

18+

СТАНИСЛАВ ШАМАНСКИЙ

Счастье в моменте!

ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ МОЕЙ КНИГИ,
ВЫ НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ ОСОЗНАНЫМ
И НАХОДИТСЯ В НАСТОЯЩЕМ
МОМЕНТЕ.

Станислав Шаманский

**Счастье в моменте! После
прочтения моей книги, вы
научитесь быть осознанным
и находиться в настоящем моменте.**

«Издательские решения»

Шаманский С.

Счастье в моменте! После прочтения моей книги, вы научитесь быть осознанным и находиться в настоящем моменте. /

С. Шаманский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-534667-4

Здравствуй, дорогой читатель! В своей книге я хочу поделиться с тобой своим опытом в медитации дыхательных практик. Я хочу, чтобы после прочтения этой книги ты обрел осознанность, здоровье и счастье. Я искренне тебе это желаю. И хочу, чтобы ты начал это удивительное путешествие в познание себя.

ISBN 978-5-00-534667-4

© Шаманский С.
© Издательские решения

Содержание

Как легко научиться медитации	6
Предисловие от автора	7
Почему так важно заниматься медитацией	8
Глава 1. Практика	9
1 занятие	10
И так первое упражнение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Счастье в моменте!
После прочтения моей книги,
вы научитесь быть осознанным
и находится в настоящем моменте.
Станислав Шаманский**

© Станислав Шаманский, 2024

ISBN 978-5-0053-4667-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как легко научиться медитации

После прочтения этой книге вы будете в медитации каждый миг. К вам вернется здоровье, умиротворение, вы избавитесь от стресса, вы станете осознанным и счастливым человеком.

По делюсь с удовольствием своим 10 летним опытом. Так же в этой книге вы найдете для себя упражнения для восстановления энергии и здоровья. Которые я практикую по сей день.

Предисловие от автора

Здравствуй дорогой читатель!. В этой книге я хочу поделиться с тобой своим опытом в медитации и рассказать о эффективных упражнениях для осознанности и свободы. После прочтения книги ты взглянешь по другому на этот мир. Я начал заниматься медитацией и духовными практиками где то 10 лет назад. Проходил разные курсы, штудировал интернет и т. д. и т. п. Почему я начал заниматься медитацией... До медитации я жил не в реальном мире который меня окружает а в своей голове. Мысли имели надо мною власть. Где было куча не нужных и деструктивных мыслей. В конце концов мыслей деструктивных стало больше чем положительных и я начал мучиться. Я не мог контролировать мысли, они мною руководили, что меня очень злило. Я был ведом ими: своими желаниями, страстями, эмоциями. Я даже не мог заснуть ночью. Так как мысли меня отвлекали. И избавиться от этого мне помогла медитация. И главное я сам этого захотел. Ведь человек так устроен природой кем он захочет быть тем и будет. Животные запрограммированы природой но не человек. Про принципы и морали я расскажу позже. Так начался мой путь познания себя и совершенствования. Человек пришел в этот мир учиться и познавать новое. Я очень хочу искренне что бы моя история и эта книга помогла людям. Подчинить мысли и тренировать голову оказалась не так просто как тело. Но это того стоит. Я поделюсь с вами всеми моими практиками которые занимали и занимают у меня с утра 7 минут в день. Так же я расскажу о упражнениях дыхательных ине только.. Вам они помогут расслабиться и восстановить энергию и здоровье. После прочтения этой книги у тебя на подсознательном уровне запишется информация которая содержится в моей книге у тебя запустится процесс восстановления, омоложения всего организма, как на физическом так и на ментальном уровне. Я так же тебе расскажу о дыхательных гимнастиках и о чакрах. Ты научишься с ними работать. А самое главное ты сможешь это применить в жизни. Надеюсь моя книга поможет людям искренне. А люди которые ее прочитают будут помогать духовно и рассказывать о медитации другим людям. Давайте поможем людям проснуться и осознать как прекрасна жизнь!!!

Так давайте поможем друг другу...!!

Ведь как говорил Далай Лама: Если каждого ребенка обучить медитации, мы устраним насилие во всем мире за одно поколение...

Почему так важно заниматься медитацией

Вспомните себя ребенком. Как вы беззаботно вы кружили в танце, играли в песочнице, катались на велосипеде, да и просто гуляли и веселились. Вы не на минуту не задумывались, вы просто жили в настоящем моменте. Сейчас надо взрослым учиться у детей жить. Потому что дети это искренность и свет...

