

ВАЛЕРИЙ СИНЕЛЬНИКОВ РЕКОМЕНДУЕТ

— трансформация судьбы —

# ЭЗОТЕРИКА УСПЕХА



РАСКРЫВАЕМ  
СВОИ ПОТЕНЦИАЛЫ,  
ТАЛАНТЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

**150**

УРОКОВ ТВОРЧЕСКОЙ  
ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНИ  
ПРОЦВЕТАНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ЛЮБВИ

СВЯТОСЛАВ ДУБЯНСКИЙ

Трансформация судьбы

Святослав Дубянский

**Эзотерика успеха.  
Раскрываем свои потенциалы,  
таланты, предназначение**

«Центрполиграф»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Дубянский С. И.**

Эзотерика успеха. Раскрываем свои потенциалы, таланты, предназначение / С. И. Дубянский — «Центрполиграф», 2019 — (Трансформация судьбы)

ISBN 978-5-227-08291-6

Книга Святослава Дубянского построена как учебник трансформации судьбы, каждый урок крайне важен и является ступенькой в строительстве Храма вашей жизни. Читайте внимательно, размышляйте, анализируйте... После прочтения вы сможете понять своё предназначение и начать делать первые шаги в направлении построения гармоничных обстоятельств в своей судьбе. Главы называются уроками не случайно, ибо это учебник творческой и успешной жизни. Возможно ли изменить судьбу? В чем смысл жизни? Каковы ваши потенциалы и таланты? Зачем вы пришли в этот мир? Большое количество людей задаются этими фундаментальными вопросами, однако, понимая их сложность, многие предпочитают не думать о своем предназначении и возвращаются к серости будничной жизни, живут без любви, теряют здоровье, а зря! Можно трансформировать судьбу, работать с кармой и изменить гороскоп! А как это сделать, вы узнаете из этой книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-227-08291-6

© Дубянский С. И., 2019  
© Центрполиграф, 2019

## Содержание

Предисловие Валерия Синельникова	6
Об авторе	7
Урок 1. Древняя тайна успеха	8
Урок 2. Великая наука позитивного намерения	9
Урок 3. Нехватка денег, счастья и здоровья	10
Урок 4. Деструктивные программы подсознания	12
Урок 5. Три вида космической энергии	13
Урок 6. Медитация и успех	15
Урок 7. Великий источник	17
Урок 8. Медитация и достижение цели	18
Урок 9. Техника медитации	19
Урок 10. Мудрость Души Невежество эго	21
Урок 11. Ответственность – первый шаг к успеху	22
Урок 12. Работа сознания	23
Урок 13. Ответственность и развитие	24
Урок 14. Что внутри, то и снаружи	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Святослав Дубянский**

## **Эзотерика успеха. Раскрываем свои потенциалы, таланты, предназначение**

© Дубянский С. И., 2019

© «Центрполиграф», 2019

\* \* \*

*Я выражаю глубочайшую благодарность всем моим друзьям и родственникам, принявшим активное участие в работе над этой книгой. Благодарю вас всех за добрые и полезные советы, ценную информацию, техническую и финансовую поддержку.*

*Особая благодарность моей супруге Светлане Дубянской, а также моим родителям Игорю Григорьевичу и Тамаре Алексеевне.*

*Благодарю моего учителя Йоги Рамаяха за наставления по философии и методам работы с позитивными намерениями.*

*Особая благодарность Валерию и Людмиле Синельниковым за техническую и организационную поддержку в издании книги.*

*Благодарю Аркадия Осипова за многолетнее сотрудничество в сфере исследования принципов и методов работы с программами подсознания.*

*Благодарю Андрея Дубовицкого и Леонида Сафошкина за организационную поддержку. Благодарю Андрея Дудника за профессиональные рекомендации в сфере книгоиздания.*

*Благодарю Василия Смыслина за консультации по философским вопросам. Благодарю Игоря Мехоношина за помощь и поддержку.*

## **Предисловие Валерия Синельникова**

Несколько лет назад я серьёзно заинтересовался Крия йогой. Когда мне нужна необходимая информация, я делаю запрос во Вселенную, и то, что нужно, приходит ко мне. Или происходит встреча с нужным человеком, или нахожу нужные книги.

Откликаясь на моё намерение, Вселенная подарила мне встречу со Святославом Дубянским и его творчеством. И я этому очень рад.

Святослав – необычный человек, одарённый многими талантами. Он не только является мастером Крия йоги, но также пишет замечательные книги и рисует картины в стиле интуитивной живописи. Много лет он прожил в Индии, общался со многими святыми учителями и был переводчиком Аватара нашей эпохи Сатья Саи Бабы.

На своих семинарах и со страниц своих книг он щедро делится знаниями по Крия йоге, Мантра йоге, медитации, поиску своего предназначения и работе с позитивным намерением. Эти знания могут быть полезны не только опытному духовному искателю, но и человеку, который делает первые шаги по пути саморазвития.



## Об авторе

Святослав Дубянский – человек уникальной судьбы, профессиональный писатель, исследователь эзотерических традиций Востока, член Союза писателей России и Союза художников России, автор серии книг, посвящённых саморазвитию, участник международных выставок живописи.

На протяжении многих лет он жил в Индии, где изучал практику медитации и философию под руководством ведущих духовных учителей.

Святослав практикует и обучает уникальной системе медитации, которая называется Крия йога. Его семинары посвящены саморазвитию, трансформации судьбы, осознанию своего предназначения, работе с энергией чакр, практике осознанных сновидений, трансформации сексуальной энергии.

