

Роман Доля

МЕДИТАЦИИ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Раскрытие внутренних
способностей



Роман Доля

**Медитации на каждый
день. Раскрытие
внутренних способностей**

«Свет»

2014

Доля Р. В.

Медитации на каждый день. Раскрытие внутренних способностей /
Р. В. Доля — «Свет», 2014

Техники и практики, излагаемые в сборнике, являются уникальными инструментами самопознания. Помимо познавательного аспекта они имеют прикладную – чисто практическую сторону: исцеляют от неведения и невежества, расставляют точки над «і», реально показывают, кто есть кто, расширяют границы осознания себя и своего места в мире, лечат многие заболевания тела, души и духа. Главное предназначение медитации – помощь в духовном росте. Во время медитации человек открывается миру и мир проливается в нем радугой альтернативных возможностей. Наполнение новыми энергиями и возможностями восстанавливает физическое здоровье и духовное равновесие. Божественный (сверхчувственный) мир наполняет физическое и тонкие тела энергиями света, что помогает высшей природе ума прорасти сквозь броню заблуждений и несовершенств. В силу внешней простоты предлагаемых в книге медитативных практик к ним могут обращаться люди, далекие от духовных поисков.

© Доля Р. В., 2014

© Свет, 2014

Содержание

Введение	5
Зачем нужна медитация?	8
Техника безопасности	11
Подготовка к медитации	16
Медитация на очищение пространства от негативных вибраций	17
Медитативные позы	20
Выход из медитации	23
Медитация «Практика заливки»	24
Медитация «Техника просветления головы»	26
Медитация для женщин	27
Медитация «Я есмь»	29
Медитация «Числа»	30
Медитация «Фокус внимания»	32
Медитация на свое «Я»	33
Медитация «Проговаривание проблем»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Роман Доля

Медитации на каждый день.

Раскрытие внутренних способностей

Введение

Грамм практики лучше, чем тонны теории.
Свами Шивананда

*Каждый в отдельности обладает потенциалом, чтобы
обрести Просветление в течение этой жизни или в последующих
перевоплощениях.*
Лама Говинда «Творческая медитация»



Большинство техник и практик, изложенных в книге, являются авторскими. Их можно смело относить к воображению, фантазиям, идеям автора и иже с ним. Однако это не совсем так. Как только человек раскрывается на пространство вечности, через него в наш мир врывается свежая струя знаний о нас же самих и о нашей божественной природе. Название «авторские» – это лишь перестраховка или взятие ответственности на себя за изложенный материал. Есть с кого спрашивать. Важно же то, что данные техники медитаций работают. Работают мощно и безотказно, так как опробованы на себе и отшлифованы добровольными стараниями

многих последователей. Резонанс от практик для каждого человека бывает свой. Все зависит от степени развития сознания. Один человек побеждает в себе невежество и болезни, тогда как другой постарается это невежество преобразовать в добродетель.

Сами техники медитаций так и останутся мертвыми схемами, если вы, практикуясь, не приложите к ним настойчивость, жажду познания, душу и творчество. Только тогда техника превратится в духовную практику и принесет реальную пользу. Никогда не спешите выполнять упражнения, а также делать скоропалительные выводы. Перед любой духовной практикой обязательно ознакомьтесь с необходимой техникой безопасности.



За каждой медитативной техникой скрываются некие глубинные аспекты, которые невозможно понять рациональным умом. К ним можно пробиться только посредством иррационального и трансцендентного. При этом каждый практикующий увидит только то, что уже готов увидеть и способен осознать.

Готовьтесь к медитациям как к самым значимым моментам своей жизни. Постигнув с их помощью нечто, не спешите разбазаривать свой опыт или забалтывать его в спешке. Проживите с ним некоторое время, наблюдая со стороны за своими изменениями и изменениями окружающего мира. Не стремитесь и к результатам – они придут тогда, когда вы этого менее всего ожидаете.

Мои многолетние наблюдения за учениками показывают, что возраст, профессия и пол роли не играют – к просветлению души и ясности сознания приходят люди покладистые, легкие, умеющие доверять другим и много над собой работать. Если после первых практических опытов вы вдруг ощутите разбитость или обострение хронических болезней, не пугайтесь – все хорошо, вы подняли проблему на поверхность и у вас появился реальный шанс растворить ее в поле своего сознания.

