*Когда тебе придется туго*

*Найдешь и сто рублей, и друга.*

*Себя найти куда трудней,*

*Чем друга или сто рублей!*

**ВВЕДЕНИЕ**

*В благодарность моему Наставнику и Учителю*

*Леониду Михайловичу Беленицкому*

Посещая эзотерические школы, занимаясь у серьезных Учителей и читая великолепные книги, приходишь к выводу, что все предлагаемые методики направлены на повышение энергетического потенциала человеческого организма. Они могут быть по-разному описаны, иметь оригинальные подходы и вести ученика по Пути развития, используя индивидуальные наработки.

Человек желает быть лучше и затрачивает на достижение этого кучу сил, времени и, конечно же, средств. Как водится, если есть спрос, то обязательно будет и предложение — для того, чтобы духовно расти, существует огромное количество направлений и методик. Множество путей ведет нас к собственному совершенству. Они имеют свои тупики и тоннели, капканы и подарки. Некоторые техники вообще водят нас по кругу. К сожалению, их предостаточно — и ложных, и истинных. В то же время, довольно тяжело приобретать Личную Силу, Опыт, Знания и Энергию, имея различные утечки и пробои в своей энергоструктуре.

*Энергия, которую пытается набирать человек, имеющий энергетические оттоки и «дырки» в своем эфирном поле, не может долго оставаться в его теле.*

Никто ведь не отрицает, что наливать воду в решето абсолютно бесполезно, хотя многие «специалисты» иногда пытаются это делать.

Энергетика любого человека зависит от его собственной безупречности.

Если человеческая энергетическая оболочка содержит оттоки и «хвосты», то поднять ее на новый уровень, а тем более удерживать в подобающей форме, достаточно сложно и весьма проблематично. Когда осознаешь этот неоспоримый факт, то становится понятным отсутствие ощутимых практических результатов у многих людей, потративших на свое духовное развитие огромное количество сил и времени.

Пытаясь покорить новые вершины, человек не всегда учитывает свой «пробитый бензобак», и, как правило, не имеет никаких шансов добраться до желанной цели.

Однако если вовремя снизить на ощутимый процент разнообразные неконтролируемые энергопотери, то двигаться дальше будет гораздо легче, намного проще и более эффективней.

Большинство духовных школ начинает обучение учеников с медитативно-физических тренировок, нужной теории или описания возможностей, до которых те смогут дорасти, если, конечно же, постараются. Им рассказывают, как правильно держать тело в пространстве, с какой частотой дышать, о чем думать, что пить и есть, какую литературу изучать. Предлагают список философских истин и много практической информации…

Впрочем, все это правильно.

Но слишком мало специалистов дает основы работы с энергетическими «хвостами».

Как результат — человек начинает «пробуксовывать» при движении к заветной цели. Наличие огромного количества всевозможных «долгов» создает в его жизни большие проблемы.

В наше время модно иметь долги, и не только финансового плана.

Существует масса различных способов сделаться должником, об этом может рассказать каждый. Человеку свойственно попадать в различные тупиковые ситуации, которые забирают у него кусочек свободы, индивидуальности и здоровья. Так он становится зависимым от кого-то или чего-то. Человек начинает уставать, перенапрягается и постепенно забывает, что такое радость и беззаботность. А в какой-то момент, совсем запутавшись в своих проблемах, он уже не в состоянии найти выход. Попав в круговорот повторяющихся неприятностей, он способен лишь бегать по кругу.

Однако если он смог создать вокруг себя весь этот цирк, то никто кроме него самого не сможет решить все эти задачи и устранить возникшие проблемы.

Принимая эту аксиому, как руководство к действию, можно создать алгоритм решения стоящих перед нами задач и с его помощью попытаться двигаться дальше.

Суть данного алгоритма достаточно проста: нужно разбить поставленную задачу на мелкие части, фрагменты мозаики, и, находя решение для каждой из них в отдельности, двигаться к заданной цели.

Ни для кого не секрет, что готовое решение или эффективная тактика сами по себе ничего не стоят, если не поддерживаются запасом сил, энергетическим наполнением и желанием идти до конца.

В таком деле недостаточно иметь план военных действий, необходимо еще обладать войском: иначе как же вести наступление? А ведь именно оно является ключевой мотивацией при решении стоящих перед человеком задач.

Поэтому для начала нужно получить необходимое количество сил, накопить энергии и усилить свой внутренний потенциал.

