

Фрося Фиалкина



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛНЕНИЮ МЕЧТЫ

Фрося Фиалкина

Инструкция

по исполнению мечты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72455776

ISBN 9785006792784

Аннотация

Если есть пару свободных часов, и куча неисполненных желаний, кто знает, – возможно именно я подтолкну к их реализации? Тут испробованные мной способы по приближению к мечте. Проверенные! :)

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Тишина как пространство для чуда	7
Практики, ведущие к исполнению желаний и ощущению счастья	9
Самоизоляция: не бегство, а возвращение!	11
Желание как священный огонь	12
ПОСТ КАК РАЗГОВОР С СОБОЙ	14
Истории тех, кто постился, идя к своей цели	16
Виды постов: от христианского до веганского понедельника	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Инструкция по исполнению мечты

Фрося Фиалкина

Дизайнер обложки <https://www.craiyon.com/>

© Фрося Фиалкина, 2026

© <https://www.craiyon.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0067-9278-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Путь тишины: как желание становится реальностью.

«Когда ты молчишь, Вселенная начинает говорить», – Руми.

«Не в движении ищут покой, но в покое – движение», – Лао-цзы.

В мире, где каждый день приносит сотни сообщений, уведомлений, новостей и требований, я всё чаще теряю связь с самой собой. Шум не только снаружи – он проникает внутрь и мешает, как мешает видеть водителю осенний туман в вечерней дороге. Я думала прежде, что чем больше слышу, тем больше знаю. На самом же деле, – чем больше шума, тем меньше слышу главное: свой внутренний голос.

А именно в тишине, за пределами суеты, рождается моё истинное желание, моё «я». Не прихоть, не похоть, не импульс, и не каприз, а глубокое, зовущее изнутри стремление к свету, к целостности, к исполнению.

Эта книга о том, как желание становится реальностью, когда я перестаю бежать и начинаю слушать. О том, как древние практики: пост, аскеза, медитация, молитва, йога, майна, тапас становятся не просто ритуалами-игрушками на день, а живыми инструментами трансформации ежедневного. И о том, почему самоизоляция от шума совсем не бег-

ство, а возвращение к себе самой.

Тишина как пространство для чуда

Я привыкла думать, что исполнение желаний требует глобальных действий: планов, усилий, ресурсов. И это правда, но только наполовину.

Нынче моя полная формула такова:

Желание + Намерение + Очищение + Пространство = Исполнение!

Последние два элемента, – «очищение» и «пространство» я часто упускала. А ведь именно они создают почву, в которую может упасть семя моей мечты и прорасти.

Представь реку, заваленную мусором. Даже если влить в неё чистую воду, она не станет чистой. Её нужно очищать. Так и с душой: пока она переполнена тревогами, привычками, чужими ожиданиями, истинное желание не может проявиться. Оно, может быть и есть, но его не слышно.

Именно потому мудрецы всех времён (от индийских риши до христианских отцов) уходили в уединение. Не бежали от мира. Они возвращались к источнику.

«Если ты не можешь провести один день в одиночестве, ты – раб», – Ошо.

Самоизоляция от шума – это не отказ от жизни. Это акт моего освобождения. Это возможность выключить экраны, замолчать, почувствовать дыхание, услышать биение сердца.

В этой тишине я впервые за долгое время могу спросить себя: «Чего я действительно хочу?».

Практики, ведущие к исполнению желаний и ощущению счастья

Древние традиции не просто призывали к тишине, они давали конкретные пути. Эти пути – простые инструменты, проверенные тысячелетиями. Кто знает, может быть, какой-то из них поможет в обретении желаемого тебе?

Или ты придумаешь сегодня свой?

Пост: не наказание, а очищение. Он учит меня различать, что действительно нужно, а что – лишь привычка. Когда я отказываюсь от пищи, я не просто очищаю тело. Я тренирую волю, создавая пространство для нового.

«Пост – это дверь к милости», – святой Иоанн Кронштадтский.

Аскеза: путь упрощения, плата за желание. Это не отрицание радостей, а освобождение от лишнего. Аскеза учит: чем меньше я цепляюсь, тем больше я имею.

Медитация: это не попытка «ничего не думать». Это практика наблюдения. Когда я сижу в тишине, я вижу, как в уме проносятся тысячи мыслей, они как облака. Я не цепляюсь за них. Я просто смотрю. И в этом наблюдении рождается ясность.

Молитва: мой диалог с Высшим. Это не просьба о чуде, а выражение доверия. В молитве я говорю: «Я не одна. Я в потоке. Я верю, что Путь существует».

Йога: соединение. Не только моего тела и дыхания, но и меня с Космосом. Каждое движение – тоже молитва, но уже тела, не разума, акт осознанности.

