

Вортексы современных Видящих

50 простых и эффективных наставлений,
Которые преобразят вас и мир вокруг вас!



Анатолий Русланов, PhD

Анатолий Русланов

**Вортексы Современных Видящих.
50 простых и эффективных
наставлений, которые
преобразят вас и мир вокруг вас!**

«Издательские решения»

Русланов А.

Вортексы Современных Видящих. 50 простых и эффективных наставлений, которые преобразят вас и мир вокруг вас! /

А. Русланов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963623-2

Вортекс — это вихрь энергии, который затягивает все окружающее в свой поток. Вортексы Современных Видящих — духовные инструменты, которые влекут вас к проявлению в реальной жизни желаний вашей внутренней сущности. Привлекая мудрость и стремления вашего самого глубокого «я», Вортексы притягивают в вашу жизнь чувства радости, живости и удовлетворения. Они направят вас к новому внутреннему месту, где ладится жизнь, правит процветание и изобилует счастье.

ISBN 978-5-44-963623-2

© Русланов А.

© Издательские решения

Содержание

1. Вортексы: Введение	6
1.1 Добро пожаловать	6
1.2 Мотивация	7
1.3 Намерение	8
1.4 Восемь наборов Вортексов	9
1.5 Как заняться Вортексами?	10
2. Универсальные Вортексы	12
2.1 Расслабьтесь, наслаждайтесь и делайте что-нибудь полезное	12
2.2 Практика медитации	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вортексы Современных Видящих 50 простых и эффективных наставлений, которые преобразят вас и мир вокруг вас!

Анатолий Русланов

*Израильской женщине, венгерскому мужчине,
американской леди и норвежскому парню,
которые направили меня на путь, посвящая.*

Перевод с английского Романа Яшунского под редакцией автора

© Анатолий Русланов, 2019

ISBN 978-5-4496-3623-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Вортексы: Введение

Расскажите мне, что именно вы планируете делать со своей единственной дикой и драгоценной жизнью?

Мэри Оливер

Для начала начни.

Уильям Вордсворт

1.1 Добро пожаловать

Если возможность не стучится, постройте дверь.

Милтон Берл

Мы должны приветствовать будущее, помня, что оно скоро станет прошлым; и мы должны уважать прошлое, помня, что когда-то это было все, что по-человечески возможно.

Джордж Сантаяна

Вортекс – это вихрь энергии, непреодолимая сила, которая затягивает все окружающее в свой поток. Вортексы Современных Видящих – мощные духовные инструменты, которые со все возрастающей силой влекут вас к тому, чего вы действительно хотите. Они влекут вас к проявлению в реальной жизни желаний вашей внутренней сущности. Когда вы доберетесь до мудрости и стремлений вашего самого глубокого «я» (вашей души) и займетесь ими, это не только приносит побочные выгоды удовлетворенности своей жизнью, но, самое главное, наполняет вашу жизнь чувством радости и живости.

В этой книге представлена полная система для восстановления связи с вашей самой глубинной сутью. Вортексы, описанные в этой книге, – если их использовать должным образом, – будут постепенно приводить вас в согласие с той Энергией, которая была названа Великой Тайной, Источником, Космическим Сознанием, Высшим Существом и т. д. Живительный свет этой Энергии будет сиять через вас, когда вы наберетесь опыта в обращении с Вортексами.

Когда вы «столкнетесь» с Вортексами и займетесь ими, вы узнаете их потенциал в деле продвижения вас вперед. Вортексы перенастраивают вас, помогут больше сосредотачиваться на себе – реальном, а не сформированном по лекалам вашей семьи, культуры, ваших собственных ожиданий и ожиданий других. Вортексы влекут вас к подлинности и призывают встретиться с настоящей Реальностью. Встречайте же Ее непосредственно, начните действовать – встречайте Ее, как Она есть, непринужденной, дикой, неприглаженной, захватывающей, живой!

Прочитайте сначала несколько следующих страниц. Они объясняют, с чего начать и чего ожидать в дальнейшем. (Подсказка: вы начинаете с занятия Вортексами Фазы I.)

Спасибо вам от Современных Видящих и от старой доброй Вселенной, что выбрали эту книгу. Пусть ваша жизнь будет, как минимум, удивительной, и пусть Вортексы будут полезны вам в этом путешествии. Живите ярко и весело!

1.2 Мотивация

Единственный, кто поступал разумно, был мой портной. Он снимал с меня мерку заново каждый раз, когда видел меня, в то время как все остальные подходили ко мне со старыми мерками, ожидая, что я им буду соответствовать.