О том, как это сделать и что необходимо для того, чтобы найти в себе новые источники энергии, рассказывается в этой книжке.

Ее автор не является первооткрывателем в данной области и тем более создателем методик, приведенных ниже. Он лишь делает попытку упорядочить, обработать, адаптировать и осветить знания, полученные от своего Учителя Свами Матхары.

Понимая всю серьезность, емкость и небезопасность данных практик, автор несет полную ответственность за достоверность и правдивость изложенного материала, который опробовал на себе и практически отработал со многими учениками в различных городах бывшего СНГ.

Нет нужды напоминать, что практика без теории мертва. Точно также и теория без применения не имеет никакого смысла. Поэтому хотелось бы, чтобы каждый, кто будет читать эти строки, постарался опробовать на себе хотя бы часть техник, о которых пойдет речь.

Сразу скажу, что информации, которая приводит в восторг, стимулирует ваше эго, здесь нет. В этой книге даны простые и понятные рекомендации, которые дарят энергию, силу и высокие состояния, основанные на энергии тонких миров.

Кроме методик и практических действий, вашему вниманию предлагаются различные медитации, их тексты и краткое пояснение. Они являются неотъемлемой частью этого метода и помогают набирать Личную Силу и приобретать уверенность в себе.

Эта книга адресована практикам, тем, кому надоел привычный круговорот событий, кто готов сделать первые шаги к изменению своей Судьбы. Помните, что никто не сможет решить ваши проблемы, кроме вас самих.

Как только человек начинает пытаться идти вперед, искать себя в новом амплуа или просто менять ежедневный режим, перед ним возникает масса трудностей и проблем. Он сталкивается с преградами, о существовании которых даже не подозревал. И понимает, что находится в той точке, где нужно сделать выбор. Жить как раньше он уже не хочет или не может,а как избавиться от постоянно повторяющегося спектакля — пока не знает.

Дела, заботы, долги разного рода, переплетаясь в общем клубке, держат его мертвой хваткой. А когда человек не находит в себе силы что-либо изменить, то он теряет уверенность и сдается.

**Глава 1.** **Для решения проблем нужна энергия**

*Никто не может избавить от проблем человека, главная проблема которого заключается в том, что он не хочет от них избавляться!*

*Ричард Бах*

**ЧТО МЕШАЕТ НАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЁД**

У каждого человека есть свой энергетический запас, собственное эфирное поле и защитная энергетическая оболочка — аура. Об этом написано во всех книжках, и это ни для кого не является секретом. Количество энергии, которым мы обладаем, зависит от различных факторов. Это питание, сон, дыхание, физическая нагрузка, окружающая обстановка — некие общие причины, которые на всех влияют примерно одинаково. Чем лучше и калорийнее пища — тем больше энергии, чем здоровее и крепче сон — тем больше энергии.

Но проблема в том, что мы не только набираем энергию, а еще и постоянно ее тратим. Расходуем во время физической работы, умственной деятельности, общения с окружающими, где угодно и как угодно. В нашей энергоструктуре происходит постоянный круговорот: энергия приходит к нам, восстанавливая наши силы, и уходит от нас, приводя к неприятным ощущениям, переутомлению и усталости.

*Если человек набирает больше энергии, чем растрачивает, он прекрасно себя чувствует и, как следствие, дольше живет.*

*Если же он не успевает восстанавливаться и наполняться энергией после физической нагрузки, то работает на износ.*

Все болезни и переутомления возникают от недостатка энергии в организме, который в свою очередь вызывается утомительным трудом, частыми скандалами, чрезмерными эмоциями, переживаниями, негативными качествами характера и т. д. Энергетическая система человека может быть не развитой на должном уровне или обладающей малой пропускной способностью. Чакры в этом случае не способны вмещать в себя необходимое количество энергии, и человек выглядит, как слабо накачанный мяч.

*Большинство проблем, с которыми мы не можем справиться, возникает из-за нехватки энергии внутри нас.*

Чтобы двигаться вперед, человеку, кроме всевозможных тренингов и техник, нужно искать источники оттока своей энергетики, находить и устранять их.

Работа эта достаточно трудоемка, кропотлива и, наверное, даже несколько монотонна. Ее невозможно сделать одним махом, так как речь идет о самочувствии и здоровье. Тем не менее, проделав ее, человек способен изменить привычный ход своей жизни, оставив за порогом все то, что еще недавно не давало покоя.