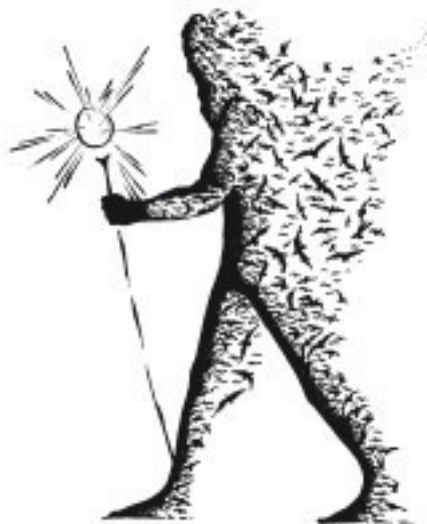
Выберите две, от силы три медитации и следуйте им. Две или три медитации в течение нескольких недель. Тогда ваши устремления к тем или иным качествам станут частью сознания.

Любая техника медитаций требует как минимум 45 дней регулярной практики, чтобы новые качества сознания воспринимались естественным образом.

За каждой техникой медитаций, изложенной в книге, стоит длительный поиск истины и многолетняя практика.



Зачем нужна медитация?



Вопрос: «Для чего нужна медитация?» – чрезвычайно злободневен. Ответить на него возможно лишь через практику самопознания. Все, что и к чему люди стремятся, – это познать: «Кто мы есть?» Во внешнем мире ответов на этот вопрос не существует. Все, что люди делают, не имеет смысла для мироздания. Человеческая жизнь для Природы – сплошное наказание. Но углубившись в свой микрокосм, открываешь бездну миров и уровней сознания, расширяя которые, проявляешь новые смыслы и ставишь новые цели. Нирвана, или просветленный ум, – это лишь начальный этап следующего витка жизни.

Медитация нужна для:

- дисциплины ума или контроля за своей низшей природой. Для этого потребуется взять на себя ответственность за все, что с нами происходит, и объявить войну всем вредным привычкам. Отсечь пристрастия и все, что забирает нашу жизнь: азартные игры, пустое времяпрепровождение, лень, неорганизованность и т. д. Высвободившуюся энергию потребуется направить на новые цели и новые возможности. Например: я не был поэтом – я стал им; я не был путешественником – я разрешил себе путешествовать; я испытывал страх высоты, поэтому я полюбил горы и прыжки с парашютом;
- обращения внимания внутрь себя, а не на внешние обстоятельства;
- обретения внутреннего учителя;
- обретения недвойственности – просветленного, или ясного, сознания (уравновешивания магнитной и электрической природы);
- обретения мира в душе, понимания себя и своих истинных ценностей;
- накопления большего энергopotенциала;
- обретения сверхчувственных способностей;
- раскрытия новых качеств и потенциала своего сознания;
- понимания самого себя и законов мироздания;
- возможности проявлять в себе качества Высшей Природы: любить, радоваться, сострадать, создавать новую реальность и новые миры;
- воссоединения души с духом.

Перечислять, для чего нужна медитация, можно долго, но главное, что необходимо помнить, – что это универсальное лекарство от неведения и невежества. Все наши страдания создает неведение – незнание, кто мы такие есть, в чем смысл жизни и как устроен мир.



Практика и еще раз практика позволит вам вылепить из себя совершенно новое существо, способное не только поглощать, но и излучать в пространство волны любви и спокойствия. Это и есть путь внутренней алхимии, когда из гадкого утенка вырастает белоснежный лебедь. Если это произойдет при вашей жизни, то вы обретете рай в душе и последующее перерождение в более высоких мирах.

Медитация несет с собой повышение качества жизни.

- Восстановление физического и психического здоровья. Обретение чувства глубинного спокойствия, дружелюбия, умиротворения, уверенности в себе, душевного равновесия.
- Повышение интеллектуальных и аналитических способностей, глубины восприятия реальности.
- Осознанное управление психической деятельностью и освобождение от стрессов.
- Освобождение от догм социального программирования.
- Сознательное привлечение в поле своей деятельности удачи, благополучия, успешности и т. д.
- Улучшение памяти. Ликвидацию бессонницы.
- Повышение выносливости организма и устойчивости к различным заболеваниям и природным явлениям.
- Расширение сознания и обретение новых способностей и качеств.
- Увеличение энергетического потенциала.
- Расширение сферы интересов и раскрытие творческих способностей.

