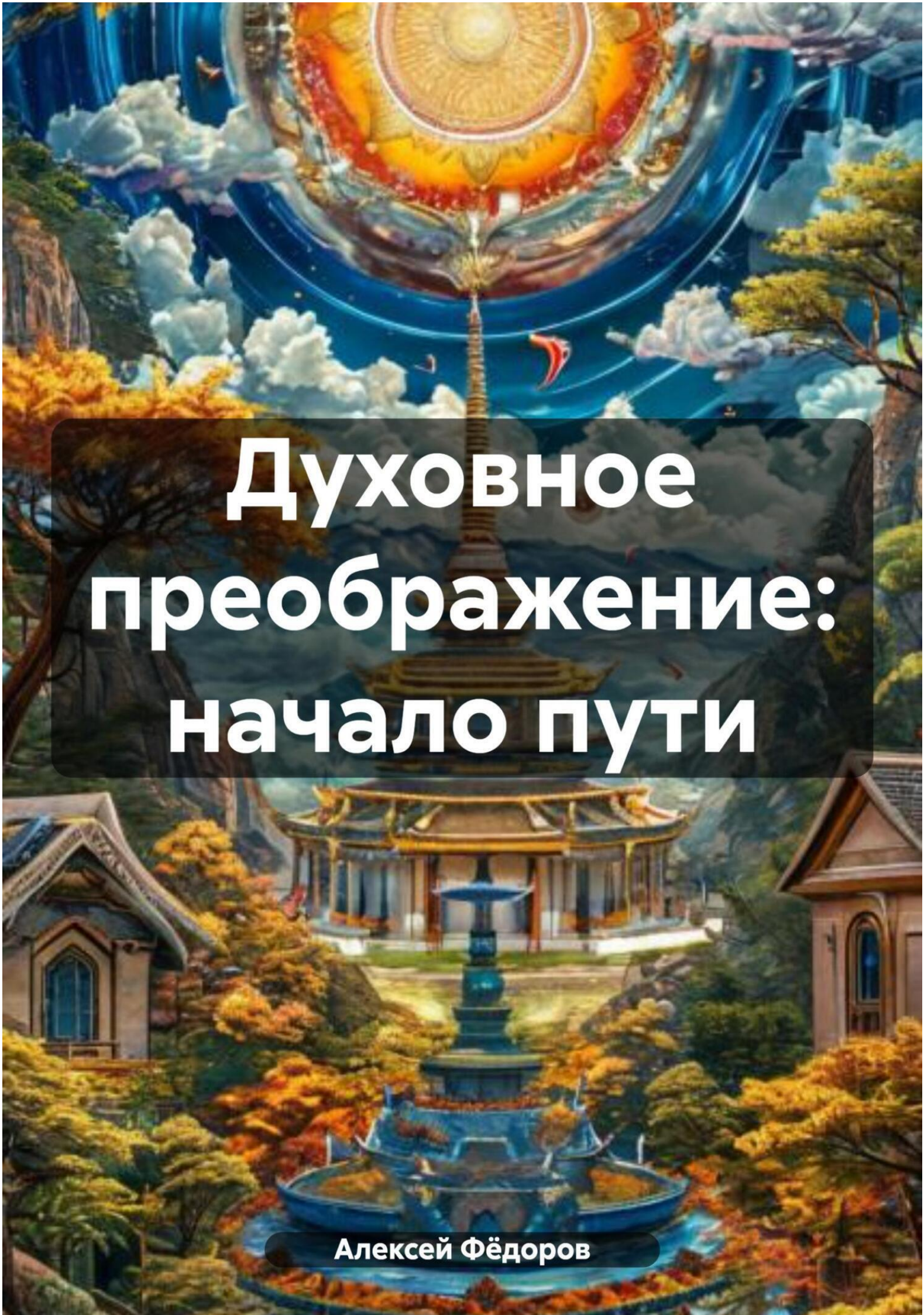


Духовное преображение: начало пути

Алексей Фёдоров

Алексей Фёдоров

Духовное преображение: начало пути

«Автор»
2025

Фёдоров А.

Духовное преображение: начало пути / А. Фёдоров — «Автор», 2025

Современное общество стремительно развивается. Темп жизни наращивается день ото дня. Повседневная суета поглощает наши силы и внимание, не давая сосредоточиться на действительно важных вещах, таких как любовь, доверие, честность, доброта, созидание и самореализация.Медитация – это практика для самонастройки организма, которая позволяет осознать и устранить напряжение и негативную энергию, скопившиеся в подсознании. При правильном подходе и умении медитация способна перепрограммировать подсознание, привести тело и разум в благотворное, сбалансированное состояние, запустить процессы саморазвития и вывести жизнь на более качественный уровень.Запомните: внутреннее состояние формирует всю нашу жизнь. Если мы желаем гармонии, счастья, богатства, самореализации, любви и процветания, то прежде мы должны обрести гармонию внутри себя.