Эффект предлагаемой здесь работы трудно переоценить, ведь устранив негативный выхлоп энергии из своего тела, человек становится более свободным и раскованным, меняется внешне, делаясь светлым и сияющим. Трансформируются его жизненные ценности, и как следствие — ближайшее окружение.

Но это случится позже. А сейчас нам нужно глубже вникнуть в суть вопроса, проработав необходимый теоретический минимум.

Хорошо, когда человек отдает себе отчет в том, куда уходит его сила, энергия и здоровье. Отлично, если время от времени он делает чистки, снимающие с него энергетическую грязь, ликвидирует долги, разгребает залежавшиеся дела, пересматривает ненужные вещи…

Подавляющее большинство людей, ведя активный образ жизни, может даже не догадываться о своих «потерях», а если и знает, то, чаще всего, не придает этому особого значения. И не потому, что не имеет специального образования, времени или опыта (хотя и это может быть причиной). Обычно, настраиваясь на то, что впереди, человек упускает нечто, находящееся в далеком или недавнем прошлом. А там, как водится, имеются не только майские дни, где все играют и поют, но, к сожалению, и менее позитивные вещи.

Несмотря на то, что какие-то ситуации и дела остались где-то там, в прошлом, они все равно продолжают нас «кушать».

Кроме перечисленных источников потери энергии, таких, как недоделанные дела, обещания и обиды, человек может иметь (и имеет) различные энергетические оттоки другого рода, уровня и качества.

Образовывая в нашей ауре «дыры» различной величины и характера, такие источники приводят к не менее ощутимым потерям энергии, и как следствие — к потере здоровья, благополучия, удачи и достатка. Поэтому указанные энергетические утечки не так уж и безобидны, как может показаться на первый взгляд.

*Чем больше у человека энергетических «хвостов», тем меньше у него энергии.*

Более наглядно данную ситуацию можно рассмотреть на примере старого доброго фильма «Гулливер в стране лилипутов». Проснувшись на берегу моря, куда он попал по воле случая, главный герой даже не мог поднять головы, не говоря уже о том, чтобы двинуться с места. Десятки или даже сотни тонких, на первый взгляд, ниточек приковали его к земле, Когда их много, то они очень крепко держат свою «жертву», несмотря на свою хрупкость и непрочность.

Примерно так же выглядит аура человека, имеющего множество «хвостов», которые постоянно удерживают его в одних и тех же повторяющихся проблемах. Многие об этом знают, некоторые чувствуют, и только единицы пытаются хоть что-то сделать.

*Тот, кто ставит перед собой цель что-либо изменить в своей жизни, должен подумать о том, эффективно ли он расходует собственную энергию.*

Куда и на что уходит его жизненная сила, есть ли «хвосты» и долги, пусть даже незначительные? Насколько сильно данный человек связан по рукам и ногам всевозможными энергетическими препонами? Что он может предпринять, чтобы от них избавиться, устранив отток энергии неизвестно куда? А главное, готов ли он и хочет ли это делать вообще?

Если вы понимаете, что время для этого настало, то вам следует настроиться на долгую, тяжелую и кропотливую работу.

Но перед тем, как мы приступим, есть смысл усвоить немного теоретических знаний и вспомогательной информации.

Энергия, находящаяся в теле человека, может быть потрачена на что угодно — таких направлений бесчисленное множество. Тем не менее, из всего этого многообразия стоит выделить ряд факторов, которые являются общими для большинства людей.

Как только внутри нашего тела появляются какие-то энергетические излишки, так сразу же включаются механизмы или обстоятельства, вынуждающие нас отдать частичку личной силы на поддержание их жизнедеятельности.

Список этот до смешного прост, и ни у кого не вызывает, как правило, сильного удивления.

Здесь обозначены часто встречающиеся случаи, так или иначе имеющие некоторый негативный аспект. Понятное дело, что мы расходуем себя не только на это. Тратим энергию на хождение по магазинам, поднятие гирь, добывание денег, поглощение пищи и т. д. Однако все это — объективные причины, без которых никак не обойтись. Мы же говорим именно о привязках — энергетических потерях, случающихся в теле человека без его ведома.

*Больше всего энергии мы отдаем мелким «хвостикам», которые привыкли считать пустяками.*

Они же, в свою очередь, накапливаясь в организме в виде блоков или зажимов, превращаются в кандалы, которые, как известно, создают массу проблем. Все эти «пустяки» имеют свои причины и следствия и, по сути, базируются на одних и тех же мотивациях, которые ориентированы на черты характера данного человека.

