

Ирина Никулина Имаджика

КАК ИСПОЛНИТЬ СВОЁ НАМЕРЕНИЕ



**20 реальных практик
исполнения желания!**

Ирина Никулина Имаджика

Как исполнить своё намерение. 20 реальных практик исполнения желания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69452266

SelfPub; 2023

Аннотация

Хотите свой дом на море? Дорогую машину? Счастливую семью, любовь и здоровье? Высокую зарплату? Свободу, творчество, известность, духовное развитие? Почему у вас это нет до сих пор? Пробовали десятки техник – и не сработало? В этой книге автор пояснит, почему мечты не сбываются и как правильно поставить намерение, чтобы достичь желаемого. Вы узнаете, как нужно сформулировать намерение, как его очистить, откуда взять силы на реализацию мечты, как проснуться в осознанной жизни, научиться управлять своей судьбой и пустить богатство в свою жизнь. В книге автор расскажет о предварительной подготовке к исполнению намерения, о способах пробуждения истинного сознания, о постановке нестигаемого намерения. И в дополнение вы узнаете 20 реальных практик, помогающих реализовать намерение. Это практики «Пирамида света», «Шаманская пещера», тенсёгрити, косица намерения, «Двери намерения»,

метод «Сценария» и другие. Автор книги – биофитонумеролог, эзотерик с большим опытом работы с подсознанием.

Содержание

Предисловие	6
Об авторе	18
Глава 1. Предварительная подготовка сознания	20
1.2. Кто может управлять реальностью. Кто господин своей судьбы	27
1.3. Как навести порядок в своей жизни	36
1.4. Откуда взять силы для намерения	47
1.5. Почему просто медитация и визуализация не работает?	52
Глава 2. Пробуждение истинного сознания	60
2.1. Вопросы для пробуждения: кто я? Где я? Я осознаю себя?	61
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Ирина Никулина Имаджика
Как исполнить
своё намерение. 20
реальных практик
исполнения желания

«Сила мысли творит твою реальность»

Ирина Никулина Имаджика

Предисловие

Друзья, перед вами магическая книга, в которой будут описаны реально действующие практики по исполнению намерения. Большая часть этих практик проверялось лично автором и оказалась довольно продуктивной при правильном подходе.

Верить или не верить в силу намерения, использовать или не использовать эти практики – дело и выбор каждого. Кто-то хочет «проснуться» и воспринимать мир осознанно, для такого человека ясность мысли – жизненная необходимость. Кто-то так и «проспит» всю жизнь, не понимая: кто он, откуда пришёл, куда идёт и как управлять своей судьбой.

При этом все хотят, чтобы их мечты исполнялись, и в жизни всегда была удача, богатство, любовь, успешная карьера и счастливая семья. Но мечты и намерения – это разные понятия! Вспомните, когда вы пишете список необходимых продуктов и потом идите с ними в магазин, – в большинстве случаев вы покупаете всё из списка, и это не кажется каким-то особенным волшебством. У вас было намерение купить необходимые вещи или продукты – и вы это сделали.

И совсем другое дело – мечты. Например, мечта купить

или построить большой дом, переехать в Париж, найти любимого человека без недостатков (богатого, красивого, нежного, заботливого и т.д.), владеть яхтой или получить золотую медаль в спорте. Мечты представляются далёкими и часто – неисполнимыми... Мы просто мечтательно вздыхаем, представляя желаемое, при этом помним, что взяться ему неоткуда.

Да, круто было бы иметь свою яхту или поехать в кругосветку, – только вот сначала надо сделать ремонт в своей «двушке», вырастить детей, устроиться на престижную работу. Всегда есть насущные нужды, на которые уходят все силы, и так проходит жизнь, а мечты не сбываются...



Мечты всегда остаются мечтами, потому что в них нет *силы намерения*. Когда включается **намерение**, происходит то, что должно произойти независимо от расклада сил, наличия финансов и прочих препятствий. Поэтому в этой книге мы будем учиться превращать мечты и желания в настоящие магические намерения. Исполняются только правильно поставленные цели, в зачёт идёт только несгибаемое намерение. Вы удивитесь, но если подключить силу намерения, – происходит совершенно невозможное, настоящие чудеса входят в вашу жизнь. То, что вчера казалось далёким и неисполнимым, при несгибаемом намерении становится реальностью.

Расскажу на своём примере.

Я практически всю жизнь жила в квартире, причем большую часть своих осознанных лет в «хрущевке» с картонными стенами. Ощущение такое, что это – не отдельная квартира, а коммуналка, где слышен любой разговор соседей, среди которых сплошь скандалисты и меломаны. Я думаю, такая картина знакома многим, живущим в многоквартирных домах. Моим первым намерением было найти любимого человека (и это исполнилось, когда мне было тридцать три года), а вторым – жить в собственном доме.

Второе желание казалось неисполнимым, потому что поменять старую двухкомнатную квартиру на приличный дом

не представлялось возможным. (Соотношение цен было такое: два миллиона рублей – стоимость квартиры в 2012 году, и около шести миллионов нужно было на постройку дома в Краснодаре). Взять недостающую сумму было неоткуда. Я работала фрилансером (дизайнером), и мой доход не позволял отложить деньги на дом, заработка хватало только на еду и одежду.

Я пробовала много разных практик для исполнения мечты, начиная с практики «шаманской пещеры», «дневника желаний» и заканчивая магическими пассами Карлоса Кастанеды (тенсёгрити). И поняла, что действовать надо комплексно (по определённой схеме) и с несгибаемым намерением. Сейчас, спустя десять лет, я купила дом от застройщика в Краснодаре площадью 91 метр в том районе, где я хотела. Моя мечта стала намерением и исполняется прямо сейчас.

Ещё одна моя мечта: купить машину (при зарплате 40 000-50 000 руб. в месяц) тоже казалась нереальной десять лет назад. Но я уже поменяла четыре машины! Первые две были старые, а следующие две абсолютно новые с салона. Свою третью машину (Киа Рио) я покупала в салоне в кредит и вскоре её потеряла (пришлось продать, чтобы выплатить долги). Потому что кредит (любой заем, даже у родственников) – очень плохой способ исполнить мечту. Об этом я

буду писать на страницах книги. И последняя моя машина (Шеврале) – куплена в салоне, за наличные деньги, без кредитов и долгов.

Своей авторской методикой по очистке и постановке намерения я и хочу поделиться с вами на страницах этой книги.

Эта книга ответит на следующие вопросы:

Как пустые мечты превратить в реальное намерение.

Как правильно поставить цель и идти к ней.

Как поверить в свои силы.

Как впустить богатство в свою жизнь.

Как очистить намерение и достичь нужного результата.

Как проснуться в реальности и вспомнить кто я.

Как воздействовать на происходящее в жизни, как задать свою реальность путем правильной постановки намерения.

