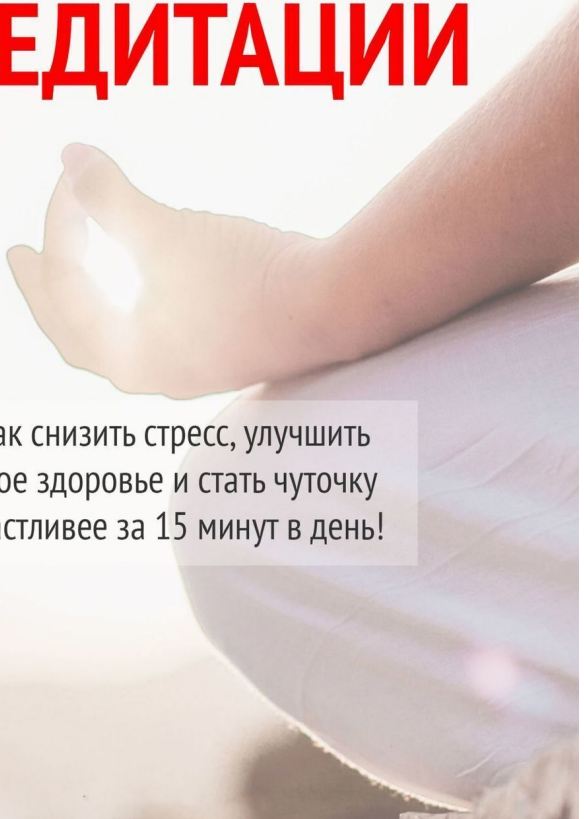


ЕМЕЛЬЯНОВ НИКИТА

# ОСНОВЫ ОСОЗНАННОЙ МЕДИТАЦИИ

Как снизить стресс, улучшить  
свое здоровье и стать чуточку  
счастливее за 15 минут в день!



# Никита Емельянов

# Основы осознанной медитации

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68692794](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68692794)*

*ISBN 9785005938466*

## Аннотация

Мир меняется очень быстро, человек переживает стресс, вам хочется расслабиться, выбросить из головы негатив, снять напряжение. Эта книга поможет вам найти путь к балансу в душе и в теле, обрести гармонию. В этой книге вы найдете практические методы медитации, советы по их применению в повседневной жизни, включая стрессовые ситуации, усталость и болезни, авторское объяснение метафизических аспектов медитативных практик. Это уже 3-е издание, улучшенное и доработанное автором.

# Содержание

Об авторе	5
Введение	13
Почему же так важно заниматься медитацией в повседневной жизни?	15
Каких целей можно достичь с помощью медитации?	20
Как, когда и сколько медитировать, чтобы достичь результата?	22
Чем не является медитация?	29
Почему люди обращаются к медитации?	32
Научный и метафизический подход в медитации	36
Внимание – энергия	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Основы осознанной медитации**

**Никита Емельянов**

*Иллюстратор* Сергей Сошников

© Никита Емельянов, 2023

© Сергей Сошников, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0059-3846-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе



Здравствуйтесь!

Если мы не знакомы – я коуч и тренер по психологии – самостоятельно исследую духовные практики разных культур с 15 лет и пишу книги на эту тему на нескольких языках.

Еще в детстве я задумался – зачем человек живёт в этом мире? А что будет после того, как он закончит жизнь? Неужели всё? Темнота и ничего более?

С тех пор я начал искать ответы на эти вопросы. Литературы в то время было мало и приходилось собирать информацию по крупицам, спрашивать у знакомых, друзей, студентов, с которыми я учился. Но я не находил тех ответов, что искал. Я жил, наблюдая за миром, за тем, что меня окружает, делал некоторые заключения и писал заметки уже с детства.

Мои родители привили мне любовь к путешествиям. Отец каждый год вывозил нас на море, и мы ходили в горы, в походы. Именно тогда я полюбил путешествия и изучение новых мест, людей и культур. Знакомство и общение с разными людьми дало мне пищу для размышлений, а кругозор становился все шире и шире.