© Фёдоров А., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Предисловие 5
Глава 1. О медитации 7
Глава 2. О материальном 9
Глава 3. О духовном 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Алексей Фёдоров
Духовное преображение: начало пути

Предисловие

Идея написать книгу посетила меня неожиданно. Без долгих раздумий я принялся за работу не взирая на тот факт, что писательство никак не связано с моей основной профессией. Мне стало любопытно за какое время я смогу сформулировать разбросанные в голове мысли и оформить их в осмысленный текст и смогу ли вообще это сделать. Чем усерднее я погружался в новую задачу, тем яснее становилось осознание моих ошибочных суждений о хорошо знакомых, как мне тогда казалось, вещах, понятиях и явлениях. Для того, чтобы раскрыть волнующие меня вопросы пришлось восполнить недостающий багаж знаний, проанализировать и переосмыслить сформировавшиеся взгляды и представления о жизни. Со временем я пришёл к пониманию того, что любая задача требует искренней самоотдачи и немалых трудозатрат. Таким образом, данная работа стала для меня, своего рода, уроком и личным вызовом.

Почему я решился писать? Возможно потому, что всегда стремился к самоактуализации, поиску жизненного смысла, внутренней гармонии и свободе. Главной мотивацией для меня послужило желание поделиться внутренним миром и личными открытиями с другими людьми. Многие мысли записанные в этой книге помогли мне в работе над собой. Если читатели сочтут написанное мной полезным, то я буду считать, что работал не зря.

Несколько лет назад я приобрел привычку записывать размышления, посещавшие меня во время работы. Увлечение оказалось полезным. Черновики пригодились при написании данной книги. Выяснилось, что писательство – отличный способ работы с внутренним миром. Со временем, я научился лучше понимать себя, структурировать и анализировать мысли, ставить осознанные цели и прокладывать собственный жизненный путь.

В процессе написания данной книги меня посетило множество потрясающих озарений. Я пересмотрел личные взгляды, провел колоссальную работу над собой, полностью изменил отношение к миру, людям, событиям. Я искренне благодарен вселенной за предоставленный мне урок и возможность научиться чему-то новому.

Благодаря моей супруге, которая трудится в сфере психологии, я также заинтересовался данным научным направлением, что помогло мне в разрешении многих насущных задач. Поэтому, в своих изысканиях я буду чаще опираться на реальные факты, нежели на чудеса или магические атрибуты, хотя в моих жизненных взглядах и присутствует значительная доля мистицизма.

Книга «Духовное преображение: начало пути» является философско-теоретическим, а также практическим руководством и содержит семь техник медитативных визуализаций. Часть из них были позаимствованы и доработаны, а некоторые созданы мною лично. Данные техники я не раз применял на практике в процессе самопознания. Они поддерживали меня в сложных жизненных ситуациях, помогали восстановить силы в периоды стресса и эмоционального дискомфорта, указывали верное направление на непростом пути духовного саморазвития. Я публикую эту книгу в надежде, что используемые мной медитативные практики принесут пользу не только мне одному, но и другим людям и возможно, станут основой для создания новых личных интерпретаций. В каждой главе содержатся свободные философские рассуждения, позволяющие донести до вас базовые идеи моего мировосприятия и тем самым улучшить эффективность медитативных практик, однако эти идеи не обязательно должны быть приняты за непогрешимую истину.

Любая жизненная истина, для каждого отдельного человека, заключается в моменте его существования и накопленном, к этому моменту, опыте личных переживаний. По этой причине, я хочу, чтобы записанные, в данной книге, мысли, были донесены до читателей в первоначальном виде: без редакции, исправлений и лукавства, а не были облечены в блестящую обертку типовых для современной литературы правил и стереотипов написания продаваемых в массы бестселлеров с целью заработка и самопиара. Я хочу, чтобы каждая идея записанная на этих страницах отражала мои истинные переживания на момент создания рукописи, ведь сама идея внутреннего развития направлена на разрушение ложных стереотипов, правил, ограничений и систем.

Желаю приятного и лёгкого прочтения. С уважением, Алексей.

Глава 1. О медитации

Современное общество стремительно развивается. Прогресс движется вперед семимильными шагами. Темп жизни наращивается день ото дня. Ежедневно нас захлестывают потоки всевозможной информации. Мы стараемся осуществить как можно больше дел, но жизнь неумолимо пролетает мимо. Время, словно сорвалось с цепи и несется в пропасть с невероятной скоростью. В безумной круговерти современной жизни человек может оказаться дезориентирован.

Когда мы рождаемся, никто не даёт нам с собой инструкций для того, чтобы правильно проживать эту жизнь. В нас не вкладывают знания о том, что правильно, а что нет. Мы двигаемся наугад, словно слепые котята, стараясь найти путь к собственному счастью.

Когда мы приходим в мир по эту сторону небытия нас встречают люди, целое общество живущее по своим законам и правилам. Они навязывают нам свои правила, свои понятия. Разъясняют, что делать можно, а что нельзя. Пытаются привить свои интересы и взгляды на жизнь. Фактически, нас все время подталкивают и направляют, отчего мы не всегда можем принимать осознанные решения. Большую часть жизни мы вынуждены делать не то, что хочется, а то, что приходится. Неудивительно, ведь в этом мире все давно устроено и нам остается лишь принять его таким как есть. В этой жизни каждый сам за себя. Кто сумел – тот и урвал, – таков её основополагающий принцип, в большинстве случаев и на данный момент. Однако я верю, что каждый человек способен влиять на любые мысли и дела, являющиеся порождением человечества.