Очевидно, что огромное количество энергии забирают различные болезни, а также страх, зависть, лень, обман, жадность и многое другое. Сюда можно отнести все негативные качества, имеющиеся у данной личности.

Материал, изложенный в данном пособии, выстроен таким образом, чтобы каждый желающий смог его применить. Все аспекты теории и практики основываются здесь на принципе «от простого — к сложному». Поэтому читателю будет удобнее отрабатывать приведенные техники именно в таком порядке.

**О НЕХВАТКЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ**

*Человек обладает только тем количеством времени,*

*которое использует.*

Многие люди действительно хотят развиваться, получать новый эзотерический опыт и приобретать различные оккультные способности. Они всем сердцем мечтают об этом и с удовольствием читают замечательные книги.

Но темп современной жизни, накладываясь на специфические социальные условия, не дает возможности в полной мере отдаться этому занятию — совершенствованию. У подавляющего большинства граждан на все это практически не остается свободного времени.

Тем не менее, если правильно подойти к вопросу свободного времени, то оказывается, что найти его для занятий и собственного продвижения можно, и это способен сделать практически каждый.

*Много времени мы используем совершенно неправильно, упуская возможность увеличить свой потенциал.*

Научитесь заниматься собой не тогда, когда у вас есть свободное время, а между делом, используя «бросовые» минуты и даже часы.Например, в очереди. Хотя сейчас, практически, очередей нет, встречаются места, где приходиться долгое время чего-то ждать. Десять, двадцать, сорок минут. Почему бы в это время не позаниматься, например, самовнушением, не подышать энергией голубого неба…

Масса людей ходит на работу пешком, и, зачастую, такая прогулка не приносит им особого удовольствия. Маршрут настолько привычен и знаком, что, чаще всего, изматывает и забирает много сил. Если бы они знали, сколько энергии дает ритмическое дыхание! Например, на четыре шага человек делает вдох, затем на восемь шагов задерживает воздух в легких, и на те же четыре шага совершает выдох. После следует задержка (равная задержке на вдохе) и потом цикл повторяется. Конечно, нужно подобрать количество шагов и их частоту, но все равно после пятнадцати — двадцати минут такого дыхания, вы непременно почувствуете ощутимый прилив энергии.

Очень хорошо работать со звуком.

Человек, работающий за токарным станком или на циркулярке, может запросто направлять звук, который они издают, себе в позвоночник или, скажем, в орган, который нуждается в энергетической подкачке. Мысленно пропуская его через центральный канал позвоночника (Сушумну) или любое другое место, можно чистить свое эфирное поле и повышать энергетику всего тела. То же самое относится к включенному пылесосу или кухонному комбайну.

Нас часто греет мысль о «работающем» третьем глазе, многие отдали бы за это кучу денег, но — увы. Пока у нас таких услуг не предлагают. А сколько подходящих моментов мы имеем для самостоятельного открытия виденья в домашнем хозяйстве! Например, если решимся почистить, порезать и пожарить картошку… с закрытыми глазами.

Ну и что, если получится не так вкусно, как всегда, зато появятся первые навыки видения с закрытыми глазами. А там, глядишь, и до третьего глаза недалеко. Сюда же можно отнести мытье посуды, уборку квартиры — все безопасные операции, которые мы не особенно любим выполнять.

Если пробовать гладить с закрытыми глазами, то данная процедура протекает весьма интересно и приносит дополнительные оккультные наработки. А когда есть возможность одному побыть дома, не имея в этот момент трудоемкой работы, то очень полезно провести с закрытыми глазами часть дня, если не весь.

Задержки дыхания, медитации, самовнушения, прокачки — все это можно выполнять где угодно и когда угодно, используя любую свободную минуту.

Тот **человек**, который ставит перед собой серьезные цели и задачи, **должен каждый день делать то, чего раньше никогда не делал**.

Для этого ему придется крепко обдумывать предстоящий день, причем с вечера. Он должен писать на бумаге свои задачи и стараться их выполнить. По прошествии недели необходимо возвращаться к недоделанному и планировать эти недоработки на первые дни предстоящей недели, обращаясь к ним в первую очередь.

Таким образом, нужно формулировать планы на предстоящий день, неделю и месяц. Только так можно использовать данное нам время более эффективно. Ведь мы обладаем только тем временем, которое используем.