Во время учебы в университете появился интернет, и в нём я настойчиво искал единомышленников, которые в поиске ответов на философские вопросы о жизни. Тогда я наткнулся на серию книг «Агни-Йога» и прочел их все. Сначала я ничего не понял, но читать их было очень интересно, и понемногу что-то менялось, происходило в моей голове.

Эта книга меня зацепила. Я стал мыслить нестандартно, и внутри меня появлялись ответы на вопросы, которые я искал.

Я начал посещать другие страны и нацелился именно на такие места, где не было туристов. Сейчас мы их называем «Места силы». Я начал находить аномальные объекты, неопознанные артефакты и элементы запретной истории.

Если вы спросите меня, «Зачем я путешествовал?», то я отвечу, что обнаружил зависимость между расширением сознания и знакомством человека с другими культурами, расами, цивилизациями. Находясь все время дома, сознание человека будет ограничено рамками комнаты, квартиры и города, в котором он живет, а кругозор окажется весьма узким. Однако, если человек может путешествовать хотя бы в несколько городов, его мозг уже будет другим, его мышление начнет расширяться, охватывая новые области и голова начнет работать в совершенно иных направлениях.

В своих путешествиях я искал именно такие вещи, которые в буквальном смысле «взрывают мозг». Тогда сознание ищет ответы на вопросы, и в этом поиске рождается нечто, что мы называем «сверхсознанием» или соединение с высшим «я». Именно эти процессы я стал изучать через медитацию.

Почему мне был нужен такой опыт? Дело в том, что каждый человек, как элемент Вселенной, развивается и расширяется. Мы не говорим сейчас о наращивании мускулов («быстрее, сильнее, дальше») – это все касается развития тела. Это тоже хорошо, но мы говорим о развитии сознания, о духовном развитии.

Человек – это не просто биоробот или набор мышц и костей. Он существо «космическое». Человек находится на планете и думает лишь о своих бытовых делах – вот причина ограниченного сознания.

Когда мы изучаем при помощи медитации и энергетических практик разные объекты вне нашей планеты, то получаем духовный опыт, как будто наш дух летает где-то там, в космосе и познает что-то неизведанное. Это сравнимо с тем, как мы путешествуем и расширяем свое сознание.

При помощи медитации мы также путешествуем и расширяем своё сознание, но в духовном плане.

Медитация – это дверь к безмерной силе.  
Медитация – это дверь к сверхсознанию.

*Сан Лайт «Энергия мысли»*

Именно для этого я путешествовал и продолжаю путешествовать. Я развиваюсь в медитативных практиках и обучаю

людей, чтобы они также имели возможность расширять своё сознание.

Вот уже более 20 лет я провожу семинары и тренинги по темам: психология, личностный рост, медитация. Отдельной темой стоят духовные практики. Уже более 100 000 людей прошли мои обучающие программы по всему миру. Я делюсь собственным бесценным опытом для саморазвития, а также передовыми знаниями, которые получил от своих учителей в разных странах.



Я посетил с экспедициями более 55 стран. Знаком с известными шаманами Перу, Мексики, Боливии, Гватемалы, США, старейшинами племен Майя, Вайтахо, Маори, Хопи, ведущими историками и учеными Индии, Израиля, России и многими другими известными представителями своих культур. Вот некоторые мои достижения:

Сертифицированный преподаватель по нескольким прак-

тикам: Мер-Ка-Ба, Сакральная Геометрия, Исцеляющие Мандалы, Дан-Хак, Психология;

Автор нескольких методик по раскрытию потенциала человека;

Мастер Рэйки;

Практик аштанга, айенгара, хатхайоги, корейской системы Сан- Дао, телесно-ориентированной психотерапии. Опыт практик с 2000 года;

Опыт преподавания с 2004 года. За всё время проведено более 1000 занятий офлайн в более чем 30-ти городах мира: семинары, тренинги, выездные практики;

Автор статей в научных журналах как российских, так и зарубежных;

Выступаю на конференциях и на ТВ в тематических программах и интервью.

