ПЛАНЕТАРНАЯ ЙОГА

Психология медитации или Как получить энергию?



Часть первая

О медитации, пути человека и механизмах развития

УДК 82-3
ББК 84-4

Зюльков Роман Борисович

Психология медитации или Как получить энергию? : Часть первая: просто о медитации, пути человека и механизмах развития / Роман Борисович Зюльков. — [б. м.] : [б. и.], 2017. — 63 с. — [б. н.]

Данная работа представляет из себя компиляцию методов Позитивной психологии, Эриксонианского гипноза, а также различных медитативных подходов и методик, основанных на Йоге и Восточной философии. Эта книга поможет вам настроиться на мощный, позитивный поток энергии Планетарной йоги. Пребывая в этом энергетическом потоке, вы сможете избавиться от стрессов и проблем, получая новое, действительно позитивное осознание себя и своего места в мире.

Изучив нашу работу, вы получите понимание того, как воспользоваться новыми ресурсными состояниями, с помощью которых ваша судьба направляет вас из Тонких планов бытия в самую лучшую сторону. Делая предложенные упражнения, вы качественно измените свою жизнь, сможете осознать собственное предназначение и воспользоваться скрытыми в вас ресурсами.

Книга состоит из нескольких частей, каждая из которых издается отдельно. Тем не менее они составляют единую работу. Мы старались составить материал всей этой нашей работы таким способом, чтобы при чтении и перечитывании происходило:

- постепенное осознание кармических механизмов;
- осознание механизмов собственной саморегуляции;
- осуществлялась работа с сознанием и подсознанием посредством обдумывания материала;
- происходило гармоничное соединение с позитивными энергетическими потоками посредством практики, предложенной в книге.

Не является пособием по медицине.
Для широкого круга читателей.

УДК 82-3
ББК 84-4

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

© Роман Борисович Зюльков, 2017

Зюльков Р. Б.

Психология медитации
или
Как получить энергию?

Часть первая: просто о медитации, пути человека и механизмах развития

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 6

1. Что будет рассмотрено в работе?

2. О потоке энергии книги, уровнях ее восприятия и работе через осознание текста.

3. Структура текста книги и внезапный юмор.

Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием .. . . ……. . 10

1. Хорошее настроение — позитивное самочувствие.

2. Связь между сознанием и телом — чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя ощущает.

3. Плохое настроение в конечном итоге порождает плохое самочувствие.

4. Женские и мужские стратегии в самочувствии и ощущение макрокосма.

Глава 2. «Стрессы, психическое напряжение, тревога, нервы, разочарование». О стрессе и работе защитных механизмов. .....…… 13

1. Как люди пытаются преодолеть постоянные стрессы.

2. Когда человеку нехорошо…

3. Как вы мыслите? Изменение своего образа мысли.

Глава 3. Превентивные меры по сохранению сил в борьбе со стрессом и сохранению комфортного состояния …..… . . . ……. 17

1. Способы восстановления сил.

2. Как важен позитивный настрой.

3. Примеры позитивных настроек.

4. Суть позитивных настроек.

5. Негативный пример для закрепления материала.

Глава 4. Измененные состояния сознания. «Бытовое состояние сознания» и бег в «никуда» . . . . . ……..... . ……... 22

1. О населении и гармонии внутреннего мира.

2. «– А куда ты бежал в этот же день, но ровно 10 лет назад?»

3. Бесполезный расход ресурсов.

Глава 5. Бегом навстречу стрессу и непониманию! Спешите!..... .. 26

1. Люди не пленники Матрицы.

2. О тормозах.

3. Кризис 40 лет или знамение?

4. Когда слетела цепь.

Глава 6. Как правильно остановиться, или Немного о состоянии медитации…….....……..……31

1. Про тех, кто не может остановиться.

2. Об упражнении.

3. Алгоритм упражнения.

4. Упражнение.

5. Если цепь все-таки соскочила.

Алгоритм упражнения . . . . . ……. . . . . ….... 33

Упражнение «Обучение Медитации, или Начальная настройка на энергетические потоки» 35

Глава 7. Создание собственного Дома 38

1. Развитие частички света.

2. Как остановиться?

3. Создание собственного дома.

4. Межполушарная асимметрия.

5. Метафора мышления полушарий в этой цивилизации.

Глава 8. Эра Водогрея, или Как работать с сознанием? . . . 45

1. О молодых учителях медитации.

2. Мифы в сознании.

3. Регулярная медитация гораздо полезнее любого мифа.

4. Плюсы регулярной медитации.

Глава 9. Пошаговые инструкции для позитивного изменения себя и своего взгляда на жизнь 54

Глава 10. Позитивное влияние медитации 57

Предисловие

Структура предисловия:

1. Что будет рассмотрено в работе?

2. О потоке энергии книги, уровнях ее восприятия и работе через осознание текста.

3. Структура текста книги и внезапный юмор.

Давайте начнем с того, что мы с вами собрались на страницах этой книги, чтобы получить некоторые знания о позитивных психологических настройках, помогающих вам в реальной жизни, а также о медитативном процессе. Тем не менее если вдруг вы увидите, что то или иное предложение (как, например, предыдущее) выглядит немного странно – позвольте ему таким и оставаться. Далее мы еще скажем несколько слов о структуре книги и о том, почему в ней используются немного странные лингвистические обороты.

Наша книга называется «Психология медитации, или Как получить энергию?», и, как вы уже понимаете из названия, речь здесь пойдет о психологии, медитации и энергии. В целом можно сказать, что эта работа для тех, кто почти не знаком ни с медитацией, ни с механизмами настройки собственного сознания. Но, с другой стороны, даже те, кто знакомы и с первым и со вторым, могут почерпнуть из нашей работы новые мысли, так как она написана «в несколько уровней». В этой работе мы последовательно рассмотрим механизмы, которые помогают любому человеку выстроить некий коммуникативный мостик между собой и этой реальностью.

Мы расскажем вам:

- как именно стоит себя настраивать;

- как работают позитивные мыслеформы;

- почему ситуации в вашей жизни повторяются;

- что именно делают для вас те или и иные позитивные психологические настройки;

- как получить в свое распоряжение больше энергии;

Это, а также многое другое, вы сможете узнать из этой нашей работы. Также мы аккуратно подведем вас к тому, что механизмы деятельности конкретного индивида и мира, в котором этот индивид действует, взаимообусловлены. И для того, чтобы индивид был успешен, здоров, полон сил и умел справляться с разными ситуациями, которые предоставляет жизнь, ему необходимо усвоить ряд правил.

Мы покажем вам, что «справляться с ситуациями» нужно, что называется, «для начала». Потому что, если вы усвоите материал нашей работы действительно хорошо и будете использовать его на практике, вы увидите, что можно «справляться с ситуациями», применяя превентивные меры, то есть просто переставая создавать эти ситуации.

В этой, как и в других наших работах, мы указываем, что все изложенное является лишь нашей точкой зрения и не претендует на большее. Однако, по нашему мнению, тот опыт, который был приобретен нами более чем за четверть века консультирования и занятия подобными практиками, все же заслуживает того, чтобы к нему прислушиваться. Все, что написано в этой книге, многократно проверено нами на практике, и любая высказанная здесь теория для нас является абсолютно ясной, четкой и доказанной.

Однако опять-таки, понимая, что людей очень много, мы все же просим относиться к написанному тексту не как к истине в последней инстанции, а просто как к некому мнению. Тем не менее по ряду пунктов (и мы указали это в тексте) наше мнение может совпадать и с опытами по физиологии, психологии, а также по квантовой физике, что мы далее и проиллюстрируем.

Кроме того, раз уж мы заговорили здесь в том числе и о квантовой физике, то можем сообщить, что, согласно теории о запутанных состояниях, данная книга несет позитивный заряд. То есть, используя определенные посылки в конце каждого пункта, как и другие знания из нашей работы, вы можете вступать в сотрудничество с потоком энергии, который несет наша работа, и этот поток может вас поддерживать и помогать вам. В конце каждого пункта мы привели небольшое резюме. Оно может быть сделано как аффирмация или же как небольшой структурированный текст. Работая с этим текстом или же просто осознавая его, вы уже проводите хорошую внутреннюю работу и настраиваетесь на светлую, позитивную волну.

Как и все наши другие работы, эта книга написана как бы в «несколько уровней». Когда вы читаете в первый раз, вы воспринимаете один уровень, а когда перечитываете, постепенно из подсознания и потока энергии, связанного с книгой, выплывает другой, а затем следующий, на который ранее вы не обращали внимания. Кроме того, в этой нашей работе мы постоянно используем метафоры, которые могут переплетаться друг с другом, и смысл этих метафор, как правило, не проявляется сразу на уровне сознания, но помогает вашему подсознанию обучаться, двигаясь в лучшую для вас сторону. Таким образом постепенно происходит хорошее структурированное понимание процессов развития вашего сознания и работы с вашей энергией.

Как мы сказали, в конце каждого пункта есть некое резюме. Прочтя всю книгу полностью и перейдя к практике, вы во время той или иной собственной медитации можете брать то или иное «резюме» и медитировать над ним.

Если вы будете поступать таким способом, то вы должны знать, что подобная работа будет полезна вам в осознании причинно-следственных связей, которые напрямую касаются вашего развития. Здесь мы имеем в виду карму. Именно поэтому мы рекомендуем вам пользоваться данной стратегией для собственного развития.

На этом мы почти заканчиваем предисловие, и нам остается лишь добавить, что эта, как и любая другая наша книга, написана с изрядной долей юмора, однако юмор проявляется как открыто, так и не совсем. Бывает, мы шутим и легко, непринужденно и даже незаметно. Однако, конечно, чаще бывает тяжело, принужденно и заметно. Как сейчас. Тем не менее иногда нам все же удается шутить легко и незаметно, так сказать, шутка прошла, но где она, кто ее видел и куда она делась потом – никому решительно не понятно.

Именно поэтому мы решили не выделять вниманием разные шутки в лингвистической структуре, равно как и в ситуационной. Мы как бы следовали принципу Дао – будь что будет.

Неси нас река туда, куда нужно.

И хотим сказать, что местами нас несло, что называется «на полную», во всех глубоких смыслах. Поэтому, как сказали выше, шутки мы решили не выделять – что называется, кто поймает, тот отхватит...

Нет…

Не так. Оговорились.

Мы хотели сказать – кто поймает, тому повезет.

Вот так правильно.

Ну что же, пожалуй, хватит рассказывать о самой книге, теперь давайте приступим к изложению ее содержания. А нам лишь остается добавить, что если кто-то нас знает, то это прекрасно. Если кто-то нас не знает, то это еще прекраснее, потому что впереди у вас теперь много интересного – это мы! Мы – это авторы многих книг и программ обучения, которые освещают место человека в мире, его развитие и его предназначение. Надеемся, поставленный нами вам фонарь будет полезен для вас.

Впрочем, пытаясь говорить серьезно, можем сказать, что о нас вы можете узнать и из наших книг, описаний тренингов, курсов, семинаров, медитаций, которые мы ведем постоянно уже не первые десять лет, поэтому сейчас нет смысла тратить время на представление. Кроме того, представление получится опять-таки во всех глубоких смыслах хорошим, если вы более сосредоточитесь на материале, который, несомненно, поможет вам в будущем. Поэтому мы открываем занавес, звучит таинственно-веселая музыка, и представление начинается.

Глава 1. Связь сознания с нашим настроением и самочувствием

Структура главы:

1. ***Хорошее настроение – позитивное самочувствие.***
2. ***Связь между сознанием и телом – чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя ощущает.***
3. ***Плохое настроение в конечном итоге порождает плохое самочувствие.***
4. ***Женские и мужские стратегии в самочувствии и ощущение макрокосма.***

Итак, вначале давайте рассмотрим, какая есть связь между мозгом (сознанием) и нашим настроением и самочувствием. Естественно, говоря про мозг, мы прежде всего имеем в виду процессы мыслеобразования человека. То есть ту или иную мыслительную деятельность того или иного индивида.

Давайте рассмотрим процессы мыслительной деятельности чуть более подробно для того, чтобы начать понимать то, как зависит ваше самочувствие от тех или иных мыслей.

А) Допустим, что у нас с вами достаточно гармоничное состояние сознания. Что несет нам наше гармоничное состояние сознания?