Все аргументы в пользу отсутствия свободного времени стоит подвергнуть подробному анализу и резкой критике. Время можно и нужно уплотнять. Необходимо искать минутки, которые стоит использовать более интересно и с пользой для собственного дела, здоровья, развития. Если же этого не делать, то свободное время не появится у нас никогда.

**СНЯТИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПРИВЯЗОК**

*Никогда не плыви по течению…*

*Никогда не плыви против течения…*

*Плыви туда, куда тебе нужно!*

Чтобы приступить к решению данной задачи, нужно запастись терпением, четко осознавая всю сложность предстоящей работы, которая требует не только больших энергозатрат, но и приличного количества времени. Наскоком такую проблему не решить, поэтому двигаться в заданном направлении необходимо плавно и постепенно. Как утверждают бизнесмены, лучше медленно продвигаться вперед, чем сломя голову нестись к собственному краху.

Если говорить об объеме данной работы, вам может потребоваться несколько недель, а то и месяцев — все зависит от возраста, социального положения, здоровья, свободного времени и многого другого.

Но уверяю вас, эта работа, несмотря на свою трудоемкость, а иногда даже и монотонность, стоит того, чтобы за нее приняться. Обычно человек начинает «крутить» подобные практики, когда уже не видит выхода, когда припекло так, что хоть кричи. Но мы с вами не будем дожидаться подобных жизненных периодов, и начнем прямо сейчас.

\*\*\*

После того, как человек ознакомился с теорией энергетических «хвостов», заметил в себе подобные оттоки и задумался о своих долгах, он наверняка захочет что-то с ними сделать.

Понятно, что если мы сами смогли заработать долги, то и отдавать их придется нам же. Здесь вряд ли помогут экстрасенсы и целители. Они, конечно, способны выйти на причину и, сняв ее, заштопать дырку в ауре, убрав при этом ваш «хвост». Но это ненадолго, и через некоторое время ситуация повторится вновь.

Мелкие «хвостики», разумеется, посбивать они могут. Однако они не в состоянии завершить наши дела, реализовать желания, и, тем более, почистить кармические нарушения. Если же и есть такие ребята, то суммы, которые они берут за свои услуги, имеют много нулей, а эффективность такой работы очень трудно оценить и проверить.

А вот мы с вами можем сделать это сами, если, конечно, захотим. И все, что для этого необходимо — желание и уверенность в себе.

**Первый шаг**

С самого начала вы должны честно себе признаться, что запас энергии, который вы имеете на данный момент времени, вас не совсем устраивает. Вам хотелось бы меньше уставать, перенапрягаться и быстрее добиваться желаемых результатов. И для того, чтобы поднять собственный энергопотенциал, вы решаете начать работать со своими энергетическими оттоками и «хвостами». Следует осознать и почувствовать острую необходимость подобных практик.

Прежде всего, важно собрать о себе, любимом, некоторую информацию, которая впоследствии даст возможность двигаться в заданном направлении.

Для этого нужно взять большой лист бумаги и выписать туда все свои проблемы, имеющиеся на сегодняшний день. А также долги, желания, обиды, текущие дела — все, что по вашему мнению, мешает вам спокойно жить и работать. В этом же листе необходимо зафиксировать свои цели, мечты и планы.

Смысл в том, чтобы выяснить для себя все, что вы хотите в этой жизни, а также обозначить причины, мешающие к этому придти.

Если у вас не получается составить список сразу, нужно прибегнуть к мозговому штурму. Для этого везде, где бы вы ни находились, задавайте себе следующиe вопросы: «Какие проблемы мешают мне жить, каковы мои долги, желания, обещания? На кого я держу обиду? Кто имеет обиды на меня? И вообще, что я хочу от жизни?»

Носите с собой маленькую записную книжечку, записывайте в нее все приходящие в голову мысли. Главное при мозговом штурме — отсутствие критики. Не критикуйте ни одну идею, не отмахивайтесь ни от одной догадки. Писать нужно все подряд, даже самые абсурдные и невероятные вещи. Потом вы ихпроанализируете, а пока просто фиксируйте, не задумываясь об их смысле.

Таким образом, вы формируете информационный лист — «Список своих проблем».

Многие люди игнорируют это и совершают большую ошибку. Они мотивируют это тем, что и так все помнят, держат всю необходимую информацию в голове. На самом же деле они боятся или им просто лень изложить все на бумаге, они спешат перейти к следующему этапу, торопятся получить долгожданный результат.