Сколько нужно времени, чтобы намерение воплотилось в жизнь?

Как научиться управлять своей судьбой?

Как поймать свой шанс за хвост?

Как стать осознанным человеком, управляющим своей реальностью?

Тест

И перед тем, как вы приступите к очищению вашего сознания и правильной постановке намерения, пройдите тест:

«Насколько вы управляете своей жизнью?»

Ответьте на следующие 10 вопросов «да» или «нет». За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл, ответ «нет» – 0 баллов.

1. Обычно вы легко добиваетесь своих целей (ответьте «да» или «нет»).

2. Вы точно знаете свои планы на следующий год (ответьте «да» или «нет»).

3. Вы ведёте контроль своих денежных трат (ответьте «да» или «нет»).

4. Вам достаточно денег на исполнение всех ваших желаний (ответьте «да» или «нет»).

5. Вам нравится ваша работа (ответьте «да» или «нет»).

6. Вы осознаете свои слабости и недостатки (ответьте «да» или «нет»).

7. Вы нашли своего любимого человека (ответьте «да» или «нет»).

8. Вы принимаете ответственность за все свои действия (ответьте «да» или «нет»).

9. Вы сами выбрали свою карьеру, без совета родителей или друзей (ответьте «да» или «нет»).

10. Вы всегда имеете своё мнение по любым вопросам, которое не опирается на чужое (ответьте «да» или «нет»).

Теперь посчитайте количество ответов «да».

От одного до трех «да»: вы слабо контролируете происходящее вокруг, вам надо учиться осознано относиться к себе и к миру.

От четырех до шести «да»: вы частично можете управлять своей жизнью, но полного контроля у вас нет. Иногда события происходят независимо от вашей воли. Однако у вас хороший потенциал и высокий уровень личной силы.

От семи до девяти «да»: вы хорошо управляетесь с собственной жизнью, осознанно идёте в сторону исполнения мечты, но иногда вам не хватает удачи или сил.

Десять «да»: вы реально управляете своей судьбой и легко преодолеваете все препятствия. Вы всегда знаете, чего хотите и уверенно идёте к своей цели. После прочтения этой книги вы сможете очень быстро научиться использовать силу намерения.

Наверное, вы догадались, что редко кто набирает в этом тесте все 10 баллов (при условии, что отвечает честно).

Чаще всего люди не управляют своей жизнью, потому что не осознают, что это возможно. Они живут в мире, похожем на сон или фильм, где у них нет роли управляющего, а есть роль бессильного наблюдателя (как зритель в кинозале).

Честно задайте себе вопрос: почему у вас в жизни что-то получается легко, а что-то совсем не получается. Если вы знаете ответ на этот вопрос, – это уже половина решения

всех ваших проблем. Но большинство людей вообще не понимают, почему их намерения не реализовались. Поэтому, прежде чем правильно поставить намерение и приступить к его исполнению, вы должны сначала навести порядок в своей жизни и подготовить сознание к работе с силой намерения.



История красивой девушки Людмилы, или рассказ о том, как счастье прошло мимо.

Однажды Людмила встретила потрясающего парня: блондин, голубые глаза, красавец. Милый, симпатичный, с юмором, – он сразу ей понравился. Молодые люди решили встретиться и пойти в кино. Но в это время парню пришла повест-

ка в армию, и он опоздал на свидание, а говорить об этой повестке не стал.

Людмила ждала своего красавчика возле кинотеатра. Но его всё не было и не было. В это время подошел знакомый парень (сосед по дому) и удивился, почему она стоит одна возле кинотеатра. Узнав, что её новый знакомый опаздывает, он пригласил Людмилу в кино. Между ними были только дружеские отношения и ничего больше. На следующий день блондину сказали, что Людмила – ветреная девушка и, не дождавшись его, уже пошла в кинотеатр с другим.

Он поверил этим сплетням и с тяжёлым сердцем стал собираться в армию. А Людмила не знала, что он скоро уедет, она просто недоумевала, почему всё так глупо получилось. Тот, кто ей по-настоящему понравился, – не пришел на свидание, не появился на следующий день и вообще не дал о себе знать. Было это в далёкие шестидесятые годы, когда девушкам не принято было проявлять инициативу в отношениях. Но ночью ей приснился блондин с голубыми глазами, и во сне она ощутила, что он её суженный, её вторая половинка. Проснувшись, она заплакала. Несколько раз порывалась пойти к нему и лично спросить: что не так, почему он не пришёл на свидание, но подружки отговорили. Что это за унижение: девушки самой идти первой к парню?

А спустя пару дней она узнала, что он ушёл в армию. Из

армии он уехал в Ленинград, поступать в вуз. Больше они не встретились. Людмила вышла замуж за другого мужчину, но в их отношениях не было искры, и по большому счёту она его не любила. Часто вспоминала своего красавчика с сожалением, что всё вышло так глупо... Надо было не слушать подруг, а пойти к нему и узнать, что произошло. Но она этого не сделала и потеряла того, кто мог стать любовью всей её жизни.

Людмила – это моя мама, а история абсолютно реальная. Да, у меня могли бы быть белые волосы и голубые глаза, хотя конечно, дело не в этом. Обидно, что из-за каких-то глупых недомолвок двум любящим сердцам было не суждено соединиться. А всего-то надо было: перебороть свою важность и прийти к парню, чтобы с ним поговорить и всё выяснить. Недоразумение легко бы разрешилось!

Это история говорит о том, как важно не упустить свой шанс в жизни. Чтобы получить счастье и исполнить намерение, – необходимо приложить усилия. Хуже всего – жалеть всю оставшуюся жизнь о несбывшихся мечтах... Кто знает, может быть, ваша цель всего лишь в одном шаге от вас, а вы не сделали этот шаг из-за предрассудков или глупой обиды.

Ещё раз хочу напомнить, что исполнение намерения получается у активных и смелых людей. У тех, кто сражается за результат, кто делает шаги в сторону своего счастья, не смотря ни на что.

Я очень вас прошу: не окажитесь на месте Людмилы, – это очень грустно.

Об авторе



Никулина Ирина Имаджика

Эзотерик, писатель, преподаватель, изданный автор книг: «На пути к безупречности. О чем не сказал Кастанеда» (2022 г.), «Практический курс воспоминаний прошлой жизни» (2021 г.), «15 правил пофигизма» (2022 г.). Автор более 30 книг по эзотерике и фантастике, победитель конкурса «Империи человека».

Практикующая ведьма, основатель группы осознанного восприятия мира, биофитоэнергонумеролог. Опыт энергетических практик и осознанного восприятия мира – более 20 лет.

Глава 1. Предварительная подготовка сознания

В этой главе:

- 1.1. Что такое реальность. Живём ли мы в одном мире? Пересекаются ли миры?
- 1.2. Кто может управлять реальностью. Кто господин своей судьбы.
- 1.3. Как навести порядок в своей жизни.
- 1.4. Откуда взять силы для намерения.
- 1.5. Почему просто медитация и визуализация не работают.