Осознавать что ты живешь это путь к гармонии и счастью. Осознавать каждый шаг, каждый вдох. Самое главное я считаю для каждого человека это навык абстрагироваться. В этом мне помогла медитация. От не осознанности случаются разные беды. Как говорили мудрецы: Если человек не начнет работать над собой, то дьявол найдет ему работу. Наш мозг очень тонкий и чувственный механизм. Иногда кажется что он живет сам по себе. Мне часто задают вопросы а как не думать. Я иногда смеюсь и говорю: думать вредно а соображать полезно. Когда ты много отвлекаешься на мысли. Подчеркну не путайте. Отвлекаешься на деструктивные мысли (которые тебе не нужны, которые тебя отвлекают и в ряд ли сбудутся) ты тратишь много энергии, мысли убивают тебя по не многу. Думай о хорошем говорили многие философы. Да я согласен с этим утверждением частично. Да лучше думать о хорошем чем о плохом. А лучше вообще не думать а жить в настоящем. То есть думать конечно надо но когда это целесообразно. Мой отец всегда говорил мне: Сынок прежде чем что то сделать, всегда подумай, к чему это приведет. Медитация дает свободу и счастье. Эта та же тренировка. И медитация даст тебе осознанность. Больше мысли не будут тобой управлять. Ты будешь ими управлять. Представь к тебе в голову пришла какая то мысль. У тебя несколько вариантов что сделать с этой мыслью. Первый вариант если тебе эта мысль нравится ты будешь дальше ее раскручивать у себя в голове и наслаждаться процессом. Например мысль о том как ты будешь скоро отдыхать на море, купаться и загарать. Но если тебе в голову придет плохая мысль (деструктивная). Например о будущем (о плохом будущем). То что в будущем ты можешь заболеть и умереть. Или попасть в аварию, разбиться на самолете, Что то случиться с твоими родственниками, итд. итп. И ты начинаешь раскручивать эту деструктивную мысль и она как снежный ком становится все больше и больше. И ты начинаешь страдать, мучиться. Эта в начале маленькая мысль превратилась в монстра который высасывает как пылесос из тебя кучу энергии. Это не есть хорошо. Дальше я научу тебя как избавиться от этого. Медитация поможет тебе осознать жизнь. Что ты живешь в реальном мире. Ты станешь другим человеком (осознанным, счастливым и здоровым человеком). Всего 7 минут в день и ты увидишь что с тобой произойдет. Медитация эта та же тренировка. Например как человек ходит в спорт зал. Только ты будешь тренировать не тело а свою голову. Это очень интересно и увлекательно. Уже после месяца тренировок ты почувствуешь силу и мощь медитации. Ты поймешь что эти 7 минут не прошли даром. Ты по другому будешь смотреть на мир и спокойно контролировать свои мысли и эмоции. Ты просто будешь наблюдать за ними и жить. Мысли не надо падавливать силой воли. Их нужно просто замечать и не реагировать на них. А это тренировка и медитация. Представь что к тебе на голову села птица. Ты прогонешь ее сразу. Ты же не дашь ей свить у себя на голове гнездо. Так и с мыслью. Чем больше ты на них будешь реагировать и отвлекаться тем их будет больше и больше. После медитации ты поймешь. Что ты можешь все. Ты станешь сильным и осознанным человеком. В тебе откроются качества которые у тебя спали. Человек многогранное существо. Он может быть кем угодно если сам этого захочет. В человеке есть все и бес и демон, благодетель и моралист. Кем быть он решает сам. Но чаще всего бывает что человека мысли толкают на плохую и кривую дорожку. Или же если человек слаб внутри. Им легко манипулируют люди. Например плохая компания где старшие товарищи пьют и курят и с подвигают на наркотики. Мир сам по себе нетрален. Ад и рай у каждого в голове. И так дорогой читатель приступим к практике.

Глава 1. Практика

1 занятие

И так: Как я уже говорил тебе нужно уделять 7 минут в день этой практике. Сейчас я занимаюсь именно столько. Раньше когда я начинал медитировать я занимался по пол часа с утра и пол часа перед сном. Некоторые гуру медитаций советуют заниматься минимум от 15 минут в день. Якобы после 15 минут в день организм и душа начинают исцеляться. Я так не считаю. Главное не количество а качество. Потом ты это поймешь. По мере продвижения по духовному развитию ты будешь осознавать, что ты сам каждую секунду и минуту находишься в осознаной медитации. К примеру: чистишь зубы и осознаешь это, чувствуешь как щетка прислоняется к деснам и зубам. Идешь по дороге и осознаешь каждый пройденный шаг. Ешь еду и так же осознаешь вкус пищи. Как ложка черпает суп, как ты ее подносишь к рту. Очень важно любое движение осознавать. Тогда в тебе откроется свобода, умиротворение, счастье и благодать от всего что ты делаешь.

К этому надо прийти. Это годы тренировок и осознанных практик. Но это того стоит. Монахи в горах этому учатся всю жизнь. Так же как Будда практиковал и в конце жизни обрел просветление.

Тебе решать как ты проживешь свою жизнь. У каждого своя философия. Я просто тебе дам советы и уроки которые тебе помогут в жизни.