Джордж Бернард Шоу

Все духовные традиции стремятся воссоединить нас с нашей душой, с нашим глубинным «я». Но их учения нужно правильно понять и должным образом использовать. И здесь-то начинаются серьезные проблемы.

В большинстве традиций учение погребено под слоем культурного и исторического багажа. Доступные в настоящее время духовные пути, без сомнения, несут в себе возможности для подлинной духовности. С другой стороны, все существующие системы – организованные западные религии, движения Нью-Эйдж, восточные созерцательные традиции и т. д. – отягощены культурными вкраплениями. Это естественно, потому что эти традиции учат решению проблем, сформулированных в контексте соответствующих культур соответствующей аудитории. Даже продвинутые искатели испытывают трудности, когда имеют дело с такими помехами. Даже им нелегко отделить культуру и историю от духовных наставлений и подлинной духовности.

Еще одна проблема заключается в том, что сами духовные учения могут быть устаревшими. Они, возможно, были эффективными и даже передовыми сотни лет назад. Но времена изменились. Новые люди выросли и ищут руководства, но духовные системы вчерашнего дня не поспевают за ними.

Молодежь сегодня хочет духовных практик, которые были бы динамичными, не будучи поверхностными. Она хочет практик, устремленных в глубину без багажа устаревших традиций. Духовные Вортексы Современных Видящих разработаны с нуля для удовлетворения этих потребностей нового поколения.

Более того, мир теперь движется так быстро, что нынешние культурные традиции с трудом поспевают за развитием событий. Вчерашняя духовная технология, какой бы передовой она ни была на момент создания, становится застойной системой верований, стесненной дисфункциональными или ограничивающими догмами. Большинство духовных традиций сегодняшнего дня – сколь бы они ни были глубоки – завязли; и как бы ни были тонки – устарели. Они не слишком хорошо работают, когда дело касается новых вопросов, а также потребностей сегодняшней молодежи.

Духовные практики Современных Видящих, такие как эти Вортексы и последующие, были разработаны так, чтобы быть максимально простыми, эффективными, честными и культурно нейтральными (универсальными). Они идут от тридцатилетнего опыта работы с молодыми искателями.

Мы твердо убеждены, что Вортексы являются важным дополнением к процессам, которые человечество переживает в 21 веке.

1.3 Намерение

Видение без действия – это просто мечта.

Действие без видения – пустая трата времени.

Видение вместе с действием может изменить мир.

Джозл А. Баркер

Главное намерение Духовных Вортексов Современных Видящих – это быть простыми, эффективными, честными и универсальными.

Давайте кратко рассмотрим эти четыре важных качества:

Простота: Мы, люди, склонны излишне все усложнять, и духовный путь не является здесь исключением. Большинство традиционных систем представляет собой набор сложных практик, пропитанных долгой историей и глубокой культурой, но духовная цель их по большей части забыта.

Вортексы являются простой и доступной практикой, освобожденной от всего лишнего. Если вы действительно изучите их, вы почувствуете силу их простоты. Мы не видим смысла в бессмысленной сложности.

Эффективность: Критически упущенный из виду компонент духовности – это эффективность. Мы считаем, что духовные методы должны оцениваться с точки зрения их эффективности в деле достижения заявленных целей. Два вопроса, которые необходимо задать любой системе: «Как она определяет успех?» и «Насколько хорошо она добивается успеха?»

Если вы практикуете Вортексы искренне и активно, у вас будет:

- Меньше сопротивления успеху
- Более полноценная жизнь
- Больше счастья
- Больше изобилия
- Более крепкое здоровье

Честность: У Вортексов нет скрытых мотивов, сознательных или бессознательных. Они нацелены на то, чтобы помочь вам достичь своих целей, а не на чью-либо выгоду.

Универсальность: Вортексы разработаны так, чтобы хорошо работать во всех культурах. Эта практика принесет вам пользу независимо от вашей истории, культуры и религиозного бэкграунда.

Сегодня, когда так много людей отвернулось от религии и духовности, стоит задаться вопросом, зачем нам новый подход к духовным практикам. Именно затем, что духовные практики должны быть релевантными для тех, кому они предназначены служить. «Чего мы хотим?» и «Как нам этого достичь?» – это вопросы, на которые духовность должна ответить. Чтобы быть актуальными, духовные практики должны отвечать на эти вопросы в настоящем времени.

1.4 Восемь наборов Вортексов

*Живите своим видением и требуйте успеха.
Стив Мараболи*

Для того чтобы у вас появилось представление и чтобы вам почувствовать вкус того, во что вы ввязываетесь, – вот список всех наборов Вортексов.

