. Солнечный поток света пронизывает меня до каждой клетки, до каждого атома в моем теле.

Нескончаемый поток золотого света действует лучезарно, ясно и исцеляюще. Я ощущаю сияющую реку жизненной энергии, которая очищает меня. Все старые блоки смываются. Меня наполняют жизненная сила и любовь.

Теперь я нахожусь в божественном потоке любви. Я отдаюсь солнечному течению и доверяю ему себя. Моя сердечная чакра ощущается широкой и свободной, а в ее центре я чувствую сияющее тепло.

Мысленно вновь и вновь всплывает предложение: «Я любим». Моя сердечная чакра сияет, словно маленькое солнце. Я наполнен золотым потоком света жизни. Я впитываю свет и распространяю его.



Мысленно я снова возвращаюсь в реальность и ощущаю свое тело, свою осанку и вес тела. При этом я все еще остаюсь в божественном солнечном потоке любви и излучаю эту любовь. Мои побуждения дружелюбны и полны любви.

## Золотой храм

*Исцеление, открытие и энергетическое наполнение сердечной чакры, улучшение настроения, благополучия и здоровья*

В воображении я вызываю перед собой удивительный храм из чистого золота, посреди широкого, мягкого зеленого ландшафта. Высокие ворота храма открываются во всех четырех направлениях, золотые колонны и украшенные орнаментом арочные окна придают храму восточный блеск. Взмывший ввысь золотой купол виднеется в ясной голубизне утреннего неба.

Еще можно ощутить дыхание прохладного утреннего тумана, подобного нежной вуали, покрывающей землю.

Величественно поднимается солнце и заливают лучами золотой храм. Он сверкает в свете утреннего солнца.

В этом храме существует обычай каждое утро на восходе солнца рассыпать на алтаре пригоршню золотой пыли, которую потом рассеивает ветер. Когда я подхожу ближе, из окон и ворот мне навстречу летит эта мерцающая золотая пыль и окутывает меня свежим сияющим золотым дыханием.

Тихо и внимательно вхожу я в этот храм. Чистый воздух наполнен золотой пылью, которую, словно сияющее дыхание, выносит наружу ветер.

С каждым вдохом я принимаю в себя эту чистоту и красоту. Тишина и ясность золотого храма наполняют меня.

Несколько золотых крупинок сверкают на моей одежде и коже. Я чувствую воздушное золотое дыхание в своей сердечной чакре.

Сияющий золотом, я снова вхожу в солнечный свет и чувствую себя неописуемо легко и свободно.



Золотое сияние продолжает мягко окружать меня, мерцая, когда я внутренне снова возвращаюсь в текущую ситуацию. Я привношу с собой полное любви отношение ко всему существу, и мои побуждения остаются дружелюбными и исполненными любви.

## Медитация со свечой

*Энергетическое наполнение сердечной чакры,  
улучшение настроения, благополучия и здоровья.  
Медитация проводится перед свечой*

Я расслабляю тело и глубоко дышу. Все мысли, что еще занимают меня, я отпускаю и концентрируюсь на пламени свечи.

Если во мне всплывает что-то отвлекающее, я мысленно переношу это в пламя свечи.

Теперь я представляю себе, как свет огня с каждым вдохом начинает входить в мою сердечную чакру, а с каждым выдохом начинает излучаться золотом и теплом из моей сердечной чакры.



Наполненный золотым светом, я возвращаюсь вниманием во внешний мир. Мои мысли позитивны, а мои побуждения чисты и дружелюбны. С силой я привожу в активное состояние свое тело.

## Активизация сердечной чакры

*Интенсивное наполнение сердечной чакры энергией*

Глубокий благостный покой наполняет меня своей целебной силой, как душистый бальзам. Мое дыхание течет легко и плавно.

Нежная, теплая любовь окутывает и защищает меня, пронизывая все мое существо. Каждая клетка моего тела впитывает в себя солнечное тепло любви.

Я направляю внимание на свою сердечную чакру. При этом я чувствую свой центр как теплую сияющую точку. Входящая в меня любовь оживляет и расширяет мою сердечную чакру. Ощущение радости и легкости наполняет грудную клетку.

Единственное движение, которое я ощущаю, — это мягкое течение дыхания. Я чувствую шелковистое втекание

вдоха в мой сияющий внутренний мир, а также свой шелковистый выдох. Мое дыхание создает текучую связь между внешним миром и моим внутренним пространством, оно связывает мою сияющую внутреннюю жизнь с энергией внешней жизни, окружающей меня.

Я ощущаю свое дыхание как сияющий, текучий поток любви. Я вдыхаю мягкую, нежную любовь.

Мое дыхание течет шелковисто и легко, как золотой ветер. Этот золотой ветер пронизывает меня.

Моя сердечная чakra очищается, я ощущаю ее широкой и свободной. С каждым вдохом она сияет все ярче.

Мой сердечный центр сияет, как маленькое солнце. Я продолжаю принимать сияющий солнечный свет на каждом вдохе, а с каждым выдохом сияющий ветер течет наружу. Моя сердечная чakra подобна широко распахнутому окну, сквозь которое веет солнечный ветер.

С каждым выдохом золотой ветер течет к человеку, который спонтанно приходит мне на ум. Я вижу его овеваемым этим мягким сияющим ветром любви. Он воздействует целительно и благоприятно на этого человека. Человек улыбается и чувствует себя хорошо. Его аура сияет солнечным светом.

Теперь я полностью возвращаюсь внутрь себя и чувствую свою сердечную чакру как золотое солнце, которое тепло освещает спокойный оазис моего внутреннего мира.

Я отдыхаю в самом себе, как в сияющем оазисе тишины.



Я наслаждаюсь созерцанием себя самого. Возвращаясь мыслями снова в текущую ситуацию, я и дальше чувствую в себе солнечное сияние. Я окружен благоприятным, воздушным покоем. Мои побуждения полны любви и дружелюбия ко всему существу.



## Аффирмации для пробуждения сердечной чакры

*Мантры-аффирмации для интенсивного энергетического  
наполнения и открытия сердечной чакры*

*Каждая мантра-аффирмация должна повторяться  
по крайней мере три раза.*

Сначала я расслабляюсь и с глубокими вдохами-выдохами отпускаю все напряжение, включая напряжение во внутренних органах. Я облегченно вздыхаю. Мое лицо мягкое и расслабленное, плечи свободны.