Медитация помогает в процессе самопознания и духовного развития, достижении покоя и равновесия, психологического, эмоционального и физического здоровья. Именно поэтому во время семинаров Святослав уделяет особое внимание практикам созерцания, релаксации и медитации.

Практика медитации прекрасно сочетается с активной социальной и семейной жизнью. Люди разных религий могут практиковать медитацию, работать над гармонизацией своего внутреннего мира.

Крия йога – древнейшие системы медитации, методики, позволяющие раскрыть дремлющие потенциалы. Эти системы состоят из большого количества техник и упражнений, которые основаны на визуализации, концентрации и осознанном дыхании.

Многие эпохи техники медитации Крия йоги передавались от Гималайских Мастеров к достойным ученикам. В наше время эти удивительные знания становятся всё более доступными и открытыми для широкой аудитории духовных практикующих и искателей.

Эта книга поможет вам понять своё предназначение в жизни и начать делать первые шаги в направлении построения гармоничных обстоятельств жизни. Главы называются Уроками, и это не случайно, ибо это учебник творческой, гармоничной и успешной жизни.

Материалы, изложенные на страницах этого учебника, помогут вам в достижении гармонии жизни.

*Светлана Дубянская*

## Урок 1. Древняя тайна успеха

Возможно ли изменить судьбу? Насколько реально осознанно работать с обстоятельствами жизни? Если вы ответите «да» или «нет», то в любом случае будете правы, потому что всё в этом мире является результатом вашего свободного выбора.

В чём смысл жизни? В чём ваше предназначение? Каковы ваши потенциалы и таланты? Зачем вы пришли в этот мир? Большое количество людей задаются этими фундаментальными вопросами, однако, понимая всю сложность этих вопросов, многие предпочитают не думать о своём предназначении и возвращаются к серости будничной жизни.

Существуют древние знания и методики, с помощью которых вы можете воплотить счастливый сценарий своей жизни. Конечно, для того, чтобы воспользоваться этими методиками, от вас требуется концентрация, упорство и системность.

Для того чтобы продвигаться вперёд, необходимо понимать, куда вы идёте. Отсутствие ясных целей приводит к отсутствию фундамента в жизни. Мудрость гласит, что если человек не имеет целей в жизни, то он работает на тех, кто имеет ясные цели.

Оглянитесь вокруг, посмотрите внимательно на ваших родственников, друзей и сослуживцев. Среди них наверняка есть целеустремлённые люди. Поразмышляйте, насколько у вас есть столь же ясные цели, как у тех из ваших знакомых, которые успешно идут по дороге жизни.

Не иметь цели в жизни – это плохо, но так же опасно выстроить цели неправильно. Построение правильной системы целей – это большая наука, которую следует серьёзно изучать. Цели должны быть сформулированы на основании божественных потенциалов души.

Душа обладает мудростью, потому что она находится в вечном единстве с Богом. Как услышать свою душу? Как понять глубинные порывы и стремления своего духа?

Древние практики медитации являются теми ключами, которые позволяют погрузиться в бесконечные пространства внутреннего мира и познать подлинные стремления души, дремлющие таланты, смысл жизни, предназначение и задачу на воплощение.



## Урок 2. Великая наука позитивного намерения

Перед вами книга, в которой изложены древние ведические знания о том, как возможно осознать и понять своё предназначение, раскрыть духовные потенциалы, воплотить свои таланты.

Читая эту книгу, вы будете совершать путешествие в глубины своего внутреннего мира, познавать уникальные методики, с помощью которых вы сможете осознанно построить свою судьбу.

Санкальпа йога – древняя система знаний и практик, посвящённая работе с обстоятельствами жизни. Санкальпа переводится с санскрита как «позитивное намерение».

В наше время издано множество книг, проводятся консультации и семинары, посвящённые методам достижения успеха, воплощению творческих идей, повышению финансового благосостояния и построению счастливой семейной жизни.

Некоторые предполагают, что все эти методики современные и рождены в контексте западной культуры, однако это далеко не так. Работа с судьбой и обстоятельствами жизни была частью древней Ведической цивилизации.

Всё начинается с правильного позитивного мышления, принятия самого себя и глубокого понимания своих творческих потенциалов. Ещё в глубокой древности в Индии были созданы методы работы с судьбой, которые использовались уже несколько тысячелетий тому назад.

Древние Ведические знания объединяют духовное развитие человека с социальным и материальным успехом. Мудрецы практиковали медитацию, но при этом они были семейными людьми и вели домашнее хозяйство.

Ведическая цивилизация Индии уже многие тысячелетия тому назад воспринимала жизнь человека как целостное явление. Именно поэтому в Ведической традиции были разработаны методы осознанной работы с обстоятельствами жизни.

Суть этих знаний, техник и методов – помочь человеку понять, прочувствовать и воплотить своё предназначение, построить гармоничную жизнь на всех уровнях.

Успешным человеком является тот, кто в состоянии развиваться на всех уровнях своего бытия: обретать высокие духовные прозрения, воплощать творческие идеи, развиваться интеллектуально, обладать финансовым благосостоянием, построить счастливую семью и поддерживать тело в прекрасном здоровье.

Путь построения гармоничной жизни состоит из большого количества практических идей и методов, но в целом имеет структуру из нескольких основных элементов: духовное саморазвитие и медитация, осознание своего предназначения, выстраивание системы целей, планирование и глубокий самоанализ, совершение действия, направленного на воплощение своего предназначения, служение и помощь людям.

В этой книге мы будем изучать техники, направленные на осознание своего предназначения, выстраивание ясной системы целей и совершение системных действий для достижения поставленных задач.