Я проводил семинары в многих странах, и во многих из них есть активное сообщество, которое со мной поддерживает связь. Там люди встречаются и практикуют то, чему научились. Личностный рост, поиск себя, расширение своего видения и сознания – это популярные темы на сегодня, когда экология, социальная и геополитическая ситуация оставляют желать лучшего. Даже без рекламы люди находили меня и приглашали для обучения и проведения семинаров и мастер классов в своих городах.

В 2004 году я создал Международный Центр Развития Личности «ЭВО» – уникальный обучающий проект, в котором на сегодня учатся люди из 70 стран. Его цель – охватить аудиторию во всем мире и через обучающий контент помочь найти людям источник силы и вдохновения внутри себя, обрести внутренний мир и гармонию, дать людям возможность развивать свое сознание и обретать новые навыки, развивать и проявлять творческие способности, свободно путешествовать по всему миру и заниматься любимым делом.

# Введение

Беседуя с людьми о медитации, я пришел к выводу, что многие из них ищут возможность расслабиться, отдохнуть от повседневных забот не только физически, но и духовно. Им не нужна ни психотерапия, ни духовное просвещение. Все, к чему они стремятся, – это научиться переключаться между работой и домом, спокойно спать по ночам, гармонизировать свои семейные отношения и избавляться от депрессивных мыслей.

Именно поэтому они обращаются к изучению медитации, которой я занимался в течение 15 лет. Исходя из накопленного мною опыта, я хотел бы подробнее объяснить, что такое медитация и зачем она нужна в повседневной жизни.

Существует мнение, что это простое упражнение для управления своим вниманием. И это утверждение – верно, но лишь частично. В медитации есть определенный раздел, где вы будете делать такие упражнения. Но это только часть – фрагмент полной картины. Она помогает нам сконцентрироваться и сосредоточить наше внимание на работе, семье и отношениях.

Второе, весьма распространённое убеждение – что это ка-

кой-то древний метод вознесения в высшие миры – «Саматхи», как это называют в Индии. Да, такая практика известна издревле и не только в Индии, но и на Руси, и даже у коренных американцев. Но тем не менее, подобные вещи необычны и вовсе необязательны для новичков.

Прежде всего медитация – это способ расслабиться и снять напряжение, улучшить своё здоровье, гармонизировать отношения, пробить свои «пробки»: энергетические, психологические, ментальные. И все для того, чтобы улучшить свою жизнь.

**Почему же так важно  
заниматься медитацией  
в повседневной жизни?**



Занятие медитацией может омолаживать организм. Да, это правда. После долгих лет практики с моими учениками, а их более 10 тысяч по всему миру, я обнаружил, что этот процесс влияет не только на клетки организма (а, как известно, наши клетки живут и обладают сознанием), но и на общий уровень позитивной энергии.

Если клетка в позитиве, то есть она радуется, то организм уже в тонусе и пребывает в здоровом состоянии. Этот аспект положительно влияет на наше здоровье, мы совершенствуемся, наша кожа разглаживается, укрепляется тонус наших мышц.

Медитация также меняет окружение человека. Люди, как радиоприемник или радиопередача, способны притягивать к себе соответствующие энергии, людей и события.

Медитация – это источник вдохновения. Она разгружает, разгребает наши ментальные «засоры», которые находятся в голове. Это депрессия, стресс, страхи, боль, беспокойство. Испытывая подобные чувства, человек не будет рисовать картины или писать стихи. Когда мы эти «засоры» при помощи медитации расчищаем, то в результате у нас появляется желание жить, мы начинаем радоваться жизни и творить, создавать произведения искусства. Любой нормальный человек в хорошем добром здравии не будет сидеть на месте,

он будет что-то делать. Потому что природа создала человека, чтобы он что-то создавал, наводил красоту.

Но есть одно «но» – медитация, по определению, не может заменить физические упражнения. Это лишь часть того, что мы делаем для улучшения жизни.

Наша жизнь делится на определенные части:

–  $1/3$  – это ментальная работа и духовные практики;

– оставшиеся  $2/3$  – это физическое тело и телесные упражнения.