Я легко кладу одну руку на свою сердечную чакру и трижды произношу тихо или мысленно любую из следующих аффирмаций:

«Я отдыхаю в самом себе, как в сияющем оазисе тишины»

«Я вдыхаю мягкую любовь»

«Мое дыхание ясным шелковым потоком течет через мою сердечную чакру»

«Каждый вдох пронизывает меня золотым солнечным ветром»

«Я вижу, как (любого человека) овеивает золотой солнечный ветер моей любви»

«Золотое солнце любви»

# Медитации для развития и расширения сознания

## Сознание и реальность

Лишь сознание реально.

РАМАНА МАХАРШИ

Медитации этой главы предназначены для расширения сознания. Они связывают нас с внутренним «Я» и таким образом дают импульс к освобождению из конфликтного повседневного мира с его проблемами и эмоциями и установлению более сильной связи с обитающим внутри нас божественным «Я». Когда мы отпускаем наш собственный маленький мирок, мы становимся способны ощутить в себе свободу и божественность.

## Развитие сознания

### Кундалини — световая медитация

*В восточных религиях энергия кундалини означает живущую у нас внутри жизненную силу, которая, как свернутая змея, дремлет в основании позвоночника. Обычно среднестатистический человек почти не пользуется этой изначальной энергией. С помощью медитации и специальных техник эту энергию можно пробудить и поднять по позвоночнику. Это приводит к увеличению жизненной силы и осознанности, вплоть до так называемого просветления. Соответствующие техники медитации, как в индуизме, так и в буддизме, тысячелетиями хранились в тайне, поскольку они могут причинить вред здоровью, если человек не обладает достаточным*

*духовным развитием и стабильными нравственными принципами. Описанное в данной книге пробуждение кундалини очень мягкое, тем не менее обратите внимание: при возникающем чувстве жара следует тут же завершить упражнение. Форсированное пробуждение кундалини может нанести вред нервной системе и вызвать психологические нарушения, поэтому данные упражнения следует выполнять мягко и осторожно. Исключительно безопасное ощущение тепла; при неприятных ощущениях или чувстве жара эти медитации следует сразу же останавливать и завершать их упражнением на заземление.*

Я представляю, что на кончике копчика начинает загораться точка света, которая сияет ярко, как маленькое солнце.

Этот источник света начинает подниматься вверх по моему позвоночнику. Позвонок за позвонком, он медленно скользит вверх. При этом он исцеляет и благотворно наполняет энергией внутреннюю часть моего позвоночника, и позвоночник начинает светиться.

Постепенно скользя все выше по позвоночнику, сияющий шарик света превращает позвоночник в сияющий яркий столб света.

От копчика до затылка мой позвоночник сияет белым светом.

Я ощущаю источник света на своем затылке. Теперь он скользит в центр моей головы. Голова сияет изнутри, словно солнце. Мое сознание наполнено ослепительным ярким светом.

Теперь маленький шарик света находится в моем лбу; чистый белый свет сияет через лоб и глаза.

Свет пронизывает также самую высокую точку моей головы, темя. Я визуализирую, как моя теменная чakra светится, словно солнце. Я пребываю в этом наполненном светом, ясном состоянии сознания.

Все мое существо, мое «Я» сияет в чистоте и глубоком покое. Свет этого покоя окружает мое тело с головы до ног.



Мое тело наполнено сияющим светом. С ясным, пробужденным сознанием я мысленно возвращаюсь в свое внешнее окружение. Мягкий покой приятно окутывает меня. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа, освеженный, я снова привожу свое тело в активное состояние.

## Дао — круг световой энергии

*Следующее упражнение основано на передаче дао через энергетический поток в теле. Согласно этому учению световая энергия ци, или прана, в оптимальном, или пробужденном состоянии течет вверх по передней стороне тела и снова опускается вниз через позвоночник. Так описывают круговорот энергии, который использует данное упражнение. Упражнение можно выполнять от пяти до тридцати минут, оно имеет очищающее, исцеляющее и энергетизирующее воздействие.*

Я спокойно отдыхаю внутри себя и ощущаю себя. Мое тело расслаблено и свободно, я облегченно вздыхаю и ощущаю в носу шелковистое течение дыхания.

Через лоб я впускаю в себя солнечный белый свет, который спереди втекает в мое тело. Он пронизывает сияющими яркими лучами и наполняет энергией мою горловую чакру, затем сердечную чакру, чакру живота, сакральную чакру и течет вниз в основную чакру.

На короткое время я задерживаю дыхание.

С выдохом ясный свет, благотворно воздействуя, поднимается по позвоночнику до теменной чакры. Сияющий солнечный свет наполняет мое тело.

С каждым вдохом все больше света входит в это круговое движение, которое все ярче сияет во мне, словно световой обруч.



Воздушный покой приятно окружает меня. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. Посвежевший, бодрый

и полный энергии, я снова привожу в активное состояние свое тело.

## Раскрытие «Я»

*Интуитивное постижение находящегося внутри  
божественного «Я»*

Находясь в приятном расслаблении, я чувствую себя спокойно и тепло. Область лба и глаз расслаблена и наполнена приятной свежестью и прохладой.

Все мысли ускользают прочь, и во мне открывается бесконечно широкое пространство. Я чувствую это пространство, наполняя его осознанным присутствием.

Благодатная тишина и ясность наполняют мое внутреннее пространство, и я полностью пробужден. Я отдыхаю в себе самом, как в широком сияющем оазисе тишины.

В себе самом нахожу я пространство и ясность, чтобы узнать себя. Я ощущаю свое «я-есть» — свое сознание. Я не воспринимаю больше ничего, кроме своего собственного сознательного «Я».

Я наслаждаюсь своим присутствием.



Я снова отчетливо ощущаю форму и вес своего тела. С бодростью и свежестью я привожу в активное состояние мышцы и потягиваюсь. Я полон сил и уверен в себе. При этом все мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и посвежевший, я снова привожу свое тело в активное состояние.

## Внутренний мир света

*Интуитивное постижение находящегося внутри  
божественного «Я»*

Мое тело наполнено приятным теплом, мое сознание бодрое и ясное.

Мое внимание направлено на мое «внутреннее пространство», пространство, которое я ощущаю не только своим телом, но и своим сознанием и умом.

Есть ли цвет, который соответствует моему внутреннему миру и состоянию психики?

Я исследую протяженность, широту и высоту пространства своего сознания. Каковы размеры этого пространства?