Всё начинается с размышления и глубокой медитации, которая становится основой для дальнейшей духовной работы по трансформации судьбы. Вначале нужно понять, куда следует двигаться, и только потом начинать своё путешествие.

## Урок 3. Нехватка денег, счастья и здоровья

Одна из причин нехватки денег – это нежелание работать и совершать действия. Отсутствие трудолюбия приводит к наивным идеям получения чудесного и мгновенного богатства. Однако правда заключается в том, что любая история создания больших капиталов включает в себя огромные интеллектуальные и физические усилия.

Ещё одна из причин отсутствия денег – это нежелание принять на себя ответственность. Любой серьёзный проект, ведущий к большим доходам, влечёт за собой большую ответственность.

Далее идёт нежелание ждать, и это вполне понятно, потому что жизнь быстротечна, каждый хочет получить хорошие результаты как можно быстрее. На достижение значительных результатов всегда нужно время, поэтому необходимо воспитывать в себе терпение.

Следующей причиной недостатка в деньгах является скрытое нежелание жить. Достаточно много людей ненавидят этот мир, не понимают, почему они родились в этом ужасном мире, и не видят смысл жизни.

Не принимая и ненавидя этот мир, вы создаёте в подсознании огромные препятствия для того, чтобы получать большие доходы. Это вполне логично, потому что деньги – это важная энергия этого мира. А если вы не любите этот мир, то, по сути, зачем вам деньги?

Ещё одна знаменитая иллюзия, препятствующая получению более серьёзных доходов, – это стремление «привлечь деньги». Смешно даже говорить про такую глупость, увы, она очень распространена. Деньги невозможно «привлечь или притянуть». Деньги можно только заработать, в том случае если у вас есть продукт и вы умеете его продавать.

Не важно, сколько магических амулетов вы повесите в своём офисе, они не помогут вам подняться на более высокий уровень дохода до тех пор, пока вы не научитесь качественно развивать бизнес.

В огромном количестве бедных магазинчиков, плохих отелей, ресторанов с невкусной едой, которые находятся по всему миру, вы можете увидеть статуэтки, призванные «притянуть деньги». Толку от этого мало, до тех пор пока хозяева этих лавок, отелей и ресторанов не начнут правильно выстраивать свой бизнес.

Очередная причина нехватки денег – это постоянная концентрация на том, что вы не хотите, и полное непонимание того, что вы хотите. Вы знаете, откуда вы хотите убежать, но у вас нет понимания, куда именно вы стремитесь прийти.

Поменяйте способ восприятия своей жизни и начните постоянно размышлять о том, что вы действительно хотите сделать и достичь. Если будете постоянно сфокусированы на позитивном образе своей жизни в творчестве, финансах и семье, вам просто будет некогда думать о разных глупостях, таких как проблемы и кризисы, неудачи и препятствия.

Существует огромное количество скрытых причин, которые отталкивают от вас деньги и возможности перейти на более высокий финансовый уровень. Давайте проведём своеобразный тест.

Напишите пять или десять имён финансово успешных людей, в идеале которых вы знаете лично. Если таких людей нет в вашем непосредственном окружении, то вспомните богатых людей, о которых вы знаете из прессы.

Мысленно представьте каждого из них по очереди, прочувствуйте, какие эмоции и мысли рождаются в вас при размышлении о каждом из них. Предположим, в вашем внутреннем мире возникнет буря негативных эмоций, вы начнёте вспоминать о них всевозможные негативные истории, слухи, скандалы, вам ненавистна их внешность и стиль поведения.

Если подобные негативные мысли и раздражённые эмоции рождаются внутри вас, то это значит, что ваш внутренний мир запрограммирован против финансового благополучия.

То же касается и ситуации, когда вы имеете серьёзные проблемы со здоровьем и начинаете ненавидеть всех здоровых людей. Так же обстоит дело и в случае, если у вас серьёзные проблемы в личной жизни, отношениях или вам не удаётся родить ребенка. Вы смотрите на счастливые семьи, где прекрасные отношения и много детей, и начинаете завидовать и ненавидеть их.

Подобные реакции указывают на сильнейшие негативные программы, блокирующие вас от обретения желаемого. Что же делать? Как изменить ситуацию? Всё очень просто, нужно искренне порадоваться за тех людей, которые уже обладают тем, к чему стремитесь вы.

Если вы видите состоятельного человека, порадитесь за него, потому что он является для вас прекрасным примером высокого профессионализма, системного отношения к своему бизнесу и умения монетизировать свои таланты.

Если вы видите счастливую семью, порадитесь за них, потому что они являются для вас примером, показывая, как правильно выстраивать отношения. То же касается людей с прекрасным здоровьем, они помогают вам увидеть пример того, что такое прекрасное здоровье, к которому нужно стремиться.

## Урок 4. Деструктивные программы подсознания

Духовно ли ставить цели в жизни? Очевидно, что цели основаны на желаниях. Может быть, следует бороться со всеми желаниями? Достаточно много святых, которые принадлежали к различным религиям, проповедовали необходимость борьбы с желаниями.

Правомочно ли разделить желания на хорошие и плохие? Что такое правильные и неправильные желания? Весьма много религиозных систем проповедуют борьбу с желаниями как основное условие для успешной духовной практики.

Борьба с желаниями и заниженная самооценка доведена до такого абсурда, что даже желание иметь счастливую семью и хорошее здоровье уже подвергается сомнению. К сожалению, религиозные обусловленности давно стали негативными программами подсознания.

Я многократно приводил в пример слова моего учителя, Йоги Рамаяха: «Бог – это творец, об этом говорят Веды и Библия, человек тоже творец. Творчество Бога огромно и даже бесконечно, а творчество человека весьма мало. Однако качество творчества Бога и человека идентично».