И так первое упражнение

Ты можешь его делать с утра, можешь вечером можешь когда угодно. Когда по чувствуешь что тебе надо расслабиться. Минимум 7 минут, если хочешь делай больше. Но ты все упражнения должен делать систематически каждый день. Тогда будет результат уже через месяц. Важно тренировать и обучать мозг этому. На первых этапах будет сложно по себе знаю. Мозг у тебя привык к другому. Повеливать тобой. А ты будешь его переучивать. С начала из тебя будет выходить вся грязь нажитая годами, блоки и все энергетические каналы будут по тихоньку восстанавливаться. Энергия Ци будет течь правильно и равномерно. Кстати ты заешь как быстро проверить свою энергию и тонус в жизни, се ли у тебя все нормально на энергетическом уровне и со здоровьем? Это простое упражнение дошло до нас от древних монахов. Встань прямо и потри ладони друг о друга несколько секунд. Если у тебя ладони стали горячие то все нормально с энергией и здоровьем. Если стали теплые у вас не достаточно энергии. Если ладони холодные у вас проблемы со здоровьем. В этой книге я поделюсь с тобой дыхательными упражнениями и так же ты познакомишься с чакрами и научишься с ними работать. И так начнем: 1 занятие. Отключи в телефоне звук. Важно на первых этапах что бы тебя никто и ничто не отвлекало. Поставь будильник на 7 минут и начинай. В дальнейшей практике можно будет медитировать и не концентрироваться на внешних раздражителях. Уединись в комнате. Скажи своим близким и родным что бы тебя не беспокоили некоторое время. Затем сядь на стул или на кровать. Спина прямая. Поз в медитации много. Но новичку нужно начинать с простой позы на стуле. Важно что бы спина была прямой. Что бы энергия текла равномерно. И ты осознавал свою позу. Перед тем как начать медитировать Проветри помещение, это важно для здоровья. И так сядь на стул. спина прямая. Сделай три глубоких вдоха и выдоха. Вдох делай через нос, выдох через рот. Затем закрой глаза и осознай себя в комнате в которой ты сидишь. Представь свою комнату как и что в ней расположено. Где стоит телевизор, где находится диван, и так далее. Представь себя в этой комнате, как ты сидишь на стуле или на диване с прямой спиной. Осознай и почувствуй как ступни прикасаются к полу. Как ладони прикасаются к коленям. Как твой таз прикасается к поверхности на которой ты сядишь. Почувствуй это соприкосновение. Осознай что ты сидишь с закрытыми глазами. Это важно. Далее просто дыши и осознавай каждый свой вдох и выдох. По началу будет тяжело. Так как твой мозг привык отвлекаться на каждую мысль. Но со временем будет все лучше и лучше. Как только ты заметишь что твой мозг отвлекся на какую то мысль, сразу же концентрируйся на своем дыхании. Будет не просто сразу тебе это говорю. Но каждое дневные тренировки дадут свои плоды. Все начинается с маленьких шагов. Мало по мало вскоре ты будешь осознавать и научишься концентрироваться. А это книга и я в этом тебе помогу. Затем начни считать вдохи и выдохи. Это очень хорошее упражнение которое помогает новичкам. И так: вдох на счет рас, выдох на счет рас, вдох на счет два, выдох на счет два, вдох на счет три, выдох на счет три и так далее до 10. Затем в обратном порядке до нуля. О дыхании не задумывайся, дыши естественно. По мере практики в будущем можешь увеличивать число вдохов и выдохов. Далее сделай глубокий вдох и выдох и закончи первое занятие. Открой глаза, поблаговари себя за это занятие. И продолжай свой день. Я рекомендую эту же практику повторить перед сном. Это закрепит материал. И не забудь про домашнее задание. В течении дня постарайся концентрироваться на всем что ты делаешь. К примеру: когда будешь завтракать осознай это. Осознавай каждое движение как ты ложкой берешь из тарелки кашу. Почувствуй вес ложки с кашей и без каши. Контролируй каждое свое движение. Почувствуй и посмакуй вкус каши. Когда ты глотаешь почувствуй как еда из рта проходит с начало по гортани затем по пищеводу. Есть хорошее упражнение на концентрацию и осознанность. Возьми обычную плитку шоколада и положи кусочек в рот. Сначала не спеши его жевать. Пускай он полежит во рту и сам растает. А ты тем временем отмечай

вкусовые ощущения у себя во рту. Это очень полезное упражнение на осознанность. Со временем ты будешь осознать каждое свое действие. И от этого получать колоссальное удовольствие. Раньше мы все делали на автомате. И поэтому не осознавали свои действия. Например человек принимает еду и смотрит телевизор. Он не осознает не вкус еды не свои действия. Поэтому и пища хуже усвоится. Если в течении дня будут появляться разные мысли сразу же переключайся на концентрацию на дыхание. Постепенно мозг к этому привыкнет.

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.