Я пытаюсь расположить в этом внутреннем пространстве свое «Я». Где сильнее всего воспринимается мое чувство «я-есть»?

Еще я пытаюсь локализовать свое чувство «Я» в своем теле.

Теперь я отдыхаю в себе, как в сияющем оазисе тишины.

Мой дух заполняет мое внутреннее пространство ясностью и пробужденностью.



В ощущении тепла, защищенности и в самоосознании я продолжаю отдыхать в себе самом, когда мои мысли снова входят в повседневность. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа я снова привожу в активное состояние свое тело.

## Голова как солнце

*Интуитивное постижение находящегося внутри  
божественного «Я»*

Сейчас я воспринимаю только свою внутреннюю тишину и собранную воедино силу своей концентрации. Эту силу концентрации я направляю точно в центр своей головы.

Я представляю этот центр внутри головы как маленькую искру света. Эта искра света очень маленькая, но сияет ярко, как солнце, и освещает лучами внутреннее пространство головы.

Постепенно искра света становится все больше и дорастает до размера горошины, затем до величины камушка.

В глубоком покое я визуализирую, как этот ослепительно сияющий шар света расширяется дальше до размера теннисного мячика.

Сияющий ясный свет заполняет мою голову. Маленькое солнце растет все дальше, пока не заполняет всю голову.

Я воспринимаю свою голову как солнце, распространяющее сияющий свет. При этом я наслаждаюсь удивительно ясным, сияющим состоянием своего сознания.



Ясным и бодрым я внутренне возвращаюсь в ситуацию «здесь и сейчас». Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа, освеженный, я приножу свое тело в активное состояние.

## Созерцание «Сознание» (по Рамана Махарши)

### *Осознание внутреннего «Я»*

Я уютно погружаюсь в глубокий покой, словно в теплую ароматную пенную ванну.

Я чувствую себя благостно и полностью освобождаюсь от своей личной ситуации.

Лоб и область глаз наполнены прохладой и свежестью. Во внутренней тишине я становлюсь все более бодрым и ясным. Теперь я концентрируюсь в центре лба.

Все мое внимание направлено на вопрос: «Кто я?» Я постоянно повторяю этот вопрос. Я непоколебимо ищу ответ и стремлюсь познать свое «Я».

Когда мое внимание отклоняется, я снова направляю самоисследование на свое «Я» и спрашиваю: «Кто ищет?», «Кто концентрируется?», «Кто наблюдает?», «Кто хочет это знать?»

Мое состояние становится все тише, в то время как наблюдатель во мне стремится созерцать наблюдаемое.

В конце концов я с такой же интенсивностью отдаюсь вопросу: «Что такое сознание?» Ответ я стремлюсь найти в переживании своего собственного сознания.

Я концентрируюсь на восприятии своего чувства «я-есть». Я сосредоточенно исследую суть своего собственного «Я». Я стремлюсь познать свое истинное «Я».



Пробужденным и самоосознающим я возвращаюсь снова во внешний мир. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа я снова привожу свое тело в активное состояние.

## Центрирование

*Внутреннее собрание, усиление сознания*

В глубоком расслаблении я концентрируюсь на области лба и верхней части головы.

Моя концентрация направлена на мое собственное сознательное «Я».

Я стремлюсь познать, является ли мое сознание частью общего бесконечного сознания.

Мысленно я повторяю аффирмацию: «Я есть чистое, вечное „Я“» и стремлюсь постичь значение этой фразы.



Бодрым и самоосознающим я снова возвращаюсь во внешнюю ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа, освеженный, я снова привожу в активное состояние свое тело.

## Расширение сознания

Упражнения на расширение сознания требуют особой концентрации; они должны выполняться в бодром и внимательном состоянии, чтобы мысли как можно меньше уходили в сторону. Полезно предварительно провести осво-



бождающую и расслабляющую медитацию на образ, чтобы легче настроиться на духовную, сверхличностную сферу. Первое из нижеследующих упражнений также поддерживает процесс отпускания и настройки на чистое сознание.

## Небесное пространство

### *Освобождающее и расширяющее воздействие на ум*

Я удивительно расслаблен и свободен, ощущаю тело мягким и теплым. Я наслаждаюсь ощущением самого себя. Мое дыхание течет легко и шелковисто. Я чувствую мягкое движение дыхания в своем теле. С каждым вдохом я вдыхаю в грудную клетку ясный простор неба. Я наслаждаюсь дыханием, и моя грудная клетка ощущается удивительно широкой и свободной.

Во мне тихо и спокойно.

И мои мысли расширяются в небо, в сияющее темно-синее небо, наполненное светом и ясностью.

Вдруг я осознаю, что необъятное широкое небо наполнено сияющим ясным сознанием.

И я — мое сознание — сливается с освобождающей широтой голубого неба и с тихой, кристально ясной пробужденностью, которую излучает небо.

Это и есть я, это мое пробужденное «Я», которое сияет везде.

Мое сознание простирается высоко надо всем, высоко над долинами, над вершинами, над движущимися внизу облаками. Эти облака — словно мои мысли. На них я также могу посмотреть с большой, прозрачной высоты, и наблюдать, как они движутся вперед... некоторые растворяются, другие движутся дальше...

Мое сознание едино со всеохватывающим сознанием. Оно объемлет мир и одновременно простирается высоко над миром.

Я сам остаюсь спокойным, ясным, пробужденным Бытием, которое наполняет голубое небо и простирается в беспредельную вышину, все шире, выше в сверкающий мир звезд...

Там, в неизмеримых высотах моего сознания сверкают звезды.

И здесь я постигаю свое вечное «Я»... сейчас... в своей просторной космической пробужденности...



Мое сознание остается единым с реальностью — едино с вечным, бодрствующим, бесконечным «Я» — когда я снова осторожно привожу в активное состояние свое теплое, наполненное жизнью тело. Собранным, бодрым и ясным я возвращаюсь во внешний мир и чувствую себя наполненным любящей добротой.

## Расширение сознания (I)

### *Расширение сознания, активизация теменной чакры*

Я полностью расслаблен и наслаждаюсь теплом своего тела и мягким покоем, который наполняет все мое существо.

Я освобождаюсь от всех мыслей, которые еще занимают меня. Я освобождаюсь также от всех желаний, от всех личных требований. Позднее я смогу снова вернуться в свою личную ситуацию, однако сейчас я выхожу из нее в более высокие сферы своего сознания.