В человеческой культуре укоренились ложные идеи о том, что деньги – источник всего зла, деньги – это грязно и несущественно, секс – это грех, быть успешным и знаменитым – это проявление гордыни. Все эти ложные концепции стали деструктивными программами подсознания, которые препятствуют в достижении успешной и гармоничной жизни.

Нужно признать, что у некоторых возникает обратная реакция. Люди начинают впадать в другую крайность, утверждая, что якобы цель жизни в обретении денег, плотских удовольствиях и власти.

Любая крайность нарушает гармонию, поэтому правильная система целей должна включать в себя все аспекты жизни: духовное развитие, творческую самореализацию, финансовое благополучие, счастливую семью, прекрасное здоровье и активное долголетие.

Возникает вопрос: возможно ли, чтобы в жизни были успешно проявлены все аспекты? Может быть, подобное отношение к жизни является простой фантазией?

Никто не говорит, что обрести совершенную гармонию просто. Однако поставить себе подобные цели и двигаться в этом направлении, продвигаясь всё больше и больше к совершенной жизни, вполне реально. Для этого нужно ясно представлять себе свои цели и совершать системные усилия по направлению поставленных целей.

## Урок 5. Три вида космической энергии

Бог возжелал сотворить мир и проявил свои потенциалы в акте творения. Подобно этому человек тоже желает проявлять свой гений в акте творчества. Для того чтобы более глубоко понять это учение, давайте рассмотрим три основных вида божественной энергии, о которой говорит древняя Ведическая мудрость.

### Энергия Намерения

Первый вид божественной энергии в Ведической традиции называется Ичха Шакти – Энергия Намерения. В Ведах, как и в Библии, описывается изначальный момент творения, который начинается с того, что Бог захотел сотворить Вселенную.

Энергия Намерения – это желание Бога начать процесс творения, это уровень возникновения идеи и импульса к действию.

На человеческом уровне этот вид энергии соответствует многим позитивным желаниям, которые естественным образом возникают в людях: желание к самопознанию и духовному развитию, желание к проявлению своих творческих потенциалов, желание к счастью, желание к продолжению рода, желание финансового благосостояния.

На фоне рассмотрения позитивных желаний важно понимать негативные желания, которые ведут к саморазрушению и деградации: похоть, жадность, властолюбие, жестокость.

Энергия Намерения – это правильно построенная система целей, в соответствии с вашим предназначением. Изучая Веда и Библию, мы видим, что Бог обладал ясностью намерения в процессе сотворения Вселенной. Точно таким же образом человек создаёт ясные цели в жизни, используя силу Энергии Намерения.

### Энергия Действия

Второй вид божественной энергии в Ведической традиции называется Крия Шакти – Энергия Действия. Это энергия, проявленная в творении и созидании.

Посмотрите вокруг: всё, что вы увидите, – это плоды Энергии Действия, эта энергия явлена в растущих цветах и деревьях, в смене сезонов, вся природа проявляет в себе энергию совершенного действия.

Достижение любой цели может произойти, если вы совершаете действие. Энергия Действия, вид энергии, который проявляется в процессе воплощения своих идей и намерений.

В учении Крия йоги говорится, что дыхание – это изначальное действие, источник всех остальных действий. Именно поэтому в практику медитации включена практика осознанного дыхания.

Люди настолько привыкли к процессу дыхания, что просто не замечают его. С первым вдохом начинается ваша жизнь, с последним выдохом она завершается.

Дыхание глубинно связано с циркуляцией жизненной энергии по телу, дыхание также влияет на качество и характер ваших мыслей и эмоциональных состояний.

В практике медитации дыхание считается одним из важнейших инструментов воздействия на тонкую энергию и ясность мысли.

## Энергия Мудрости

Третий вид божественной энергии в Ведической традиции называется Джняна Шакти – Энергия Мудрости. Мудрость – это высший итог процесса духовной эволюции человека.

Процесс духовного развития человека имеет два вектора: внутренний и внешний. Внутренние процессы связаны с медитацией и мышлением, а внешние процессы проявляются в активном творчестве.

Творчество – это любой вид деятельности, который соответствует вашим талантам, это может быть: психология и поэзия, математика и живопись, журналистика и финансы, спорт и медицина, педагогика и политика.

Полнота человеческого развития должна включать в себя обе составные части: внутренний процесс медитации и мышления, а также активное творчество.

Мы рассмотрели три вида космической энергии, о которых говорится в Ведах: Энергия Намерения, Энергия Действия и Энергия Мудрости.

Важно понимать, что эти три вида энергии присутствуют не только на уровне всей вселенной, но и в каждом человеке. Вы Бог своего космоса и вы должны осознавать, что все люди вокруг являются также богами своих вселенных. Вы живёте в гармонии со всеми, дополняя всех людей.

Ваша вселенная – это пространство самореализации и божественной эволюции, света и блаженства, счастья и любви, творчества и изобилия, радости и покоя.

В процессе воплощения своего предназначения вы проявляете все три вида космической энергии. Вначале в вас пробуждается Энергия Намерения, которая позволяет сформировать ясные цели, затем вы проявляете Энергию Действия, в завершение в вас проявляется Энергия Мудрости.

## Урок 6. Медитация и успех

Является ли жизнь результатом слепой судьбы, кармы, родовых программ и астрологии? В какой степени человек может проявить свободу и изменить ход событий своей жизни?

Возможно ли свободно выстраивать обстоятельства жизни, творчество, семейную жизнь, финансовое благополучие и здоровье? Если человек действительно обладает свободой, то в какой степени и как правильно воспользоваться этой свободой?