Сосуд может быть наполнен прекрасной жидкостью – «амритой», но если этот сосуд разбитый и дырявый, то вся «амрита» вытечет.

Самое лучшее обучение – испытать все преимущества медитации на своем опыте. Как говорят Великие Учителя (Друнвало Мельхиседек, Грегг Брейден, Дорин Вербе, Ли Креол и др.): «Только 20% информации мы принимаем через вербальный и зрительный канал, а 80% получаем энергетически на уровне интуиции и прозрения. Поэтому не зацикливайтесь на информации, а сфокусируйтесь на чувствах, мыслях и эмоциях». Собственные ощущения в медитации – самое важное, и никто не может с точностью до 100% вас научить, пока вы сами не это прочувствуете.

Вы не встретите в этой книге непонятных духовных тер-

минов. Её поймет любой человек, заинтересованный в данной теме.

Я написал книгу, исходя из моего 15-летнего опыта медитаций, духовного осознания и обучения у 30 различных учителей. Она написана как предисловие к практическому курсу «Основы осознанной медитации» и является подготовительным базовым материалом для выполнения упражнений из аудиокурса. Образовательная программа рассчитана на 4 недели. Упражнения, которые вы будете делать, несложные и особой подготовки не требуют.



В этой книге и в методичке к практическому курсу я буду стараться излагать материал таким образом, чтобы было «минимум воды и максимум сути».

На курсе я познакомлю вас с технологиями – знаниями, которые помогут в любой ситуации изменить свое сознание и трансформировать боли и блоки в положительную энергию. Некоторые полезные практики и советы я раскрою в этой книге – это мотивация дочитать ее до конца!

Чтобы получить все преимущества, которые дает медитация, желательно практиковаться в этом ежедневно. Наша книга создана для помощи вам в этом процессе.

# Каких целей можно достичь с помощью медитации?

В нашей жизни существуют три тела: эмоциональное, ментальное и физическое. Именно в этих направлениях человек выставляет свои цели, касающиеся сфер его жизни.

С помощью медитаций вы можете программировать свои цели в области здоровья, отношений и материальных благ, ресурсов и финансов. И исходя из моего опыта, люди достигают всего, чего они хотят. Но важно уметь правильно программировать это желание.

Я поделюсь с вами главным секретом – если у человека не прописаны цели, которых он хочет достичь или их у него попросту нет, то шансов на успех нулевые. Но у того, кто запланировал и прописал все цели, шанс составляет уже 50%. Поэтому для того, чтобы что-то в своей жизни получить, первоначально нужно задать эту точку и осознать её, охватить её своим сознанием.

Расскажу вам историю из своей жизни. В детстве у меня была сильная аллергия. Тогда она особо за болезнь не считалась. Ну чихает человек, сопливит на пыль, берёзы, на кошек и собак – никто не придавал этому особого значения.

Выпил супрастин и 3 дня ходишь без аллергии.

Гораздо позднее, когда я начал изучать медитацию и понял, что энергетические практики влияют на человека, я сразу применил это к своей аллергии. Это заняло у меня больше времени, чем я планировал, но за полгода я практически избавился от аллергии. Теперь мне не нужно кушать горстями Кларитин, когда цветут берёзы или когда я глажу кошку.

Как раз при помощи медитации и знаний об энергетической системе человека, аллергия, как гипертрофированная реакция защиты организма, ушла. И вы также можете подправить эти установки внутри своего ментального и эмоционального поля, как сделал я.

Делая практики из этой книги, обязательно ставьте себе цели, которых вы хотите достичь путем их применения.

# Как, когда и сколько медитировать, чтобы достичь результата?

Выбрать время для медитации:

Я рекомендую вам выделить немного времени, чтобы никуда не торопиться и посвятить себе 10—15 минут.

Существуют различные виды медитаций с разным набором упражнений. Например, утром нужно делать «энергизирующую медитацию», чтобы зарядить себя энергией на целый день.

Днём можно делать медитацию для управления и балансирования эмоций. Если был сложный рабочий день и на работе много стресса, то такие практики помогут вам успокоиться.