Майна: санскрит. слово, означающее «мера», «предел». Это практика умеренности во всём: в еде, словах, действиях, желаниях. Майна учит не перегружать жизнь, не превращать мечту в навязчивую идею (где-то даже «отпустить»).

Тапас: буквально «горение». Это внутренний жар, дисциплина, которая очищает через усилие. Сам тапас не является страданием, это любовь к цели, и настолько сильная, что готовность страдать за неё становится радостью.

Самоизоляция: не бегство, а возвращение!

Сегодня слово «самоизоляция» ассоциируется с болезнью, с ограничениями. Не так давно мы все пережили насильную «самоизоляцию». Но в духовных традициях это слово всегда было символом силы. Уход в пещеру, в лес, в монастырь, и не из страха, а из любви к истине, или Богу.

Когда я ухожу от шума, я не теряю мир, а обретаю себя.
Я уже пробовала:

- * Провести день без телефона.

- * Помолчать три часа.

- * Прогуляться без наушников.

- * Посидеть перед окном и просто смотреть. И удивлялась, сколько мыслей, образов, желаний приходило в этот момент. Это не пустота.

Это наполнение.

Желание как священный огонь

Моё истинное желание не то, что хочется иметь. Это то, чем хочется быть.

Хочу ли я богатства – или же – свободы?

Хочу ли я любви – или просто короткой связи?

Хочу ли я славы – или смысла себя в сердцах многих?

Когда я начинаю задавать себе такие вопросы, желание перестаёт быть поверхностным. Оно становится призывом.

Практики, о которых пойдёт речь в этой книге, – не волшебные палочки. Они не обещают, что завтра ты проснёшься миллионершей, или святой. Но они обещают другое:

– Я услышу своё истинное желание.

– Я очищу путь к нему.

– Я создам условия, в которых оно может исполниться быстрее.

Иногда для этого нужно просто перестать бежать.

«Счастье – это не цель, а способ жить» – Леонардо да Винчи.

Эта книга – моё тебе приглашение.

Приглашение сделать шаг в тишину, приглашение попробовать пост (хотя бы на один день), приглашение сесть и помедитировать (хотя бы десять минут), приглашение помолиться (хотя бы внутри себя), приглашение почувствовать, как тело и душа начинают говорить на одном языке.

Книга не обещает чудес, но напоминает: чудо уже внутри Тебя.

Оно в желании, в тишине, в шаге, который Ты сделаешь сегодня.

Добро пожаловать к выбору своего «костыля», опоры, или даже Пути.

ПОСТ КАК РАЗГОВОР С СОБОЙ

«Не хлебом единым жив человек», – Евангелие от Матфея.

«Тот, кто владеет собой, сильнее того, кто берёт города», – Лао-цзы.

Когда-то я думала, что сила в движении. В том, чтобы бежать быстрее, говорить громче, делать больше, заполняла каждый день до краёв: работа, встречи, сообщения, музыка в наушниках, даже во сне. Но однажды проснулась с чувством пустоты. Не усталости, а именно пустоты. Как будто я всё делала правильно, но при этом жила не своей жизнью, а навязанной мне другими: мамой, рекламой успеха, медиа, конкуренцией, не своим «я»...

Тогда я впервые попробовала пост. Не как диету. Не как способ похудеть. А как тишину. Как возможность остановиться. Отказаться. Послушать.

И знаешь, что я поняла?

Пост – это не лишение, это возвращение.

Пост как путь внутрь души.

Я начала с малого: один день без еды. Просто без. Ни веганства, ни правил, просто тишина в желудке, чтобы услы-

шать голос в голове. Первые часы были тяжёлыми: виски гудели, мысли метались, руки тянулись к печению и утренним бутербродам. Но к вечеру что-то изменилось. Я сидела у окна, смотрела на закат и вдруг почувствовала, что я здесь и сейчас. Не в телефоне, и не в мыслях о завтрашнем дне, не в тревоге о вчерашних ошибках. А здесь. Сейчас. В своём теле. В своей жизни.

Пост – это не про голод. Это про внимание.

Когда ты отказываешься от пищи, ты начинаешь замечать, от чего ещё ты зависишь: от слов, от одобрения, от привычек, от шума.

Пост учит: ты можешь жить иначе.

Ты можешь быть с собой.

Истории тех, кто постился, идя к своей цели

Я читала о людях, которые меняли мир, и почти все они проходили через пост.

Моисей сорок дней и сорок ночей был на горе Синай, он не ел и не пил. И вернулся с законом – не просто с правилами, а с новым пониманием справедливости, с ответом на вопрос: «Как жить?».

Это был не голод. Это был диалог с Богом. И с самим собой.

Иисус, по преданию, также постился сорок дней в пустыне. Там, в одиночестве, без хлеба, он встретил искушения властью, славой. И отказался. Потому что знал: истинная сила не в том, что ты имеешь, а в том, что ты можешь отпустить.