Ум полностью свободен и пробужден. Мой лоб освежающе прохладен, и я становлюсь все более бодрым. Мое сознание абсолютно тихое и ясное.

Я начинаю думать о бескрайнем просторе темно-синего космоса. Это необъятное огромное звездное небо простирается над моей головой. Мой ум расширяется в этот простор. Мое сознание полностью свободно и безгранично. Мое сознание расширяется еще дальше, до самой глубины Вселенной, до сияния бесчисленных звезд, планет, солнц и галактик.

Сияющий свет наполняет мой дух, чистый белый свет, освобождающий меня от пространства и времени. Я сама являюсь чистым белым светом, свободным от пространства и времени, бесконечным и вечным.

Я есть чистое осознающее бытие. Теперь я отдыхаю в своем сознании, в своем «я-есть».

Я есть божественное сознание.

Да наполняет меня божественное сознание все время, на благо всех существ.



Теперь я снова чувствую свое тело, с головы до ступней. Я отчетливо воспринимаю свой вес. Мое дыхание течет мягко и равномерно.

Я остаюсь в состоянии ясного пробужденного сознания. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа, освеженный, я снова привожу тело в активное состояние. Я с силой напрягаю мышцы. Несколько раз я сильно напрягаюсь, потягиваюсь и глубоко дышу.

## Расширение сознания (II)

*«Заземление» и «Космическое сознание»,  
активизация теменной чакры*

Сначала я направляю свое внимание вниз — к земле. Стихия Земли символизирует стабильность и силу оседлости.

Земля крепко и надежно держит меня. Я доверяюсь Матери-земле и позволяю ей нести меня. При этом я связываюсь с землей, ощущаю силу тяготения и свой собственный вес.

Я настолько сросся с землей, как будто бы у меня есть энергетические корни, которые тянутся из моего копчика и стоп в землю, до самого раскаленного, сияющего центра Земли.

Как и все живые существа, я также являюсь частью этой огромной планеты с ее зелеными землями, широкими пустынями и сияющими голубыми океанами.

Каждый вдох связывает меня со стихией Воздуха, с ясностью голубого неба и свежестью ветров. Я вдыхаю простор и свободу неба.

Теперь я визуализирую нашу Землю как огромный шар, бархатно-зеленый и сверкающе-голубой, который величественно чертит свой путь сквозь темно-синий космос, в тишине и ясности.

Находясь между Венерой и Марсом, движется наша Земля по орбите вокруг теплого, дающего жизнь Солнца, которое притягивает ее.

Мое сознание расширяется еще дальше — в глубину темного ночного звездного неба...

В просторе моего сознания сияют звезды Вселенной. Эта космическая беспредельность наполняет мое сознание глубокой тишиной и ясностью.

Я возвращаю свое сознание обратно к нашей Солнечной системе и ее центру, к нашему золотому сияющему Солнцу. Я соединяюсь с его теплым, дарующим жизнь светом.

Мое сознание снова радостно и любвеобильно возвращается к планете Земля. Мое тело является одним из его многочисленных крошечных живых существ. Да воздействует через меня божественное на благо всех живых существ.



Теперь я воспринимаю свою телесную форму, свой вес и крепкую укорененность в Земле. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа, освеженный, я с силой привожу тело в активное состояние.

## Медитация «Любовь»

### *Расширение сознания и активизация сердечной чакры*

Я чувствую себя полностью благостно и удовлетворенно. В тепле и защите я отдыхаю в себе самом, словно в сияющем оазисе покоя.

Я размышляю о любви. Что такое любовь? Знаю ли я ощущение «любить от всего сердца»? Когда последний раз я чувствовал любовь?

Могу ли я представить себе любовь в виде какого-то цвета или света? Есть ли у любви звук или аромат?

Любовь означает божественную энергию, которая сияет за кулисами творения, и которая сама пронизывает творение вплоть до каждого атома.

Я есть создание Бога, и это делает меня ценным и достойным любви. Сейчас я стараюсь воспринять эту вездесущую любовь. Я предлагаю себя ей и приглашаю ее. Я дышу жизнью и таким образом я дышу любовью.

Моя сердечная чакра широко открывается. Я даю всему своему существу наполниться любовью. При этом я переживаю разные аспекты любви:

радостная любовь...

сияющая счастливая любовь...

нежная любовь...

защищающая любовь...

исцеляющая и утешающая любовь...

Мое сердце солнечно светится, наполненное теплом и радостью.

Теперь я просто наслаждаюсь ощущением счастья и свободы в состоянии любви.

Я есть любовь.

Я прошу чистую божественную любовь все время излучаться из меня на благо всех существ. От всего сердца я желаю всем существам, чтобы они были счастливы.



Мои мысли снова возвращаются в это пространство, а я остаюсь наполненным солнечной любовью. Я чувствую себя любимым, защищенным любовью и окутанным теплом. Мои побуждения дружелюбны и исполнены любви. В хорошем расположении духа и с чувством свежести, я с силой привожу тело в активное состояние.

## Прогулка по сферам света

### *Расширение сознания и связь с Богом*

Я открываю свое сознание сияющим сферам божественного.

Сначала я вхожу в сферу удивительного покоя. Мое существо наполнено мягким, спокойным чувством. Я чувствую себя свободным, легким и беззаботным.

Затем я попадаю в сферу чистоты, тишины и ясности. Меня пронизывает свежесть. Я очищен и освежен.

Мое сознание полностью бодрое и ясное. Я скольжу в ясную сферу божественной бесконечности. С каждым вдохом я вдыхаю беспредельную широту и свободу.

Мне открывается сфера золотой сияющей радости. Теплый солнечный свет стремится в меня. Это ощущение возвращения домой. Я нахожусь в солнце золотой божественной любви; здесь я наполнен любовью и окружен ею.

Полный благодарности я посвящаю это блаженное чувство всем существам этой земли и желаю им от всего сердца, чтобы они счастливо вернулись в эту любовь.



Я остаюсь в этом чудесном состоянии сознания, когда мои мысли снова возвращаются в повседневность. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я с усилием привожу свое тело в активное состояние.

## Солнце любви

### *Связь с божественной любовью, активизация сердечной чакры*

Я представляю, что иду по прекрасной, залитой солнцем местности.

От солнца дует мягкий теплый ветер. Исполненный радости, я раскрываю руки и открываю себя теплоту, золотому сиянию солнца.