Итак:

1. *Гармоничное сознание – это хорошее настроение.*
2. *Хорошее настроение – позитивный ход мыслей.*
3. *Позитивный ход мыслей – хорошее самочувствие.*

Как вы знаете, в научном мире есть очень много разных экспериментов, и в том числе масса экспериментов проводилась в связи с тем, чтобы установить связь между настроением и самочувствием. И по ряду экспериментов известно, что чем лучше настроение, тем лучше самочувствие. Аналогично и в спорте – давно известно, что любой спортсмен в хорошем, бодром и энергичном состоянии показывает гораздо лучшие результаты, чем в своем обычном. Ставились многочисленные психологические опыты, где была выяснена корреляция между более быстрым выздоровлением и хорошим настроением пациентов. В частности, этими исследованиями занимается область медицины, которая

называется «психонейроиммунология», и при желании вы можете посмотреть ряд исследований того, как взаимосвязаны процессы мышления с процессами иммунитета человека.

Поэтому любой грамотный психолог, физиолог, равно как и психотерапевт, подтвердит вам, даже не ссылаясь ни на какие исследования, что:

Чем лучше настроение у человека, тем лучше он себя чувствует. То есть видна явная тенденция – чем лучше настроение, тем лучше самочувствие.

Б) Таким образом, можно говорить о том, что существует связь между сознанием и телом. И можно даже сказать, что чем больше человек «живет» в теле, тем лучше он себя чувствует. И, конечно, чем гармоничнее его сознание, чем комфортнее и спокойнее он себя ощущает внутри, тем лучше чувствует себя его тело.

Это правило работает и наоборот:

Чем менее гармоничное и спокойное сознание и чем больше в нем дискомфорта, тем хуже чувствует себя тот или иной индивид.

Здесь можно говорить о том, что негармоничное (можно даже сказать, «дерганное») сознание обуславливает плохое настроение. Плохое настроение способствует негативному ходу мыслей. А негативный ход мыслей в свою очередь создает плохое самочувствие. Ну и, конечно, плохое самочувствие со временем приводит к болезни органов и плохой работе разных систем организма.

Следовательно, из этого происходит абсолютно закономерный вывод:

Надо всегда стараться поддерживать хорошее настроение. Разумеется, это не просто, но надо стараться двигаться именно в эту сторону.

В) Здесь надо отметить, что у большинства женщин присутствует гораздо большая связь между настроением и самочувствием, чем у сильного пола. Этот достаточно известный паттерн обуславливается тем, что женщины живут эмоциями. И если эмоция позитивна и наполнена ресурсами, тогда женщина чувствует себя хорошо. А когда женщина чувствует себя хорошо, как правило, она и выглядит хорошо, и здесь мы даже можем сказать, что это «всем известно». То есть это ярко иллюстрирует тот факт, что хорошее настроение – это хорошее самочувствие и как следствие хороший внешний вид.

Поэтому совет для женщин – чаще думайте позитивно и пребывайте в хорошем настроении, потому что женщины более чувствительны к мыслям, и что они думают, то и отражается на их внешности. Короче говоря, старайтесь ловить себя на любых негативных мыслях, тормозить их и заменять позитивными и тогда будете лучше выглядеть.

Разумеется, если вам это нужно.

Г) Мужчины же, наоборот, менее чувствительны к мыслям. И, естественно, поэтому у них нет такой острой связи: мысль-самочувствие. Мужчина может думать черт знает о чем и тем не менее хорошо выглядеть и чувствовать себя. Это в общем тоже общеизвестно. Кроме того, мужчины часто «забивают» те или иные негативные мысли внутрь себя. То есть поскольку учили, что каждый мужчина должен быть сильным, волевым, «опорой» и т.д., мужчины меньше склонны выплескивать то, что у них накопилось.

Следуя концепции микрокосма и макрокосма, к которым мы еще не раз вернемся, скажем, что, если это (негативные переживания) не выходит наружу, следовательно, оно накапливается внутри. А потом рано или поздно вылезает каким-нибудь симптомом. Поэтому в этом ключе женская стратегия выплескивания негатива в окружающую реальность даже предпочтительнее – меньше остается внутри. Тем не менее в любом случае и одному полу, и другому надо постоянно тренироваться в поддержании хорошего настроения.

В первом варианте, можно сказать, «в женском случае», будет меньше «лететь» в окружающую среду и как следствие меньше «прилетать» из нее. А во втором, в мужском варианте, будет меньше «лететь» в себя и потом будет меньше болячек. Разумеется, в оптимальном случае, который мы пока не рассматриваем, это овладеть позитивным мышлением и учиться устранять и то и другое.

Итак, в этом пункте мы приходим к ясному и понятному выводу:

Комфорт внутри (сознание) – комфорт снаружи (тело, люди, окружающий мир).

Глава 2. «Стрессы, психическое напряжение, тревога, нервы, разочарование». О стрессе и работе защитных механизмов.

Структура главы:

1. ***Как люди пытаются преодолеть постоянные стрессы.***
2. ***Когда человеку нехорошо…***
3. ***Как вы мыслите? Изменение своего образа мысли.***

Так случилось, что большинство людей не очень-то умеют справляться со стрессом. Конечно, когда стресс происходит в начале жизни, то там защитные механизмы тела и сознания еще достаточно сильны и обычный человек, в принципе, кое-как справляется. Но с годами эта ситуация меняется. И от обилия стресса человек начинает как бы «гнуться» – он хочет защититься от постоянного стресса, который преследует его и днем, и ночью. При подобной стратегии в конце концов человек может более-менее отключаться лишь в процессе сна. В остальное же время он находится во включенном состоянии.

Далее мы еще подробно поговорим об этом механизме, а пока примем его просто как факт. Стресс в жизни современного человека – дело обыденное, и это подтвердит вам почти любой профессиональный психолог, и тем более любой профессиональный психотерапевт или психиатр. В молодости – до 25 лет – человек еще как-то более или менее справляется сам. А затем множество людей начинают либо «заедать» стресс, либо «запивать», либо уходят в «беспорядочные связи», либо пытаются, что называется, «разгрузиться» еще каким-либо похожим, однако не очень позитивным способом. Конечно, в лучшем варианте (и мы надеемся, что нас читает именно такая аудитория) человек занимается спортом или йогой и тем самым включает механизмы противодействия стрессу.

Если человек склонен все «принимать близко к сердцу» или, наоборот, максимально отдаляться от всего, то он вполне может начать «заедать» или «запивать» стресс гораздо раньше. То есть мы хотим сказать, что если натура чувствительная или, наоборот, бесчувственная, то такие люди могут и не ждать 25 лет, а начинать уже активно двигаться в этом направлении познания, лет с восемнадцати. И здесь мы шутим по форме, но не шутим по содержанию.

Рано или поздно у человека, который борется со стрессом, наступает такой момент, когда он ощущает, что уже не справляется. Стресс становиться все сильнее, и, кроме того, он накапливается. И человек вынужден искать помощи у кого-то другого, если он хочет, конечно, вновь ощутить жизнь как нечто радостное, наполненное и гармоничное.

Или же, без помощи, человек начинает стресс «заедать» или «запивать», но все равно чувствует, что где-то внутри он не получает того отключения, которое ему хотелось бы получить. Если опять-таки говорить о половых диморфизмах, то женщины от такой стратегии могут набирать лишний вес, а мужчины могут активно загружать печень.

Разумеется, если у человека, что называется, уже совсем «не хватает сил» или человек «надорвался», то он остается в таком же положении, как и был. То есть он, понимая, что на нем лежит определенный груз, так и живет с этим грузом, периодически прибегая к методам разгрузки, указанным выше: чрезмерная еда, алкоголь, наркотики, беспорядочные связи и т.д.

Обычно при описанной ситуации эта стратегия не слишком помогает, и человек все равно «срывается» в определенных состояниях сознания и начинает вести себя либо агрессивно, либо, наоборот, рыдает. Таким образом, энергия стресса либо выходит, либо компенсируется, и индивид хотя бы как-то запускает механизмы естественной защиты от стресса. Таким образом, человек немного «разгружается» через эти естественные механизмы выхода энергии. Однако через небольшое время он вновь чувствует внутри, что «очень устал», «груз лежит на плечах» и что он «надорвался». И, естественно, процесс разгрузки через алкоголь, наркотики или беспорядочные связи, повторяется.

И так идет по кругу.

В моменты пика негативных переживаний, как правило, индивид высказывает лингвистические конструкции, говорящие о его доминантных убеждениях. В этих конструкциях наш индивид, как правило, транслирует так или иначе одно убеждение, которое выражается в словосочетании: «Мне крайне нехорошо!»

Да что там «нехорошо»! Скажем прямо – хреново ему, вот в чем дело. Он не справляется. Он понимает, что у него явно недостает сил для дальнейшего движения. И тогда, как правило, человек снова прибегает к алкоголю, наркотикам или еще к чему-то похожему, однако, как вы понимаете, все это дает лишь временный эффект. И примеров такого поведения видимо-невидимо,

и, вероятно, у вас вполне могут найтись знакомые, которые «разгружаются» по этой схеме.

Если же описываемый индивид разумен и задумывается о собственном развитии и движении в жизни, тогда, разумеется, через какое-то время он начинает понимать, что «что-то пошло не так». Когда это случается, он начинает искать новую информацию – потому что ему не нравится то, что с ним происходит, и он понимает, что из этого надо выбираться. Поэтому разумный индивид начинает искать либо информацию, либо помощь. В поиске помощи человек обычно может прийти к психологу или к психотерапевту. Ну или же, не дай бог, к какому-нибудь магу, потому что: «все как-то не складывается и устал…» или «похоже меня кто-то сглазил или порчу навел. Снимите!».

И человек в эти моменты думает, что «пусть там маг поколдует, а потом меня отпустит во всех смыслах. И мне станет хорошо.

Потому что сейчас у меня нет сил».

Для вашего лучшего понимания представим это в виде диалога:

– У меня нет сил…

– У тебя нет сил? Отлично! – жизнерадостно заорем мы. – А откуда эти силы возьмутся, если твое мировоззрение направлено только на текущий момент, в котором тебе плохо? Посмотри вокруг. Ты сидишь. Тебе комфортно. У тебя все, в принципе, хорошо.

– Да, сейчас у меня более-менее все хорошо. Но завтра может быть плохо. Или даже будет плохо.

– Смотри, как ты мыслишь: сейчас все хорошо, но ведь потом будет, как прежде, или будет хуже... Так и чего ты хочешь с такой стратегией, если ты сам себя загоняешь вниз? Зачем тебе силы, если ты мыслишь, как будто катишься по наклонной?

– Вот у меня и нет сил.

– И не будет с такими мыслями. Ты должен понять, что позитивная стратегия это:

«В жизни есть трудности, но они преодолеваются! И дальше снова все хорошо!»

А у тебя, наоборот – в жизни есть редкие моменты, где все хорошо, а вокруг везде трудности. Понятно, что тебя постоянно «колбасит», потому что такие верования «подтягивают» события в твою жизнь, точно такого же плана.

– Наверно, вы правы… А что же делать?

– Для начала изменить собственное восприятие так, как мы показали. А дальше…

А дальше мы расскажем и про мировоззрение, и про то, откуда взять силы, но в следующем пункте. А пока давайте пойдем далее и перечислим, что люди используют обычно и что помогает в качестве борьбы со стрессом.

А резюме этого пункта:

«Бегать по кругу очень легко. Но вовсе не обязательно.

Всегда можно разобраться с ситуацией, если это действительно необходимо. Для этого вначале нужно изменить свои убеждения».

Глава 3. Превентивные меры по сохранению сил в борьбе со стрессом и сохранению комфортного состояния

Структура главы:

1. ***Способы восстановления сил.***
2. ***Как важен позитивный настрой.***
3. ***Примеры позитивных настроек.***
4. ***Суть позитивных настроек.***
5. ***Негативный пример для закрепления материала.***

Итак, обычный человек для того, чтобы набираться сил перед, что называется, «новым заплывом», может использовать различные способы. Частично мы их уже упоминали выше, но тем не менее перечислим их для того, чтобы у нас с вами было полное понимание процесса. А понимать процесс нам нужно для того, чтобы вы постепенно осознавали – как те или иные механизмы приводят человека к развитию и как можно сохранить и умножить силы, вместо того чтобы их постоянно тратить.

Итак, как правило, люди используют небольшое количество способов переключения сознания и подпитки организма, которые оказывают разовый эффект.

Это:

1. *Спорт.*
2. *Секс.*
3. *Еда.*
4. *Алкоголь.*
5. *Психологические настройки.*
6. *Измененные состояния сознания в медитации, а также и в других позитивных состояниях.*

Мы не будем останавливаться на каждом пункте долго и подробно по той причине, что так или иначе, вероятно, все присутствующие немного знают об этих способах. Конечно, алкоголь и наркотики гораздо вреднее, чем спорт и секс. С одной стороны.