Существует восемь типов Вортексов, разделенных на восемь групп, которые затрагивают все аспекты вашей жизни. Рассмотрим их подробнее:

1. Духовные Вортексы (Фаза I) предназначены для людей, которым интересно испытать некий опыт. Это то, с чего вы начинаете.

2. Духовные Вортексы (Фаза II) позволяют вам пережить конкретный серьезный опыт и достичь определенной мудрости, вытекающей из опыта. Это время идти дальше, чем просто пробовать.

3. Духовные Вортексы (Фаза III) – это подтверждение опыта, постепенное пробуждение скрытой глубоко в душе мудрости и осознание своей жизни.

4. Универсальные Вортексы являются фундаментальными учениями, которые появляются на каждой Фазе. Эти Вортексы объясняются отдельно в начале этой книги и затем дополнительно описаны в каждой Фазе.

5. Вортексы «Счастливый Ум» помогут вам сохранить ум легким и ясным – и открытым для новых приключений в жизни.

6. Вортексы «Здоровое Тело» помогут сохранить физическое тело здоровым и пригодным для духовных занятий.

7. Вортексы «Улучши Мир» – это внесение своего вклада в благополучие нашей планеты. Они суть пути помочь окружающим вас людям и миру стать лучше.

8. «Подспорья для Вдохновенной Жизни» суть Вортексы, которые являются важными советами для духовного успеха.

Чтобы узнать, как заняться Вортексами, прочтите следующую главку. Если вам не терпится начать, начните практиковать Вортексы Фазы I.

1.5 Как заняться Вортексами?

Мироздание не дает вам того, чего вы хотите в своем уме; оно дает вам то, чего вы требуете своими действиями.

Стив Мараболи

Вортексы работают хорошо лишь при условии, что вы занимаете активную позицию. То есть, чтобы Вортексы были эффективными, вы должны заниматься ими. Чтение вдохновляет, но продвижение вперед – от действия. Следовательно, сделайте себе одолжение и начните практиковать сегодня.

Мы сгруппировали Вортексы в несколько «Фаз», которые мы сочли полезными на конкретных стадиях духовного путешествия. Эти Фазы предназначены для постепенного увеличения сфокусированности и интенсивности вашей энергии. Вы правильно сделаете, если прибегнете к ним – включите их в свою жизнь – следующим образом. Начните с Фазы I, продолжайте, переходя к Фазе II, а затем к Фазе III. Фазы не должны вас ограничивать. Тем не менее, вам следует позволить себе почувствовать тягу к движению вперед, прежде чем заниматься «более высокой» Фазой. Это само случится в надлежащее время.

1. Духовные Вортексы (Фаза I: Тестирование опыта) предназначены для людей, которым интересно испробовать некий опыт. Это то место, откуда вы начинаете путешествие к переустройству себя. Это время переориентации, мягкого переосмысления, где «мягкое» – это ключевое слово. В Фазе I вы пытаетесь примерить вещи на себя и посмотреть, как вы себя в них чувствуете. Важные аспекты – это дать себе пространство, позволить своей энергии успокоиться и действительно прийти в соответствие с самим собой.

2. Духовные Вортексы (Фаза II: Выход за пределы тестирования) это место, где поток начинает подхватывать вас. Фаза II – то место, где естественный импульс действительно начинает накапливаться. Вы пришли в соответствие с более аутентичной частью себя самого. Ваша энергия становится более сфокусированной. Теперь, когда вы более открыты и прозрачны, вы становитесь сосудом, готовым к принятию мудрости. Иной раз это может быть болезненным, поскольку будут сохраняться некоторые устойчивые паттерны, которые вы попытаетесь удерживать. Но импульс практики Вортексов поведет вас за их рамки. Ключ здесь – это позволить процессу работать самому. И он будет работать! Он всегда делает это, и делает красивее, чем вы могли себе представить.

3. Духовные Вортексы (Фаза III: Подтверждение опыта) – это время, чтобы самому взять бразды правления и стать уверенным возничим. Это то место, где вы научитесь наслаждаться пронзительной красотой преднамеренных действий и со-творчества. В Фазе III отправной точкой для ваших действий будет вдохновение, а не мотивация. Разница между этими двумя станет действительно понятной в течение этого времени в путешествии. Проще говоря, мотивация принуждает, а вдохновение стимулирует. Склонность к первой станет абсурдом, а склонность к последнему – столь же естественной, как восход солнца.

Есть также два других набора Вортексов, которые работают в дополнение к основным духовным Вортексам.

1. Универсальные Вортексы суть основополагающие учения, которые постоянно применяются во всех Фазах и объясняются отдельно в начале этой книги и затем дополнительно описаны в каждой Фазе.