Солнце ярко заливает меня. Теплый ветер, который, как кажется, исходит от солнца, мягко проходит сквозь меня. «Золотой солнечный ветер», думаю я, и у меня возникает чувство легкости и проницаемости.

Золотые солнечные лучи пронизывают меня, как дыхание мерцающих золотых частиц.

Это божественная любовь наполняет меня таким теплом и золотом. Я есть создание Бога. Бог любит меня.

Во мне тоже сияет золотое теплое солнце любви. Я чувствую себя очень счастливым и радостным.

Удивительно ощущать в своей груди теплое солнце любви, золотое и сияющее.

Пусть же божественная любовь всегда и везде действует через меня, на благо всех существ.



С солнечным чувством радости и легкости я внутренне снова возвращаюсь в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я с силой привожу тело в активное состояние.

## Медитация на теменную чакру

### *Расширение сознания, внутренний простор*

Я чувствую себя спокойно и тепло. Лоб прохладный и гладкий, и я бодр и ясен.

Я представляю на своей голове сияющий белый бутон цветка, который из моего затылка растет вверх. Этот цветок — моя теменная чакра, тысячелепестковый лотос.

Вокруг моей головы сияет ореол света и окружает цветок лотоса. Очень медленно этот цветок раскрывается, и я воспринимаю бесконечный космический простор надо мной. Мое сознание расширяется и распространяется вверх.

Еще дальше открывается белый сияющий цветок моей теменной чакры, и я переживаю необыкновенное чувство

простора и свободы. Мой дух един с этим наполненным сиянием звезд космосом.

Теперь чистый, белый цветок лотоса открывается совсем широко, чтобы принять свет солнца. Мягкое золотое дуновение наполняет мир моих мыслей.

Мой ум сияет ясностью и бодростью. Мой дух, мое сознание безгранично.

Я чувствую себя единым с божественным «я-есть», которое одушевляет все существа.

Над моей сияющей белым светом теменной чакрой парит точка света, маленькое солнце из света божественного Духа. Мое сознание остается связанным с этой точкой света.

Да наполняет и впредь меня этот свет, на благо всех существ.



Мыслями я снова возвращаюсь в повседневность и ощущаю свое тело. Глаза и лоб наполнены свежестью и прохладой. Мое тело чувствуется приятно теплым. Природная сила земли течет в мою основную чакру, и я крепко связан с землей.

Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и в ощущении свежести я с силой привожу свое тело в активное состояние с головы до ног.

## Созерцание «Дух»

### *Осознание живущего внутри нас духовного «Я»*

В глубоком расслаблении я отпускаю все мысли, и мой ум абсолютно свободен и бодр.

Я чувствую внутреннюю тишину и широту.

Сознание абсолютно чистое и ясное, как воздух на высокой горной вершине.

Когда я концентрируюсь на своей пробужденности, я посвящаю свое внимание понятию «Дух». Что такое Дух?

Я наблюдаю, как мой дух исследует понятие.



Медитации для развития и расширения сознания

Затем я пытаюсь узнать: кто наблюдает?..

Сконцентрировавшись, я пытаюсь осознанно воспринять и познать свой собственный дух.



Я остаюсь в этом пробужденном созерцании самого себя, возвращаясь теперь в свою повседневность. При этом мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я с силой привожу тело в активное состояние.

# Медитации для настройки на божественное

*Зачастую наши мысли, желания, отношения и привязанности да и просто различные эмоции уводят нас от истинного «Я» или «божественного сознания».*

*Следующие две медитации помогают отпустить ограничивающий эгоцентризм, зависимости и отрицательные эмоции и расслабиться в божественном. Если эти медитации проводить с повторением, их освобождающее воздействие проявляется еще более явно.*

## Трансформация в божественном (I)

*Интеграция «теневых сторон», психоэмоциональное очищение и освобождение; способствует отпусканью отрицательных качеств, таких как мания, ненависть или вспыльчивость*

В своем воображении я вызываю некоторые мои «теневые стороны», то есть какие-то мои отрицательные свойства (например, агрессивность, ревность или жалость к себе). Всплывает воспоминание о ситуации, в которой я позволил этому качеству завладеть собой.

Со всей своей силой я обращаюсь к Богу в той форме, к которой я испытываю больше веры. Я являюсь его созданием и знаю, что любим безусловно. Я настойчиво прошу божественной помощи и освобождения.

Теперь ситуацию заливают чистый божественный свет, так что меня вместе с моим поведением наполняет сверкающий белый свет.

Очищающий свет глубоко проникает в мою ауру и занимает место отрицательного качества. С глубоким вздохом я передаю свой образ поведения и связанные с этим эмоции Богу.

Я словно прозрачен, пронизан белым божественным светом. Он растворяет мои проблемные ситуации и освобождает меня от отрицательного качества.

Еще какое-то время я отдаюсь прекрасному, освобождающему, благодатному свету.

Я благодарю за помощь, которая была мне оказана. И я чувствую себя легким и ясно сияющим. Я желаю всем существам, чтобы они нашли помощь и прибежище в божественном свете.



С чувством чистоты я снова внутренне вхожу в текущую ситуацию. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я с силой активизирую тело с головы до ног.

## Трансформация в божественном (II)

*Глубокое очищение и вдохновение; помогает отпустить негативные стороны, такие как мания, ненависть или вспыльчивость*

С приятным чувством я погружаюсь в глубокий покой. Я наполнен тишиной, благодатной, исцеляющей тишиной.

Бесконечный океан божественного присутствия затрагивает меня. Я ощущаю, как меня обнимает освобождающий божественный простор. Как создание Бога, я ценен и достоин любви. С полным доверием я открываюсь невообразимой прекрасной силе, которая создала меня.

Бог прикасается к моему сердцу и наполняет каждый мой вдох. Божественный дух струится сквозь мою макушку.

Я открываюсь вездесущему божественному присутствию, повторяя про себя слова «Господи, пожалуйста, направь и наполни мои мысли».

После этого я повторяю: «Господи, наполни мои чувства», при этом я доверяю себя Богу.

Я открываю Богу свои желания и побуждения, с мыслями: «Господи, пожалуйста, просветли мои побуждения

и направь мои желания. Помоги мне жить с чистыми, дружелюбными побуждениями. Помоги моей воле оставаться в созвучии с Тобой».