Что и говорить, жизнь не проста. Порой, нас захлестывают эмоции, желания, тревожные мысли. Кому-то приходится работать до седьмого пота, кто-то недосыпает, а у кого-то постоянно возникают проблемы и конфликты с окружающими или недопонимания в личной жизни. Стресс и тревога становятся нашими спутниками и со временем мы привыкаем к ним настолько, что перестаем замечать, начиная жить в беспокойном состоянии перманентно. Раздражение, злость, обиды накапливаются нашей психикой день за днем, что со временем, приводит к потере контроля и выплеску негативных эмоций на, ни в чем не повинных, окружающих людей, чужих или близких. Загвоздка в том, что проживая жизнь во власти подобных эмоций, мы неосознанно, планомерно разрушаем себя изнутри.

Стресс, агрессия, тревога, раздражение, обида, ненависть, жадность, зависть, постоянные скандалы, бранные слова, самобичевание. Все эти чувства и эмоции носят негативный характер и создают неблагоприятную среду внутри нашего организма, а со временем, приводят к необратимым разрушительным последствиям. Научно доказано, что многие, а возможно и все болезни, имеют психосоматическую основу, то есть, провоцируются внутренним психическим и физическим состоянием. Каждый человек сам создаёт себе болезни, однако не может управлять этим процессом, так как тот протекает на уровне подсознания. Давая волю отрицательным эмоциям, мы культивируем негативную энергию внутри нашего тела. Буквально взращиваем болезни, словно домашние цветы, холим, лелеем их, поливаем и удобряем, изо дня в день усердно заботясь о том, чтобы они не увяли. Лично меня от подобных мыслей в дрожь бросает. Не имеет значения, вредим мы себе неосознанно либо по незнанию. Важно, что мы разрушаем себя и, соответственно, в силах это остановить.

Медитация – это практика для самонастройки организма, которая позволяет осознать и устранить напряжение и негативную энергию накопившиеся в подсознании. Со временем, она приводит тело и разум в благотворное, сбалансированное состояние. При правильном подходе и умении, медитация, способна перепрограммировать подсознание, которое управляет всеми нашими действиями, а значит, может изменить окружающую нас реальность, вывести жизнь на более качественный уровень, запустить процессы саморазвития.

Запомните: внутреннее состояние формирует всю нашу жизнь. Если мы желаем гармонии, счастья, богатства, самореализации, любви и процветания, то прежде мы должны обрести гармонию внутри себя.

В медиации нет никакой магии или обмана. Для ее выполнения не требуется вступать в какую-либо религиозную секту или ездить в «особенные» места. Это несложная практика, которую можно выполнять в любом месте, где вы можете уединиться, расслабиться и вас ничто не будет отвлекать в процессе её выполнения.

Медитации, размещённые на страницах данной книги были позаимствованы из различных источников и доработаны мной лично. Некоторые из них я разработал самостоятельно, опытным путем. Делая первые шаги на пути саморазвития я регулярно выполнял подобные практики. Некоторые из них практикую по сей день. Регулярные медитации изменили моё сознание и позволили взглянуть на мир и окружающие меня вещи под другим углом. Улучшили восприятие, вывели его на более качественный уровень. Многие вещи, которые казались сложными и недостижимыми стали реальными, даже обыденными. Я делюсь личными наработками в надежде, что они принесут пользу не только мне, но и многим другим людям.

Жизнь скоротечна и изменчива. Ее поверхностное восприятие зачастую обманчиво. Повседневная суета поглощает наши силы и внимание не давая сосредоточиться на действительно важных вещах таких как любовь, доверие, честность, доброта, созидание и самореализация.

Глава 2. О материальном

Когда-то меня запихнули в машину

И сказали: "Дави на газ".

На дорожку немного плеснув керосина

В канистру с собой про запас.

Но видимо карту с маршрутом забыли

С собой в бардачок положить.

Да и водить толком не научили

И не кого в этом винить.

В лабиринте дорог я лечу наугад

И нигде указателей нет.

Извивается путь лентами автострад

Куда ехать? Кто даст мне ответ?

Остаётся одно – уповать на судьбу

Обращаясь с мольбой к небесам,

Но в конечном итоге куда повернуть

Я выбираю сам!

Тысячи извилистых путей и дорог

И люди мчатся по ним кто куда
Тысячи нежданных встреч, разлук и тревог

Что ни день радость или беда..

Через кочки и грязь в направлении одном

Каждый свой выбирая маршрут.

На шальных скоростях все летят напролом

Зря лишаясь бесценных минут.

Кто-то рвется вперед обгоняя других,

Кто-то в панике дергает руль,

Ну а кто-то бросается на остальных

Словно злой разъяренный Питбуль.