Всё возможно, если никто не доказал, что этого не существует.

Джоан Роулинг

1.1. Что такое реальность. Живём ли мы в одном мире? Пересекаются ли миры?

Помните историю Людмилы? Она потеряла любовь своей жизни, и произошло это потому, что она поверила словам подруг, но не проверила, что на самом деле случилось с тем

парнем. Вы скажите: это потому, что она не владела всей информацией. Это так, но своё решение не искать парня она приняла на основании важности. Такие эмоции, как обида, важность, уныние, беспокойство, грусть, зависть, ненависть – не просто отнимают силы, они затуманивают восприятие, не дают увидеть существующие возможности.

Человек, находясь в плену эмоций, не может реагировать адекватно. Он не видит возможных путей (вариантов развития событий). У любой проблемы всегда есть несколько решений, но как часто мы видим лишь один выход и проигрываем... Поэтому в этой книге мы будем учиться не только правильной постановке намерения, но и его очистке. В вашем намерении не должны присутствовать лишние эмоции, иначе вы сделаете неправильный шаг на пути к своей мечте и свернёте не туда.



Давайте рассмотрим ситуацию с Людмилой с двух сторон. Моя мама обиделась, что её заставили ждать возле кинотеатра. Она считала парня виноватым во всём, что случилось. А этот молодой человек, напротив, считал, что во всём виновата Людмила, – ведь она не ушла домой, когда он не смог прийти, а пошла с другим мужчиной в кино. Было ощущение, что эти двое как будто жили в разных мирах, и каждый видел ситуацию по своему.

Реальность не является одинаковой для всех на свете.

Вообще, восприятие (ощущение) реальности совершенно

разное для всех людей, оно всегда чисто субъективное, даже если эти люди живут в одном доме или в одной квартире. Представьте мир продавщицы: целый день она на кассе обслуживает покупателей, её реальность – магазин, продукты и люди. Вечером она приходит домой и они с подружками идут гулять по своему району.

А теперь представьте мир программиста-фрилансера, он весь день работает за компьютером, верстает сайты. А вечером он со своей девушкой смотрит фильмы. Возможно, он живет с продавщицей в одном доме, в соседней квартире, но в совершенно разных реальностях. Мир этих людей пересекается лишь в одном месте, – в магазине, где программист покупает продукты.

Или другой пример: король и нищий. Хотя они живут в одном городе, совершенно точно существуют в разных мирах, которые между собой вообще никак не пересекаются. Так что каждый человек живёт в мире своего восприятия. И не всегда мы можем понять, что думает другой человек, как воспринимает мир и возможно ли вообще соприкосновение этих двух субъективных реальностей.

В большинстве своём люди уверены, что все вокруг видят и воспринимают мир точно так же, как и они сами. Одна моя знакомая удивилась: как кому-то не нравится тёплый климат, пальмы, южное море?! Но действительно, есть люди,

которым слишком жарко на юге, они предпочитают прохладный климат, им нравится снег и морозы. Поэтому запомните правило:

Каждый человек живет в своём собственном мире, созданном субъективным восприятием реальности.

Из этого правила можно сделать вывод: разные реальности пересекаются, когда люди взаимодействуют друг с другом. Иногда это временное взаимовлияние, а иногда – создание общей реальности, как, например, это происходит с влюбленными парами, создавшими семью, особенно если они вместе работают.

Для правильной постановки намерения надо учесть такое взаимное влияние. И надо понимать, что мир, в котором мы живём, – это не объективная реальность, а лишь её отражение. Мы видим мир вокруг, но мы его интерпретируем, исходя из наших мысленных шаблонов в голове. В результате происходит искажение реальности, и каждый видит мир по-своему. Есть такая поговорка: «врут как свидетели», – в ней говорится о том, что люди, наблюдавшие какое-то событие, особенно неожиданное, часто помнят его по-разному. Мы не видим одни и те же события одинаково, потому что пропускаем происходящее через свои шаблоны в голове.

В фантастической повести Стругацких «Волны гасят ве-

тер» описан посёлок малая Пеша, где произошло нашествие странных существ. Кто-то из свидетелей воспринял этих существ с омерзением и бежал в панике, бросив вещи и дома; кто-то отнесся с равнодушием и кому-то эти существа даже понравились. Герой повести, расследуя это происшествие, предположил, что это была проверка на ксенофобию (боязнь всего инопланетного), и в результате эксперимента были выявлены разные реакции людей.

Как мы намереваемся видеть мир, так его и видим.

Представьте, вы встречаете знакомого человека, который говорит вам: «Всё плохо, мир наполнен агрессией и бедами. Это планета – тюрьма, надо бороться со всеми и выживать!». А вы только что сдали сессию на «отлично», любимый человек подарил вам машину или друзья позвали вас на вечеринку. Вы не поймете, как это мир – плохой? Всё прекрасно и завтра будет ещё лучше. Но для вашего знакомого мир именно такой, каким он его представляет, его темные фильтры искажают реальность. Но это не значит, что его мира не существует. Он существует так же, как и ваш, светлый и радостный.

На секунду представьте, что вы находитесь внутри пузыря и его внутренняя поверхность покрыта зеркалами. Все, о чём вы думаете, – отражается от этих зеркал и возвращает-

ся к вам, создавая иллюзию объективной реальности. В книгах К. Кастанеды такой пузырь называется «зеркало саморефлексии». То есть, мы живём внутри собственного мира, и очень редко соприкасаемся с объективной реальностью. Для того чтобы увидеть реальный мир, нужно на время остановить свои мысли. Потому что именно мысли создают иллюзорную картину мира. В следующих главах будут упражнения по остановке мыслей (внутреннего монолога).

1.2. Кто может управлять реальностью. Кто господин своей судьбы

Однажды дон Хуан рассказал Кастанеде притчу о бедном молодом индейце, который был очень голоден. В поисках пропитания он встретил старика, который нёс тяжелые кувшины, и предложил помочь нести их в расчёте, что за эту услугу получит пищу. Старик действительно накормил его той едой, которая была в одном из кувшинов.



Они пошли дальше, кувшины были очень тяжелы, и молодой человек поинтересовался, что в них. «Пища и вода», — ответил старик. И предложил молодому человеку выбор: либо он отдаст ему кувшины — либо подарит необыкновенное волшебное животное, «оленья духа», который спасёт его от всех бед и горестей, научит мудрости.

Когда старик призвал к себе этого оленя, молодой человек был очарован его красотой. Он подумал: если старик готов отдать за кувшины такое великолепное волшебное животное, значит, в этих кувшинах скрыто невиданные могущество и сила, а не просто пища и вода. После долгих раздумий он сказал, что выбирает кувшины. Старик отдал их ему и исчез вместе с оленем.