С другой, вскользь укажем, что человек, абсолютно помешанный на «здоровом образе жизни», на наш взгляд, гораздо дурнее любого наркомана или алкоголика. Мы, конечно, почти шутим, но надо подчеркнуть, что часто стремление к здоровому образу жизни имеет явно нездоровые тенденции. То есть когда здоровый образ жизни используется разумно, это прекрасно. А когда он начинает активно пропагандироваться как некий «духовный путь», то, на наш взгляд, это скорее путь к деградации, потому что еда, как ни крути, не может лежать в основе Духовного пути. Поскольку еда – это, как вы понимаете, лишь материя, а Дух – это совсем другое. Впрочем, это упирается в уровень сознания, о котором мы поговорим позже.

Сейчас же нас не интересует тот или иной образ жизни, а мы говорим о том, как человек естественным образом использует механизмы «переключения» свой реальности в тот или иной режим. И здесь, конечно, вполне понятно, что спорт и здоровый образ жизни все же предпочтительнее, чем алкоголь, наркотики и беспорядочные половые связи. Однако, как мы показали выше, люди «разгружаются» и так, и этак. Поскольку с этими пунктами все ясно, пойдем далее и перейдем к двум последним.

Остановимся на 5-ом пункте нашего списка, который называется «Психологические настройки». Рассмотрим, какие настройки есть и для чего они помогают, а затем уже обратимся к формату медитации и узнаем, как дела обстоят там. Поскольку эта работа имеет четкую, продуманную структуру, равно как и другие наши работы, мы будем двигаться постепенно и в своем ритме. В том ритме, который помогает знаниям лучше усваиваться и укладываться у вас в сознании легко и со своей скоростью.

Итак, говоря о тех или иных психологических настройках, мы не можем не указать вам на главный принцип, можно сказать, «базовый принцип». Этот принцип поможет вам потихоньку начать меняться именно в ту позитивную сторону, в какую вы хотите измениться. Этот принцип как раз соответствует тому, о чем мы говорили ранее, и называется просто:

«Позитивный настрой»

Это, действительно, общий принцип любой психологической настройки, направленной на то, чтобы вы менялись не в какую-то непонятную сторону, а именно в позитивную. Конечно, здесь вы, вероятно, поняли смысл, который стоит за словосочетанием «позитивный настрой», но, возможно, вам хотелось бы конкретных примеров. Поэтому давайте рассмотрим конкретные позитивные настройки для изменения образа жизни. Эти настройки могут быть, к примеру, сформулированы так:

- Мысли позитивно!

- Мир дружественен и наполнен ресурсами!

- Я успешный человек!

- Я все смогу!

- Нет негативу! Только позитивное мышление!

- Я настроен на результат!

И, разумеется, другие подобные.

Хоть это звучит достаточно наивно, надо сказать, что так или иначе любой успешный человек, и конечно, человек, который занимается саморазвитием, в той или иной степени использует тот или иной пункт или даже несколько пунктов сразу.

Конечно, обращаем ваше внимание, что успех вовсе не обязателен для саморазвития. Во всех глубоких смыслах. И так называемый «успешный человек» может быть абсолютным, стопроцентным и законченным кретином, который не в состоянии сделать простейших логических выводов из жизни и опять, и опять попадает в одну и ту же ситуацию. Однако тупость в сочетании с упорным движением к поставленной цели творит чудеса, что доказали многие бизнесмены на практике, и данный индивид может быть действительно успешен в рамках этого общества.

Тем не менее надо сказать, что использовать подобные психологические настройки (установки) не только можно, но и необходимо. Они очень помогают и просто в жизни, и тогда, когда происходят трудные ситуации, где такие, пусть и простые слоганы, будут весьма и весьма полезны.

То есть сейчас мы говорим о том, что вам так или иначе нужно переориентировать свое собственное мышление с негативных настроек на позитивные. Негативные настройки в качестве примера того, «как не надо делать», мы приведем чуть ниже, а про позитивные вы, наверное, уже более-менее поняли из того, что мы привели здесь.

Итак, резюмируем: эти, а равно и другие аналогичные позитивные настройки, весьма и весьма полезно использовать для настраивания себя на определенную волну. Естественно, эта волна помогает вам справляться с разными трудностями, поддерживая в вас, если можно так выразиться, «боевой дух».

Этот Дух, по сути, может быть описан парой фраз, к примеру: «Все во благо!», или «У меня всегда все рано или поздно получается!», или «Я всегда получаю, что мне надо!» – или что-то подобное. То есть для настойки себя на правильную волну используйте какие-то аналогичные лингвистические структуры, говорящие о том, что вы придерживаетесь полезного, позитивного метода мышления. Такого мышления, которое направлено на достижение определенного результата и, конечно, помогает вам добиваться той или иной цели: в работе, в личных отношениях, в карьере, бизнесе, здоровье и т.д.

А сейчас, пожалуй, для того, чтобы пример с позитивным мышлением у вас усвоился как нельзя лучше, стоит включить наш сарказм…

И включая его, мы заметим, что, уж конечно, крайне полезно мрачным-мрачным, тянущимся, низким и подвывающим голосом говорить себе едко и громко внутри:

– Я неудачник! У меня ничего не выйдет. Этот мир проклят!

– У меня никогда ничего не получалось!

– И никогда ничего не получится!

– Это ужасный мир!

– В нем все умирают.

– Везде мрак и ужас.

– Я скоро умру.

– Да и умереть-то мне вряд ли удастся спокойно…

– Скорее всего, умирая, я буду долго мучиться...

…

Само собой разумеется, что при подобном подходе наш индивид, который твердит нечто подобное, настраивается, если можно так выразиться…

Не совсем на позитивную и гармоничную волну.

А если мы выразимся по-нашему, тогда, можно сказать, что к нему пришел просто полный песец. Кстати, Песец – это наш добрый, старый, но немного рассеянный друг. Он может так махнуть своим красивым, пушистым хвостом, что всем становиться ясно – пришел Песец.

Именно этим, условно говоря, негативным примером мы закрепляем тот факт, что вам, как и любому другому мыслящему человеку, желательно настраивать себя позитивно. На этом, вероятно, с внутренними «Психологическими настройками» мы более или менее вкратце разобрались.

Теперь давайте поедем далее, а резюме этого пункта:

«Следите за тем, какие мысли у вас в голове и что вы от них слышите.

Всегда настраивайте себя позитивно!

Твердите мысленно: «У меня все получится!» или нечто аналогичное.

Если вас не устраивают те настройки, которые вы встречаете, придумайте собственную позитивную настройку именно для себя».

Глава 4. Измененные состояния сознания. «Бытовое состояние сознания» и бег в «никуда»

Структура главы:

1. ***О населении и гармонии внутреннего мира.***
2. ***«– А куда ты бежал в этот же день, но ровно 10 лет назад?»***
3. ***Бесполезный расход ресурсов.***

Прежде чем говорить об «измененных состояниях сознания» и что это такое, давайте немного поговорим о нашем обычном состоянии сознания. Потому что, как вы правильно понимаете, одно мы будем рассматривать на фоне другого, поскольку это обеспечит максимальное понимание предлагаемых к рассмотрению процессов.

Итак, что же такое наше обычное состояние сознания?

Здесь можно выразиться, что наше обычное состояние – это состояние плотно включенной социальной активности. То есть это такое состояние, в котором мы общаемся с другими людьми и находимся в макро- или микросоциуме.

В данный момент и на данной планете это состояние можно описать как «очень быстрое состояние». Потому что, как вы можете видеть, весь мир куда-то активно несется и даже, мы бы сказали, катится. То есть, в принципе-то, любой разумный человек видит, что катится он в полную…

В смысле, наш мир катится к свету, добру, солнцу и вечному лету!

Это если использовать только что приведенный нами паттерн (шаблон) позитивных настроек. И это правда. Если рассматривать население и сам мир отдельно друг от друга.

Если же все-таки смотреть и на население, которое в 80% случаев представляет собой субстанцию, почти полностью бессознательную, то тогда можно выявить несколько другую сторону, куда именно катится мир людей. Впрочем, опять-таки пока, в рамках данной работы, условно примем, что даже и этот мир тоже катится к свету и солнцу. Разумеется, это напрямую

проистекает из тех позитивных настроек, которые мы предложили вам для развития.

И, кстати, здесь мы даже не совсем шутим – по той причине, что для того, чтобы развитие было гармоничным и правильным, вам действительно какое-то время необходимо придерживаться позитивных настроек, указанных выше, или других похожих, составленных вами или же кем-то другим. А вот потом, когда они, что называется, прорастут в вашем мировоззрении корнями и будут способствовать вашему изменению в позитивную сторону, – вот тогда уже можно и обращать внимание на окружающий людской мир. Пока же лучше сосредоточиться на себе, на своем внутреннем мире и привести в гармонию его.

Так вот, в этом катящемся мире люди бегут и туда, и сюда.

Они несутся изо всей силы.

Как могут.

Сотни дел за день.

Несутся, что называется, «задрав хвост»!

Все дела, которые есть у людей, все вопросы, которые решаются, «очень важные» и требуют немедленного в них участия и решения! Люди бегут изо всей силы в направлении постоянного решения текущих вопросов.

А, в сущности, просто неизвестно куда.

Если взять и спросить такого индивида:

«– А куда ты бежал в этот же день, но ровно 10 лет назад?»

Как правило, в 99% случаев этот день наш индивид просто не вспомнит. Да что там десять! Даже если отодвинуться на пять лет назад, и то наш индивид вряд ли вспомнит, что он делал в этот день. То есть этот день ему ничем не запомнился. Никакого, что называется, «выхлопа» индивид из этого дня не получил. Вся его энергия, весь его пыл, весь запал ушли просто «в никуда».

И сейчас этот человек видит, что все, что было важно тогда, теперь – лишь дым. Опять-таки в 99% случаев тот вопрос или задача, которые он активно «решал» тогда, сейчас совсем никак не влияют на его жизнедеятельность. Настолько не влияют, что он с большим трудом может вспомнить, где он был

в это время и что делал. А в большинстве случаев даже этого он сделать не может, потому что все это уже давно прошло, и он не помнит тех событий.

То есть здесь можно говорить о том, что ресурсы в огромном и даже подавляющем количестве случаев у большинства людей уходят просто «в никуда»!

Настолько «в никуда», что люди даже вспомнить не могут, как провели тот или иной день 10 или даже 5 лет назад. А давайте попробуем взять ближе – скажем, год назад?

И что мы видим?

Мы видим то, что опять-таки подавляющее большинство индивидов просто не могут вспомнить этот день. Его нет. Он выпал из сознания.

И выпал он потому, что, в сущности, ресурсы и энергия ушли неизвестно куда абсолютно безвозвратно. День не запомнился ничем. Можно сказать, что его не было. По той причине, что ресурсы потратились на всякую ерунду, и с течением времени мы видим, что они просто распылились в пространство. Если хотите – превратились в пыль. Не осталось ничего.

Даже воспоминания об этом дне – и того не осталось.

Бывает, конечно, что день запоминается. Но, как правило, это происходит, если он связан с какой-либо датой – скажем, днем рождения, или днем вылета куда-нибудь, или устройством на работу, или еще что-то похожее, в этом же роде. В любом другом случае люди обычно просто не помнят, что было в тот день.

В связи с чем можно сделать вывод о целесообразности их передвижений и «решения всех вопросов» в этот день. И выразить эту целесообразность можно двумя словами, которые будут полностью отражать происходящее:

Абсолютно никакой.

И так почти каждый день. И большинство (подчеркиваем – большинство, но все же есть исключения) людей проживают свою жизнь именно так. Не остается ничего.

Ни от жизни.

Ни от себя.

Поймите правильно – мы не принимаем во внимание нажитые физические объекты, или продолжение рода, или что-либо еще в этом духе. Мы рассматриваем внутреннее развитие и пытаемся показать, что в 80% вариантов каким человек сюда пришел, таким он отсюда в целом и уходит.

Понятно, что мы пишем для другой аудитории, однако в данном случае мы говорим о 80%: какими пришли – такими и ушли. «Ввалив», извините за выражение, все ресурсы и все, что было, просто в никуда. Не изменившись ничуть в сторону того, что можно хотя бы приблизительно называть «гармонией».

Да бог с ней, с гармонией… Вообще ведь не поменялись.

Это же не наши фантазии, это же так и есть. И не смотрите на себя – мы не о вас говорим. Догадываемся, что если вы читаете книги по саморазвитию, то вы явно не входите в описанные 80%, а входите как раз в те самые 20. Но тем не менее можно даже вспомнить ваших одноклассников – опять-таки вы ведь видите, что, в сущности, 80% из них какими были, такими и остались. Это абсолютно те же дети, с теми же ценностями, только теперь они уже далеко не в юных телах. И здесь мы, конечно, говорим только о 80%, хотя сильно подозреваем, что мы находимся в большой иллюзии, и нам кажется, вы без труда угадаете, про что мы говорим.