В этой призрачной гонке нельзя отступать

И так глупо участвовать в ней.

Растворяясь в потоке можно быстро устать
От гремящих железных коней.

И если захочешь ты остановиться

И выйти передохнуть,

То не будет возможности вновь возвратиться

И завершить этот путь.

На горизонте виднеется финиш,

Но я хочу развернуться назад.

Приближаюсь к черте, не объедешь не сдвинешь,

Что же выбрать: Рай или Ад?

Ф. Алексей 2020

Мы с вами и все, что окружает нас в пределах вселенной является материальным миром. Можно лишь воображать о бесконечности и многообразии его проявлений. В данной главе я не хочу говорить о бескрайних космических пространствах наполненных галактиками, звездами и планетами, которые нам не суждено увидеть, узнать их ландшафт, природу, познакомиться с возможными обитателями. Я хочу поговорить о нашей с вами планете. О той, на которой нам посчастливилось оказаться и которая до сих пор остается величайшей загадкой, чудом и непознанной тайной, той, что является домом для бесчисленных ее обитателей, той, что вращается даря жизнь и процветание всему живому, той, что мы принимаем как данность, не замечая, порой, ее бескорыстной щедрости и невероятной красоты.

Философы и ученые не раз поднимали вопрос о том, с какой стати человечество вдруг возомнило, что владеет этой планетой и может делать с ней все, что вздумается не принимая в расчет миллионы иных ее обитателей и лишая многих благ будущие поколения? Это действительно очень глубокий философский и социальный вопрос заслуживающий на сегодняшний день самого пристального внимания. Я бы хотел рассмотреть этот вопрос более поверхностно в рамках нашей с вами повседневной жизни.

Сделаю небольшое пояснение, чтобы тебе, дорогой читатель, стала лучше ясна логика моих рассуждений. Я буду отталкиваться от того факта, что все материальное имеет общую основу, ведь состоит из одних и тех же мельчайших частиц. Все в этом мире едино и неделимо. Материальное имеет бесконечное многообразие проявлений и все они, однажды возникнув, рано или поздно возвратятся к прежнему состоянию единой материи из которого сможет вновь возникнуть все, что угодно. Проще говоря, любой предмет или существо в этой вселенной независимо от физических свойств и химического состава, есть одно и то же, так как образовались они из единой основы в которую со временем и вернутся. То есть, любые отличия временны и всё окружающее по сути есть одно целое. Исходя из выше сказанного я делаю заключение, что ничто не может быть лучше или хуже другого, так как все, по сути, есть одно и то же.

Теперь вернемся к насущным вопросам. Как же вышло, что люди стали разобщены настолько, что готовы враждовать друг с другом? Почему мы думаем, что отличаемся друг от друга? Для чего мы отделились друг от друга границами, вероисповеданием, убеждениями, социальным статусом? Зачем сравниваем себя с другими? Думаем, что кто-то лучше, а кто-то хуже? Признаем одних людей, а других отвергаем, совершенно забывая о том, что материальное едино и неделимо? Меряемся предметами, деньгами, словно это определяет нашу сущность? В конце концов мы выстроили общество, с огромным количеством несчастных людей, которые заботятся лишь о собственных интересах.

Полагаю, что общество остановилось в развитии, так как утратило чувство единства. Единства со всем сущим, с нашей планетой, с другими живыми существами и людьми. Мы забыли, что, по сути, являемся одним веществом. Если взглянуть на нашу жизнь отрешившись от повседневных забот, с высоты космоса, через призму времени или с точки зрения любви и заботы о будущем, мы обнаружим, что достигнуть большего человечество сможет лишь путем сплочения и осознания всеобщего единства. Это осознание станет следующим шагом в эволюции человечества и основой для создания более совершенного общества. Прогресс, который мы наблюдаем на сегодняшний день, не имеет ничего общего с развитием или эволюцией человеческого сознания. В своей основе он является лишь перераспределением, созданием и изменением материальных объектов. Такой вектор развития общества вполне может привести к деградации, что уже успешно наблюдают и о чем говорят многие учёные. Я же говорю, что мы не выбираем где и в каком обществе нам рождаться. Мы подстраиваемся под существующие условия и принимаем их как данность. Начинаем вести себя, как все и делать то, что делают остальные. Однако, ничто не мешает нам менять эти условия, для того, чтобы последующие поколения приходящие в наш мир наблюдали в нем не войны, разобщенность и соперничество, как это происходит сейчас, а с первых дней впитывали идеи единства, любви, поддержки и заботы о планете, о доме, в котором мы все сосуществуем.

Наше общество пропитано навязанными мыслями и стереотипами. Очень важно, чтобы каждый из нас научился анализировать и самостоятельно оценивать любую поступающую информацию. В противном случае, люди так и продолжат принимать все на веру путаясь в лабиринте информационных потоков и подверглась бесконечным манипуляциям. Неосознанное существование – верный способ передать управление собственной жизнью в чужие руки.