- Осознание своего предназначения и ясность в выборе целей.
- Познание себя и мира.
- Гармонизацию жизненного пространства.
- Более тонкое восприятие красоты и обретение «вкуса жизни».

И безусловно, существует конечная или бесконечная цель медитации – достичь полной осознанности. Странник¹ превращается в Волшебника².

¹ **Странник** – это человек, пробудившийся от тяжелого сна неведения. Странник устремлен к истинным знаниям, осознанию себя и своей Божественной Природы. Умудренный опытом странник не станет ни от чего отказываться и ни к чему жестко привязываться. Но это знание придет к нему после многолетних скитаний по просторам внутренней Вселенной. Странник еще не знает, куда, как и зачем идти. Он доверился пространству и голосу интуиции

² **Волшебник** – духовный наставник, или свидетель. Он живет в тонких мирах нашего сознания, но может проявиться в материальном теле. Когда Волшебник приходит в материальный мир, то он знает, куда, как и зачем идти. Он – ученик Высшей Природы. Волшебник на каждом отрезке пути таинственным образом отождествляется с тем или иным духовным течением или учителем. Волшебник всегда сокрыт в глубине сердца. Его метод обучения основан на невидимом покровительстве и невмешательстве в личные дела.

Техника безопасности



В книге представлены техники медитаций, требующие **здорового смысла и разумной меры достаточности**. За кажущейся простотой техник сокрыты подводные течения и рифы. Поэтому нелишним будет напомнить читателю о необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях духовными практиками. Этот принцип важно соблюдать в любом деле. Легко расшатать сознание, а вот обрести его ясность – сложно. В духовных практиках очень важен «царь в голове», так как есть вероятность угодить в большие неприятности. При насильственном открытии центров сознания проявляющаяся сила космоса может сделать вас или гением, или безумным. Чаще развитие идет по второму сценарию. На поверхность всплывут все обиды и тревоги, когда-либо вами переживаемые и хранящиеся в банках памяти. Дай Бог, чтобы в это время возле вас был учитель, который своим полем облегчил бы все мытарства и страдания низшей природы.

Я настоятельно рекомендую практикующим читателям соблюдать разумную осторожность при погружении вглубь своей тонкой природы. Если бессознательное заполнено до отказа страхами, стрессами и неведением, медитация мощно поднимет их на поверхность. С подобным проявлением предшествующего опыта может справиться лишь духовно раскрытый человек. Первое, что делают мистики после раскрытия «третьего глаза», это стирают свои негативные воспоминания и впечатления по всем своим прошлым воплощениям.

Важно также соблюдать системный подход к медитациям. Следует помнить, что медитация является лишь инструментом самопознания, но не целью духовного развития. Системность заключается в том, что каждая медитация захватывает лишь свой слой сознания

и несет свою вибрационную частоту. Следующая – следующий и т. д. Чтобы обрести новые качества сознания, требуется их вырастить изнутри. Проще этот путь совершить через водительство учителя и наработку послушания. Послушание – это контроль своего ума, или эго. По мере уменьшения своей эгоистической природы (кармы) высвобождается большее количество энергии. Наша витальная энергия связана стрессами и невежеством. По мере очищения сознания высветляется все пространство жизни. Тогда учитель дает посвящение – ввод в новое состояние сознания или вибрационную частоту, концентрируясь на которую ученик нарабатывает качества Высшей Природы регулярной практикой. Даже если ученик получил инициацию, это еще не значит, что он смог это поле сознания удержать. Вот для этого и требуется системность.



Основное правило техники безопасности, которое мало кем осознается и соблюдается, это перенаправление высвобождающегося ресурса энергий (в результате практик медитаций) не в свое бессознательное, а в духовное тело и эфирного двойника. Тогда энергия будет использована не по старым – привычным схемам матрицы, а для накопления духовных заслуг и расширения сознания. «Стяжайте Царствие Небесное на Небесах». Как это сделать, поговорим ниже. Здесь дополнительно неплохо срабатывает ментальная формула: «Всю высвобождающуюся энергию от практик медитаций я направляю на погашение своих долгов в прошлом и на просветление своего будущего».

Следующее, что важно знать, – все, что мы делаем для Высшей Природы, всегда идет нам на пользу. Тогда Высшая Природа автоматически сглаживает все ломки духовного роста. Без опоры на Высшее Сознание любое пробуждение новых способностей и возможностей вызовет сопротивление низшей природы. Срабатывает закон инерции, система не хочет изменяться.