В этой книге мы будем рассматривать древние, а также современные методы осознанного выстраивания судьбы. Санкальпа йога – это система знаний и практик, посвящённая работе с обстоятельствами жизни.

Санкальпа на санскрите означает «позитивное намерение», а йога – «единство с Богом». В самом названии этой древней системы заложено духовное основание процесса работы по преобразению своей жизни.

### Первая формула успеха

Появляется всё больше замечательных книг, видео- и аудиоматериалов, семинаров и тренингов, посвящённых трансформации судьбы, принципам и методикам выстраивания успешных обстоятельств жизни. В большинстве современных методик указывается знаменитая формула успеха:

**ЯСНЫЕ ЦЕЛИ + СИСТЕМНОЕ ДЕЙСТВИЕ = УСПЕХ**

Вроде бы все логично и очевидно. Вы составляете ясную систему целей, а затем начинаете совершать регулярные и системные действия, делать шаги по направлению к заветным целям. Продвигаясь по жизни в соответствии с этой формулой, вы постепенно достигаете желаемого. Однако не всё так просто.

Жизнь показывает, что очень маленький процент тех, кто пытается изменить свою жизнь по этой формуле, реально достигает заметного результата. Люди с энтузиазмом выстраивают систему целей, начинают упорно трудиться для достижения оных, но тщетно.

Кажется, что какая-то невидимая сила блокирует от продвижения вперёд. Некоторые из тех, кто всё же достигают задуманного, разочаровываются, так как в конце пути осознают, что цели были поставлены не совсем верно, и это не принесло счастья.

### Вторая формула успеха

На самом деле приведённая выше формула не полная, в ней недостаёт одного ключевого элемента. Итак, в полном варианте формула успеха выглядит так:

**МЕДИТАЦИЯ + ЯСНЫЕ ЦЕЛИ + СИСТЕМНОЕ ДЕЙСТВИЕ = УСПЕХ**

Почему же этот важнейший первый элемент формулы чаще всего пропускается в методиках по достижению успеха и трансформации судьбы? Всё очень просто: так легче.

Медитация – это погружение во внутреннее пространство, это духовная работа по исследованию своей души. Гораздо проще сообщить аудитории о необходимости формирования системы целей, а затем упорного труда.



Как только мы начинаем вспоминать про необходимость работы над внутренним миром, всё значительно усложняется. Да, задача усложняется, но вне глубинной духовной работы невозможно даже сформулировать правильные цели, тем более успешно воплотить их в реальность и, самое главное, обрести счастье.

## Урок 7. Великий источник

Медитация – это начало и завершение всего: альфа и омега. В медитации происходит самореализация, вы прикасаетесь к источнику своего бытия, осознаёте подлинные цели своей жизни, пробуждаете бесконечные энергетические возможности.

В медитации ваши таланты и потенциалы расцветают, как прекрасный лотос на восходе солнца. В медитации прекращается борьба и внутренние конфликты, в медитации ясно звучит голос интуиции, вы ясно ощущаете свой жизненный путь.

Во время практики медитации у вас появляется жизненная энергия, для того чтобы уверенно идти по жизненному пути, ваш внутренний мир наполняется творческими идеями.

Когда вы регулярно практикуете медитацию, у вас постепенно возникает внутренняя ясность, вы начинаете совершать правильные действия, которые идеальны и точны.

Процесс медитации – это не только когда вы уединённо сидите с закрытыми глазами, созерцая свой внутренний мир. Медитация только лишь начинается в уединении, потом она проникает во все аспекты вашей жизни.

В медитации возникает ясное понимание целей и методов, становится понятно, какой необходимо совершить следующий шаг.

Только в медитации вы можете полностью наслаждаться материальным миром, освободившись от привязанностей и страхов.

В этой книге мы будем рассматривать некоторые техники медитации, которые вы можете начать практиковать самостоятельно, однако более глубокие познания в медитации необходимо изучать под руководством опытного мастера.

Регулярная практика медитации приведёт вас к состоянию расслабления и ясности восприятия, а это основные условия счастья и радости, успеха и изобилия.

## Урок 8. Медитация и достижение цели

Даже если вы становитесь социально успешным и финансово благополучным человеком, это ещё не гарантирует счастье. Только тот, кто регулярно практикует медитацию, обретая внутреннюю гармонию, получает возможность быть счастливым в настоящем моменте.

Если вы формулируете цели своей жизни исходя из мудрости души, то такие цели будут всегда истинными, они будут находиться в едином потоке с божественным планом. Некоторые люди формируют систему целей исходя из невежественного эго.

Эго всегда невежественно, оно всегда находится в состоянии страха, жадности и злости. Выстроив свои цели на основании эго, они обрекают себя на страдания, потому что эти цели ложные и пагубные.

В практике медитации и молитвы вы начинаете всё более ясно слышать песнь своей души и ощущать суть своего предназначения в жизни. Предназначение всегда истинно, оно всегда отображает ваши божественные потенциалы и таланты.

Ваше предназначение находится в единой вибрации с Богом. Исходя из осознания своего предназначения вы начинаете правильно понимать то, что действительно существенно для вас и к чему следует стремиться.

Правильное выстраивание целей начинается с медитации, в которой вы обретаете внутреннюю гармонию с самим собой, и глубинное понимание своей внутренней гениальности.

Гармоничная жизнь включает в себя самореализацию на всех уровнях: духовное саморазвитие, творчество, интеллектуальное познание, финансовое изобилие, семейное счастье и прекрасное здоровье.