Выдающийся французский философ XVII века Рене Декарт призывал сомневаться абсолютно во всем, кроме собственного существования, считая данный подход основой познания. Его метод позволяет развить такой важный навык, как критическое мышление, который, в

свою очередь, дает возможность фильтровать полученную информацию, анализировать и принимать осознанные решения. Одним из распространённых стереотипов является убеждение, что процветающее общество это утопия, а значит недостижимо. Разве кто-то проверял это? Думаю, что общество способно изменится к лучшему, если люди сами пожелают перемен.

Все до одного не смогут измениться в одночасье, однако, если этого захочет большинство, остальные, так или иначе, последуют их примеру. Если каждый человек примет ответственность за собственную судьбу, начнёт стремиться к лучшей жизни, пожелает жить в мире, гармонии и процветании и начнет культивировать в себе хорошие чувства и эмоции, постарается меньше злиться и осуждать других, начнет анализировать свои поступки, проявлять понимание и заботу ко всему вокруг, помня о единой взаимосвязи материального, положительный вектор развития всего общества выстроится сам собой. Люди начнут продвигаться к новому осознанию действительности, тому, что сейчас многие считают утопией. Рано или поздно недостижимое станет возможным, ведь главное – это стремление, соответствующие действия, ясное видение объективной картины мира и намеченной внутри неё цели. Для достижения лучшей жизни для всех людей на планете, достаточно искреннего стремления к лучшему: самоактуализации, созиданию, любви, миру, внутренней гармонии.

Всё, что происходит сегодня на нашей планете: войны, голод, несправедливость, жестокость и страдания, загрязнение воздуха и почвы, уничтожение и не рациональное использование природных ресурсов – это ответственность каждого человека, живущего на земле. Любое действие или бездействие запускают цепочку причинно-следственных связей, которые приводят к определенным последствиям. Каждый раз, когда мы ставим себя выше других, проходим мимо нуждающихся в помощи, бросаем мусор на улице, не проявляем понимания и любви к ближним, выбираем безразличие и т. п., мы поддерживаем все плохое, что существует в этом мире. Если люди действительно хотят жить в высокоразвитом, процветающем обществе, то каждое решение должно приниматься с осознанием материального единства и чувством любви ко всему, что нас окружает. Проще говоря, мы сами должны развиваться и процветать.

Человечность предполагает высокий уровень самосознания. Те, кто действуют не обращая внимания на последствия, на других людей, проявляют агрессию, безразличие, думают лишь о себе – проживают свою жизнь не осознанно. Их поведение базируется на животных инстинктах, порождается внутренними комплексами и страхами. Вырасти над собственными недостатками помогает самоанализ, который, в свою очередь, требует развитого критического мышления. Никогда не поздно начать стремиться к лучшей версии себя самого. Человек способный проявить заботу и понимание к ближнему, задуматься о последствиях своих действий, оказать поддержку нуждающемуся – является личностью с высоким уровнем самосознания. Такой жизненный путь требует постоянных внутренних усилий, несгибаемой воли, стремления к саморазвитию, активной жизненной позиции. Человечность, доброта, любовь, – это плоды долгой и кропотливой деятельности, которая с лихвой окупается их обретением.

Есть ещё один вопрос, который я хотел бы осветить – это привязанность человека к материальным объектам и самоутверждение с помощью них. Для начала я хочу напомнить, что материальное едино и в основе своей состоит из одного и того же. Все в этом мире подвержено процессам возникновения и распада. Если мы взглянем на мир через призму времени, представим жизнь в масштабах вселенной и то, как возникали и исчезали планеты и звезды, мы обнаружим, что все, чем мы так дорожим на сегодняшний день, в перспективе времени – всего лишь пыль. Новый автомобиль скоро станет грудой ржавого металла, дом рассыплется, купюры истлеют, и все остальное в этом мире постигнет та же участь. Красота и привлекательность являются временным состоянием. Так почему мы придаем такую ценность тому, что по своей сути ничто? Примите это во внимание.

Материальные ценности (украшения, деньги, одежда, автомобили, дома и т.п.) окружающие нас не являются нами и не имеют активных свойств, чтобы каким-то образом влиять

на наше сознание или жизнь. Они существуют независимо от нашего жизненного процесса. Наше сознание, мысли, чувства, эмоции, принадлежат только нам самим. Вопрос: для чего мы наделяем внешние объекты важностью и значением, чтобы затем от них зависеть? Сковываем себя боязнью потери, мечтами об обладании ими?

Если мы желаем свободно распоряжаться собственной жизнью и управлять материальными объектами, следует отстраниться от иллюзорных представлений об этих вещах, обрести внутреннюю независимость. Однако я не настаиваю в данном вопросе, сегодня свободное время и каждый сам выбирает рабом чего ему быть.

Так отчего же мы стремимся обладать материальными объектами? Мечтаем иметь бесчетное количество денег, самые лучшие вещи, завидуем, когда у других есть то, чего нет у нас? Возможно мы ожидаем, что эти предметы принесут нам некое удовлетворение, возвысят нас в глазах окружающих, докажут наши экстраординарные способности, сделают нашу жизнь комфортной и счастливой? Только вот незадача: материальные объекты не обладают подобными свойствами. Значением и ценностью наделяем их мы сами.