Именно поэтому, мы убеждены, что большинство людей не способны измениться в принципе, не говоря уже о том, чтобы измениться в сторону гармонии и большего количества сознания. Впрочем, разумеется, эта мысль-то не наша и не новая. Но как говориться – чем богаты.

А резюме этого пункта:

«Старайтесь пока просто выявлять случаи и ситуации, где вы внутренне, для себя, изменились в лучшую сторону.

Где вы стали гармоничнее, и это отразилось на вашей жизни.

Если таких ситуаций вы не нашли – тогда, на наш взгляд, самое время заняться медитациями, поскольку данная книга, похоже, попалась вам очень вовремя».

Глава 5. Бегом навстречу стрессу и непониманию! Спешите!

Структура главы:

1. Люди не пленники Матрицы.

2. О тормозах.

3. Кризис 40 лет или знамение?

4. Когда слетела цепь.

То есть смотрите, что получается, люди не:

- «пленники матрицы»;

- «жертвы мирового заговора»;

- люди не под «властью темных сил»;

- люди не под гнетом «мирового правительства» и т.д.

В конце концов можно сформулировать очень просто: в целом люди почти постоянно просто занимаются ерундой и не живут даже собственной жизнью. Здесь, кстати, можно задать вопрос:

– А кто тогда, собственно, живет их жизнями?

Но ответ на этот вопрос уходит уже за рамки этой работы и предполагает размышления в философско-эзотерической парадигме, включающую работу эгрегориальных структур. А далеко не все читающие знают, что такое «эгрегор». Впрочем, ниже мы еще скажем об этом пару слов. А если вам будет интересно, то, дочитав эту работу, вы сможете открыть наши работы по эгрегорам «Азбука Эгрегоров. Том 1 и Том 2» и изучить их, конечно, если эта тема вас заинтересует.

Здесь же, возвращаясь к людям, можно просто сформулировать, что тот или иной индивид, как мы выразились, «занимается ерундой» просто в силу отсутствия понимания, зачем он сюда пришел и что здесь вообще, в принципе, надо делать.

С другой стороны, можно посмотреть на людей и выяснить, что все действительно очень просто: им действительно просто забыли сказать, куда им нужно идти, а сами они решить этого не в состоянии.

Обычная история.

Люди выбегают лет в 6-8 из дома, в социум. И бегут. А куда бежать – им тоже не сказали, и соответственно они этого не знают. Поэтому бегут «как придется» и «куда понесет» или «куда глаза глядят!»

Так и живут.

Точнее, бегут.

И мы бы сказали, что бегут они достаточно недисциплинированно и даже халатно. Безответственно, мы бы сказали. Можно сказать – «бегут просто спустя рукава». Кстати, часто во время бега они в них путаются и, бывает, даже падают, но это не сбивает их с бессознательного вектора движения, который загадочен для них так же, как и они для нас.

Люди бегут. А если и падают, то снова подымаются и продолжают бег.

Ведь не важно, сколько раз ты падал, – важно, сколько раз ты поднимался!

Ведь, правда?

И что тормозить иногда нужно в этом беге, им тоже не сказали. Хотя бы чуть-чуть притормаживать, для того чтобы хоть примерно понимать, куда ты несешься. И нужно хотя бы приблизительно попробовать вписаться в поворот. Не говоря уже о том, что если ты едешь уже, положим, на транспортном средстве, а не бежишь, то надо хотя бы включить поворотник или хоть руку поднять, показывая другим, что ты сворачиваешь, чтобы они часом в тебя не влетели.

Но и об этом людям тоже не сказали.

Поэтому индивиды либо совсем останавливаются, либо умело тормозят вовсю там, где этого как раз делать не надо.

Вот такая вот ерунда получается: выбежал индивид лет в 6-8, а сейчас уже 40, а он все несется. Не совсем понимая, куда.

Но раньше-то были гормоны! С ними проще бежать!

А к сорока годам их уже значительно меньше. А вырабатывать новые гормоны или омолаживать организм, используя чакры, люди в большинстве своем не умеют.

Вот и получается, что к сорока годам начинает, что называется, «постепенно доходить». Что вообще-то надо не только нестись, но еще и по сторонам оглядываться. И вообще-то иногда рекомендуется останавливаться, чтобы понять – есть ли в принципе смысл нестись в ту сторону, в которую ты несешься или это просто рефлекс?

И соответственно годам к сорока до того или иного индивида может начать постепенно «доходить», что куда-то он «не совсем туда» несся в этой жизни. Или хотя бы может начать доходить, что хоть сейчас надо немного притормозить и оглядеться. А то так можно пробежать всю жизнь и ничего не сделать, кроме как подышать воздухом и ощутить собственное тело.

Нет, для кого-то и это тоже хорошая стратегия – хоть тело ощутил и спортом позанимался… Надеемся, вы понимаете метафору.

Однако мы здесь все-таки разговариваем о сознании. Так вот, бывает (подчеркиваем, это не система, но бывает), что к сорока годам более-менее не глупый индивид начинает понимать, что постоянный бег:

А) немного утомляет;

Б) не совсем понятно, куда ты бежишь;

В) оба предыдущих пункта чуть-чуть начинают настораживать.

И тогда, разумеется, в лучшем случае человек начинает потихоньку интересоваться собственным сознанием.

Извините, звучит смешно, но это так и есть.

Потому что в большинстве случаев до этого момента индивид настолько занят самим процессом бега, что ему в принципе было не до сознания. А после определенного возраста, постепенно задумавшись над вышеперечисленными пунктами, он все-таки что-то начинает соображать.

Таким образом, он начинает интересоваться собственным сознанием, и это радует. Потому что до кого-то доходит в сорок, до кого-то в шестьдесят, до кого-то в семьдесят.

А до кого-то (до большей части) вообще не доходит никогда.

И кто-то сидит сейчас и смотрит в свои 85 на закат. И искренне не понимает:

Почему все вот так?

Почему все прошло?

Куда все делось?

И что теперь делать?

В конце работы мы приведем вам неплохую метафору про этот случай.

С другой стороны – ладно бы все добегали до 85 лет. Но ведь, несясь таким способом, человек неизбежно в силу такого ритма жизни натыкается на разные стрессы, которые при таком раскладе просто неизбежны. Вот и получается, что, когда человек несется в вышеупомянутом ритме фактически, он активно несется навстречу очередному стрессу.

Это могут быть и стрессы сами по себе, а также «разочарования», «нервы», «перерасход сил», плохое самочувствие и т.д. И в конечном итоге все это вполне может вылиться в болезни. И все это, естественно, от подобного психического напряжения и оттого, что стратегический смысл жизни – зачем ты живешь? – заменяется тактическим смыслом жизни: как облегчить конкретный момент, когда в общей схеме ты куда-то отчаянно несешься.

А как мы говорили выше, такая стратегия, которая направлена на тактические моменты, вместо того, чтобы понимать, куда тебе идти в принципе, приводит к тому, что твоя энергия просто уходит в никуда.

Опять используя метафорическое описание, потому что подсознание весьма хорошо понимает метафоры, и, собственно, они до некой степени и являются его процессом мышления, можно сказать, что «слетела цепь». То есть мы видим человека, который, выбиваясь из сил, очень активно крутит педали на еще едущем велосипеде, у которого слетела цепь. Но, как вы понимаете, все усилия индивида никак не влияют на скорость велосипеда, и велосипед все равно постепенно сбавляет ход. Но человек почему-то не понимает этого – он старается изо всех сил!

Однако любому наблюдающему видно, что сам велосипед едет лишь по инерции. А усилия человека, как вы понимаете, абсолютно бесполезны – даже если он

будет крутить педали в два раза быстрее, связи с механизмом, который обеспечивает движение велосипеда, у него просто нет.

Или же можно сказать (и это тоже будет правильной метафорой для описываемого процесса), что человек пытается использовать велотренажер в спортивном зале, чтобы доехать от точки «А» до точки «Б». Он изо всех сил жмет на педали. Он уже мокрый от пота. Он делает все что может. Но. Поднимая голову вверх, он с удивлением видит, что находиться ровно в том же зале, где и был, и не сдвинулся ровно ни на метр.

Ну не странно, а?

Метафоры общаются с подсознанием напрямую, и объяснять их – дело не то что не полезное, а скорее наоборот. Эти две метафоры приводятся нами в контексте объяснения феномена постоянного бега человека, а равно и его позиции по поводу собственного развития и восприятия самого себя.

Выше мы говорили о том, что метафоры нельзя объяснять – мы и не стали. Именно поэтому мы предлагаем вашему подсознанию поразмышлять самостоятельно – какое отношение эти метафоры имеют не к вам, а к другим людям.

Разумеется, если вы этого захотите.

А резюме этого пункта:

«Надо остановиться. Нужно прекратить бежать.

И реально.

И мысленно.

Нужно задуматься, что вы вложили 10 лет назад в себя или в других и что приносит пользу?

Необходимо обдумать это.

И тогда, подумав, вы будете уже куда лучше понимать – что и куда вы вкладываете сейчас и что будете вкладывать. Для того чтобы абсолютно точно получить пользу через 10 лет».

Глава 6. Как правильно остановиться, или Немного о состоянии медитации

Структура главы:

1. ***Про тех, кто не может остановиться.***
2. ***Об упражнении.***
3. ***Алгоритм упражнения.***
4. ***Упражнение.***
5. ***Если цепь все-таки соскочила…***

Итак, когда индивид понимает, что энергия ушла в никуда и то, что он решал ранее, никоим образом не помогает ему сейчас, тогда, возможно, пришло время остановиться. Возможно, стоит остановиться, отдохнуть и подумать. И на какое-то время прекратить такое постоянное, но в целом весьма броуновское движение. На наш взгляд, это вполне логично.

Кстати! Поскольку шуток уже было много до настоящего момента, да и метафор тоже, давайте теперь скрестим их и посмотрим, что получиться? Разумеется, мы сделаем это под конкретный пример бега, который мы описываем. Представим, используя метафору, эти взаимодействия в виде своеобразного диалога, в котором тот, кто бежит, может начать с вопроса:

«– Ну вот!!! Я остановился!!! Стою!!! И как мне теперь избавиться от стресса, нервов, расхода сил и обрести хорошее самочувствие??!!!»

Ну что же… Судя по интонациям, человек остановил внешнее движение, однако внутри он все также абсолютно бесполезно пытается бежать в какую-то сторону. То есть в данном случае мы наблюдаем некоторый диссонанс – внешне человек остановился, но его внутренняя энергия продолжает активно бежать.

Он остановился.

Но он продолжает активное движение.

В этом случае, как вы понимаете, ничего хорошего получиться не может, поскольку можно сказать, что одна его энергия полностью компенсирует

другую. В результате польза от любой деятельности, направленной на собственное развитие, в таком состоянии равна нулю, так как заряды взаимно компенсируются. Фактически такой индивид не может настроиться ни на саморазвитие, ни на выполнение практик (поэтому-то практики часто и «не получаются» у людей, когда люди находятся в описанном состоянии), ни на что-либо другое.

Потому что наш индивид, конечно, остановился.

Но.

Он все еще бежит.

Следовательно, как мы и сказали только что, – толку от занятия любой практикой в таком состоянии не будет никакого. С чем мы его, разумеется, и поздравляем.

Однако, уважая его сознательное, но явно неосознанное желание к развитию, мы, конечно, попытаемся поддержать с ним диалог и ответим:

– Во-первых, переведите дыхание и позвольте ему войти в нормальный ритм для человека, который просто прогуливается и наблюдает – это первое и основное. И во-вторых – начните смотреть по сторонам. Потому что, вероятно, вас может заинтересовать, в каком районе города вы оказались и куда именно движетесь. Исходя из этого, вы можете начать планировать свой дальнейший маршрут по городу и…

– Мне некогда!!! Надо бежать!!! – выкрикивает человек и, продолжая свой бег, быстро скрывается за поворотом.

А мы только заметили, как что-то суетящееся вновь понеслось прямо от нас в светлую даль. И тогда мы подумали, что с такой стратегией хотя бы какое-то, если можно так выразиться, «гармоничное развитие» все же вряд ли возможно.

Возвращаясь от примера к текущему положению вещей, мы решили предложить вам упражнение. Поскольку вы заинтересованы в обучении навыкам медитации, то мы предлагаем вам сейчас сделать очень простую технику для того, чтобы ваше подсознание начало лучше воспринимать предложенный ниже материал и лучше обучалось медитативному процессу. Мы рекомендуем сделать упражнение по шагам сразу при чтении.