А вечером, я советую, делать медитации для успокоения и очистки от негатива.

Выбрать место:

Самое главное, чтобы вы медитировали там, где вас никто не будет беспокоить.

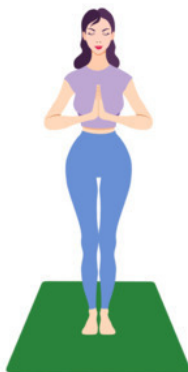
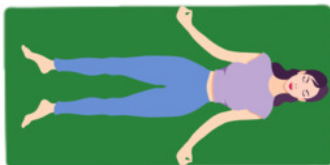
Конечно, можно медитировать посреди толпы, но лишь в том случае, если вы умеете полностью отключать свое внимание от внешней среды. Если вы так пока не можете, то найдите для себя место, где вас никто не побеспокоит. А ещё для полной концентрации я рекомендую отключать телефон.

Идеальное место, с моей точки зрения – где-нибудь на природе. Даже если на улице снег или дождь, вы можете сесть под навес, дышать свежим воздухом и соединяться с природой. Это очень помогает, особенно новичкам. Медитировать в душной бетонной квартире зачастую труднее, но если нет других вариантов, то можно и так.

Ваша позиция:

Существует несколько основных позиций, в которых вы можете медитировать. Каждая из них также имеет свое предназначение. Вы можете поэкспериментировать со всеми в рамках наших практик в данной книге.

Самое распространённое положение – это сидя на стуле, так как обычно мы на рабочем месте сидим за компьютером. В таком положении можно легко и быстро переключиться в медитацию, никуда не нужно идти и что-то специально готовить.



Поза №1 – сидя на стуле. Садитесь. На спинку не облокачивайтесь, потому что вы можете заснуть или слишком расслабиться. Спина должна быть прямой. Сделайте следующее движение: раскройте грудную клетку, опустите и расслабьте руки. Всё, больше ничего не нужно. Ладони к небу, лежат тыльными сторонами на ногах, на коленях, и руки направ-

лены в небо. Ноги плотно стоят на земле. Нигде не должно быть зажимов. Свободно, спокойно, с прямой спиной. Голова не зажата, не перекинута, обычное состояние, как будто мы смотрим вперёд, только закрытыми глазами.

Поза №2 – сидя на полу. Можно сделать позу полного лотоса или полулотоса. В принципе, любой человек это может сделать. Одна нога лежит на колене, вторая под коленом – полулотос. Можно сесть по-турецки, если вам удобнее. Так сложнее будет держать спину. Желательно, подложить под ягодицы подушку, но я предпочитаю, чтобы костяшки к полу приклеивались. Ноги приводим в нужное положение, должно быть комфортно, потому что, если ноги затекут или будут болеть, лучше так не садиться. Садитесь в удобную позу. По-турецки или другие позы, которые вам удобны. Возьмите себя за колени. Выгните грудную клетку, раскройте, расслабьтесь, выдохните. Нужно положить руки таким образом, чтобы тыльная сторона до запястья лежала на коленях, а кисть висела в воздухе. Руки и пальцы свободны. Мудры мы ещё с вами не проходили. Спина прямая, расслабленная.

Поза №3 – стоя. Такое положение при медитации весьма редкое, но я его практикую и также обучаю. Это медитация стоя. Обычно люди медитируют сидя, но если вы изучаете «трубку праны» и энергетические каналы, то вам на первых порах важно не запутаться и сделать всё правильно. По-

за стоя максимально передаёт состояние тела, его выпрямленность. Ноги стоят плотно на земле, желательно босиком, если пол теплый, либо на коврик. Босиком идеально. Руки держать на весу таким образом, чтобы ладони были обращены к небу, не просто по стойке смиренно. Полностью расслабиться. Раскрыть грудную клетку и руки на весу. Пальцы расслаблены, разъединены.