Всё происходит оттого, что многим из нас не хватает признания, чувства наполненности, удовлетворения, любви, счастья. Парадокс в том, что мы отчего-то пытаемся отыскать собственные чувства вне себя, в то время, как они могут находиться и ощущаться лишь внутри нашего тела и разума. Каким же образом кто-то должен дать нам то, что лишь мы в состоянии почувствовать? Любые чувства и эмоции являются исключительно личным выбором каждого человека, осознанной либо неосознанной реакцией на окружающую действительность. Приняв и полюбив самих себя, такими как есть, со всеми достоинствами и недостатками, мы сможем обрести баланс, спокойствие, удовлетворение и внутреннюю гармонию.

2.1 Медитация для материального тела. Подготовка.

Данная медитация является базовой практикой не только потому, что направлена на тело, благодаря которому мы имеем возможность воспринимать окружающий мир и воздействовать на него, но также представляет собой отправную точку всех последующих практик и является основным упражнением для тех, кто только собирается открыть для себя мир духовного самопознания. При помощи данной практики мы обучим наше тело и сознание расслаблению и концентрации. Поднимем уровень самосознания. Проработаем телесные зажимы и проблемные зоны организма, влияющие на наше здоровье.

Замечено, что регулярные медитации улучшают общее самочувствие, снижают уровень тревожности и стресса, помогают расслабиться, овладеть своими эмоциями, обрести внутренний баланс, открыть дополнительный источник энергии. Медитация позволяет лучше понять себя, осознать истинные желания и глубинные эмоции, а следовательно улучшить качество жизни во всех ее сферах.

Сперва я расскажу как подготовиться к медитации и подобрать подходящее время для ее выполнения. Выделите 20-30 минут в течение дня, которые вы сможете посвятить только себе. Желательно, чтобы в процессе вас не отвлекаю посторонний шум и другие люди. Это важно, так как для достижения наилучшего результата потребуется максимальное погружение в процесс и концентрация.

Распорядок дня у всех разный, поэтому время для практики подойдет любое. Я часто выполняю медитацию перед сном, главное, при этом не быть слишком уставшим, иначе, есть вероятность уснуть. Замечательно подойдет время в первые минуты после пробуждения. В это время гораздо легче погрузить тело и разум в спокойное состояние. Положение тела во время медитации должно быть удобным, такое, чтобы вы смогли полностью расслабиться. Сидя, лежа или полулежа не имеет значения. Ориентируйтесь на свои ощущения. Чтобы медитация проходила комфортно следует заранее побеспокоится о температуре тела. Во время глубоких рас-

слаблений она немного падает, поэтому, оденьтесь теплее, чем обычно или накройтесь легким одеялом, чтобы холод не помешал концентрации. Не следует начинать медитацию с сильным чувством голода иначе дискомфорт или урчащий желудок не дадут вам покоя. Старайтесь поддерживать водный баланс организма (пейте достаточное количество воды, избегайте обезвоживания). Вредные и тонизирующие вещества (алкоголь, наркотики, энергетики, кофе) не стоит принимать хотя бы за два часа до практики, а ещё лучше отказаться от частого их употребления.

Займите удобное положение, постарайтесь не перекрещивать ноги, чтобы не нарушать свободный кровоток, руки разместите вдоль тела или на передней части бедра. Закройте глаза – это поможет абстрагироваться от внешних объектов. Для расслабления тела выполните следующее упражнение: глубокий вдох нижней частью живота и медленный выдох. Повторите упражнение трижды. Представляйте, как с каждым выдохом ваше тело расслабляется все сильнее. Первый вдох и выдох, второй, затем третий. С последним выдохом мышцы во всем теле должны максимально расслабиться. Продолжайте дышать в привычном спокойном ритме.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте движение воздуха, его температуру на вдохе и выдохе, то, как расширяются и уменьшаются легкие. Переведите внимание на мысли. О чем вы думаете? Попробуйте фиксировать все, что приходит в голову. Иногда мысли могут проявляться в виде образов. Подумайте над тем, почему те или иные мысли возникли именно сейчас. Ослабьте контроль и позвольте вашим мыслям течь свободно. Представьте, как они проходят сквозь вашу голову наружу и рассеиваются в пространстве. Пришло время приступать к медитации.

Небольшое дополнение к вышесказанному. Медитативные практики требуют хорошего воображения, однако, не у всех оно развито должным образом. Это вполне нормально, ведь все люди разные и имеют свои особенности. Если поначалу вам будет трудно представлять что-либо, удерживать или изменять образы в своих мыслях, просто проговорите нужные действия вслух. Иногда такой подход может оказаться даже более действенным и усилить эффект от медитации. (Например, произнесите вслух: «Энергия в моем теле течет свободно, непрерывно, она смывает накопленный негатив» или «Мое тело расслабляется, я ощущаю покой и безмятежность»)

Если в процессе медитации вы отвлечётесь или уснете, не расстраивайтесь, вернитесь к тому месту, на котором прервались и продолжите снова. С каждым разом у вас будет получаться все лучше.