Но делать его медленно.

Уделяя нужное время каждому шагу.

То есть сделайте в своем темпе и ритме – в том, который покажется вам верным, упражнение прямо по ходу чтения текста.

Затем вы можете читать дальше или же, погрузившись в себя еще более полно, сделать его еще раз на более глубоком уровне.

Мы рекомендуем вам сделать и первый вариант (медленно, по шагам и во время чтения), и второй (уйдя глубже в себя). А только затем продолжить дальнейшее чтение – так материал будет усваиваться максимально эффективно, а ваше подсознание начнет обучаться уже не только медитации, но и настройки на энергетические потоки.

Однако, как всегда, разумеется, выбор за вами.

Мы вполне понимаем, что вы, возможно, не сможете сразу вспомнить некоторые шаги этого упражнения. Однако если все же будете делать его по первому, а затем по второму варианту (полно погрузившись в себя), то в этом нет ничего страшного. Важно просто сохранять хотя бы приблизительно его алгоритм в голове. И хотя бы более-менее следовать этому алгоритму. И этого будет вполне достаточно для начала.

Если же какие-то части упражнения выпадут, то при следующем и следующем чтении и проделывании практики ваше подсознание будет отыскивать эти детали в тексте и открывать для себя заново – и это будет еще одной приятной позитивной настройкой. Каждый раз читая упражнения и перечитывая, а затем делая его, естественно, вы будете выполнять его все лучше и лучше.

Алгоритм упражнения

На первый взгляд, упражнение может показаться длинным – но алгоритм выполнения очень простой. Давайте вначале разберем его основные шаги, а потом представим полный вариант техники.

Итак:

1. Принять комфортное положение, немного погрузиться в себя и позволить прийти комфортному состоянию, насколько это возможно. Слишком сильно расслабляться не надо, надо просто позволить подсознанию сразу или через пару минут начать настраиваться на комфортное состояние.

2. Далее вам нужно представить или почувствовать медитативный поток энергии, исходя из его описания, которое мы приведем в упражнении.

3. Ощутить дыхание и позволить приходить медитативному потоку в ваше тело, позволить плавно усиливаться энергии потока. Углубиться в этот поток.

4. Мягко сменить область дыхания – с груди на живот. Сознательно замедлить дыхание.

5. Раствориться в потоке приходящей энергии. Затем, по завершении техники, выйти из него, тем не менее сохраняя в себе небольшую частичку позитивной энергии медитативного процесса. Эта частичка с каждым разом будет все больше и больше увеличиваться и начнет постепенно помогать вам в жизни, трансформируя все события в максимально позитивную сторону для вас.

Кроме того, поскольку наша книга называется «Психология медитации, или Как получить энергию?», то, делая это упражнение, вы сможете постепенно, комфортно, в своем темпе и ритме учиться развивать медитативное состояние. Мы специально приводим это упражнение в начале работы, потому что в сочетании с энергетическим потоком книги оно помогает вам быстрее обучаться и осваивать практику медитации. В конце нашей работы мы приведем вам еще несколько упражнений, которые закрепят этот навык и помогут вам больше практиковаться с собственной энергией. Здесь же если вы будете делать это упражнение просто во время чтения, в медленном темпе, то вы уже начнете обучаться медитации. А если вы будете его делать на более глубоком уровне, тогда ваше подсознание уже сейчас постепенно начнет выстраивать стратегию подключения к более ресурсным потокам энергии.

Ну что же, по поводу упражнения в целом, надеемся, вам более-менее понятно, давайте теперь приведем его по шагам.

Упражнение:

«Обучение Медитации,

или

Начальная настройка на энергетические потоки».

Шаг 1. Примите комфортную позу.

Расслабьтесь, насколько это возможно. Подумайте о том, что, когда вы находитесь в этом расслабленном состоянии, вы позволяете приходить в свое тело и в свое сознание некой позитивной энергии, которая восстанавливает ваши силы и очищает ваше сознание.

Думайте об этом пару минут, а затем мысленно откройтесь любым способом, для того чтобы позитивная энергия действительно пошла в вас из окружающего пространства.

Посвятите этой начальной настройке всего лишь несколько минут только для того, чтобы ваше состояние действительно стало комфортным.

Шаг 2. Постепенно освоившись в комфортном состоянии, подумайте о том, что из пространства приходит ослепительно-красивый бело-золотистый поток. Он идет в ваше тело и наполняет его гармонией, делая тело более мягким, более живым, растворяя энергетические блоки и заторы.

Поток проходит по телу и позволяет телу, а также всем его органам обновляться, и пока это происходит, он гармонизирует ваше сознание, очищая его от любых негативных мыслей. Постепенно накапливаясь в теле, поток все больше проходит в ваше сознание и распространяется через него на всю окружающую среду, делая ее более мягкой, спокойной, гармоничной и, конечно, абсолютно дружественной для вас.

Примечание: *На самом деле здесь совершенно не важно – действительно ли вы почувствуете этот проходящий поток или же просто будете представлять его.*

Если первый вариант – отлично!

Если второй вариант – прекрасно!

Давайте повторим этот важный момент?

Повторяем: *Совершенно не важно, какой из вариантов вы выберите, а важно просто сохранять этот вариант в сознании, пока вы делаете это упражнение:*

1. *Либо ощущайте поток реально*
2. *Либо представляйте, что он проходит*

Итак, резюме Шага 2:

В ваше тело пришел дружественный, мягкий и гармонизирующий золотисто-белый поток, который проходит через вас в среду, делая ее более мягкой, дружественной, спокойной и гармоничной.

Шаг 3. Теперь позвольте потоку усиливаться. Пока это происходит, почувствуйте свое дыхание – как воздух входит в вас, проходит определенный путь, на несколько мгновений задерживается в легких и выходит.

Шаг 4. Позвольте потоку мягко уводить вас внутрь комфортного состояния с каждым вдохом, расширяя его и увеличивая его. Можете постепенно растворяться в нем.

Шаг 5. Теперь переведите дыхание – дышите не грудью, а животом.

Шаг 6. Замедлите дыхание животом до того, чтобы оно стало очень медленным, но тем не менее комфортным. Пока это происходит, просто позволяйте потоку еще усиливаться, продолжая наполнять вас этим мягким, спокойным золотисто-белым светом.

Шаг 7. С каждым выдохом позволяйте из середины живота (или ближе к нижней части) раскрываться комфорту и мягкому покою. Этот комфорт может быть того же цвета, а может быть, к примеру, насыщенного оранжевого цвета.

Шаг 8. Погрузитесь в это состояние и почувствуйте по-настоящему объемно покой, комфорт и легкую улыбку от этих ощущений покоя и комфорта.

Затем мысленно улыбнитесь себе из этого состояния действительно широко и позвольте потоку усиливать это состояние улыбки. Побудьте в этом приятном и комфортном состоянии. По возможности постарайтесь в нем раствориться, чтобы оно усилилось, проходя во все тело, – во все ткани, органы и даже клетки.

Шаг 9. Выйдите из этого состояния, тем не менее как будто сохраняя его маленькую частичку внутри. Эта частичка будет помогать вам в вашей жизни позитивной энергией. И что самое приятное – она будет становиться чуть больше после каждой вашей медитации.

Шаг 10. Закончите упражнение.

Теперь же, после того, как мы привели вам упражнение, а вы его сделали, некоторое время позвольте пребывать себе в этом комфортном и приятном состоянии. Мы же в свою очередь вернемся чуть назад и поговорим о процессах остановки бегущего индивида. Из этого состояния данный материал усвоиться у вас максимально полно – вы сможете стать спокойнее и гармоничнее.

Однако мы почему-то уверены – не все станут делать упражнение.

Кто-то просто прочитает и подумает:

– Ага! Тут все понятно! – И поняв, что «все понял», понесется дальше.

В никуда.

И с сорванной цепью.

Тем не менее, как всегда, принимая то, что существуют разные структуры сознания и Души, мы спокойно будем излагать далее.

А резюме этого пункта:

«Постепенно начинайте практиковать медитацию по приведенному нами упражнению.

Возможно, не каждый день.

И не всегда тогда, когда хотели.

Но постоянно.

И тогда позитив у вас будет накапливаться».

Глава 7. Создание собственного Дома

Структура главы:

1. ***Развитие частички света.***
2. ***Как остановиться?***
3. ***Создание собственного дома.***
4. ***Межполушарная асимметрия.***
5. ***Метафора мышления полушарий в этой цивилизации.***

В одном нашем художественном произведении мы написали:

«Но…иногда…когда спускается теплый, летний вечер, дверь между мирами чуть приоткрывается, и эти величественные и могущественные сущности наблюдают за нами из своего прекрасного и солнечного мира. Не за всеми нами. Только за теми, в ком они находят свою частичку, ту, которую они нам оставляли. Они наблюдают, как частичка развивается, чуть подталкивают события нашей жизни, чтобы она развивалась быстрее, поскольку когда-то у них было и осталось желание, чтобы было больше разумных, светлых и созидательных миров.» (с)

Рожденный в ночь на воскресенье.

Выше мы привели вам упражнение с похожим процессом. С каждым разом ваше медитативное состояние будет все лучше и позитивнее, и эта частичка будет медленно расти и развиваться, меняя события вашей жизни в позитивную сторону. Это не быстрый процесс. Но это именно тот процесс, которому нужно посвятить время, чтобы вы развивались в своем уникальном темпе и ритме, со своей скоростью и ступенчатым осознанием. Мы еще вернемся к этому ниже.

Теперь же давайте вспомним метафору из предыдущего пункта. Про бегущего индивида – ибо таких много – и кто-то, пролистав упражнения, понесется, как мы и сказали выше, дальше. Поэтому, исходя из этой метафоры, можно сделать вывод, что для начала этому товарищу нужно не только остановить свой бег снаружи, но и остановиться внутри. Успокоиться.

Хотя бы постараться расслабиться и перестать находиться в рабочем контексте постоянного бега.

Это очень немного, но это основное, что нужно сделать, – остановиться внутри. Потому что не так страшен бег снаружи, как разрушительна и абсолютно бесполезна беготня внутри. Именно эта беготня в конечном итоге и приводит человека к стрессам и далее к физиологическим проблемам. Пока он несется куда-то, ему даже дыхание-то некогда перевести – куда там оглянуться по сторонам и задуматься, куда бежать дальше.

Теперь следующий вопрос:

А как ему остановиться?

А остановиться можно, только переключившись на другое состояние сознания, – более медленное. Более спокойное. Более комфортное. Если можно так выразиться – более правильное для развития.

Именно поэтому выше мы и привели вам упражнение с подробным описанием. Его выполнение поможет вам постепенно учиться останавливаться сразу. И при регулярном его выполнении вы сможете и укреплять навык нахождения в позитивном и развивающем состоянии (в состоянии медитации), и сможете останавливаться с каждым разом все легче и легче. Когда вы будете выполнять упражнение регулярно, вы сможете уже достаточно быстро переключаться: если вам надо работать – у вас одно состояние. А если вам надо отдыхать – то тогда вы делаете упражнение, и оно вас быстро переключает на спокойную и гармоничную волну.

Нужно сказать, что это очень ценный навык. Очевидно, именно поэтому большинство людей им не обладает.

Если с первого раза вам или кому-то другому показалось, что «не получилось», то сделайте еще раз. А затем еще раз и еще раз. Пока не получится. Да и времени-то на это уйдет 10-20 минут в день, ну или максимум полчаса. За три раза, ну или максимум за пять раз, у вас точно получиться войти в это приятное, комфортное состояние и поработать с потоком энергии. Кроме того, по отзывам наших обучающихся, выходить из этого состояния не хочется – там очень мягко, комфортно и уютно – хочется там пробыть большее время. Кстати, это допустимо, потому что во время пребывания в этом энергетическом потоке ваше тело восстанавливается, а ваше сознание

гармонизируется. Так что чем больше вы там будете, тем более восстановиться ваше тело, а сознание станет более гармоничным.

Выше мы специально использовали словосочетание «как вам показалось», потому что действие от упражнения будет в любом случае – заметили ли вы это на уровне сознания или нет. Упражнение сделано так, чтобы эффект был в любом случае и ваше подсознание постепенно начинало настраиваться на энергетические потоки.