Поза №4 – лёжа. Но тут главное – не заснуть. Поскольку мы делаем специальные практики – нам важно переживать это состояние, получать опыт, который запишется у нас потом в голове, а если человек заснёт в медитации, то он не получит этот опыт. Это всё равно, если бы вы пришли на йогу и посредине упражнения заснули. Поэтому положение лёжа я также вам рекомендую попробовать, главное – делать это не на полный желудок, поскольку вы можете сразу заснуть.

Сколько необходимо медитировать?

Что касается времени медитации – оно может различаться. Я, например, могу медитировать 30 секунд или 30 минут. Всё зависит от предназначения. Практики, которые вы найдёте в этой книге займут 5—10 минут вашего времени.

На что медитируем?

По данной ссылке, указанной внизу, вы можете скачать базовую медитацию «Знак бесконечности». Это бесплатно. Занимаясь ей, человек начнет знакомиться со своей энергетикой, сможет оказать скорую помощь больным органам и начнет развивать экстрасенсорику тела.

Как медитировать, чтобы достичь результата?

У каждой медитации должна быть цель. Например, вы хотите успокоиться, расслабиться или запрограммировать реальность, или прокачать свое тело, поправить здоровье или проработать ресурсный канал, который мы называем «финансовым потоком».

Вы можете проговаривать про себя 1 выбранную аффирмацию. Например, «Я – свет!» или «Я здоров». Все зависит от вашей цели. Прямо сейчас, во время чтения книги, выполните первое задание – пропишите ваши цели по трем направлениям: здоровье, отношения и финансы.

Куда идет внимание – туда идет энергия!

Если наше внимание рассеялось, возвращаем его обратно.

Вся эта практика может занять у вас всего 10 минут:  
– закройте глаза;

- отрегулируйте свое дыхание, оно должно быть ровным, дышите через нос;
- визуализируйте на знаке бесконечности;
- повторяйте аффирмации.

Займите удобное положение прямо сейчас, сидя, лежа или как вам удобно. Расслабьте полностью тело и своим фокусом внимания научитесь путешествовать, начиная от кончиков пальцев ног, сканируя все тело, вверх и заканчивая на макушке.

# Чем не является медитация?

Многие думают, что медитация – это сидеть и представлять ритмичный плеск волн на пляже. Звучит заманчиво, но это всего лишь способ успокоить свой разум, а не медитация как таковая. На самом деле, медитация требует внимания и достаточной психической энергии. Да, вы расслабляетесь, но не настолько, чтобы ваш ум лениво и медлительно плавал. Из-за этого заблуждения многие новички засыпают во время медитации – они полностью расслабляются, и сознание плавно погружается в сон.

Некоторые уверены, что это хобби, которым можно заниматься раз в неделю. Если вы будете планировать время для медитации, это поможет вам сформировать и развить привычку, но, по сути, медитация – это не разовое занятие, а способ достижения целей.

Несмотря на то, что этот процесс требует концентрации и внимания, вы можете медитировать везде, где бы ни находились, и для этого абсолютно необязательно садиться в позу лотоса. Медитация может быть чем угодно: прогулкой, работой по дому, поездкой на автомобиле или даже едой!

Некоторые новички полагают, что медитация решает про-

блемы в жизни как какая-то магическая техника. Это не так. Она проникает в жизнь постепенно и не вызывает изменений за одну ночь. Практика, внимание и концентрация помогут вам добиться желаемого эффекта. Медитация не решает проблем, но она дает возможность найти способ решения или развернуть события так, чтобы вам помогли.

И не стоит путать медитацию с позитивным мышлением. Позитивные мысли – это еще один из инструментов для нашего успешного развития.

Я и мои ученики: мои тренинги посетили более 5000 человек



*Вы можете прочитать отзывы о наших тренингах  
и курсах здесь: <https://evoschool.ru/feedback/>*

# Почему люди обращаются к медитации?

Тот факт, что к вам попала эта книга и вы читаете этот текст, означает, что вы относитесь к тому малому числу людей, которые интересуются духовным развитием.

Медитация как образ жизни дает человеку огромные возможности. Для этого надо понять, почему люди интересуются ею и как она может улучшить реальность.