Я отдаю себя Богу без единого условия; я совершенно доверяю себя Богу.

Если я хочу освободиться от определенного качества, например, от мании, депрессии, вспыльчивости или ревности, я представляю себе, что в эту эмоциональную область проникает сознание Бога.

Я освобождаюсь от этой привычки и отдаю ее Богу. Мысленно я много раз проговариваю: «Господи, пожалуйста, освободи меня от этого. Да войдешь Ты на место этого состояния».

В благодарности я пребываю в благодатном божественном сознании. Я доверяю себя чудесному и исцеляющему вездесущему божественному Присутствию.

Я благодарю Бога за помощь, которая выпала на мою долю. И я желаю всем созданиям света, любви и божественной помощи. Да откроют заново все существа свою связь с Богом.



Мои мысли снова возвращаются в повседневность. Я визуализирую свою крепкую связь с Землей. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести я с силой привожу свое тело в активное состояние, с головы до ног.

## Медитация на Христа

*Интенсивная, беззаветная настройка на Иисуса Христа*

Я расслабленно опускаюсь в благостный внутренний покой.

Я представляю, что иду по плоской, широкой пустынной земле. Мягкий ветер шелковисто течет вокруг меня и делает тепло приятным.

Голубое небо безоблачно ясно и бесконечно широко.

Я щурюсь на солнце и замечаю, что из ослепительно сияющего солнца ко мне шагает высокая, сильная фигура молодого мужчины в белом одеянии.

Я ощущаю небывалую атмосферу покоя. Покоя, который настолько глубок, что может освободить меня от любого гнета. Я дышу глубже. И ощущаю этот покой, который, словно нежный аромат, мягко окружает меня. Покой, который исцеляет меня, как нежный, мягкий бальзам.

Мне хорошо идти навстречу этой фигуре. Мое сердце наполняется радостью, когда я делаю шаг за шагом. Не существует ничего, что могло бы сдержать мое движение навстречу ему.

Когда я приближаюсь к нему, меня охватывает торжественное чувство, одновременно связанное с глубокой радостью. Втайне долгожданная и при этом такая близкая встреча наконец-то происходит...

Пока я держу руку над глазами, чтобы смотреть против сияющего солнечного света, растущая фигура подходит мне навстречу. Я вижу золотисто-каштановые волосы до плеч, которые, сияя, развеваются на ветру. И я узнаю его дружелюбное ясное лицо.

И я иду еще ближе к нему, иду все быстрее. Я чувствую себя легко и счастливо, словно ребенок. Открытым и полным доверия.

И вот я подхожу к нему. Я вижу его полную любви улыбку и смотрю прямо в его сияющие, полные юмора глаза. Это Иисус.

Он обнимает меня с любовью, это выходит как-то само собой, как будто бы он долго меня ждал.

Я пришел, вернулся домой, освободился от всей тоски, оказался в безопасности. Я облегченно вздыхаю, расслабляюсь, доверяюсь ему и наслаждаюсь этим спасительным объятием. Я отдаюсь в это объятие.

Его удивительное излучение свежести и ясности проникает в меня. Меня наполняет небесный покой.

Его божественное излучение очищает и исцеляет меня.

Мое сердце светится теплом и радостью. Я чувствую его любовь. И знаю, что я любим безусловно.

Я бы не хотел освобождаться от этого объятия никогда.

В этот момент я чувствую его обещание быть всегда доступным для меня, как только я настроюсь на него и откроюсь ему. Он больше никогда не оставит меня одного. Чувство одиночества прошло навсегда.

Чтобы я мог еще немного отдохнуть, он ведет меня к оазису, обняв меня своей защищающей рукой. Мы подходим к маленькому озеру, обрамленному зеленью и пальмами. Здесь я опускаюсь на землю рядом с ним и наслаждаюсь прохладой и свежестью этого места. Иисус протягивает мне чашу с чистой водой, которая утоляет мою жажду.

Я чувствую себя все более и более отдохнувшим и посвежевшим. Я от всего сердца благодарю за это Иисуса. И прошу его действовать через меня на благо всех, кого я встречу.

Получивший утешение, счастливый и освобожденный, я очень медленно начинаю возвращать свое восприятие в свое внешнее окружение. Внутренне я остаюсь глубоко связанным с Иисусом.



Наполненный теплом и радостью, я направляю свое сознание снова на внешний мир. Его любовь продолжает защищающе окружать меня, его свет наполняет мое сердце. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я с силой привожу тело в активное состояние с головы до ног.

## Медитация на Будду

*Настройка на Будду и на собственную природу Будды, на глубокую, пробужденную тишину и ясность, на божественное осознание*

Я абсолютно спокоен и полностью расслаблен. Мои глаза и лоб прохладны и свежи. Мысли становятся все легче и все дальше уходят прочь. Мой ум бодр и спокоен.

Мое внимание направляется на теменную чакру. Сияя, распускается цветок лотоса моей теменной чакры и откры-

вается бесконечной широте Вселенной. Перед моим внутренним взором всплывают картины космических просторов: планеты, Луны, Солнца, галактики...

В этом безмерном, сверкающем космическом пространстве возникает сияющий образ Будды. Я вижу его золотую фигуру в позе лотоса, окутанную сияющей аурой и окруженную сверкающими звездами.

Его глаза почти закрыты, и его лицо выражает высшую невозмутимость и глубокий покой. Погруженный таким образом в медитацию, Будда воплощает возвышенную, священную тишину и космическое сознание. В своем воображении я с благоговением кладу к его стопам белый цветок лотоса.

Будда успокаивает мое сознание и наполняет его светом. Кажется, будто мое сознание еще больше расширилось, поднялось в высокую, ясную тишину. И дальше, в освобождающий бесконечный простор. Мое сознание кристально ясное. В ясности я переживаю глубокую тишину и чистоту.

Мое сознание способно бесконечно расшириться в этот освобождающий, космический простор, оно наполняет темно-синюю, наполненную сиянием звезд вселенную.

Я вдыхаю вечность и бесконечность.

Я чувствую себя единым со священной фигурой Будды, с его глубоким покоем и божественным бесконечным сознанием.

Пусть же эта тишина и чистота отныне и навсегда наполняет мое внутреннее «Я», на благо всех живых существ. Да будут счастливы все существа.



Возвращая свои мысли снова в текущую ситуацию, я продолжаю осознавать это внутреннее состояние. Я дышу глубоко и спокойно. Мои побуждения дружелюбны и полны любви.