2. Четыре набора Вортексов, которые относятся к разным компонентам человеческого бытия. Мудрость, сокрытая внутри них, придет сама собой, если вы действительно займетесь

основными Вортексами, но знакомство с ними и включение их в вашу жизнь окажутся плодотворными.

- i. Вортексы «Счастливый Ум» помогут вам сохранить ум светлым и ясным и открыться для новых приключений в жизни.
- ii. Вортексы «Здоровое Тело» помогут сохранить физическое тело здоровым, полным энергии и пригодным для духовных занятий.
- iii. Вортексы «Улучши Мир» – это способы улучшить людей и окружающий вас мир.
- iv. «Подспорья для Вдохновенной Жизни» суть Вортексы, которые являются важными советами для духовного успеха.

Когда вы восстановите связь со своим глубочайшим «я», к вам придет чувство легкости и беззаботности. Вы начнете светиться. Вот почему экспериментальная программа, являющаяся вспомогательной программой для Вортексов, называется Shining Being Training (Обучение раскрытию сияющей природы человека). Ваша душа начинает сиять – вы счастливы, игривы и жаждете жить. Если вы практикуете эти Вортексы правильно, вы узнаете абсолютно нового себя и *настоящий вкус к жизни*.

Ожидается, что потребуется примерно шесть месяцев, чтобы практика каждого набора Вортексов созрела: шесть месяцев для Вортексов Фазы I, шесть месяцев для Вортексов Фазы II и шесть месяцев для Вортексов Фазы III. У некоторых людей их состояние может «созреть» раньше, например, через три месяца, в то время как другим может понадобиться до двенадцати месяцев или более. Не практикуйте Вортексы Фазы II или III до тех пор, пока не овладеете уверенно Вортексами Фазы I и не почувствуете себя с ними комфортно. Не стесняйтесь просматривать дальнейшие практики, чтобы быть готовым, когда придет время.

2. Универсальные Вортексы

Один день мудрого и медитирующего человека воистину лучше ста лет человека, не имеющего ни мудрости, ни самоконтроля.

Будда

Универсальные Вортексы являются ключевыми темами, которые появляются на всех Фазах Вортексов современных видящих, потому что они лежат в основе всего.

2.1 Расслабьтесь, наслаждайтесь и делайте что-нибудь полезное

У хорошего путешественника нет четких планов и намерения попасть куда-то.

Лао-Цзы

Иметь веру – это верить себя воде. Когда вы плаваете, вы не хватаетесь за воду, потому что если вы это сделаете, вы пойдете ко дну и утонете. Вместо этого вы расслабляетесь и держитесь на поверхности.

Алан Уоттс

У меня простая философия: наполняйте то, что пусто; опорожняйте то, что полно; чешите, где чешется.

Алиса Рузвельт Лонгворт

Несколько лет назад во время медитации у меня в голове возник вопрос: «Как выразить мои учения в одном предложении?» Ответ пришел быстро: «Расслабьтесь, наслаждайтесь и делайте что-нибудь полезное». Мне нравится наслаждаться жизнью, расслабляться, есть, гулять и разговаривать с людьми. Хотя я и расслаблен, я не забываю делать что-то полезное. Таким образом, этот Ключевой Вортекс возник из моей личной естественной жизненной философии.

То, как я провожу свою жизнь, непохоже на то, как проводит свою жизнь большинство людей. Большинство притворяется, будто они расслаблены и наслаждаются. Они также обманываются насчет полезности своей деятельности. То, что большинство считает полезным, не сделает их счастливыми (или здоровыми) в долгосрочной перспективе. Наш мир страдает от извращенного чувства ответственности, подменяющего реальное удовлетворение и счастье – две вещи, которые делают жизнь достойной, – эфемерными обязательствами. Этот Вортекс, по сути своей, призван разорвать этот порочный круг, направив ваше внимание на то, что действительно важно.

Расслабьтесь: Что значит расслабиться? Расслабиться – значит отпустить и принять: отпустить жесткость нашего тела, застрявшие в уме бесполезные концепции или мысли, застрявшие эмоции, попытки покончить с причинившими нам боль людьми, вину за совершенные нами ошибки. Отпустить – значит прямо сейчас позволить себе начать заново с чистого листа.

Вместо «расслабьтесь» мы могли бы сказать: «медитируйте всегда». Чтобы по-настоящему расслабиться, мы должны расслабиться в настоящем моменте, что есть цель медитации.

Если мы не расслаблены в настоящем, наш ум блуждает либо в будущем, либо в прошлом и не в полной мере присутствует здесь и сейчас. Чувство стыда за прошлое или построение планов на будущее – это способы пропустить настоящее.