Я рекомендую выполнять 1 медитацию в день. В книге описаны 7 различных практик. Изучайте их осмысленно и последовательно. Перед выполнением прочтите описание, чтобы лучше запомнить содержание и настроиться на работу. Итак, приступим…

2.2 Медитация для материального тела. Процесс выполнения.

1 этап: Глубокое расслабление, проработка мышечных зажимов и проблемных участков тела (Время выполнения 5-10 мин.)

Ваша задача погрузиться в максимальное расслабление. Для этого мысленно продвигайтесь от пальцев ног к макушке головы прорабатывать по пути каждый участок тела сантиметр за сантиметром. Направьте мысленный взор на пальцы ног и не спеша начинайте двигаться вверх по телу представляя при этом, как расслабляются мышцы. Концентрируйте внимание на каждом участке тела, наблюдайте как при этом изменяются ваши ощущения. Переходите к следующему участку тела после того, как предыдущий полностью расслабился. Почувствуйте каждый палец на ноге, расслабьте их, проработайте ступни целиком. Продвигайтесь к лодыжкам, не спеша переходите на щиколотки, икры, затем голень, колени. Ненадолго задерживайтесь на каждом участке, пока тот полностью не расслабится. Проработайте бедро, его переднюю и заднюю поверхность, ягодичные мышцы, поясницу. Сконцентрируйтесь на нижней части

тела целиком. Продолжайте мысленно расслаблять мышцы. В определенных местах может возникнуть лёгкая дрожь или тянущие ощущения. Задержитесь и проработайте эти зоны более основательно. Проследите точное место возникновения болевого импульса или дрожи. Какие образы возникают у вас в голове, когда вы сосредотачиваетесь на этом месте? Постарайтесь мысленно успокоить или устранить причину. Дождитесь, пока все мышцы полностью расслабятся. Дальше действуйте по тому-же принципу.

Переходите на мышцы живота, проработает нижние, верхние, косые мышцы, район солнечного плетения, грудь. Расслабьте шею, плечи. Перейдите на спину, двигайтесь от шеи к пояснице. Теперь проработайте руки, не спеша, бицепс, затем трицепс, локоть, предплечье, запястье, ладонь, пальцы каждая фаланга. Переведите внимание на весь торс целиком. Проработайте проблемные зоны по тому же принципу, как на нижнем участке тела.

Переходите к шее и голове. Расслабьте лицевые мышцы. Челюсть, скулы, подбородок, затем нос, глаза, брови, лоб, височные мышцы, нижнюю, верхнюю части затылка. Проработайте шею и голову целиком. Теперь все ваше тело расслаблено. Глубоко вдохните и выдохните.

2 этап: Проработка энергетического тела (Время выполнения 5-10 мин.)

Удерживайте внимание на всем теле, целиком. Почувствуйте будто парите в пространстве, как в невесомости. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Направьте внимание внутрь тела. Представьте, как по вашему организму циркулирует кровь, бежит по артериям и венам, несет жизнь во все участки тела. Теперь вообразите, что ваша кровь – это энергия. Ваше тело заполнено энергетическими потоками. Понаблюдайте за ними. Насколько свободно и равномерно они передвигаются по телу? Не замедляются и не прерываются ли они в каких-либо местах? Если таковые участки имеются, мысленно восстановите их движение. Теперь очистите тело от негативной энергии. Её накопление затрудняет свободную циркуляции чистой жизненной энергии. Для этого представьте, что негативная энергия имеет черный цвет, а ваша энергия – светлый. Визуализируйте, как светлая положительная энергия в вашем теле начинает вытеснить отрицательную. Мысленно вытесняйте все черные участки, пока тело не очистится полностью. Проработайте каждый участок тела. Глубоко вдохните и выдохните.

3 этап: Восстановление (Время выполнения 5-10 мин.)

Мысленно представьте, как каждая клетка вашего тела регенерирует, обновляется, наполняется жизнью. Все уставшие и изношенные клетки сменяются новыми. Ваши внутренние органы восстанавливаются, исцеляются, наполняются новыми силами и здоровьем. Улучшается кровообращение, стенки сосудов становятся крепче, кожа молодеет, мышцы приходят в тонус наполняясь жизненными силами. Ваше тело становится совершенным, приобретает форму о которой вы мечтали. Почувствуйте признательность и любовь к вашему материальному телу. Ощутите его уникальность. Благодаря ему вы способны взаимодействовать с окружающим миром. От его состояния напрямую зависит качество вашей жизни, ваше тело заслуживает только самого лучшего. Природа создала его исключительно для вас. Другого такого не существует. Примите и полюбите его таким, как есть, ведь оно служит вам отдавая себя безответно, ничего не требуя взамен. Берегите и сохраняйте ваше материальное тело.