Махатма Ганди использовал голодовку как оружие ненасилия. Он постился, чтобы остановить конфликт между индуистами и мусульманами. Не для того, чтобы победить, а чтобы пробудить совесть и разум. И это сработало. Люди плакали, когда он слабел. Они чувствовали: этот человек страдает не за себя, за них.

Пост стал мостом между враждующими сердцами.

Лев Толстой постился не только ради души, но и ради

тела. Он считал, что плоть, перегруженная мясом и желаниями, не может быть чистой. Он переходил на посты, потом на вегетарианство. И писал:

«Чем проще пища, тем яснее мысль».

Когда я не перегружаю желудок, мой ум становится светлее и всё кажется более ясным. Даже самые беспросветные сложности решаются быстрее!

Будда шесть лет жил в аскезе и посте. Он почти умер от голода. Но именно в момент, когда он понял: крайности не ведут к просветлению, он принял миску риса от девушки по имени Суджата и с тех пор учил: путь посреди.

Но без поста он бы не понял свою истину.

Без опыта лишения не понял бы ценности меры.

Виды постов: от христианского до веганского понедельника

Я изучала как разные культуры и традиции используют пост. И поняла: это универсальный язык тела и духа. Вот те виды, с которыми я познакомилась и которые полюбила сама:

1. Христианский пост.

У православных Великий пост перед Пасхой: семь недель без мяса, молока, яиц, масла, рыбы, (алкоголя и прочих излишеств). Только растительная пища, и с ограничениями.

Я пробовала. Первую неделю было тяжело, но не из-за голода, а из-за привычки. Но уже к концу второй недели появилось странное чувство: лёгкость. Не только в теле, но и в душе.

Пост не наказание. Это подготовка. Как если бы ты убирал дом перед приходом дорогого гостя. Только гость – это твоя душа.

2. Мусульманский Рамадан.

Целый месяц (с рассвета до заката) ни еды, ни питья. Даже воды. Моя коллега, девушка-мусульманка, Аиша говорила:

«Это не страдание. Это тренировка доверия. Я знаю, что вечером поем. Но весь день я чувствую: я не раб своих желаний. Я молюсь за благополучие своё и близких, и пост очень помогает моей семье весь год после! Так что выдержать надо!»...

И действительно в её глазах была такая спокойная сила. Рамадан является не только духовным подвигом, но и социальным: все вместе, все в одном ритме. Ночью у всех трапезы, молитвы, разговоры. Это праздник в тишине и единение с единоверцами.

3. Йогический упаваса.

В индийской традиции есть однодневный пост, часто происходит в полнолуние или новолуние. Называется упаваса – буквально «сидеть близко».

Близко к себе.

Необходимо быть в тишине, пить воду с лимоном, возможно читать, медитировать. После, вечером, лёгкая каша.

И вдруг понимаешь: за день я прожито больше, чем за неделю обычной суеты.

4. Веганский понедельник.

Совсем не строгий пост, но символический и приятный. Один день в неделю питаешься без продуктов животного

происхождения.

Легко, вкусно, этично. Но главное – это привычка задумываться: «Что я ем? Откуда это? Как это повлияло на мир?».

5. Разгрузочные дни (апельсиновый, кефирный, яблочный).

Это уже ближе к медицине, но и шаг к духовности.

Например, апельсиновый: пять апельсинов за день. Сначала – скукота, потом приходит удивление: как много вкуса в одном фрукте!

Такой день словно перезагрузка. Тело как будто вздыхает: «Спасибо, что дал мне передышку».

6. Полный голод (водный пост).

Самый сложный. Только вода. От одного до трёх дней.

Я делала однодневный. Ночью ловишь странное состояние: не сон, не бодрствование. Кажется, что тело исчезает, а разум становится прозрачным.

Врачи говорят: это очищение. Психологи, что перезагрузка. Я скажу: это встреча с собой лицом к лицу. Без масок. Без еды как защиты.

Почему пост помогает достигать целей?

Я задавала себе этот вопрос снова и снова. И вот к каким выводам пришла:

Пост учит дисциплине, и когда ты отказываешься от еды, ты тренируешь волю. А воля – твоя мышца: чем больше нагрузка, тем ты и сильнее.

Хочешь начать писать книгу? Попробуй поститься день. Ты удивишься, сколько силы в тебе.

Пост очищает разум. Даёт идеи и вдохновения.

Меньше пищи – меньше энергии на переваривание. Больше энергии на мысли, чувства, вдохновение посещает как следствие. Пост возвращает контроль над собой и ситуациями в жизни.

Мы зависим не только от еды. От привычек и слов, от мнения других. Пост показывает: «Я могу выбирать где есть „я“, а где меня нет!».

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.