Правила безопасности при занятиях медитациями

- Не рекомендуется заниматься после еды.
- Не следует практиковать вблизи сильных источников электромагнитных полей и других источников опасности.
- Нежелательно проводить медитацию в местах скопления людей за исключением коллективных медитаций и специальных практик.
- Не следует входить в медитацию при сильных эмоциональных, умственных и физических перегрузках за исключением техник, направленных на снятие подобных симптомов.
- Нежелательны занятия для людей с повышенной судорожной готовностью, страдающих эпилепсией и психическими заболеваниями.
- Для людей с ослабленным здоровьем противопоказаны глубокие трансовые состояния, катарсис, ударные техники пранаям (дыхательные упражнения).
- Умственное перенапряжение и чувство дискомфорта в процессе медитаций нежелательны.
- При появлении во время медитаций негативных зрительных образов не рекомендуется пугаться – во избежание усиления негатива. Не следует придавать им слишком серьезного значения. На этой стадии требуется много работать над очищением подсознания от накопленных стрессов через соблюдение принципов Ямы и Ниямы³. Правила Ямы-Ниямы выступят лучшим средством самоконтроля.
- Не рекомендуются чрезмерные занятия и форсированный штурм защит своего подсознания. Все должно происходить вовремя и в меру. Нежелательны бесконтрольность и хаотичность выполнения практик.

³ **Правила Ямы:** а) непричинение вреда всему живому (людям, животным, растениям) никогда и никаким образом – ни мыслью, ни словом, ни делом; б) воздержанность и умеренность во всех проявлениях, особенно это касается чувственных удовольствий; в) неворовство, запрет на присвоение чужого; г) искренность и правдивость по отношению к себе и другим людям; д) необладание, запрет на желание обладать. **Правила Ниямы:** а) соблюдение внешней и внутренней чистоты; б) довольство тем, что есть, пренебрежение к неудобствам любого рода; в) самодисциплина, накопление внутренней энергии и направление ее к высшему; г) постоянное самообразование, самообучение, развитие ума, интеллекта, поиск новых знаний; д) посвящение себя и своих дел Богу.



Важны правильные сочетания упражнений в одном цикле занятий, а также должное внимание к потребностям физического тела. Все медитации на концентрацию внимания требуется заканчивать медитациями на расслабление и отдых.

Во время медитации ученик испытывает различные состояния сознания и ощущения в теле.

- Не следует пугаться ощущений в теле и переживаемых состояний: движения энергетических токов и волн, покалывания, зуда, тяжести, жара, озноба, сонливости, кратковременного нарушения координации движений, слез, отхаркивания мокроты, капли из носа, зевоты, бурчания в животе, онемения участков тела, зрительных образов, цветовых пятен, запахов, звуковых эффектов, эйфории, утомленности, беспричинной радости, агрессии, состояния опьянения, тошноты и т. д.

- Появление симптомов повышенной раздражительности и нервозности будет свидетельствовать о разблокировке негативных программ подсознания. В этом случае не стоит пугаться, но медитацию следует временно прекратить и заняться повседневными делами. Переизбыток энергии желательно перенаправить в духовное тело.

- Практики могут привести к сокрушительному пересмотру системы мировоззрения и жизненных установок. Этот этап неизбежен для каждого практикующего. Он следует за этапом эйфории и восторга. Это этап разумного отрезвления, но он может привести к ломке тела и моральному кризису. Пространство жизни⁴ – не курорт для слаонервных.

⁴ *Пространство жизни* – это все, что окружает нас. Это бесконечное море бесконечных возможностей. Это все, что мы видим, все, что мы ощущаем, все, о чем думаем, все, о чем мечтаем. Но это также и то, что мы еще не способны видеть, ощущать, слышать, осознавать. Основной закон жизни: *выживает самый безупречный*. Выживает тот, кто ежесекундно побеждает *лень, невежество и оцепенение*. Тот, кто имеет намерение достичь своей Высшей Природы.

Предостережение снимает с автора ответственность за неразумные действия или бездействие читателей.



Подготовка к медитации



От приготовления к медитации много что зависит, важен настрой на встречу с высшим таинством. Для медитаций с концентрацией внимания на объекте начинающим необходимы специальные условия и техники.