Моя основная чakra крепко укоренена в Земле, и я чувствую, как свежая природная сила Земли проникает в меня. В конце концов я с силой потягиваюсь всем телом.

## Созерцание «Бог» (I)

### *Постижение божественного*

Я чувствую свое тело теплым и спокойным. Я воспринимаю только шелковистое течение своего дыхания. Все дальше я погружаюсь в состояние глубокой тишины. Мой ум при этом полностью ясен и бодр.

Я ощущаю свое собственное пребывание в сознании и стараюсь постичь форму, протяженность и величину своего сознания. Где интенсивнее всего я ощущаю свое сознание?

Что вообще такое сознание? Что такое дух? Теперь я направляю свое сознание и свой дух к Богу, в полной концентрации, собранно и спокойно.

Что такое «Бог»?

Где находится «Бог»?

Мысленно я призываю Бога. Я прошу Бога показать-ся мне.

С полным доверием я открываюсь ответу. Божественное вездесуще и пронизывает меня. Я готов воспринять его ответ.

Я сливаюсь с вездесущим присутствием Бога, как капля воды с океаном.

Пусть же отныне и навсегда божественное ведет меня и сияет сквозь меня, на благо всех существ.



В конце концов я возвращаюсь своими мыслями снова в текущую ситуацию и прочно укрепляюсь на Земле. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я привожу тело в активное состояние с головы до ног.

## Созерцание «Бог» (II)

### *Интуитивное постижение божественного*

На выдохе я отпускаю все напряжение. С легкостью я погружаюсь в благодатный, глубокий покой. Исцеляющая тишина наполняет меня.



Все мое внимание направляется на Бога, и я пытаюсь воспринять Бога.

Мой дух стремится ощутить Бога. Я стремлюсь познать, что такое Бог.

При этом я размышляю над такими божественными качествами, как покой — любовь — бытие — вечность — бесконечность...

Я интуитивно постигаю вечную, бесконечную суть Бога. Бог есть чистый Дух. Свет. Жизнь.

Бог есть свобода, которой может дышать человек.

Бог есть бесконечное пространство.

Бог есть красота.

Бог есть смех.

Бог есть мудрость.

Бог есть любовь.

Бог есть тишина.

Бог есть жизненная сила.

Бог есть невообразимая мощь.

Бог есть невообразимое величие.

Бог есть невообразимый разум.

Бог обладает невообразимой силой творения.

Бог есть чистое бытие.

Бог есть кристальная пробужденность.

Бог создал меня. Бог одушевляет каждую клетку моего тела. Моя жизнь — божественная жизнь. Мое сознание — часть божественного сознания-бытия. Всем своим сконцентрированным вниманием я пытаюсь познать Бога.

Я чувствую свою связь с божественным Духом, который пронизывает мою макушку.

Я являюсь частью Бога. Бог — это часть меня.

Бог охраняет мое сердце и наполняет меня с каждым вздохом. Бог дышит во мне. Я открываю свое сердце божественному вездесущему присутствию с теплом и радостью. Бог любит меня.

Бог обнимает меня бесконечной широтой своего присутствия. Я сам являюсь вечным, божественным сознанием.

Я хочу осознанно погрузиться в бесконечный океан божественного присутствия. Я прошу Бога помочь мне в этом, ради моего просветления и на благо всех живых существ.



Медленно я снова начинаю чувствовать свое тело. Наполненный божественным вдохновением, я прочно укрепляюсь на земле. Мои побуждения дружелюбны и полны любви. С полной силой я привожу тело в активное состояние, напрягаю мышцы и потягиваюсь.

## Божественное «Я»

### *Связь с обитающим внутри божественным «Я»*

Мое тело ощущает тепло и глубокое расслабление. Мое внимание следует легкому, шелковистому течению дыхания.

Я являюсь удивительным, любимым, божественным существом. Сейчас я концентрируюсь на своем безвременном божественном «Я», на своем внутреннем осознании.

Мое божественное «Я» спокойное и прекрасное. Покой наполняет мои мысли, покой наполняет мои чувства. Мир моих чувств наполнен теплом и любовью.

Бог пробуждается в моем сердце. Моя грудная клетка широка и свободна, пронизана ясным золотым сиянием. Это такое чувство, как будто бы во мне восходит солнце. Божественная любовь мягко и нежно исходит из моего сердца. Радость наполняет меня.

Мои мысли светлые и ясные. Над моей головой сияет ослепительный белый свет. Этот чистый духовный свет озаряет мою голову и наполняет сиянием лоб и область глаз.

Бог наполняет светом все, что у меня внутри. Я узнаю, что мой дух состоит из чистого божественного света. Все мое существо есть свет.

Я сливаюсь с Богом. Мое сознание погружается в бесконечные области света божественного сознания. Я являюсь сияющим божественным существом света.

Мое сознание остается единым с моим истинным, божественным «Я».

Мое божественное «Я» сияет.

Я ЕСТЬ.

Пусть же божественное «Я» сейчас и всегда направляет меня и проявляется через меня на благо всех существ.



Наполненный восприятием своего божественного «Я», я направляю свое внимание снова в тело. Я привношу с собой полные любви и дружелюбия намерения. Я чувствую себя наполненным теплом и жизненной силой и с силой привожу свои мышцы в активное состояние.

## Призыв Света

*Это очень действенный призыв.*

*Основывается на силе, содержащейся внутри слова, которое с концентрацией произносят мысленно или вслух.*

Чистый свет божественного Духа, Ты являешься сутью всего, что есть

Вездесущий, всепронизывающий божественный Свет Жизни, из тебя я создан

Божественный Свет, Ты поддерживаешь мое бытие

Божественный Свет, Ты наполняешь каждую клетку моего тела, и благодаря Тебе все мои атомы сияют как солнца

Божественный Свет, Ты золотое утреннее солнце моего сердца

Божественный Свет, Ты ослепительной белизной сияешь в моем позвоночнике и в моей голове

Божественный Свет, Ты сияешь в моем духе и просветляешь мое сознание

Вездесущий божественный Свет, я един с Тобой

Я есть божественное Сознание

Я есть Любовь

Я есть Свет

Я знаю свое истинное, безвременное «Я»  
Я есть вечное «Я»  
Я ЕСТЬ

...