Вы можете сформулировать для себя сотню целей, важно, чтобы все они были подчинены самому главному: совершенному раскрытию ваших бесконечных потенциалов и вашей гениальности.

Порой люди прекрасно формулируют цели, приоритеты и задачи, но какие-то невидимые препятствия блокируют воплощение задуманного. Как преодолеть невидимые препятствия? В чём суть этих препятствий?

Препятствий может быть много, причин существования препятствий тоже много: карма из прошлых жизней, влияние персонального гороскопа, родовые программы, негативные социальные программы подсознания. Как преодолеть всё это?

Древняя мудрость гласит: «Человек достигает не того, что он хочет, а того, к чему он готов как личность».

Именно ваши личностные качества определяют все подробности вашей судьбы. Для того чтобы трансформировать судьбу, прежде всего нужно преобразить свой внутренний мир.

Медитация является основным методом, способным привести вас к миру с самим собой, изменить программы подсознания, принять себя и, самое главное, полюбить себя.

Человек, находящийся в гармонии с самим собой, раскрывает бесконечные возможности, обретает совершенную мудрость, великие знания, тонкую интуицию, ясность восприятия, мощную силу и энергию.

Медитация пробуждает огромные энергетические потенциалы, устраняет препятствия, развивает интуицию и даёт бесконечные силы для успешного продвижения по дороге жизни.

## Урок 9. Техника медитации

В этой главе мы рассмотрим одну из техник медитации, которая достаточно проста и эффективна.

Многие годы я жил в Индии, изучал Ведическую философию и практики медитации. Система техник, которую я практикую уже многие годы, называется Крия йога.

Крия йога – древнейшая система медитации, методика, позволяющая раскрыть дремлющие потенциалы сознания, раскрыть и очистить чакры. Эта система техник состоит из большого количества упражнений, которые основаны на визуализации, концентрации и осознанном дыхании.

Тысячелетиями эти техники медитации передавались от Мастеров к достойным ученикам. В наше время знания и техники становятся всё более открытыми для широкой аудитории духовных искателей.

Моим учителем на протяжении многих лет был Йоги Рамаях (1923–2006). Когда я познакомился с ним, мне было двадцать два года, а Йоги Рамаяху семьдесят. Когда мой учитель был молодым человеком, он много лет прожил в Гималаях, где обучался у Гималайских Махатм.

Несколько лет я прожил в его ашраме, в маленькой деревне на юге Индии. Он обучал меня многим древним методикам работы с подсознанием и жизненной энергией.

В полном объёме изучение медитации Крия йоги – это долгий процесс. Серьёзные методики и знания требуют серьёзного подхода. Сейчас мы рассмотрим простую технику медитации, которая поможет раскрыть ваши потенциалы.

### Поза для медитации

Существует много поз для медитации. Я рекомендую вам выбрать одну из двух: расслабленно сидя с прямой спиной на стуле или расслабленно лёжа на спине. В разные дни вы можете по очереди использовать одну из этих поз по своему выбору. Правильная поза для медитации та, которая комфортна для вас и позволяет вам глубоко расслабиться.

### Техника раскрытия потенциалов

1. Почувствуйте расслабление всего тела, в особенности плеч. Рот должен быть закрыт, однако важно расслабить нижнюю челюсть, потому что это позволит расслабить головной мозг.

2. Наблюдайте за дыханием, не пытайтесь его менять – просто наблюдайте. Чем больше вы будете расслабляться, тем более поверхностным будет становиться ваше дыхание. Наблюдение за дыханием позволит успокоить поток мыслей и гармонизировать циркуляцию жизненной энергии в организме. Наблюдение за дыханием имеет исцеляющий и успокаивающий эффект.

3. Сконцентрируйтесь в центре лба, в точке немного выше межбровья. Почувствуйте там энергетическую вибрацию, тепло и визуализируйте световую точку в центре лба. Эту точку также называют третьим глазом. Если вам сложно почувствовать эту точку, потрите её подушечкой пальца в течение одной минуты, а затем сконцентрируйтесь на этом ощущении.

4. Практикуйте наблюдение за дыханием и концентрацию на точке в центре лба одновременно.

## **Регулярность практики**

Важно практиковать регулярно, каждый день. Самое лучшее – практиковать медитацию каждое утро. Если ваш социальный ритм позволяет уделять время для медитации только вечером, это тоже можно. Для практики этого упражнения достаточно выделять 10–15 минут. Если есть желание и возможность практиковать дольше, это тоже хорошо.

Секрет успеха не в продолжительности практики, а в её регулярности. Примите для себя решение, что вы будете практиковать целый год, каждое утро, тогда вы сможете получить значительные духовные и энергетические результаты.

## **Результаты**

- Гармонизация внутреннего состояния и насыщение жизненной энергией.
- Снятие стрессов и хронической утомляемости.
- Понимание своего предназначения в жизни и осознание путей его воплощения.
- Освобождение от депрессивных состояний, страхов и стрессов.
- Развитие интуиции и концентрации.
- Повышение работоспособности и эффективности.
- Повышение энергетической защиты от негативного влияния окружающих.
- Успокоение мыслей и обретение ясности в процессе принятия жизненно важных решений.

## **Урок 10. Мудрость Души Невежество эго**

Ясность целей – это ясность вектора развития. Часто мы слышим духовные наставления, в которых сообщают о том, что якобы выстраивать цели противоречит глубинным принципам духовного пути.

Основной аргумент против выстраивания системы целей заключается в том, что для того, чтобы выстроить для себя цели, нужно иметь желания, а это якобы плохо. Увы, те, кто проповедует отсутствие желаний и пагубность выстраивания целей, весьма часто сами имеют чёткие цели и грамотно развивают свои проекты.