Предварительно помещение убирается и проветривается, устраняются все внутренние и внешние раздражители и т. д. В комнате желательно смоделировать соответствующее освещение, комфортную температуру, выполнить ритуалы настроя на работу. Каждый, кто занимается медитацией, создает свой собственный ритуал для настройки сознания на работу или пользуется традиционным, наиболее подходящим к ситуации. Одежда должна быть удобной, из натуральной ткани.



Медитация на очищение пространства от негативных вибраций

Полею сознания (воображением) в центре комнаты нарисуйте образ ослепительно-белого шара. Шар очищает пространство и сжигает (трансформирует в свет) все негармоничное. Образ шара постепенно увеличиваем в размерах, пока он не заполнит весь объем комнаты. Нарисуйте воображением ослепительно-белый шар у себя над головой. Далее, расширяя сознанием его границы, заполните внутренним светом объем своего физического тела и поле ауры. Побудьте в этом состоянии некоторое время, с закрытыми глазами всматриваясь во внутренний экран. На внутреннем экране постепенно станет светло как днем. Исследуйте пространство света внутри себя и если будете обнаруживать в этом пространстве затемнения, то своим вниманием просветляйте эти места. Физическое тело станет «терять границы», а сознание неожиданно станет более спокойным и ясным.

Данная техника относится к шаткармам – йоговским очистительным упражнениям.

Эффект. Происходит очищение внутреннего и внешнего пространства, просветление сознания, а из поля ауры устраняются чужие мыслеформы и негативные сущности.

После этого надо расстелить на полу коврик. Вначале это будет обычный коврик, а далее он превращается в некое мистическое пространство. Как только вы его касаетесь, то автоматически отбрасываете напряжение суеты и погружаетесь в иную реальность. Со временем коврик сам становится источником магической силы. Словами христианства – намоленным местом. Естественно, что кроме медитативных занятий данный коврик не должен использоваться.

Для защиты своего поля сознания хорошо подходит ритуальное действие Крест Боддхи – благодарение мира и посыл энергий любви из сердечного сплетения на четыре стороны света.



Также можно провести прокачку эфирного тела⁵ с использованием Иисусовой молитвы или ключевых мантр. На глубоком вдохе, концентрируя внимание на сердечном центре, читайте первую часть Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий...» Чтение молитвы сопровождайте погружением сознания вглубь сердечного сплетения. Ментально можете представлять, что глубоко-глубоко в духовной проекции сердца живет Иисус Христос и ваша задача дотянуться до него тончайшими потоками сознания. На выдохе направляйте привлеченную энергию Иисуса Христа в свои физическое и эфирное тела с чтением второй части: «...помилуй мя грешного».

Любая техника медитаций считается качественно выполненной, если тело обретает легкость, а сознание проясняется. Вместо Иисусовой молитвы можно читать мантру Гаятри или другую духовную формулу. Мантра Гаятри: ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА / ТАТ САВИТУР ВАРЕНЬЯМ / БХАРГО ДЕВАСЬЯ ДХИМАХИ / ДХИЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАЯТ.

Также перед медитацией рекомендуется воскурить благовония, вознести молитву-обращение к своему духовному учителю, божеству (Высшему Сознанию) или наставнику. Данный ритуал, если он искренен, позволит ученику объединить свое поле сознания с полем учителя или божества, тогда в его поле легче будет достигать требуемых состояний.

Теперь желательно достичь расслабления мышц тела, снятия напряжения головы и отстранения хаоса мыслей. Внутренний взгляд следует направить в бесконечность. В йоге внутренний взгляд направляется на область темечка, в обитель высшего сознания. Ученик создает настрой на пространство внутренней тишины через кодовую фразу: **«Все, что происходит во внешнем мире, мне не мешает, а только помогает»**. Сознательный настрой на работу

⁵ Подобную прокачку эфирного тела можно смело рекомендовать сериями по три раза в день, а также по мере необходимости при стрессах, депрессии, упадке сил, тяжелой физической работе.

превращает шумные разборки соседей по многоквартирному дому в приятный фон океанического прибоя.

Как только в вас пробудятся внутреннее спокойствие и тишина, можете обратиться к основной практике.

Медитативные позы



Существует множество поз для медитации, и самый главный критерий их выбора – это комфорт. Вам должно быть удобно. И не просто удобно – медитативная поза сама по себе создает отстройку тонких тел и настрой на практику. Это становится возможным вследствие правильной осанки, успокоения мыслей, гармонизации эмоций и чувств, ауры, снятия напряжения в теле, свободного тока энергий. Позвоночник нужно держать прямым.