Когда я спрашивал учеников, родных и близких о том, чего они хотят достичь при помощи медитации и почему им интересна эта тема, каждый отвечал по-разному. «Душа болит!», «Хочется сделать перезагрузку!», «Хочу сам найти ответ, почему это со мной происходит? Не у астролога, мага 6-й степени или бабки-повитухи, а самостоятельно!»



Если вы чувствуете, что в жизни наступила стагнация и депрессия, не знаете, как из нее выбраться, то именно медитация поможет вам вернуться в нормальное состояние. Она станет толчком к тому, чтобы вернуть гармонию в свою жизнь, а после – совершить прорыв.

Медитация не только поможет отдохнуть от мыслей и вернуться к ощущению себя, но и также освободит от обид и страхов.

Я часто слышу от клиентов, что им хочется избавиться от вредных привычек: алкоголь, курение, избыточный вес, но обычные методы им не помогают. Они не знают, как решить проблемы в своей голове, которые мешают жить.

Медитация – это один из способов, как действительно воспринять духовную информацию, а не попасться на удочку «игры разума». Когда вы занимаетесь ею, вам отвечает подсознание и вы слышите внутренний голос сердца. Вы улучшаете свой эмоциональный фон и благодаря этому постепенно разрешаются конфликты на работе и в личных отношениях. Да, действительно, медитация может помочь решить такие задачи в жизни человека.

Возможно, что среди этих строк вы найдете ответы и на те вопросы, которые волнуют лично вас. У каждого свой путь и мы проходим его по-разному.

За 12 лет путешествий, обучения и практик я накопил богатый духовный опыт. Как говорят мои духовные наставники: «Знаниями надо делиться» и делиться во благо людей. Именно поэтому я написал эту книгу для всех, чтобы передать мои навыки и умения, поскольку мне очень нравится помогать людям и видеть их результаты!

Я надеюсь, что в книге вы найдете для себя полезное

и сможете применить эти инструменты-помощники, которым вы обучитесь, в своей жизни.

Но тем не менее, эта книга, как и любые другие, не дает гарантию, что сделает вашу жизнь лучше, потому что она несет лишь информацию! Чтобы достичь максимально эффекта, необходимо делать упражнения, а чтобы делать, надо знать, «как»! То есть иметь определенные навыки.

Данная книга прежде всего о том, насколько высокого уровня жизни можно достичь. Это – лишь теория. А наш курс (в будущем «интенсив») – своего рода практика. Она наглядно показывает, как трансформировать негатив, убрать боль, восстановить здоровье, выстроить позитивную картину мира, улучшить отношения с близкими, друзьями и коллегами.

И я помогу вам пройти этот путь, обучая через медитативные практики навыкам визуализации и инструментам, связанным с подсознанием, интуицией (сверхсознанием) и нашим «Эго».

Прежде чем приступить к более глубокому изучению медитации и разобрать нюансы, мне бы хотелось кратко объяснить самые основные термины. Без них невозможно до конца вникнуть в самую суть.

# Научный и метафизический подход в медитации

## Внимание – энергия

Мы с вами занимаемся медитативными практиками, работаем не с деревом, не с землей, не с цифрами, а с энергией, работаем с тем, что у нас есть внутри головы: это внимание, фокус, намерение и это не метафизика, не эзотерика, это уже эйнштейновская физика, физика волновой природы, куда идёт внимание, туда и энергия. Мы с вами делаем разные медитации, практики. Если вы внимание отпустили внутри своего тела, допустим, в левое лёгкое, туда пошла энергия. Если вы внимание передали в свой объект желаний, например: «Я хочу машину», и сконцентрировали внимание на нем, эта энергия ушла в машину, то есть в событийный ряд, в пространственно-временной континуум и где-то, когда-то эта машина у вас проявится, потому что в какой-то момент времени вы это внимание туда сфокусировали как лазер. Не стоит пренебрегать этим. Мы понимаем, что мы сами творцы реальности. Куда мы смотрим своим внутренним зрением, где будет сознание – там будет энергия. Где будет энергия, там будет движение. Таким образом мы воз-

действуем на материальный мир, и он состоит из энергий.

# 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.