Наслаждайтесь: Настоящий момент важен, потому что настоящее – это все, что у вас есть – единственное место, чтобы заниматься и наслаждаться своей жизнью. Если вы сосредоточитесь на «сейчас», у вас будет шанс заметить подарки, которые жизнь ежеминутно дарит вам. Нужно ли объяснять, почему важно наслаждаться жизнью?

Полезное: Почему в этот Вортекс я добавил: «делайте что-нибудь полезное»? Люди склонны становиться ленивыми, когда расслабление и наслаждение становятся частью их жизни. Мы существуем в мире пространственно-временной реальности. Нам нужно действовать и добиваться результатов, чтобы расти, иметь хорошую самооценку и пользоваться уважением у других и себя. Окончить колледж, получить работу, скопить на пенсию и серьезно относиться к своей жизни и духовному пути – все это примеры того, как делать что-то полезное для лучшего будущего.

Мы живем в определенной обстановке, окружаем себя конкретными людьми и думаем определенные думы. Обстановка, люди и наше мышление определяют нашу реальность прямо сейчас. Как убежать из своей нынешней реальности? Как найти больше смысла и радости, не варясь в своем скучном и несвежем супе, не плавая в холодной и бурной реке? «Делать что-нибудь полезное» – это значит найти тихую и полноводную реку и начать готовить новый, вкусный суп.

Мы создаем нашу собственную реальность, методично продвигаясь к тому, что нам желанно, маленькими или большими шагами. Небольшим шагом вперед будет начать думать более продуктивные мысли. Путь к большому достижению начинается с первого шага и продолжается небольшими шагами до тех пор, пока дело не будет сделано. Большие или малые, достижения всегда состоят из конкретных, позитивных шагов, чтобы улучшить себя и свои обстоятельства.

Заметьте также, что первые две практики этого Вортекса (расслабьтесь и наслаждайтесь) являются предпосылками для последнего (делайте что-нибудь полезное). Чтобы действительно начать двигаться к тому, чего вы хотите, у вас должны быть хорошо развиты первые два качества. Если вы не расслабляетесь, вы не находитесь в состоянии открытости, и вам будет очень сложно заниматься тем, чем вы хотите. Вы даже не сможете приблизиться к пониманию того, чего хотите. Обратите внимание на то, где находится ваша радость, и следуйте по пути, ведущему к блаженству. Если вы действительно расслаблены и действительно наслаждаетесь, делать что-либо полезное будет очень легко. Это будет вызвано вдохновением, а не мотивацией.

Между этими двумя способами действия существует большая разница. Тот, кто мотивирован, исходит из напряженного (не расслабленного) пространства. Тот, кто вдохновлен, исходит из воо-душе-вления. Это происходит от Духа – от стремления вашей души к изобилию и радости. Все, что появляется от истинного вдохновения, возникает к лучшему и получается великолепно. Знать это – истинная мудрость!

Если бы нам надо было сконцентрировать все учение Современных Видящих в одной простой инструкции, то этот Ключевой Вортекс «Расслабьтесь, насладитесь и сделайте что-нибудь полезное» – все, что вам нужно знать. Этот Ключевой Вортекс содержит в себе все учения Современных Видящих.

Действие: Расслабьтесь, наслаждайтесь и делайте что-нибудь полезное!

2.2 Практика медитации

Медитация – это язык души и язык нашего духа.
Джерми Тейлор

Медитация приносит мудрость; отсутствие медитации оставляет невежество. Хорошо знай, что ведет тебя вперед, а что задерживает тебя, и выбирай путь, ведущий к мудрости.
Будда

Созерцание относится к знанию так же, как пищеварение к пище: это способ извлечь из него жизнь.
Трайон Эдвардс

Духовная жизнь «висит» на практике медитации. Практика медитации – это двигатель, который обеспечивает движение практикующего по духовному пути. Это жар, который выпекает тесто духовного роста, превращая его в хлеб самореализации. Практика медитации пронизывает собой все, что мы в Modern Seers делаем. Следовательно, это второй Универсальный Вортекс.

Медитация – это сейчас мейнстрим. Люди и СМИ говорят о ней. Люди посещают занятия, чтобы научиться ей. Все знают, что это хорошо для вас. Заново открывая то, что было известно на протяжении веков, научные исследования теперь подтверждают «мирскую полезность» медитации: она оказывает успокаивающее воздействие, уравнивает артериальное давление, прекрасно снижает уровень стресса, помогает расслабиться и контролировать боль, и это далеко не полный перечень. Однако медитация имеет более глубокую цель, которую не стоит упрощать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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