При принятии медитативных поз важно достичь «пустого» лица: кончик языка упереть в нёбо, нижнюю челюсть расслабить, «подвесить» плечи на живот, диафрагму отпустить под своей тяжестью вниз, позвоночник опереть на пояснично-крестцовый отдел. Взгляд и концентрация внимания зависят от поставленных задач. В процессе медитации важно периодически перепроверять правильность выполнения позы.



Классические традиции предлагают принимать позу лотоса (падмасану), полулотоса или сидя по-турецки (сукхасану). Это самые эффективные медитативные асаны. В них работает принцип пирамиды. Для европейца они несколько сложны. Однако их стоит настоятельно практиковать.

Египетская традиция предусматривала тронную позу – сидение на стуле с жесткой спинкой. Можно занять и коленопреклоненную позу. Она выполняется просто: вы садитесь на колени, а ягодицы укладываются на пятки. Если вам трудно так сидеть, то можно положить под колени на первых порах подушку.



Важна и молитвенная поза в положении стоя (намастэ). Вы складываете руки лодочкой на груди, большие пальцы упираются в яремную впадину, выравнивается спина, смыкаются стопы. Указательный и безымянный пальцы рук смотрят на кончик носа, взгляд направлен внутрь головы, на предмет концентрации или кончик носа.



Выход из медитации



Важен неспешный выход из медитативных практик с последующим отдыхом. Не рекомендуются резкие движения и переключение внимания на суетное. Требуется впитывать в себя ту силу, что была проявлена в ходе практики. Для этого полем сознания собирается амрита – состояние благодати и удовольствия в теле – и силой мысли направляется в чакру Вишудха (горловой центр). Это наиболее рациональный вариант. Можно направлять возникший избыток энергии в физическое и эфирное тела.

Наиболее простой техникой выхода являются потягивания, имитирующие пробуждение маленького ребенка, – выполнить глубокий вдох-выдох, с удовольствием потянуться и лишь затем открывать глаза.

Здесь важно предоставить телу свободу. Критерием оценки послужит удовольствие от упражнений. Это необходимое условие для включения тела в последующую работу.



Медитация «Практика заливки»

Собственно это то, с чего желательно стартовать в любых духовных практиках.



Встаньте прямо, ступни параллельны и расставлены на ширину плеч, колени чуть согнуты, спина прямая, руки свободно висят вдоль туловища. Подбородок немного оттянут вниз, шея тянется в сторону макушки головы, глаза закрыты, взгляд направлен во внутреннее пространство.

Далее полем сознания начинаем выравнивать между собой внутреннюю плотность левой и правой сторон тела. Плотность будет определяться субъективно. Первое, что человек обнаруживает, это то, что одна сторона тела будет казаться легче, чем другая. Задача – своим полем сознания уравновесить левую и правую сторону. Это называется заливкой, хотя до заливки еще далеко. В это время ваше сознание должно контролировать весь процесс со стороны затылочного родничка. Собственно, из этой позиции мы можем воспринимать мир сразу всем телом, а не его частями.

Следующее, что потребует сделать, это выровнять по плотности верх и низ. Далее – переднюю и заднюю стороны. Ваша работа приведет к удивительному балансу всех видов энергий и информации в организме.

Эффект. *Это и есть уравновешенность ума! В это время наступает автоматическое состояние умиротворения, так как все сознательно сбалансировано и находится под контролем ума. Вас не будут дергать эмоции и мысли о необходимости куда-то бежать и что-то доказывать. Тревожность исчезнет как дым. Состояние умиротворения мягко станет перетекать в блаженство. Ум полностью сосредоточится на удержании внутреннего баланса. Далее с человеком практикующим будет происходить примерно следующее: возникнет ощущение растворения границ тела, проявится состояние неземной легкости, безусловной любви и своей целост-*

ности. На внутреннем экране произойдет высветление внутреннего пространства до ровного неоновое свечения – своеобразное просветление сознания. Еще нельзя будет говорить, что человек стал светлым: это лишь временное явление, но что человек стал временно Просветленным – однозначно. В идеале свет будет менять оттенки и приобретет сверкающее бело-бирюзовое свечение невероятной бездонной глубины. В это время практикующий находится на высших центрах сознания. Собственно это и есть любовь Бога к самому себе – своему творению. Она проецируется на все, что нас окружает, и человек теряет двойственность. Он вспоминает, кто он такой!