Теперь ваше обновленное тело готово к новым свершениям. Снова наполнено силами и положительной энергией. На завершающем этапе установите защиту. Мысленно, на расстоянии 0.5 мм -1 см от кожи, покройте ваше тело нерушимой оболочкой, которая защитит вас не только от материальных воздействий, но и от негатива, плохого глаза, разрушительных эмоций, черной отрицательной энергии. Пока вы под защитой, ничто не сможет просочиться внутрь. Сделайте глубокий вдох и выдох. Завершите медитацию. Откройте глаза.

Данную медитацию рекомендуется повторять еженедельно для обновления сил, перезагрузки информационного поля и восстановления защитного барьера. С практикой ваша концентрация будет улучшаться, как и полезный эффект от медитации, хотя вы ощутите его уже

после первого сеанса. Со временем, когда вы хорошо освоите данную практику, вы сможете вносить свои изменения и доработки, ориентируясь на ваши личные ощущения.

Глава 3. О духовном

Душа – это вечная нематериальная субстанция, в которой выражена божественная природа и сущность человека.

Когда я слышу данное определение у меня невольно возникают вопросы:

• Бог создал все. Неужели он вложил свою сущность только в человека? На остальное его божественная природа не распространилась?

• Почему люди решили, что в ком-то (или в чем-то) душа имеется, а в ком-то (чем-то) нет? Моё мнение, что душа(сущность) имеется во всем, что сотворил Господь.

• Когда возникают новые люди и объекты эта сущность дробится или, может быть, она изначально одна и проявляется бесконечно? Предположим, что сущность одна. Почему же тогда она имеет разные свойства? Как проверить, верно ли моё предположение, если нематериальное нельзя почувствовать?

• Отчего люди решили, что каждый имеет свою уникальную душу, если её нельзя ощутить?

Рискну предположить, что из за того, что мы не склонны задумываться над сутью вещей, понятия перепутались, ведь под душой мы подразумеваем совсем иное, а именно: наши уникальные черты характера, предрасположенности, склонности, убеждения, знания, воспоминания, в общем, все то, что делает нас теми, кто мы есть. Однако я только что перечислил свойства психики. Где же здесь свойства души? Правильно, нигде, ведь нематериальное не имеет свойств. Вот такое любопытное противоречие.

Если рассуждать о духовном, то меня заинтересовал феномен, который описывает Индийская духовная практика Йога. Некоторым из ее приверженцев удавалось достичь особенного состояния, которое они именуют Самадхи. Данное состояние характеризуется переходом на иной уровень ощущений – духовный. В этом состоянии человек не ощущает границ своего тела и чувствует единство со всем сущим, испытывает безграничное спокойствие и умиротворение. Индийская культура является наиболее древней и духовно развитой культурой на нашей планете. Если предположить, что их учение не вымысел, выводы о единой неделимой божественной сущности, присутствующей во всем, подтверждаются. То, что человек не может иметь уникальную душу принадлежащую только ему подтверждается и на материальном уровне, тем фактом, что все в этой вселенной состоит из одного и того-же.

Рассуждая о духовном мне бы не хотелось говорить о том, что по определению нельзя почувствовать. Я буду говорить о том, что реально, то есть, о психике, которая и определяет нашу уникальность, делая нас теми, кто мы есть.

Когда жизнь подходит к концу и мы умираем, наше тело продолжает существовать ещё какое-то время, пока не истлеет, либо, пока его не кремируют. Однако, нам будет уже все равно, ведь то, что делало нас живыми, угаснет. Стало быть, тело не так уж значительно. Живыми и теми, кто мы есть, нас делают не телесные характеристики, а личность: наши чувства и эмоции, поступки, знания, накопленный опыт, устремления и цели, победы и достижения, то есть, наш внутренний мир (для многих это и означает душа).

Задайте себе вопрос: «Что имеет большее значение: вещи, которые мы накопили за жизнь, те, что рано или поздно истлеют, как и наше тело или поступки, которые мы совершили?»

Именно поступки сделали нас теми, кто мы есть. Лишь они способны повлиять на окружающую действительность. Даже после смерти их последствия способны изменять этот мир к лучшему, либо наоборот, – выбор за нами.

Как вы думаете, после смерти нас запомнят за вещи, которые мы накопили при жизни или за то, как наши действия изменили жизни других людей? Богатый внутренний мир гораздо

важнее любых материальных ценностей. Если внутреннее содержание человека скудно, внешние объекты никак не способны этого компенсировать. Дорогие вещи, большое количество денег никогда не изменят сущности человека. Если кучку экскрементов осыпать золотом, запах все-равно останется.

Я не сторонник буддизма и не утверждаю, что следует отказаться от материальных ценностей и мирских желаний. Я скорее приверженец самоанализа и считаю, что самое важное в этой жизни понять исходную причину наших желаний. Осознать для чего мы накапливаем материальные ценности или стремимся к чему-либо. Разобраться, чего же нам не хватает на самом деле.

Для того, чтобы научиться понимать свои чувства и желания следует подвергнуть их пристальному анализу, разобрать на составляющие, постараться понять исходную причину их возникновения. Спросите себя: «Какие чувства я испытываю, когда не могу получить желаемое? Почему я испытываю именно эти чувства? Что почувствую, когда, наконец, обрету желаемое?

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.