Молодой человек открыл кувшины — и увидел, что там действительно только пища и вода, и нет никакой магии. В припадке ярости (а ещё потому, что был в тот момент сыт) он разбил кувшины о камни. И затем весь остаток жизни жалел себя и стонал о том, что сделал неверный выбор, потеряв волшебного оленя.

Эта история похожа на реальную историю моей мамы, Людмилы. Люди неосознанно делают свой выбор, потом жалеют о нём всю оставшуюся жизнь, тратят на эту жалость к себе все силы. Так они упускает другие шансы. К концу жизни они, подобно листьям на ветру, летят в неопределённом направлении, туда, куда дует ветер судьбы. Такие люди не

управляют своей реальностью и не могут на неё влиять.

Что же делать в ситуации, когда с человеком произошло нечто неприятное?

– Принять свой выбор и своё решение осознанно, то есть, принять за него ответственность.

– Перестать сожалеть, тратить энергию на жалость к себе, и искать другие пути, двигаться дальше, воспринимать неудачу как урок или полезный опыт.

– Из каждого события извлечь максимум пользы, даже если обстоятельства не благоприятные.

«Если бы решение молодого человека было осознанным, и он был бы готов за него ответить, – сказал дон Хуан, – он оставил бы еду, которая была в кувшинах, себе, и был бы этим более чем доволен. А может, ему бы даже удалось понять, что эта еда тоже была силой».

К. Кастанеда «Путешествие в Икстлан», глава 5.

Мы можем проиграть сегодня одну битву, а завтра выиграть другую, и если количество побед перевесит проигрыши, – в целом мы выиграем всю войну. Но для этого не нужно тащить за собой груз прошлого, постоянно испытывать огорчения и жалость к себе. На самом деле исполнить своё намерение, управлять судьбой и ухватить за хвост удачу может не тот, кто постоянно делает правильный выбор (это

практически невозможно), а тот, кто может максимум пользы извлечь из своего любого выбора.

Все мы рождаемся с разным уровнем энергии и набором талантов. Но кто-то пробивается с самых низов, а кто-то, даже имея богатство и достаток, мается скукой и не находит смысла жизни. Так что всё зависит не от того уровня силы, с которым мы пришли в этот мир, а от наших решений и действий. Это концепция *активного намерения*. Не мечты, ради которой вы не пошевелите пальцем, а именно намерения, которое всегда подкрепляется действием и осознанным отношением.

Давайте сделаем упражнение.

Возьмите лист бумаги и запишите те моменты в вашей жизни, в которых вы поступили неправильно, сделали не тот выбор или просто испытали сильные негативные эмоции. Например, мне долгое время казалось, что я зря потеряла время, обучаясь в вузе (Институт культуры), поскольку я не работаю по профессии.

У вас может получиться список из 5-10 таких крупных событий. А теперь попробуйте вспомнить и написать те плюсы, которые вы получили от этих событий (или вашего выбора). Наверняка во всём, что вы делали, были свои плюсы. Например, вуз, который я считала бесполезным, на самом деле дал мне систему знаний, также он подарил мне полезные знакомства и хороших друзей.

Запишите на лист всё хорошее, что произошло с вами дальше, и вы увидите, что ваш выбор, каким бы он ни был, имел и нужные последствия. Например, вы получили полезный урок и понимание, куда надо двигаться дальше. Как говорят физики: отрицательный результат, – это тоже результат.

Кто может управлять судьбой и своим миром.

Безупречный воин действительно влияет на результаты событий силой своего осознания и своего несгибаемого намерения.

Карлос Кастанеда. «Второе кольцо силы».

Кастанеда говорит о тех людях, чья самодисциплина и несгибаемое намерение настолько сильные, что могут развернуть жизнь на 180 градусов. Может ли обычный человек влиять на свою судьбу? Обязательно ли идти путём воина, который описан в книгах Кастанеды, или достаточно просто приложить силы в определённой точке и получить желаемое?

Путь безупречного воина ведёт к полной осознанности и свободе. Но в этой книге мы будем говорить немного о другом, может быть, более приземленном отношении к своей жизни. Например, как получить дом мечты у моря, как найти любовь всей своей жизни, как легко продвинуться по карьерной лестнице, как стать хорошим специалистом в выбранной

профессии и т.д.

Для этого не обязательно уходить в горы, искать мудрых учителей или всю жизнь медитировать и поститься. Для того чтобы работать с намерением и получать желаемое, нужно лишь осознанность на некоторое время, а этому я вас научу.

Итак, всё, что нам нужно будет для активации намерения, – это немного личной силы и осознанное отношение к своей мечте. Обычно люди тратят свою личную силу на всякую ерунду: на суету, на повседневные дела, на обиды, жалость к себе и прочие энергоёмкие эмоции, поэтому у них нет сил исполнить мечту, она так и остается лишь пустой мечтой. Но если навести порядок в своей жизни, внести в неё немного дисциплины, научиться не тратить энергию на переживания, – вашей личной силы хватит для постановки и очистки намерения.

Как только ваш уровень силы немного увеличится, исполнение намерения станет возможным. Это проверено мною лично и на группе моих единомышленников, которые практиковали осознанное сновидение и пересмотр.

Поэтому ответ на вопрос «кто может управлять своей судьбой» прост: **управлять судьбой может любой человек.** Только нужно приложить некоторые усилия и изменить своё отношение к себе и к миру. И эти условия не такие уж

жёсткие, выполнить их намного проще, чем кажется. Главное, – поставить перед собой цель: хочу научиться исполнять намерение. Одного этого решения достаточно, а способы сами найдутся. В помощь вам будет эта книга. В ней двадцать реальных практик на постановку намерения.

Есть мнение, что сейчас нет учителей, которые могли бы (и хотели бы) так изменить человека, чтобы он сразу стал великим магом, или, подобно даосским мудрецам, смог летать по космосу, понимать все языки и силой мысли менять окружающий мир. Как правило, учителя продают свои знания (в виде книг или семинаров), в которых лишь обозначен путь изменения длиною в жизнь. То есть, тебе дали лопату и сказали, где копать, но оказывается, что копать нужно сто лет... (этот образ описан в книгах В. Пелевина).

Безупречный воин в книгах Кастанеды может менять свое тело на тело неорганоида; может избежать любой смертельной опасности, привлечь в свою жизнь нужных людей и средства; создать любые предметы прямо из воздуха; он даже может «договориться» со смертью и отодвинуть её на некоторое время. Но разум обычного человека не верит в такую «магию», особенно тогда, когда это всего лишь слова в книге, а не чей-то личный опыт. И тогда работа над собой действительно растягивается на сто лет.

Поэтому мы с вами не будем искать долгие и сложные пути. Нашей задачей будет конкретная работа с намерением, которая приведёт вас к исполнению вашего желания. А если во время этих упражнений вам понравится свое новое «я», пожалуйста, можете самосовершенствоваться дальше. Список литературы я приведу в конце книги.