Медитация «Техника просветления головы»



У каждого человека искаженная информация подсознания проявляется зонами затемнения и искривления топологии тонких тел, излишним напряжением коры головного мозга и лишь спустя месяцы – болезнью органов и систем. Чтобы снять такое напряжение, можно использовать практику ментального просветления головы. Данное упражнение на первых порах представляет собой определенную сложность, но в дальнейшем легко выполняется.

Полем сознания создайте внутри головы мыслеобраз шара ослепительно-белого света. После того как вы создали шар, растворите в нем сознанием все затемненные места головы, пока внутренний взор не станет фиксировать светлое, ровное поле.

Эффект. Снимая хроническое напряжение участков коры головного мозга, мы тем самым осуществляем профилактику заболеваний и продлеваем себе жизнь.



Медитация для женщин



Основная проблема современных женщин – излишняя ментальность. По сути, женщина вместо магнитной начинает излучать электрическую энергию. Иными словами, она переполюсовывает себя на мужские энергии. Смена полярности ведет к разрушению женственности и конфликтам в семье.

Чтобы вернуться к своей природе, важно все свои действия начинать из матки. Думать маткой, дышать маткой, идти маткой и даже заниматься бизнесом – маткой.

Эффект. Результаты скажутся довольно быстро: женщина становится мягкой и привлекательной, наполненной жизненной красотой и силой. Да и конфликты в семье быстро сойдут на нет.



Медитация «Я есмь»



Техника медитации «Я есмь» удивительно проста и эффективна. Она не требует каких-либо сложных подготовительных мероприятий и особых условий.

Итак, сидя в падмасане (лотос), по-турецки или на стуле с жесткой спинкой, закройте глаза, остановите течение мыслей и расслабьте тело. Затем вынесите свое осознание за пределы головы и расширьте его до бесконечности, при этом желательно воспринимать голову как пустую оболочку. Далее, не включая ум, попробуйте ощущать окружающий мир не головой и телом, а всем окружающим пространством. Тогда «Я есмь» становится не метафорой, а реальным опытом.

Эффект. При правильном выполнении техники во время медитации вы ощутите состояние удивительного блаженства, а после выхода – «просветленную» голову.



Медитация «Числа»



Предлагаемая техника может выполняться перед более глубокими медитативными погружениями и служит для достижения быстрой релаксации, но может применяться и для решения отдельных конкретных задач.

Начинайте медленный отсчет чисел от 1 до 10 внутри правого полушария головы. При счете внимательно наблюдайте за самочувствием и реакциями тела. Дойдя до 10, переместите сознание в левое полушарие и считайте в обратном порядке, от 10 до 1, не забывая отслеживать свои реакции.

Технику можно несколько раз повторить.

Эффект. Результаты не замедлят сказаться – техника хорошо снимает усталость, позволяет расслабиться.

Те из читателей, для которых эта практика оказалась достаточно эффективной, могут ее расширить по так называемой мистической шкале чисел:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 21, 27, 30, 33, 42, 56, 72, 108...

В этом случае каждое число еще подразумевает некое многоуровневое символическое значение. К примеру, 11 означает число посвященного, или подростковый возраст; 12 – число апостолов, или знаков зодиака; 33 – возраст Иисуса Христа, или высшее посвящение и т. д. Можно остановиться только на числах шкалы, а можно читать и промежуточные.

Зачастую полезно производить по описанному выше алгоритму отсчет ваших лет, образно представляя, что вы листаете странички своей жизни. Тогда вы частично можете провести диагностику и коррекцию программ подсознания.

К примеру, на счете 12 вы ощутили боль в горловом центре и легкое удушье, следовательно, вы наткнулись в своей психике на ряд психических травм, связанных с этим возрастом.

Для коррекции следует «файл 12» держать открытым, а внутри него провести отсчет месяцев, затем дней и часов. После выявления наиболее болезненных для вашего подсознания дат их желательно перевести в комбинацию чисел, допустим, 12 (лет) 6 (месяцев) 5 (дней) 6 (часов). Эти числа в данном случае послужили настройкой, а далее идет собственно коррекция: 31, 32, 33... – минуты образования стресса.

Осознанно отсчитывая и прогоняя эти числа через правое и левое полушария мозга с установкой сознания на восстановление здоровья, вы вскоре почувствуете, что ваше тело отреагировало тепловой волной, легкостью, покалыванием, зудом, приливом сил. Закрыв негативную программу «Минуты», перейдите к свертыванию программы «Часы», затем «Дни» и далее – «Год».