Важно обладать мудростью и понимать, где естественные и божественные желания, а где пагубные желания, ведущие к саморазрушению.

Даже Бог обладает желаниями, именно поэтому он сотворил эту прекрасную Вселенную. Если бы гении науки и искусства разрушили все свои желания, мы с вами сейчас жили в каменном веке и были просто дикарями. Мы обладаем развитой культурой, наукой и искусством, потому что гении науки и искусства захотели и смогли воплотить свои творческие и интеллектуальные потенциалы.

Ключевым вопросом является: как именно следует выстраивать цели? Откуда появляются цели? Что значит правильные и не правильные цели?

Душа обладает мудростью, потому что она находится в вечном единстве с Богом. Эго всегда невежественно, потому что оно воспринимает себя отдельно от Бога и его творения.

Душа и эго – две стороны одной медали. Душа и эго – это два качества индивидуального сознания, которое может проявляться в божественных и демонических качествах.

### **Невежество эго**

Индивидуальное сознание, которое находится в напряжённом состоянии отдельности от Бога, проявляется как эго. Если вы находитесь в вибрации эго, то реальностью вашей жизни будут страх, жадность, зависть, агрессия и страдания.

Выстраивание системы целей на основании невежественного эго всегда ошибочно и пагубно. Эго всегда генерирует списки материальных желаний, которые вы можете достичь, но при этом остаться также далеко от счастья, как и раньше.

### **Мудрость души**

Индивидуальное сознание, которое находится в расслабленном состоянии единства с Богом, является душой.

Выстраивание системы целей на основании мудрости души ведёт к гармонии и счастью, раскрытию ваших потенциалов и талантов, осознанному прохождению пути божественной эволюции.

Всё начинается и завершается в медитации. Бог сотворил вас, ваши таланты и потенциалы, а это значит, что именно Бог является подлинным источником знаний о том, в чём заключаются ваше предназначение, задача на воплощение и миссия в жизни. Медитация – это древний метод, позволяющий воссоединиться с божественным источником знаний и энергии.

Правильная система целей возникает из глубинного осознания смысла своей жизни. Если вы осознали наиболее высокие духовные и божественные задачи своего бытия, то все остальные задачи и цели выстраиваются естественным образом.

## Урок 11. Ответственность – первый шаг к успеху

Размышляя о неудачах и трудностях жизни, некоторые люди бессознательно начинают искать виновных вокруг себя. Очевидно, что наиболее вероятными претендентами на роль виновных являются родители, затем старшие братья и сёстры, а уже потом все остальные.

Иногда в качестве виновных люди выбирают партнеров по бизнесу, сослуживцев, руководителя, подчинённых. На более глобальном уровне поиск виноватых приводит к идее переложить ответственность на плохое правительство, представителей другой религии и диаспоры, тайные мировые заговоры, политические и финансовые кризисы, в завершении этого списка оказываются инопланетяне и масоны.

На каждом следующем этапе виновные становятся более абстрактными и менее реальными. Вполне возможно, что ваши родители и ближайшие родственники сделали вам что-то плохое. Однако когда вы начинаете обвинять мэра города и президента страны, то это звучит весьма странно, потому что они, скорее всего, вообще к вам не имеют никакого отношения.

Для большого количества людей, увы, вполне естественно искать виновных в своих неудачах вокруг, такова негативная часть человеческой природы.

Если вначале вы пытались искать виновных в своих неудачах среди людей вокруг вас, это нормально, но лучше не задерживаться на этой ступени надолго и попытаться серьёзно задуматься о реальных первопричинах своих неудач и проблем.

Попробуйте изменить своё восприятие. Попытайтесь понять, что вы и только вы автор своей жизни. Только после того, как вы готовы принять всю полноту ответственности за свою жизнь, открывается реальная возможность начать осознанную работу с обстоятельствами жизни и трансформацией судьбы.

Трансформация судьбы начинается с принятия полноты ответственности за свою жизнь на себя. Невозможно ничего изменить в своей жизни, если вы постоянно обвиняете кого-то в своих неудачах.



## Урок 12. Работа сознания

Ваша жизнь является результатом ваших мыслей, ваших эмоций, ваших действий или бездействий, ваших привычек, уровня вашей дисциплины и системности. Я постоянно повторяю слово «ваших, ваших, ваших», для того чтобы подчеркнуть, что именно вы автор всех обстоятельств вашей судьбы.

Если бы судьба зависела исключительно только от внешних обстоятельств, то рождённые в богатых семьях всегда были бы богаты, а рождённые в бедных семьях всегда были бы бедны. Если бы всё зависело от изначальных данных, то больные всегда были бы больными, а здоровые вечно оставались здоровыми.

Реальность жизни выглядит совершенно по-другому. Люди с большими возможностями, выгодными знакомствами, значительным изначальным капиталом, живущие в странах со стабильной экономикой иногда разоряются.

Порой бывает, что люди без изначального капитала и социальных связей выстраивают успешные карьеры и достигают значительного финансового и социального успеха. Почему же все это происходит? Потому что человек достигает не того, что соответствует социальным и материальным условиям в начале жизненного пути, а того, что соответствует уровню его мышления, работоспособности и энергетике.

Реальность вашей жизни формируется изнутри наружу. Ваши внутренние интеллектуальные процессы, сила и качество вашей энергии создают окружающую реальность. Мир, в котором вы живёте, является отражением работы вашего сознания.

Что такое правильная работа сознания? Прежде всего, речь идёт о восприятии самого себя, всё остальное вторично. В зависимости от того, как вы воспринимаете себя, вы будете взаимодействовать с окружающим пространством, выстраивать отношения с людьми, притягивать события и обстоятельства.