Другое дело, что с первого раза вы можете и не почувствовать это состояние настройки на энергетический поток – обычно это приходит с второго или третьего раза, хотя если у вас достаточно гармоничное сознание и хорошая чувствительность, то можете и ощутить. Именно поэтому мы и сформулировали: представьте или почувствуйте. Потому что на самом деле нет никакой разницы в том, будете ли вы это представлять или чувствовать – эффект в любом случае будет. Другое дело, замечает ли его индивид на уровне сознания. Если замечает, то тогда это лишь помогает ему в следующий раз погрузиться в комфортное состояние быстрее и глубже и плодотворно поработать с энергетическим потоком. Ну а если вы все-таки не замечаете эффект на уровне сознания, тогда надо просто поработать с упражнением какое-то количество раз для того, чтобы поток начал вызывать приятные и комфортные ощущения энергии.

Эффект от упражнения есть в любом случае. И этот эффект всегда помогает именно тому, о чем мы говорили выше – остановиться и гармонизироваться, и «сейчас», и позволить начать постепенно гармонизироваться своей жизни, что называется «в целом», посредством более спокойного состояния. Потому что почти любая практика саморазвития, а равно и эзотерическая, и магическая практика начинается со спокойствия и контроля своих действий. А потом, когда вы останавливаетесь и становитесь действительно спокойны, вы сами уже замечаете ту частичку света в себе, которая была изначально. Но вот парадокс – она есть во многих. Но в силу зашоренности сознания многие ее не замечают, потому что им просто не под силу остановить свой бег. А на бегу ее заметить невозможно, так же, как невозможно при беге внимательно рассмотреть песчинку под ногами.

Нужно привести себя к состоянию, которое будет для вас комфортным. Которое будет спокойным. В котором можно расслабиться и где можно на время забыть о проблемах и набрать нужные ресурсы для гармонизации сознания

и восстановления тела. И где вы всегда, или почти всегда, сможете действительно искренне и от Души улыбнуться.

Нужно создать свой собственный комфортный Дом, в который вы сможете приходить в любое время, отдыхать и набираться сил. Или, если хотите, сделать себе некое убежище.

Нужно сделать некую территорию вне пространства и времени, где вас никто не трогает и там вам всегда спокойно, уютно и хорошо. И это именно то, что предоставляет собой состояние медитации по упражнению, которое мы привели выше.

Если же такой территории нет, если нет стабильного состояния, где тебе хорошо, где ты спокоен и где ты хорошо устроился, то ты оглянуться не успеешь, как твоя жизнь пронесется мимо тебя. И ты даже не поймешь, что это было. Как говорится:

«– Сынок... А ты зачем заходил? Может, сказать чего хотел?» (с)

Короче говоря, без этого состояния, состояния медитации, индивид так никогда и не поймет в жизни ничего, а только будет бегать и туда, и обратно, вечно решая вопросы и не понимая, почему они возникают. А возникают они оттого, что он обладает мышлением, присущим этой цивилизации. Быстрым мышлением. Мышлением, которое активирует доминантное полушарие и мыслит логически, быстро, составляя тактические алгоритмы.

Но полушарий-то два. – Вот ведь незадача-то, да?

И второе-то как раз и заведует тем, чтобы у индивида было спокойное, комфортное состояние. Расслабленное, удобное и позволяющее телу восстанавливаться и обновляться.

Но индивид не использует мышление второго полушария.

Вот в чем фокус-то.

Медитация переводится как «размышление». Это и есть размышление, или просто мышление. Мышление недоминантного полушария или подсознания.

Тот или иной человек в этой цивилизации уже научился мыслить одним полушарием – доминантным. И пока в большинстве случаев у него много своих проблем, и он пытается их решить. И пока у него не очень получается

остановить этот процесс. Потому что, по его мнению, процесс закончится тогда, когда «он решит все проблемы!».

Однако, как мы указывали ранее и как следует из внимательного анализа написанного, он сам, а точнее, способ его мышления, которое опирается полностью на его «Я», и является на самом деле его основной проблемой. Но он не может это понять, да и не сможет в ближайшем будущем, потому что для того, чтобы понять это, нужно научиться останавливаться. Именно научиться останавливаться.

Потому что, если индивид один раз «затормозит», это не приведет его к какому-либо осознанию. Так же, как если он остановиться несколько раз – это тоже не приведет его ни к какому осознанию. Речь о том, чтобы научиться оттормаживаться/останавливаться регулярно.

Вот тогда будет постепенное и гармоничное изменение собственного «Я» в более позитивную и ресурсную сторону.

Пока же даже если наш индивид и затормозил на короткий промежуток времени, то вскоре его мысли опять придут к нему, и он, гонимый мыслями, понесется «решать проблемы!» – то есть фактически он понесется в никуда.

Он не понимает, что решить «все проблемы» он не сможет никогда, что называется, «по определению». Потому что единственный способ «решить все проблемы!» – это изменить свое отношение к себе и окружающему, изменить свое мышление и начать использовать более стратегию, чем тактику. И научиться останавливаться и гармонизироваться регулярно.

Когда это произойдет, только тогда наш индивид сможет начать постепенно использовать недоминантное полушарие и процесс медитации не для решения какой-либо проблемы, а для того, чтобы ее не создавать.

Поэтому, обращаясь к подобному индивиду, мы можем сказать:

– Ты уже попробовал решать проблемы так, как тебе представлялось правильным. Более того, ты пробовал так делать всю жизнь. И ты в конечном итоге не стал ничуть счастливее, спокойнее и гармоничнее. Ты ровно там, где и был в начале жизни. Возможно, ты стал чуть умнее, а возможно, ты остался с тем багажом, с которым пришел – мы не знаем. Но теперь мы предлагаем тебе попробовать другой способ для «решения» проблем. А если тебе не понравится,

то ты всегда можешь вернуться к старому. Однако мы рекомендуем тебе попробовать новый способ.

Пожалуй, следует снова привести метафору.

Итак, представьте, что у вас два крана – с горячей и холодной водой. Из горячего идет, и даже, можно сказать, «шпарит» горячая вода.

Можно ли что-то сделать с этой водой? Что-то отмыть? К примеру, руки?

Ну, можно, наверное… Варианты-то есть – намылить руки, быстро совать их под воду и выдергивать… Или намочить полотенце… Или налить воду в таз, чтобы остыла, а потом помыть… Фантазия-то безгранична.

Но есть решение, которое никто не рассматривал.

И на наш взгляд – оно кажется пророческим!

Решение такое: можно открыть второй кран. Можно отрегулировать напор и температуру воды с помощью этих двух кранов так, чтобы она была такой как нужно.

После чего не надо будет использовать полотенце, чтобы обтираться; не надо будет совать руки и быстро выдергивать их; или не надо будет наливать воду в таз и ждать.

А можно будет просто вымыть руки за минуту.

Не тратя более времени, фантазии и сил.

Как вам такой вариант?

Согласитесь, потрясающе!

И перенося эту метафору на деятельность человеческих существ, разумеется, видно, что из горячего крана вода идет вовсю, а вот холодным они почти не пользуются. Надеемся, вы поняли, что, использовав эту метафору, мы показали вам способы работы с мозгом и полушариями. И работа эта основана на балансе.

А теперь пойдем дальше.

А резюме пункта:

«Для начала вам не только нужно остановить свой бег снаружи, но и остановиться внутри.

Учитесь оттормаживать себя внутри регулярно.

Для начала даже не важно, с какой регулярностью вы будете это делать.

Главное, делать это постоянно и регулярно.

Медитируйте по приведенному упражнению.

И постепенно наблюдайте, как это помогает вам балансироваться».

Глава 8. Эра Водогрея,

или

Как работать с сознанием?

Структура главы:

1. О молодых учителях медитации.

2. Мифы в сознании.

3. Регулярная медитация гораздо полезнее любого мифа.

4. Плюсы регулярной медитации.

Итак, направляясь дальше и рассматривая медитативные феномены, надо сказать, что обучение медитации – это процесс не всегда быстрый. В большинстве случаев люди способны обучаются медитации за несколько занятий с инструктором. И, разумеется, есть индивиды, которые, что называется, «схватывают на лету». Однако раз есть такие, которые схватывают на лету, то бывают и те, которые обучаются весьма непросто. Тем не менее медитация – это все-таки не навык решения дифференциальных уравнений, поэтому обучиться ей хотя бы в той или иной степени может почти любой индивид. Фактически для обучения процессу медитации нужно только иметь желание и часто практиковаться – тогда успех гарантирован.

На наших тренингах и семинарах мы говорим о том, что важно учиться как медитации с ведущим, так и самостоятельной медитации. Когда медитация идет под руководством ведущего, вы можете гораздо легче настроиться на нужный поток энергии, для того чтобы получить позитивные эффекты в работе как с телом, так и с энергией. В частности, для того, чтобы ваше тело частично обновилось на клеточном уровне и для того, чтобы вы смогли получить новую энергию.

Но тем не менее мы обращаем ваше внимание на тот факт, что вам надо учиться медитировать и самостоятельно, без поддержки ведущего. Это умение формируется либо постепенно, к примеру, мы предоставляем этот навык и в

делании упражнения, представленного ранее, или же во время прохождения нашего тренинга-семинара «Базовый курс по Чакрам».

Вы можете практиковаться по приведенному упражнению самостоятельно, методично и постоянно. Тогда через какое-то время каждодневных упражнений (примерно, месяц) вы научитесь самостоятельно погружаться в медитацию, быстро успокаиваться, гармонизировать сознание, обновлять тело и работать с потоками энергии.

Здесь мы можем сказать, что в равной степени полезны и самостоятельные медитации, и медитации с ведущим. Конечно, нужно заметить, что медитации с ведущим полезны, если ведущий достаточно компетентен и ему больше 32, а лучше – 35 лет. Дело в том, что до этого возраста все-таки идет процесс становления личности, и поэтому большинство «учителей», находящиеся в возрасте до 32-35 лет, не совсем компетентны. Молодые индивиды обычно заняты поиском материальных ценностей и обеспечением собственных потребностей, а развитие занимает в их иерархии ценностей далеко не первое место. Однако, естественно, часто они могут говорить обратное, что в общем вполне логично.

Мы имеем в виду, что достаточно трудно что-то правильно рекомендовать обучающемуся медитации, когда у тебя в голове куча социальных паттернов. То есть до 32-35 лет человека волнует успех в социуме, финансовая составляющая, реализация своих планов. В подавляющем большинстве случаев тех учителей медитации, которых мы видели лично и по интернету (и которым меньше 32-35 лет), нельзя считать достаточно компетентными. Вероятно, конечно, есть исключения – просто пока мы их не встречали.

Как мы уже сказали, до 35 лет человека ведет собственное эго, и дальше оно либо укрепляется (у подавляющего большинства), либо начинает нивелироваться (таких людей очень немного, но они действительно становятся хорошими учителями). Поэтому, на наш взгляд, человеку, обучающему медитации, как правило, должно быть более 32-35 лет, потому что до этого времени его волнуют другие вещи и толку от него в процессе познания себя весьма немного. Конечно, каждый такой молодой человек или девушка говорит о том, что у него уникальные знания и методики, что он познал себя и помогает другим. И, конечно, ему хочется думать именно так.

Однако это нисколько не меняет общей картины – пока в подавляющем большинстве случаев подобные индивиды находятся сами в поиске, поэтому показать, куда нужно двигаться кому-либо другому, им крайне затруднительно.

Продолжим после небольшого отступления. Итак, в варианте же, когда вы медитируете самостоятельно, можно отработать какой-либо навык или поработать с собственным сознанием. В варианте, когда вы работаете с ведущим, он может показать вам новые примеры/приёмы для работы с телом, сознанием или с энергией.

Любая работа с сознанием и энергией требует практики. Для того, чтобы правильно медитировать, нужно не только регулярно тренироваться вместе с ведущим, но и необходимо хотя бы несколько раз в неделю проводить самостоятельные медитации. В конечном счете нужно сформировать устойчивый навык, с помощью которого вы сможете погружаться в это состояние и исследовать глубокие уровни вашего сознания и подсознания. Только постепенной, постоянной внутренней работой вы добьетесь того, что ваше состояние в 80-90 процентов времени жизни будет абсолютно комфортным. Вам будет очень комфортно с самим собой. Но для этого надо поработать.

В противном же случае, как говорится, «из ничего не выйдет ничего».

А нет!

Не правы мы здесь. Поспешили.

Из ничего выходят хорошие мифы!

И правда – что мы все про медитацию да про медитацию?

Давайте-ка лучше сделаем небольшую паузу и, пытаясь шутить, поговорим о мифах в сознании. Тема, кстати, более чем полезна, потому что давно известно, что так или иначе мифы в сознании людей присутствуют в огромном количестве. Кстати, через мифы можно производить некое управление массами, что собственно и делается. Но на это нельзя ни в коем случае пенять – по той причине, что, если той или иной людской массой вообще не управлять, она передерется в мгновение ока. Поэтому Вселенная справедлива, и если есть массы, то есть и те, кто ими управляет.