1.3. Как навести порядок в своей жизни

Когда у человека всё хорошо, нет каких-то эмоциональных потрясений, – у него всё легко получается, желания сбываются, нужные люди сами находятся и всё дела легко спорятся. Но, наверно, вы замечали: стоит попасть в неприятности, и сразу начинается череда неудач. Чем больше человек страдает, тем глубже он увязает в своей драме.

Пример из жизни:

У моего знакомого все началось с зеркала на автомобиле. В пробке он задумался и резко нажал на газ, ободрал зеркальце о чужую машину. Расстроился, пришел домой, накричал на жену. Поссорились, жена обиделась и ушла к маме. Остался один, занервничал, случайно вылили горячий кофе на ноутбук. Совсем расстроился...

Хотел отнести ноутбук в ремонт (это его рабочий инструмент), и тут позвонил друг и потребовал вернуть старый долг, о котором мой знакомый уже забыл. Отдал последние деньги, остался без компьютера, а на следующий день ему предложили работу, которую он давно ждал, но из-за неработающего компьютера он не смог прочитать техническое задание, и эту работу взяла фирма конкурентов.

Дальнейшие его несчастья я уже не отслеживала, думаю, он как-то нашёл силы и переломил ситуацию.

Так вот, это чёткий пример беспорядка в мыслях и эмоциях, который делает человека слабым. Трата силы на эмоции, неспособность отпустить ситуацию и хаос в жизни не дают управлять своей судьбой. На самом деле он мог бы и не расстраиваться из-за поцарапанного зеркала, а сказать, как говорят мудрые евреи: «Спасибо, господи, что взял деньгами». Ведь на самом деле не произошло ничего страшного: не случилось аварии, никто не пострадал. Если бы у моего знакомого не испортилось настроение от инцидента с зеркалом, он бы не поругался с женой и не пролил бы кофе на ноутбук. Вместо страданий и переживаний, он бы получил работу, которую давно ждал. И всё было бы хорошо.

Итак, как навести порядок в своей жизни.

Во-первых, надо осознанно посмотреть на свою жизнь и признать, что на данный момент в ней много хаоса и большинство событий происходит бесконтрольно. Если вам кажется, что всё идеально и у вас полный контроль над ситуацией, то перестаньте преувеличивать. Если вы контролируете свою жизнь, значит, ваши намерения и так исполняются. Тогда бы вы не скачали эту книгу. Ну, а если мечты еще не сбылись, значит, есть над чем работать.

Во-вторых, надо отследить траты энергии и по возможности прекратить их. Это проще, чем кажется. Мы тратим силы лишь тогда, когда не осознаём этого. Достаточно посмотреть на себя со стороны, и многие эмоции, особенно такие, как беспокойство и обиды, покажутся смешными и мелкими. Вы перестанете гневаться и обижаться, когда посмотрите на себя со стороны.

Люди обычно тратят свою энергию (личную силу) на такие эмоции, как:

- Беспокойство за будущее, ещё не произошедшие события.
- Обиды на других людей, когда чьи-то слова или поступки кажутся несправедливыми.
- На сожаления о том, что не произошло (вспомните историю Людмилы).
- На жалость к себе, когда считают, что их чем-то обделили или к ним плохо отнеслись.
- На гнев и злость, когда что-то не получилось или пошло не так, как хотелось.
- На обиду, когда пострадала самооценка, кто-то сказал что-то грубое.
- На ревность, возникающую на пустом месте.
- На страх, ненависть, зависть и прочие отрицательные эмоции.
- На слишком бурную радость. Да, некоторые положи-

тельные эмоции, но очень бурные, также являются тратой энергии. Например, представьте себе футбольное поле и фанатов, которые громко кричат «Гол!!!». Это тоже своего рода выброс энергии, хотя вроде бы это радость.

Кроме того, много сил люди тратят на беспорядочные половые связи, частый секс без любви, чрезмерное увлечение алкогольными и наркотическими средствами.

Упражнение 1. Очистка повседневной жизни

Для того чтобы навести порядок в своей жизни, **составьте список тех своих увлечений**, которые требуют времени и сил, но не являются жизненной необходимостью. Например, вы часто смотрите телевизор, чтобы просто занять своё время. Или вы сплетничаете с подружками, часами говорите по телефону, обсуждая чужую личную жизнь. Или вы днями напролет играете в компьютерные игры. А может быть, вы проводите всё время в компании друзей, но это вас никак не обогащает.

Разделите список на три части:

1. Занятия, которые отнимают время, но без них можно обойтись.
2. Люди, которые провоцируют вас на трату эмоций.
3. Эмоции и чувства, которые вас ослабляют.

После составления этих трех списков, посмотрите, что можно убрать из вашей жизни. Пусть не всё сразу надо очи-

щать и удалять, но некоторые занятия можно ограничить. Например, я смотрю сериалы не четыре часа в день, а два часа. Оставшиеся два часа я трачу на чтение умных книг и медитацию. Или: я нахожусь в соцсетях не два-три часа в день, а один час. В оставшееся время я занимаюсь творчеством, например, пишу рассказ или веду дневник.

Нужно ограничить по максимуму просмотр новостей и политических передач (чтение политических блогов) и в дальнейшем вообще от них отказаться. Ваше время – это ваше время, его не должен съедать «зомбоящик». Тем более, надо убрать из своей жизни обсуждение новостей и смакование деталей всяких трагедий. Достаточно узнать факт (произошло то-то и то-то), но не обсуждать это часами. Лучше почитать книгу, порисовать, погулять, заняться спортом (например, катанием на велосипеде), сходить в парк или съездить на речку, чем тратить своё время на пустые разговоры.

Это будет первый шаг к наведению порядка в вашей жизни. Вторым шагом надо обязательно пересмотреть круг своих знакомых и друзей. Если у вас завелись «ментальные паразиты» (иногда их называют «энергетические вампиры»), которые приходят к вам жаловаться на жизнь или часами говорят по телефону, подробно описывая свои неприятности, – немедленно ограничьте общение с ними. Посмотрите осознанно на таких людей: ваша душа не помойка, чтобы в

неё сливали энергетическую грязь!

Хуже, если ментальные паразиты в вашем окружении – это ваши близкие, вместе с которыми вы живете. Если общение с ними нельзя ограничить, надо проработать такие отношения, чтобы они выровнялись и перестали быть «вампирическими». Это сложный процесс, иногда он растягивается на долгие годы. Не всегда люди, живущие вместе, даже если они любят друг друга, полностью совпадают во взглядах на жизнь.

Но бывают ситуации, когда человек сам зачем-то выбирает себе существование в конфликтной семье. Например, сын живет с родителями, которые диктуют ему, как жить. Когда ему семнадцать, это еще нормально, но когда тридцать пять или сорок, то неприемлемо. Карма давно отработана и нужно отсоединиться, искать своё жилье и начинать свою самостоятельную жизнь. Иногда просто понимание ситуации, в которую человек попал, дает решение: выход находится сам собой, как только приходит осознание проблемы.