Многочисленные внутренние конфликты разрушают всё, они порождают хаос в мышлении и подрывают жизненную энергию. Гармония во взаимоотношениях с самим собой порождает ясность мышления и высвобождает сильнейшую энергию, которую вы можете направить на саморазвитие и самореализацию.

## Урок 13. Ответственность и развитие

Сами по себе события играют второстепенную роль. То, что важно, – ваше восприятие. Ваши мысли и эмоции притягивают то, что по вибрациям соответствует внутреннему состоянию, и отталкивают то, что чуждо по уровню вибрации.

Люди, которые вас окружают, являются результатом вибрации вашего внутреннего мира. Вы, и только вы притянули в свою жизнь тех, кто окружает вас сейчас. Если вокруг вас творческие и сильные люди, которые являются для вас хорошим примером и поддержкой, то это здорово и эти тенденции следует усиливать.

Предположим, что вас окружают завистливые, негативные и депрессивные люди, которые постоянно пытаются втянуть вас в негативное мышление и состояние безнадёжности. Знайте, что только вы виноваты в этом, потому что именно вы притянули негативных людей в свою жизнь.

Если вы хотите действительно изменить качество своей жизни, следует выйти на новый уровень общения, а для этого вы должны притянуть в свою жизнь людей более высокой вибрации. Как это сделать? Это возможно, если вы измените качество своей внутренней вибрации, иначе люди более высокого вибрационного уровня будут отталкиваться от вас.

Вы, и только вы должны измениться духовно, интеллектуально и энергетически, тогда вы сможете притянуть в свою жизнь необходимый круг общения. Люди вокруг вас во многом формируют обстоятельства жизни, они либо помогают вам расти и развиваться, либо тянут вас назад в болото тусклой жизни.

Вы можете поставить перед собой замечательные цели, но низкий уровень вибрации внутреннего мира, безволие, неорганизованность, вредные привычки будут отталкивать саму возможность достижения поставленных высоких целей.

Вы будете упорно стараться изменить свою жизнь, но ничего не будет получаться до тех пор, пока вы не повысите позитивность своих мыслей и эмоциональных состояний. Как это можно сделать? Всё сокрыто внутри вас, всё сокрыто в ваших взаимоотношениях с самим собой.

Примите себя таким, какой вы есть, ибо на самом деле вы изначально совершенны. Полюбите себя, начните уважать себя и своё пространство, обретите гармонию внутри себя.

Та реальность, в которой вы живёте, сейчас является результатом ваших мыслей и действий в прошлом. Для того чтобы изменить будущее, необходимо начать мыслить по-другому сейчас, следует начать вырабатывать новые привычки и стиль жизни.

Говорить об этом весьма легко, но как обрести мир в своей душе? Медитация – это наивысший метод достижения гармонии во взаимоотношениях с самим собой.

В результате регулярной медитации вы начнёте всё более явно ощущать свои таланты и способности. Медитация поможет приобрести уверенность и дарует дополнительную энергию. Вы сможете ясно понять свои цели и приоритеты, а это залог успешной жизни.

## Урок 14. Что внутри, то и снаружи

У каждого человека есть предназначение в жизни и задача на это воплощение, некоторые осознают его с самого раннего возраста, другие открывают для себя смысл жизни спустя много лет упорных поисков и размышлений.

Понять своё предназначение крайне важно, но этого недостаточно. Следует построить свою жизнь так, чтобы воплотить свои творческие потенциалы.

Нужно стремиться построить жизнь в соответствии со своими талантами. Простых размышлений недостаточно, для того чтобы воплотить свои творческие идеи, следует помнить о необходимости совершения системных действий.

Воплощение творческих потенциалов зависит от интеллектуальной и энергетической готовности. Я часто повторяю золотое правило успеха. Некоторые удивляются, зачем я столь часто повторяю эту гениальную фразу. Моя задача – зафиксировать в вашем сознании главную первопричину вашего потенциального успеха.

Итак, золотое правило успеха гласит: «Человек достигает не того, что он хочет, а того, к чему он готов как личность».

Воплощение творческих потенциалов основано на глубокой духовной практике и самоанализе. Энергетическая вибрация вашего внутреннего мира формирует пространство вокруг, а также все обстоятельства и события.

Для кого-то это утверждение звучит совершенно фантастично. Казалось бы, окружающий мир настолько силён и могуществен, вы ощущаете себя совершенно бессильным. Возникает чувство беспомощности перед внешними обстоятельствами, начинает казаться, что вы не можете ничего изменить.

И всё же ещё с древнейших эпох людям была известна истина о том, что «то, что внутри, то и снаружи». Это означает, что только ваши мысли и эмоции порождают вибрацию, которая впоследствии формирует реальность вашей жизни, выстраивая все обстоятельства и судьбу.

Знаете вы об этом или нет, но это происходит. Вы сами создаёте все подробности своей судьбы, это происходит силой ваших мыслей и эмоций.

Мысли и эмоции часто бывают результатом привычек и стиля жизни, который формировался годами, а также программ подсознания, о которых чаще всего люди не подозревают.

Вы рождаетесь и вырастаете в определённой семье, ваше окружение с детства формирует мировоззрение, стиль жизни, привычную зону комфорта, систему реакций, а это, в свою очередь, выстраивает судьбу.

Изменить жизнь – значит поменять свои мысли, эмоции, привычки и освободиться от обусловленностей. То, что вам может казаться абсолютно незыблемым, истинным и очевидным, на самом деле легко может оказаться системой обусловленностей, которая мешает вам развиваться.

## **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.