Все совершенно логично и закономерно.

В свою очередь, в эзотерическо-философской среде также есть ряд мифов, которые прокламируют тот или иной подход в структурировании окружающей реальности. Можно сказать, что:

– с помощью таких мифов отдельные люди пытаются производить управление другими людьми;

– а можно сказать, что такие люди сами плохо понимают, что происходит вокруг, и, бывает, действительно искренне верят в то, в чем пытаются убедить других.

И то и другое объяснение по сути будут верными.

На самом деле ничто не манипулирует так манипулятором, как собственная манипуляция. Только это происходит не «сей же момент», а отражается в чуть более отдаленной перспективе, на уровне кармических процессов. Поэтому в итоге манипуляторы в любом случае манипулируют лишь собой, а если они придерживаются того или иного эзотерического или мистического мифа, то здесь налицо ситуация, когда, можно сказать, слепой ведет глухого. Используя же метафору, можно сказать, что слепой наивно думает, что он всех обманет, меж тем он даже не понимает, что сам идет по полю, которое недавно посетили коровы. И оставили следы. На которые слепой с глухим регулярно натыкаются, но знать о них не могут, поэтому думают, что все нормально и гуляют они по прекрасному парку.

В подобной ситуации говоря о мифах, можно вспомнить, что сейчас распространен миф о том, что пришла так называемая эпоха/эра Водогрея. Разные восторженно эзотерически настроенные индивиды утверждают, что есть некий Водогрей, он приходит, греет воду, и всем становиться хорошо.

Понятное дело.

В теплой воде лучше, чем в холодной. Кто бы спорил.

Если кто-то не знает, о чем мы сейчас говорим, то, кроме шуток, скажем, что есть старые былинные поверья, что придет эра Водолея и в ней все и всем будет не то, что хорошо, а просто-таки отлично. Что планета переходит в новое измерение (а ничего, что, согласно квантовой физике, Земля, в принципе, находится в 10 измерениях?) и сознание решительно всех индивидов на ней поменяется в лучшую сторону. И произойдет переход на новые вибрации всего человечества.

Вот приятный сюрприз, правда?

Между прочим, если, к примеру, обращаться к ведическим описаниям, то мы все живем в эпоху Кали-Юга, и в ближайшее время, скажем, пару сотен тысяч лет, никакой другой эры/эпохи просто не предвидится.

Тем не менее, как мы сказали выше, ряд эзотерически ориентированных граждан верят в эру Водогрея. Надо сказать, что «ноги» этого мифа растут из подозрительного направления Нью-Эйдж, так же, как и другие мифы этого порядка:

- эру Водогрея;

- квантовый скачок;

- всеобщее вознесение;

- «переход!»

- «особое время»;

И тому подобное.

Конечно, мифы создаются потому, что людям (впрочем, как и всегда) хочется всего и сразу. И те индивиды, которые не хотят действительно развиваться, а просто хотят тешить свое «эго», с радостью притыкаются, кто к «новой эре Водогрея», кто к «квантовому скачку», кто к «переходу», а кто еще к чему другому. По той причине, что если у них не будет к чему притыкаться, то жизнь становится серой и обычной.

А тут…

Дивная возможность.

Прекрасный, счастливый случай.

Мы живем в великое время!

Ура!

Мы заламываем от счастья руки и ноги в асанах.

И вот пришла эпоха света!

И Водогрей на нас глядит!

И говорят здесь все про это!

А умный, как всегда, молчит.

Извините. У нас вырвалось подобие стиха.

То есть смотрите, какая ситуация получается: работать над собственным сознанием продолжительное время не надо.

Потому что ты уже «по определению» великий, могучий, избранный и т.д.

Ну разве не здорово?

А с другой стороны – кому ж не захочется быть великим, могучим и прекрасным на абсолютно ровном месте? Ведь и правда, здорово же, да?

Ну вот.

И эти товарищи из Нью-Эйдж тоже подумали, что людям нужен праздник. И почему бы им его не предоставить?

Поэтому носятся теперь эти «бегущие», которые снаружи уже остановились, а внутри еще нет, и радостно кричат, что «пришла эра Водогрея». С чем, как вы понимаете, мы их всех дружно и поздравляем.

Разумеется, понятно, что такая стратегия не приведет ни к чему иному, как просто к созданию очередного мифа и подпитке своего «эго» оттого, что ты «принадлежишь к избранным». И что у тебя «новое время», или «новая эра», или еще что-то, но обязательно «новое»!

Не хочется нам расстраивать этих ребят…

Все-таки они и так, бедняги, носятся и туда, и сюда и просто хотят быть счастливыми, а у них не получается.

Вот и ищут то эры, то времена, то еще что-то.

Потому что, как вы понимаете, если их оставить в своем времени, а равно и в своей эре, так они же просто изведут себя со скуки. Поскольку обычно, кроме этого, у них в жизни происходит мало событий.

Так вот, не хочется их, конечно, огорчать, но придется сказать, что тому, кто работает с сознанием, глубоко безразлично, какая там погода или «эра» на дворе.

Тот, кто терпеливо медитирует, просто занят другим делом. Ему не до эр и не до чего другого – ему бы с медитацией разобраться. А что из-за забора доносятся вопли о какой-то пришедшей эре, так он знает, что это туземцы орут – они всегда бегают и орут по какому-либо (любому) поводу.

Но ему не до этого – ему надо медитировать и работать со своим внутренним миром, чтобы делать его все более и более спокойным и гармоничным.

С другой стороны, кто-то же все-таки должен бегать и кричать, ведь так? Потому что, наверное, это все ж таки хорошо – дарить людям праздник...

И мы искренне завидуем таким индивидам, но вынуждены заметить, что такая стратегия, к нашему огромному сожалению, никакого отношения к работе с сознанием не имеет. Да. Нам горько и больно от этого факта – мы бы сами хотели во все горло орать про новую эру, взрывать салюты, но, к сожалению, вынуждены вместо всего этого праздника Души просто скучно сидеть и медитировать. К сожалению, каждому свое – кому-то праздник, кому-то сознание.

Вновь отвлекаясь от сарказма (который, конечно, не полезен для развития, но иногда способствует правильному донесению настроения), напомним, что, как мы уже говорили выше, работа с сознанием – это постепенный и постоянный труд. Но зато в результате этого труда вы действительно сможете обрести внутри себя спокойствие и комфорт, а не бегать, как описываемые индивиды, в панике, на энергиях непроработанной второй чакры то туда, то сюда. Такая стратегия, в конечном итоге, натурально не приводит их ни к чем позитивному. Они остаются такими же дисгармоничными, как и были.

Поэтому с сознанием все же, лучше работать последовательно и спокойно. И если использовать эту стратегию, то крайне неплохо все же медитировать регулярно. И именно регулярная медитация поможет выйти на нужный уровень и легко справляться почти с любыми нервами, стрессами, депрессиями и плохим настроением.

И это, то, что вы наработаете, будет с вами и в эру Водогрея, и в другие эры, и всю вашу жизнь, а у некоторых и далее. И это не зависит от погоды на дворе. Вам будет уже безразлично, что происходит в пределах той или иной мысли – другая «эра», «новое время» и т.д., – все это вас никак не будет затрагивать. Потому что у вас будет собственное место. Собственный дом, как мы писали в

прошлой главе, зайдя в который, вы ощущаете спокойствие, гармонию и наполненность.

А когда вы уже будете заниматься продолжительное время, вам вообще почти не надо будет ни с чем «справляться», так как позитивная энергия накопится и качественно преобразуется. Потому что изменится само ваше мышление, перейдя в более позитивное русло, и аура станет тоже более светлая. И, естественно, занимаясь продолжительное время медитацией по приведенному упражнению, вы сможете не только сделать действительно комфортным свой внутренний мир, но и через некоторое время вы сможете использовать и практики для молодости и здоровья:

- обновление кожи;

- выработка гормонов;

- очищение легких (кстати, эту нашу практику «Очищение легких» вы можете найти на сайте);

- увеличение энергии и привлекательности;

- улучшение работы органов и систем вашего организма;

- обновление тела;

А также многочисленные другие практики, которые вы можете использовать не только для работы с гармонизацией сознания, но и с улучшением здоровья и привлекательности вашего тела.

Разумеется, для того, чтобы все это получалось, надо научиться медитировать регулярно.

А теперь резюме пункта, и на этот раз внесем немного резкости, чтобы у вас она настроилась:

«Глупых мифов много. Не надо верить всему, что говорят.

Большинство индивидов, следуя мифам, не достигают ничего, потому что любой из них хочет быть «избранным».

Не будьте «избранным».

Забудьте о Нео. Он погиб.

Будьте собой.

Это гораздо перспективнее.

Слушайте себя внутри и методично несмотря ни на что практикуйте.

И тогда ваше сознание действительно будет гармонично развиваться, открывая в себе новые глубины. И вам будет абсолютно все равно, что там проходит мимо – Эра Водолея или Кали-Юга».

Глава 9. Пошаговые инструкции для позитивного изменения себя и своего взгляда на жизнь

Итак, можно сформулировать вопрос:

Что же надо делать простому человеку для того, чтобы понять, что с ним происходит, а поняв это, сделать шаг в направлении собственного изменения?

Исходя из всего того, что мы перечислили, для начала надо сделать лишь только одно – перестать нестись и начать регулярно останавливаться как снаружи, так и внутри.

Это, во-первых.

Во-вторых, нужно осознать, что ты пришел сюда не для того, чтобы постоянно решать кучу ненужных вопросов и вырабатывать массу ненужных эмоций, о которых ты потом даже и не вспомнишь. Разумеется, не нужно просто мимоходом подумать об этом и опрометью кинуться дальше. Исходя из того, что большинство людей делают именно так, мы предупреждаем вас – именно так делать не надо.

Конечно, легко здесь и сейчас заявить себе:

– Да! Я знаю! Я тут для развития! – и опрометью кинуться дальше.

Опять не совсем понимая, куда тебя несет и что будет позже. Это, разумеется, основная стратегия большинства людей, но, по нашему мнению, она в целом просто не состоятельна. Более того, по нашему мнению, это очень плохой подход. И, вероятно, именно поэтому, большинство его и использует – потому что большинство людей всегда делают какую-то абсолютную ерунду, что называется «по определению».

А хороший подход – это думать об этом регулярно и регулярно останавливать себя, когда ты пытаешься куда-то понестись или уже несешься.

И, естественно, регулярно медитировать. Пока не наступит новое осознание. И когда придет это осознание, ты действительно поймешь, что:

Ты пришел сюда для того, чтобы развиваться.

Для того, чтобы получать новые позитивные состояния.

Теперь давайте пройдем по пунктам, которые помогут тому или иному человеку изменить собственное состояние на более позитивное в долгосрочной перспективе. Еще раз повторим – только сам человек может что-то сделать с собственным постоянным состоянием. И для этого он должен терпеливо и спокойно двигаться в одном и том же позитивном направлении. И никаким другим способом долгосрочное позитивное изменение сделать просто невозможно – это подтвердит вам любой профессиональный психолог, а равно и психотерапевт.

Итак, давайте перечислим пункты, следуя по которым вы сможете настроиться на окружающую реальность более гармонично:

1. Остановиться не только снаружи, но и внутри.

2. Постепенно начинать осознавать, что единственная цель жизни – это развитие.

3. Параллельно с этим начать обучаться медитации по упражнению, предложенному выше, в Главе 6, где приведена мягкая и гармоничная настройка на поток Планетарной йоги.

Начинайте постепенно использовать это упражнение постоянно для того, чтобы восстановить баланс между полушариями и мягко гармонизироваться. Тогда регулярное выполнение поможет вам проявить нужное осознование того, что вы пришли сюда для развития.

4. Постепенно медитируя все больше, перемещаться в более комфортную, уютную, гармоничную и стабильную реальность.

Вот для начала что нужно сделать для того, чтобы начать переходить в позитивные состояния. Конечно, мы бы могли добавить еще один пункт, например: «Включать в медитацию различные техники, которые обучают существовать не только в этой реальности, при жизни этого тела, но и далее». Однако, как вы понимаете, для тех людей, которые с нами не знакомы и читают эту работу в первый раз, это будет слегка претенциозно и может вызвать у человека легкий ступор. Поэтому пока ограничимся теми пунктами, которые мы перечислили выше.

А теперь резюме после пункта:

«Постарайтесь осознать, что вы пришли сюда за одним, – за развитием.

Близкие, дети, работа, семья, отношения, деньги – все это уйдет.