Для того чтобы контролировать эмоции, которые вас ослабляют, нужно спросить себя, почему вы обиделись или злитесь. Ведь часто люди испытывают дискомфорт, но при этом не тратят силы на эмоции. Например, вы вышли на улицу, а там сильный ветер или льёт холодный дождь. Вы ведь не злитесь и не обижаетесь на него, потому что это явление

природы. Точно так же можно отнести ко многим людям.

Например, вы идёте по улице, а бабушка делает вам замечание, что у вас слишком короткая юбка. Или дети смеются над вашими широкими штанами. Можно выбрать обиду или даже вступить в конфликт с этими посторонними людьми, при этом потратить кучу энергии. А можно улыбнуться и пройти мимо, считая бабушку частью природы. Просто звуки мира, которые вас не трогают...

Возможно, такое отношение выработается у вас не сразу. В помощь вам будет простое упражнение (упоминается в книгах В. Зеланда).

Упражнение 2. Осознанность

Когда вас захватили сильные эмоции, просто закройте глаза и скажите: «Вижу себя и вижу реальность». Находитесь не полностью во внешнем мире и не во внутреннем, а как бы посередине между этими двумя мирами. Смотрите на себя со стороны, наблюдайте за собой отстранённо и холодно. Такой приём у Кастанеды называется: «сталкинг самого себя». Следите за собой, со стороны вы чётко увидите, какие эмоции лишние, и что именно отбирает ваши жизненные силы.

Введите в свою жизнь правило: *я экономлю энергию, я контролирую эмоции* (особенно отрицательные), в которых нет смысла. При этом вы не должны путать бурные эмоции и глубокие чувства. Настоящие чувства, – например, любовь, –

обычно спокойные и тихие. Если вы сильно переживаете и беспокоитесь, — это эмоции. Если вы радуетесь и чувствуете наполненность и прилив энергии, — это чувства. Чувства есть у каждого человека и часто именно они делают нас особенными. А вот эмоции только отнимают личные силы. Помните, как вы чувствуете себя после скандала со своими близкими. Это как раз то, что отбирает энергию. Поверьте, без лишних негативных эмоций вполне можно обойтись.

Наводите порядок в своей жизни по всем трём направлениям: уменьшайте бесполезные занятия, убирайте вредные привычки, отстранитесь от негативных людей, ограничьте общение с «ментальными паразитами», решите конфликты со своими близкими (часто, достаточно открыто поговорить), и осознанно убирайте из жизни эмоции, которые вас ослабляют. Научитесь контролировать свои реакции на внешние раздражители. Считайте выпады других людей в вашу сторону просто холодным ветром или лаем собаки, пусть они вас не затрагивают.

Помню, в школе я болезненно реагировала на смех одноклассников. Я была толстой и не модной, потому за моей спиной иногда слышались смешки. Мне становилось очень плохо: кровь прилиwała к лицу, кружилась голова, кулаки сжимались, хотелось повернуться к обидчикам и также над ними смеяться и оскорблять их. Но часто я просто уходила подальше, не вступая в конфликт, и потом еще несколь-

ко дней страдала от уязвленной гордости. Сейчас мне эти «страдания» юности кажутся смешными. Кто угодно может сейчас посмеяться надо мной, мне всё равно: я то знаю, какая я на самом деле великая и гениальная!

Если вы не хотите лишнего внимания, – не привлекайте его, прячьте свою «светимость», не будьте слишком ярким или «белой вороной». Ведь с энергией и силой всё просто: главное, что внутри. Сохраните свою силу и свет только для себя и своих близких. Когда вы достигните значимых результатов в контроле своей жизни, – не хвастайтесь всем подряд. Пусть только дух (Вселенная, Бог, Высший разум – на выбор) станут свидетелями вашего роста.



По мере того, как вы будете наводить порядок в своей жизни, вы заметите, как изменился круг вашего общения. Одни люди уйдут, другие придут, и новые люди будут намного интереснее и полезнее предыдущих.

Некоторые люди (в том числе и я сама) после использования таких практик, как «пересмотр прошлого» и отсекание лишних связей, получают значительные бонусы. Например, переезд в лучшее место (у меня была смена квартиры),

или находят свою любовь. А экономия энергии на эмоциях позволяет увидеть те возможности, которые есть рядом, но до этого вы их не замечали. Так работает магия намерения. Во время очистки своей жизни и удержании во внимании определённого намерения, оно начинает воплощаться само собой, часто события разворачиваются даже независимо от вас. Для намерения необходимо: наличие личной силы и первоначальный толчок, вектор, направление в сторону своей мечты.

Если много лет вы мечтаете, но никак не можете приблизиться к своей мечте, – ищите энергетические пробои, то, что незаметно отнимает вашу силу, которой не хватает для реализации намерения.

Как только уровень личной силы увеличится, – намерение начнет исполняться. Это непреложное правило.

1.4. Откуда взять силы для намерения

Откуда взять силы на исполнение намерения? Такой вопрос задают те, кто только начинает путь в осознанную жизнь. Многие люди ощущают нехватку сил, особенно к сорока-шестидесяти годам. Силы растрочены на обычную бытовую суету, а на великие свершения и грандиозные мечты их как будто не осталось.

Одна моя знакомая всю жизнь мечтала написать книгу, романтическую и красивую историю, но ей все время было некогда: то работа, то дела, то семейные проблемы. И вот она вышла на пенсию, дети разъехались, все материальные проблемы решились. Есть время, ничего не отвлекает от творчества, казалось бы – садись и пиши. И тут женщина устало опускает руки: нет сил...

По этому случаю у Карлоса Кастанеды написано:

«Он сказал, что мы как обычные люди не знаем и никогда не узнаем, что есть нечто чрезвычайно реальное и функциональное – наше связующее звено с намерением, которое вызывает у нас наследственную озабоченность своей судьбой. Он утверждал, что на протяжении всей своей активной жизни у нас никогда не появляется шанс пойти дальше простой озабоченности, потому что с незапамятных времен нас усыпляет колыбельная песня повседневных малень-

ких дел и забот.

И лишь когда наша жизнь почти уже на исходе, наша наследственная озабоченность судьбой начинает принимать иной характер. Она пытается дать нам возможность видеть сквозь туман повседневных дел. К сожалению, такое пробуждение всегда приходит одновременно с потерей энергии, вызванной старением, когда у нас уже не остается сил, чтобы превратить свою озабоченность в практическое и позитивное открытие. В итоге остается лишь неопределенная щемящая боль: то ли стремление к чему-то неопишумому, то ли просто гнев, вызванный утратой.

Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда

Так вот, чтобы так не произошло, намерение надо не откладывать, а исполнять прямо сейчас. Если ждать пенсии (каникул, отпуска, свободного времени), – можно растерять весь пыл. Беспокоиться о том, где взять силы для исполнения намерения не нужно. Как только у вас появляется *несгибаемое намерение*, силы и возможности появляются сами. Это непреложный закон Вселенной. То есть, сила намерения появляется за счет самого намерения. Звучит это парадоксально, но так и есть.

Вспомните себя в экстремальных ситуациях. Например, когда вам надо было сдать экзамен, а вы к нему не готовы. Или когда вы поднимаетесь в гору, а сил как будто уже нет, но вы всё равно карабкаетесь вверх. Случается так, что шансов

как будто не было, а вы всё равно побеждали и добивались своего. Это потому, что в этот момент вы были наполнены силой намерения. А это сила действует так, что сметает все преграды на своём пути.

Моя бабушка рассказывала, что видела своими глазами, как ребёнок упал под телегу, мать вскочила и подняла телегу и выдернула оттуда своего малыша. Потом, отойдя от шока, она не смогла и на миллиметр поднять тяжелую телегу. Такой же случай был с военными во время второй мировой войны. На палубу корабля упал снаряд, двое матросов бросились к нему, мгновенно подняли и выбросили за борт. Снаряд был такой тяжелый, что поднять его не смогли бы и десять человек. Но в состоянии шока человек может мобилизовать свои силы и совершить настоящее чудо.

Все эти рассказы, а также ваш опыт по решению задач в экстремальных ситуациях говорит о том, что человек имеет запас сил, который выше его обычного уровня. Но используется этот запас лишь в случаях, когда есть угроза жизни. Но всё же, мы обладаем этими силами, хотя часто и не верим в них. Вопрос, откуда они берутся – не важен. Мы обладаем силой намерения по рождению, здесь важен совсем другой вопрос: как нам использовать намерение для исполнения своих желаний.

«Намерение – это вещь, о которой очень сложно сказать что-нибудь вразумительное. Если я или кто бы то ни было попытается объяснить, что такое намерение, – его слова будут напоминать идиотический бред. Сейчас я попробую сформулировать. Маг формирует намерение совершить то, что он намерен совершить, просто за счет того, что он намеревается это совершить».

Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда
«Владение намерением – это загадка духа, или парадокс абстрактного – мысли и действия магов выходят за пределы нашего человеческого состояния».

Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда

Итак, вывод из этой главы: мы не будем тратить время, пытаясь разгадать тайны нашей жизни и всей Вселенной. Откуда берется сила намерения, что стоит за этой силой и т.д. Нам достаточно знать, что у нас она есть, и мы можем ею воспользоваться. Почему мы не делали этого раньше? Потому что не знали, что так можно и потому что не пытались использовать эту силу. И потому что в обычной жизни мы заняты не своим намерением, а решением бытовых вопросов. Именно туда уходит наша сила. Вместо того чтобы сосредоточиться на самом важном: на исполнении наших целей, – мы тратим энергию на рутину и повседневные дела.

Но не будем расстраиваться по этому поводу. Когда-то

мы не умели ходить, говорить и писать, а потом научились. Также можно научиться использовать и применять на практике силу намерения.

1.5. Почему просто медитация и визуализация не работает?

Некоторые люди проводят определённое время в медитациях, подробно представляют желаемое, например, свой будущий дом мечты. Но ничего не меняется. Визуализация сама по себе не работает. Иначе было бы так просто: вообразил, всё что хочешь, и оно само собой свершилось. Я знаю женщин, которые вырезали из журналов фотографии красивых мужчин и приклеивали их к своим фотографиям. При этом они так и оставались одни, не встречая спутника своей жизни. Другие женщины, увлекаясь восточным мистицизмом, располагали в своём доме монетки по правилам фэн-шуй и молились богам. При этом, увы, они оставались теми же бедными людьми, что и раньше.

Я даже знаю тех, кто проводил денежные магические обряды под названием «золотой дождь», и писал рунескрипты на получение денег. При этом результат был разный: иногда ритуалы срабатывали, а иногда нет, или срабатывали вообще в обратную сторону и человек терял всё, что у него было, даже последние деньги.

А теперь, после того, как я вам рассказала о силе намерения, догадайтесь сами, почему у кого-то сработали магиче-

ские ритуалы и визуализации, а у кого-то – нет. Правильно, сработали те ритуалы, к которым человек прикладывал силу намерения. Пусть даже неосознанно. И не срабатывало у тех, кто просто пребывал в мечтах. Есть большая разница между: «хотелось бы...» и «есть жизненная необходимость».

Намерение срабатывало в обратную сторону у тех, кто, имея много личной силы, делал магию неосознанно, не понимая до конца, зачем это нужно, не принимая ответственность за свои действия.

Итак, почему визуализация не работает:

- мечта остается мечтой, не становится намерением,
- практика делается неосознанно, без понимания причин и следствий своих действий,
- практикующий визуализацию только и делает, что погружается в медитации, но не предпринимает никаких реальных шагов для исполнения своей мечты,
- практикующий до конца не верит в свою мечту или по каким-то причинам подсознательно боится исполнения мечты (душа хочет одного, а ум другого),
- человек относится к визуализации несерьезно, как к развлечению, не вкладывает в это силы, а расценивает визуализацию как легкий способ получить желаемое,
- визуализация остаётся на внутреннем уровне, не выносится на внешний и не сопровождается действиями,
- визуализация и намерение не работают, когда подменя-

ются простым фантазированием,

– визуализация не работает, если практикуется спонтанно, без целенаправленной энергии и постоянного стремления к исполнению цели,

– иногда медитации и визуализации не работают, если человек слишком цепляется за конечный результат или пытается продумать пути достижения цели, не умеет отпустить свое намерение,

– намерение медитирующего не работает, если входит в конфликт с намерением его близких.

Приведу пример.

Женщина чуть старше тридцати лет устала сидеть дома с ребенком и хотела выйти на работу. Но куда она не рассылала резюме, ей, как назло, везде отказывали, или обещали взять на работу, а потом не отвечали. Она долго искала причину и нашла её в своем окружении. Её дочка не хотела, чтобы мама уходила из дома, а наоборот, хотела, чтобы она всё время проводила только с ней. И муж был против, он обеспечивал семью и хотел избавить свою жену от работы в чужом офисе. Они не понимали, как важно для неё снова ощутить себя деятельной, самостоятельной, активной, востребованной в профессиональной сфере.

Одна психолог посоветовала женщине честно и открыто поговорить со своей семьей и объяснить важность своего

намерения. После обсуждения все вместе нашли решение: женщина стала фрилансером. Она находилась дома, но и работала, получала деньги и занималась любимым делом. Так в семье наступил мир и счастье.