Таким же образом стоит откорректировать внутриутробный период развития или снять родовую травму, даже если вы не подозреваете об их существовании.



Медитация «Фокус внимания»



Сядьте удобно и выпрямите спину. Закройте глаза и внимательно вслушайтесь в тело. Тело наполнено энергией неравномерно. В одних зонах напряжения больше, а значит, и энергетического питания меньше, а в других тело расслаблено, и мы практически не обращаем внимания на эти зоны. У кого что болит, тот о том и говорит. Когда ученик находится в измененном состоянии сознания, в теле практически нет напряжений. Как только он возвращается на свой повседневный уровень, то они вновь возникают.

Теперь нам важно понять: а какие кармические проблемы нами сейчас управляют? Там, где бессознательно будет фокусироваться ваше внимание в теле, там и поднимутся проблемы на-гора. Если внимание сознания будет стягиваться к зоне солнечного сплетения, то нас захватят пристрастия. Мы будем крутить мысли вокруг доказательства, что мы хорошие и как другие этого не замечают. Если внимание сползет к Свадхистхане, то нас захватит или депрессия, или сексуальное возбуждение. Если внимание сползет к сердечному центру, то нас охватят вожделения и мы будем переживать – «любит – не любит» и т. д.

Эффект. Лучшее осознание своих проблем дает возможность углубить и расширить работу уже с конкретными эмоциями, тенденциями поведения и чертами характера.

Медитация на свое «Я»



Примите медитативную позу и проговаривайте про себя следующие фразы.

Мое «Я» одиноко. Стремление к нему ведет к одиночеству, и вместе с тем так хочется это «Я» найти. Я люблю и одновременно боюсь своего одиночества. Я один (одна) и в то же время – все многообразие мира. Мир – это мое отражение. Я – творец видимой и невидимой картины мира. Я творец и творение! Творение и творец – это тоже «Я». Творение инертно, а творец устремлен к идеалу. Между ними всегда время. Творец кромсает творение по своему образу и подобию, нещадно и наотмашь. Дух устремлен к совершенству. Мир – это смена декораций моего воображения. Я волен (вольна) в выборе рисунка, красок и цветов. Я не волен (не вольна) оторваться от поиска своего совершенства. Поиск закончится лишь с пониманием, что «Я» – это не «Я». Я – хозяин (хозяйка) своей судьбы. Я одинок (одинока)! Я – это ответственность за узор рисунка. Я – это свобода выбора инструментов для проявлений. Я постоянно меняю картины своего мира. Они затягивают привязанностью и болью. Их жалко терять и отпускать в самостоятельное плавание. Иногда мне хочется вернуть все и всех, что и кого я создал (создала) к покою – своему источнику. В моих мирах я выгляжу творцом и ужасным разрушителем. Я люблю свое творение, и творение любит меня. Это тоже «Я». Я – это то, чего я еще не знаю, не ощущаю, не осознаю, что стоит за кадром моего осознания. Это то, что я еще только создам и придумаю. Это то, чего еще нет, но силой моего вдохновения будет проявлено. Я – вольный художник, рисующий на мольберте мироздания свою картину жизни. Я – одинок (одинока). Кроме меня нет больше никого. Только так я свободен (свободна) в выборе возможностей и направлений движения. Я смакую свою свободу от самого (самой) себя. Миллионы возможностей и направлений! Я – иду! Я просто иду. Я – праздную жизнь! Я праздную жизнь всеми телами и оболочками. Я свободен (свободна) в выборе! Я сам (сама) выбираю себе роли, кем мне быть и куда идти. Я – бог (богиня) в своем мире и праздную в себе Бога! Я люблю свое одиночество, так как не с кого спрашивать за все содеянное кроме себя. Я учусь просто быть, жить, любить, ощущать! Я – это жизнь! Я – это творец и творение!

Эффект. Лучшее осознание того, что мы сами полностью несем ответственность за свою жизнь. Увеличение доверия к себе, своей интуиции, внутреннему «Я», принятие себя такими, какие мы есть, что высвобождает место нашему гению и таланту, нашей свободе к самопознанию и самовыражению.



Медитация «Проговаривание проблем»



Данную медитацию рекомендуется проводить как можно чаще, но наиболее удобным будет вечернее время. Техника противопоказана хроническим нытикам с комплексами вины или садомазохизма.

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.