Божественный Свет, пусть твой белый, воздушный покой окутывает меня с любовью и защитой

Спасибо за мое бытие. Пожалуйста, действуй через меня сейчас и всегда, на благо всех живых существ.



Мои побуждения полны любви и дружелюбия. В хорошем расположении духа и с ощущением свежести, я с силой привожу тело в активное состояние с головы до ног.

## Исцеление для Земли

*Заключительная часть этой книги представляет собой исцеляющую медитацию для нашей Земли. Эта медитация основывается на том, что энергия наших мыслей является творческой силой, которая способна как создавать, так и менять материальную реальность, особенно если она применяется осознанно и целенаправленно.*

*Благодаря исцеляющей визуализации мы усиливаем положительные энергии, в особенности — положительные энергии в так называемом коллективном сознании человечества. Пробуждаются или усиливаются такие качества, как осознание ответственности, стремление к идеалу, добродушие и доброта.*

*Мы работаем вместе с многочисленными группами медитирующих или с теми, кто медитирует в одиночестве по всему миру, кто регулярно посылает эти положительные ментальные энергии, чтобы запустить творческую силу визуализации ради нашей Земли и местной человеческой жизни!*

## Исцеление для Земли

### *Визуализация ради нашей Земли и нашей общей человеческой жизни*

Я вздыхаю с облегчением и погружаюсь в глубокий внутренний покой. С приятным чувством тепла и защищенности я отдыхаю в себе самом. При этом я пробужден, и мой лоб прохладен и свеж. Я наслаждаюсь ощущением того, как крепко и уверенно носит и держит меня земля.

Я вижу нашу планету Земля с отдаления. Как большой шар с бархатистыми зелеными землями, широкими пустынями и сверкающими голубыми океанами, Земля вращается вокруг своей оси, окутанная покрывалами из облаков. Наша планета величественно ведет свой путь по темно-синему космосу, сквозь тишину и ясность.

Я представляю, как белый духовный свет наполняет Землю, чистый свет любви и мира.

В этом потоке света Земля начинает сиять изнутри, словно золотое солнце. Наша прекрасная планета окружена сияющей аурой света, и ее теплое золотое сияние излучается в космос.

На Земле царит покой, и человечество живет в гармонии. В каждом человеке пробудились любовь и готовность помочь. Люди смотрят друг на друга как на братьев и сестер, одухотворенных единым божественным духом, единым сознанием. Человек снова открыл свою связь с Богом и чувствует себя в ней безопасно. Это чувство связанности делает само собой разумеющимися взаимную поддержку и помощь. По всему миру люди с пониманием и осознанием своей ответственности обращаются с тем, о чем они еще по незрелости спорят. И все же по всему миру царит дух добра, знания и света. Везде процветает творчество, раскрывается красота. Люди радуются жизни, они играют, наслаждаются общением, участвуют в празднествах, они исследуют и творят.

Человечество проникнуто благоговением перед природой и всеми творениями, в которых проявляется божественная сила и красота. Глубокая любовь к нашей прекрасной

планете Земля побуждает людей внимательно обращаться с нею.

Человек любит животных, защищает их и ухаживает за ними. Животные живут своей природной жизнью счастливо и спокойно.

Природа снова здорова; научные изобретения применяются для ее восстановления и защиты. Люди восхищаются природой, сочными лугами, благоухающими цветами, лесами с их мощными деревьями, пустынями и каньонами, горами и полярными льдами.

Я смотрю на воды Земли: озера, реки и моря — все они сияют, снова наполнены чистотой и энергией, дарующей жизнь.

Я вижу чистые воды, сияющие золотым светом на солнце, и наблюдаю сверкание и блеск волн.

Земля окружена своей белой сияющей кислородной атмосферой, которая чиста и здорова. Воздух кристально ясен и свеж.

Наша прекрасная планета Земля исцелена и защищена человечеством.

Глубоко из своего сердца я желаю всем существам, чтобы они были счастливы.

Я наблюдаю Землю в космосе — сияющий драгоценный камень, полный жизненной силы.

## Послесловие

Дорогая читательница, дорогой читатель, в этой книге я хотел предложить вам собрание упражнений и медитаций, которые оказывают многостороннее воздействие, гармонично сочетаются друг с другом и основываются одно на другом.

Если вы просто практикуете те медитации и визуализации, которые больше всего подходят именно вам, то не обязательно соблюдать ту же последовательность, что и в книге. В какие-то периоды вы предпочтете простые визуализации-расслабления или обнаружите, что вам особенно помогают дыхательные мантры, действительно работающие в повседневной жизни; в другой раз вам, возможно, понадобится медитация для самоисцеления или перед вами откроются очень энергозатратные медитации, направленные на духовную реализацию. Именно так и должна служить вам эта книга; интуиция приведет вас именно к тем упражнениям и визуализациям, которые принесут вам благо.

То, что закрепляет действие медитаций в повседневной жизни и создает базу для вашего умственного и физического благополучия, — это чистые и дружелюбные побуждения по отношению к окружающим вас людям. Поэтому настройка на положительные побуждения упоминается в конце многих медитаций.

Какие бы методы вы ни предпочли, позвольте медитациям, словно семенам, взойти в вашей душе. Иногда вы можете спонтанно испытать просветление, или интенсивные чувства, или обостренное восприятие, но это не принесет пользы для вашего духовного роста, поскольку является скорее исключением из правила. Намного важнее частые, по возможности регулярные упражнения, которые несут вам не сенсационный, но уверенный долгосрочный желаемый результат и духовный рост.

К чему бы вы ни стремились и какие бы методы ни применяли, будьте уверены, что со временем вас ожидает уди-

вительный успех в виде здоровья, благополучия и радости жизни. И все перечисленное вместе — в виде духовного роста. Стремитесь к высшему, но не давайте временным трудностям лишить вас присутствия духа. Семенам цветов тоже нужно время, чтобы вырасти в бутоны и зацвести, и если тянуть их за ростки, это не ускорит процесс.

Если вы хотите задать вопросы по отдельным темам или медитациям или поделиться своим опытом, я буду рад получить ваши письма. Контактный адрес:

**[gabriele.rossbach@gmx.de](mailto:gabriele.rossbach@gmx.de)**

Я желаю, чтобы собранные в этой книге визуализации и медитации обогатили вас, принесли вам здоровье во всех сферах, дали вам радость жизни и самореализацию и подарили вам то, чего вы хотите.

*Да будьте счастливы.*

*Да будут счастливы все существа.*