Внутри же останется только та гармония, которую вы наработаете».

Глава 10. Позитивное влияние медитации

Итак, мы с вами уже выяснили, что медитация помогает наладить хорошее самочувствие и находиться все более длительное время в спокойном и комфортном состоянии. Даже можно выразиться так, что, находясь в подобном комфортном состоянии, мы укрепляем это состояние и помогаем себе находиться в нем, как и в процессе медитации, так и даже вне его.

Здесь мы еще раз напоминаем, что всегда есть определенная критическая масса опыта, и когда она достигается, то сознание перетекает в другое качество.

Говоря проще, допустим, что вы занимаетесь медитацией, в принципе, даже не очень что-то меняя в собственном мировоззрении, а просто что называется «время от времени». Конечно, если вы что-то измените в лучшую сторону, это замечательно, но здесь мы не об этом, а о примере в целом. Так вот, вы занимаетесь медитацией и постепенно, по чуть-чуть, каждый раз вы все легче и легче входите в позитивное и комфортное состояние медитативного процесса и все легче настраиваетесь на поток энергии.

Тогда через некоторое время вы замечаете, что ваше состояние, так сказать «в целом», меняется в ту сторону, в направлении которой вы регулярно медитируете.

То есть если вы, положим, медитируете на спокойствие, тогда вы становитесь более спокойным или спокойной.

Если вы медитируете, предположим, на первой чакре, чтобы у вас было больше энергии и сил, то вы становитесь более энергичной или энергичным. Если вы медитируете на то, чтобы к вам тянулись люди и чтобы ваша энергия была более привлекательной для них, то через некоторое время окружающие начинают чувствовать от вас «позитивную энергию» и охотно общаются с вами.

Если на здоровье – улучшается здоровье.

И так далее.

Вероятно, вы уже поняли, что мы показываем вам, как по мере тех или иных медитаций физическая волна, на которую вы медитируете, усиливается не только в процессе самой медитации, но и выходит за ее рамки, проявляясь в

ваших благоприятных состояниях и как следствие в событиях вашей жизни. Этот процесс происходит плавно и постепенно, но в результате вся ваша жизнь меняется в более комфортную и лучшую сторону. Можно сформулировать, что энергия накапливается и перетекает, как и в то качество, которое вы тренируете, так и в целом, делает вашу жизнь более гармоничной и наполненной ресурсами.

Именно поэтому после длительных занятий медитациями происходят те приятные, глобальные улучшения, о которых говорят многие практикующие. Здесь мы хотим подчеркнуть, что движение идет по экспоненте, и со временем происходит переход на качественно другой уровень. Разумеется, это не быстрый процесс, потому что выше мы говорили о том, как работает сознание, – из ничего не будет ничего. Поэтому нужно время, чтобы та или иная физическая волна, на которую вы медитируете – гармония, спокойствие, энергия чакр – накопилась и начала проявляться в жизни.

Однако, возможно, вам интересно, чем помогает медитация в самом что ни на есть практическом плане? Мы уже перечислили позитивные стороны медитации, но для того, чтобы у вас сложилась действительно полная картина, давайте повторим еще раз, добавив несколько новых пунктов:

- медитация продуцирует позитивное состояние;

- медитация растворяет депрессии;

- при регулярной медитации появляется интерес к жизни и ощущение радости жизни;

- медитация тренирует быстрое умение переключаться с одной мысли на другую;

- медитация тренирует умение «брать себя в руки» и включаться в работу;

- медитация помогает быстро успокаиваться;

- медитация помогает уйти от большого количества стрессов, которые для обычных людей – нормальное явление, а для тех, кто медитирует, наоборот, норма – это спокойное, гармоничное и комфортное состояние;

- медитация полезна для физического здоровья всего тела – отдельные органы и весь организм в целом работает лучше и человек живет дольше;

- при регулярной медитации в повседневной жизни возникает спонтанное спокойствие, гармония и постепенно приходит понимание всего происходящего вокруг;

И, наконец, как мы говорили выше, улучшается само качество жизни. То есть вначале жизнь, можно сказать, «выравнивается», когда идет процесс синхронизации полушарий. Это начинает происходить в процессе обучения и первых занятий медитацией. Потом проходит какое-то время, и медитация гармонично встраивается в вашу реальность. А потом, как мы и говорили выше, после уже продолжительных (более полугода) занятий ваша жизнь выходит на другой, качественно более высокий уровень. В ней становится больше сил, энергии, гармонии и позитива.

Как мы уже говорили, медитацией надо заниматься не раз и не два в месяц, а постоянно. Для этого какое-то время, конечно, необходимо посвятить обучению медитации, если вы не умеете медитировать или медитируете не так эффективно, как вам хотелось бы. Конечно, у большинства из вас сразу, или почти сразу, получится правильно выполнить упражнение, которое мы предложили выше, в Главе 7, и войти в медитативное состояние. Но у кое-кого может и не получиться.

В этом случае вам нужно какое-то время поработать совместно с группой под руководством ведущего. Поскольку в группе обучение навыку медитации идет лучше и стабильнее, чем самостоятельно, это раз. И два. Ведущий (разумеется, если это компетентный ведущий) сможет помочь вам своими рекомендациями.

Мы уже говорили, что у всех разные способности и кто-то научается медитировать почти сразу, а кому-то для этого нужно 2-3, а то и 4-5 занятий с преподавателем. Дело в том, что это зависит от внутренних настроек, которые есть у того или иного обучающегося относительно процесса медитации и своего участия в нем.

У тех, кто правильно себя настраивает, обычно медитация получается сразу по тому упражнению, которое мы привели выше. Такие люди могут легко входить в описываемые состояния и получать комфортные ощущения, однако подобных людей все же не очень много. Поэтому вы можете посетить наши мероприятия, которые бесплатно обучают медитации:

https://planetyoga.ru/meditacii

Или же если вы хотите системных знаний, то вы можете записаться к нам на «Базовый курс по чакрам».

Итак, если самостоятельная медитация сразу у вас не получается, ничего страшного – вы всегда можете пробовать до того момента, пока у вас не станет получаться легко или же попробовать научиться медитации вместе с ведущим. Попробуйте оба варианта – и самостоятельное обучение, и практику с ведущим – и выберите тот, что подходит именно для вас, а преимущества первого и второго подходов мы описали вам выше.

Мы уже предложили вам выше простое упражнение, которое рекомендуем поделать несколько дней подряд для получения/улучшения навыка медитации. Мы полагаем, что это может происходить как раз, пока вы постепенно изучаете нашу работу. Далее мы предложим вам упражнения, которые тоже сможет проделать каждый, кто приложит хотя бы минимум усилий. Кроме того, если вы практикуетесь по предложенному выше упражнению, то тогда, когда вы дойдете до конца, вам и делать-то будет почти ничего не надо – нужные состояния будут уже подключаться к вам сами через поток Планетарной йоги. Нужно будет лишь приложить минимальное усилие – пройти по шагам несколько раз то или иное упражнение, тогда нужные ощущения придут к вам уже на уровне сознания.

Это мы чуть-чуть упомянули о практике, которая будет далее, а говорили мы до этого, как вы помните, о самостоятельной практике и практике с ведущим. Как мы показали выше, полезно и то и другое, и нужно обучаться и первому, и второму виду взаимодействий. Естественно, если у вас есть настрой и желание научиться, то у вас все получиться – надо просто регулярно этим заниматься.

Впрочем, тут нужно сказать, что периодически попадается пара человек, не очень хорошо себя настраивающих внутри, и в первый раз, даже под руководством ведущего, может получиться «не очень». Зато потом, осознав свое внутреннее сопротивление себе же самим и приняв позитивное мышление, эти люди могут медитировать под руководством даже лучше, чем другие. Это такой своеобразный, но известный среди профессионалов феномен.

Итак, вам просто нужно приложить усилия, и если это в принципе в ваших силах, то у вас все получится. Если нет, тогда просто прикладывайте дополнительные силы каждый день самостоятельно, и у вас тоже получится. Для стопроцентного обучения любого нормального индивида медитации он может принять для себя такую установку:

Делать медитацию так, как у него получается, самостоятельно, каждый день, в течение месяца, по полчаса – тогда все получится точно.

Ранее мы говорили о том, что люди обладают разной чувствительностью, поэтому не нужно смотреть, как получается у других, – есть люди с экстраординарной фантазией, которые в медитации могут представить все, что угодно. Во время медитации такие индивиды будут ходить в волшебном замке, видеть прекрасные картины, ощущать свою мягкую и пружинистую походку, слышать дивную мелодию, ощущать волшебный, прекрасный аромат сказочных древних цветов. А кроме того, они еще будут чувствовать, как их роскошное платье, или плащ, или камзол, или пальто, или сарафан, или еще что-то, упруго или, наоборот, нежно касается их тела, вызывая очень приятное ощущение, в котором хочется находиться все больше и больше и чувствовать через него ощущение энергетического потока.

Тогда как другие индивиды смогут только увидеть «какой-то свет, вроде красный…» и ощутить «вроде бы тепло». Но и это тоже абсолютно нормально для обычного человека. Человек, не совсем обычный, конечно, видит более яркие картины и чувствует более яркие ощущения, и это нормально. Ведь понятно, что чем лучше развита творческая фантазия, тем лучше человек погружается в эти состояния. Кстати, при медитации для развития творческого потенциала такие феномены, по нашему опыту, сильно проявляются не только при коллективной медитации с ведущим, но и при самостоятельной работе после нее.

Здесь мы имеем в виду, что, когда мы проводим те или иные групповые медитации, мы даем группе после завершения нашей работы еще какое-то время, чтобы каждый смог поработать для себя. Это очень полезно, потому что как и обучает медитации, так и позволяет, одновременно, практиковаться самостоятельно. То есть мы делаем во время медитации определенную работу и даем определенные настройки. Дальше же вы можете самостоятельно пребывать в том позитивном состоянии, которое будет у вас в процессе медитации, и усиливать его.

Это и работа после медитации, чтобы вы сами учились усиливать ваши позитивные состояния и управлять их интенсивностью.

Кроме того, есть и третий момент. Если заниматься медитацией постоянно, как большинство наших обучающихся, то можно научиться тому типу

функционирования, который поможет погружаться в медитацию действительно очень комфортно и испытывать там очень приятные ощущения.

Завершая этот пункт и эту первую часть нашей работы, обратим ваше внимание на то, что все-таки мы стараемся не рассчитывать на те медитативные практики, где человеку надо долго учиться. Поэтому здесь мы предлагаем очень простые и понятные каждому техники, которые вы легко сможете сделать на практике.

С другой стороны, мы и так делаем все это обучение медитации бесплатным. Мы не берем денег ни за эту книгу, ни за другие, ни за вход на нашу медитацию уже много лет. Пожалуйста, читайте, пользуйтесь, приходите, обучайтесь. Мы делаем так, потому что убеждены – обучение азам медитации должно проходить бесплатно. Разумеется, у нас есть ряд и платных курсов для продвинутого уровня, но само обучение медитации, на наш взгляд, нужно давать бесплатно, чтобы медитацией владело как можно больше народа. Если это будет постепенно происходить, то и люди на планете начнут становиться все более гармоничными.

С другой стороны, не надо менять мир вокруг.

Лучше менять себя в мире.

С третьей же стороны нашего равностороннего треугольника, лежащего в первой чакре, есть ряд учителей, которые берут деньги за обучение медитации. Поэтому здесь наша позиция такая – кто сам себе поможет, тому мы и помогаем. Можно сказать, кто и что сам сумел ухватить из наших книг или медитаций, те выигрывают. Так что здесь – ваша судьба в ваших руках – как настроитесь на процесс медитации, то и получите.

Ну что же, мы продолжим наше повествование в следующей части, в которой мы поговорим о:

- механизмах обучения через призму медитативного процесса;

- покажем, почему у людей происходят повторяющиеся ситуации и как с ними работать;

- поговорим о структуре убеждений;

- обсудим, что такое чакры и эгрегоры;

- как и в этой части, предоставим практику, которой будет уже значительно больше

И многое другое.

А сейчас, как и всегда, мы предлагаем вам резюме этого пункта:

«Ваше общее психологическое состояние делает уклон в ту сторону, над которой вы регулярно медитируете.

В медитации главное, чтобы вы сами учились усиливать свои позитивные состояния и умели управлять их интенсивностью.

Обучение медитации зависит не от учителя, а от вас. Что вы сумеете воспринять, то и будет с вами. Насколько вы хотите развиваться и обучиться медитации – настолько вы и сможете это сделать».

КОНЕЦ ПЕРВОЙ ЧАСТИ