Еще один момент: визуализация не работает, если вы находитесь в *негативном состоянии*. В депрессии, в сильных эмоциях, в беспокойстве. Как правило, люди обращаются к медитации, когда всё уже совсем плохо. Они надеются исправить ситуацию. Но негатив, который внутри них, заполняет энергию их визуализации.

Также исполнению намерения может мешать страх. Страх может быть, что ничего не исполнится, или наоборот, исполнится. Последний пункт кажется странным, но так часто бывает. Человек чего-то хочет, но в подсознании он этого боится. Например, когда я продавала свою недвижимость, я некоторое время оттягивала сам процесс продажи (документы были не готовы, я боялась мошенничества во время сделки).

Или вот ещё пример: человек мечтает о доме у моря, но на самом деле боится переезда, потому что все его друзья здесь, а не там. Поэтому и говорят: «хочется, но колется». В таком случае, это не намерение, а пустые фантазии. Нет решительности, ощущаете, что не готовы – не закручивайте силу намерения, сначала разберитесь со всеми вашими страхами и мотивами.

Одна моя знакомая хотела машину, но никак не могла её купить. После разговора с ней я поняла, в чём проблема. Ко-

гда она училась ездить на машине своего мужа, то нечаянно попала в аварию. Муж тогда очень расстроился и сказал, что водителя из неё не получится. После этого прошло уже двадцать лет, а в подсознании остался страх (или блок). То есть, машина нужна и от неё придет много хорошего (например, поездки на море), но в подсознании сидит страх: а если я опять попаду в аварию и разобью машину? Это и мешало реализовать мечту даже при том, что появились деньги на автомобиль.

Зацепка за результат не способствует исполнению намерения, потому что все душевные силы тратятся на беспокойство. Надо уметь отпустить своё желание, передать его Вселенной и периодически напоминать, очищать, действовать, но не всё время думать только о конечном результате. Не требовать от судьбы немедленного исполнения, а лучше наводить порядок в своей жизни и духовно развиваться, повышать свой уровень.

Частенько намерение не исполняется по той причине, что визуализирующий его человек просто не дорос. Например, когда студент, живущий на одну стипендию, мечтает о машине «Мерседес». При этом у него из «богатств» одна майка и пара кроссовок. Естественным порядком Вселенная исполняет сначала насущные нужды (новая одежда, еда, жилье, вещи и т.д.) и только потом мечты о роскоши.

Так что, проверьте себя по всем этим пунктам. Если вы

визуализировали мечту, но не получили результата, возможно вы увидите свои ошибки. Визуализация – это тоже своего рода намерение, но только если относиться к ней серьезно и целенаправленно, а не периодически улетать в свои грёзы.

Я уже говорила и повторяюсь еще раз:

Между фантазированием (далекой мечтой) и несгибаемым намерением есть огромная разница. Фантазии так и останутся фантазиями, а намерение должно быть исполнено.

Глава 2. Пробуждение истинного сознания

В этой главе:

- 2.1. Вопросы для пробуждения: кто я? Где я? Я осознаю себя?
- 2.2. Способы пробуждения. Просыпаемся в реальности: метод наблюдателя. Просыпаемся во сне.
- 2.3. Собираем свое энергетическое тело воедино.
- 2.4. Видение энергии и осознанность.

Если бы ты не мог проснуться, как бы ты узнал, что – сон, а что – действительность?

Цитата из фильма «Матрица»

2.1. Вопросы для пробуждения: кто я? Где я? Я осознаю себя?

Для того чтобы исполнить намерение и получить то, что вы хотите (и стать тем, кто управляет своей жизнью), необходимо осознавать себя самого. Возможно, что осознавать себя для начала получится непостоянно, а хотя бы несколько минут в день.

«Я и так себя осознаю», – скажите вы и будете неправы. Да, вы знаете, кто вы (набор воспоминаний и шаблонов, которые у вас сформировались из вашего опыта), как вас зовут, и что вы делаете. Но это не тот уровень осознанности, который нужен. Человек постоянно пребывает в своём внутреннем мире и разговаривает сам с собой. Это называется внутренний монолог (или диалог, если вы сами себе отвечаете).

Во время внутреннего монолога человек практически не видит внешнего мира. Например, вы смотрите любимый сериал или читаете увлекательную книгу. В это время ваше сознание погружается в этот несуществующий мир, и вы переживаете чувства и события, придуманные автором книги или фильма. И наоборот, когда вы вышли на улицу поздним вечером, идете по дорожке, и вдруг слышите сзади шаги, на секунду застываете, вслушиваясь в звуки мира вокруг вас. В этот момент вы переносите сознание полностью во внеш-

ний мир и забываете о себе. Но полная осознанность предполагает, что вы помните себя, и в то же самое время видите окружающий вас мир.

Это кажется не простым действием, но не таким уж и невозможным, если включить способ внешнего наблюдателя.

Упражнение 3. Наблюдатель.

Сядьте спокойно, в комнате, где нет посторонних людей, выключите телевизор или музыку. Закройте глаза.

Осознанно погрузитесь во внутренний мир, отследите свои мысли; наблюдайте, как они появляются и как исчезают. Теперь перенесите внимание во внешний мир, например, созерцайте узор на ковре или рассматривайте принесённый с улицы кленовый лист. Погрузитесь в созерцание внешнего предмета полностью. Старайтесь запомнить все мельчайшие детали. Теперь закройте глаза и снова погрузитесь во внутренний мир, пытаясь визуализировать внутренним взором тот предмет из реального мира, который вы только что рассматривали.

Несколько раз переключайтесь на внутренний мир и на внешний, четко различая разницу и как бы наблюдая за собой со стороны.

Теперь остановите бег мыслей хотя бы на секунду и попытайтесь посмотреть со стороны на свои действия. Пусть ваш внутренний наблюдатель окажется над этими двумя мирами

(внешним и внутренним).

Скажите: *«Вижу себя и вижу реальность!»*.

На некоторое время у вас будет тишина в сознании, и вы увидите внешний мир (и услышите звуки, которых раньше не слышали) и себя, сидящего в медитации.

Это миг истинного осознания. Вы заметите, что длится он недолго, внутренний монолог быстро возвращается. Вы начнёте комментировать всё происходящее или думать о чём-то своём. Иногда внимание отвлекается на тело, например, свело спину или зачесалось ухо. Но запомните это состояние, когда сознание находится между двумя мирами, а внутренний голос перестает болтать. Это состояние нам ещё понадобится.



Находясь в этом состоянии (внутренней тишины), спросите себя: *кто я на самом деле?* Ведь вы – это не только ваше имя, возраст, профессия или набор воспоминаний. Задумайтесь, кто вы. Великий свет Вселенной? Намерение высших существ? Или вы иллюзия, чей-то сон? А может быть вы сильное и могущественное существо, наделенное осознанием и силой? Старайтесь почаще задавать себе этот вопрос. Это помогает практиковать осознанность и очищать намерение.

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.