Но стоит заметить, что это — очень важный момент, который требует от практикующего детальной и основательной подготовки. Ведь никто не побежит марафон, никогда в жизни не бегая «двадцатку». Поэтому нужно серьезно отнестись к своему информационному листику и потратить на него нужное количество времени.

*Когда мы сбрасываем на бумагу свои проблемы, она начинает «думать» вместо нас.*

Пусть теперь у нее голова болит от наших проблем, а мы тем временем можем посмотреть на этот список глазами стороннего наблюдателя, отрешившись от них и получив хорошую возможность взглянуть на все это сверху вниз.

Вам необходимо выгрузить из своей головы весь этот информационный слой, чтобы освободить место для свежих, неординарных мыслей.

Очень важно писать все подряд, не пропуская никакой мелочи, от чистки погреба до замены крана в ванной. Все, что вам необходимо сделать, прочувствовать или пережить, должно найти отражение в вашем сочинении. И чтобы не переписывать его по нескольку раз с одного листка на другой, лучше сразу взять ватманский лист или бумагу большого формата. Желательно писать карандашом, чтобы можно было вносить исправления или что-то стирать.

**Второй шаг**

Затем записи нужно скомпоновать и обработать таким образом, чтобы весь материал был представлен в виде столбиков или колонок. Если вам не хочется все переписывать, то каждую строчку можно просто выделить цветными маркерами.

В отдельные колонки вы записываете «хвосты» разного содержания и свойства. Для этого нужно разделить их на категории — отдельно выписываете материальные долги, отдельно — духовные, эмоциональные и т. д. Также в специальный столбик необходимо занести все свои желания, недоделанные дела, невыполненные обещания. Составить список запланированных покупок.

Нужно сделать так, чтобы весь круг ваших забот и проблем был изложен в виде аккуратно составленных колонок. Конечно, хорошо, чтобы этот лист имел нормальный вид, чтобы с ним приятно было работать.

Проблемы, выписанные в столбик, должны располагаться в порядке возрастания. Скажем, если это колонка финансовых долгов, то сначала вы фиксируете того, кому должны рубль, а потом вносите более крупные «неприятности». То же самое — в списке покупок: сначала пишите желанную вещицу за три рубля, а уже потом за восемь, десять и т. д.

Все эти колонки и столбики должны нести полную информацию о вас на текущий момент. И если бы кто-то другой взглянул на этот манускрипт, он узнал бы все подробности, от которых у вас голова идет кругом. А именно: над чем вы сейчас работаете, что хотите купить, сколько месяцев не платите за квартиру, кто имеет на вас зуб и на кого вы обижаетесь сами.

Желательно, чтобы никто не знал об этом листе, его не нужно показывать людям. А если кто-нибудь случайно наткнулся бы на этот файл в вашем компьютере, то ничего бы толком не понял. Поэтому писать нужно, сокращая и зашифровывая — зачем демонстрировать кому-то свои слабые места.Хорошо, если они не захотят этим воспользоваться, но ведь бывают разные варианты.

*Чтобы сохранить энергию, отпущенную на реализацию данного дела, необходимо держать свои цели и планы при себе.*

Если же вы начнете с кем-то делиться, то энергия, которая была отпущена на реализацию этих идей, уйдет неизвестно куда. Был такой отличный фильм «Иван Васильевич меняет профессию».

Когда вы классифицировали все свои проблемы, и полная картина ясна — второй важный шаг в данной работе сделан.

***Шавасана***

Усталость, как следствие физической нагрузки, имеет свойство накапливаться в теле человека. Начинает она с мышц, а заканчивает костями и мозгом. Поэтому каждый должен уделять своему отдыху столько же внимания и времени, сколько он отдает работе. В наш напряженный век это практически невозможно. Значит, нужны какие-то техники, позволяющие делать это с максимальной пользой, в минимальный срок. Причем они должны быть просты, понятны и доступны каждому.

Такой техникой можно с уверенностью назвать Шавасану, йоговскую позу полного расслабления. Многие практикующие, выполняя ее, входят в состояние такого расслабления, что не слышат ничего вокруг. Наверное, поэтому это упражнение еще называют «мертвой позой».

Шавасана выполняется лежа на твердом полу и желательно без подушки: необходимо лечь на спину и занять приятную позу, раскинув ноги и руки, последние положить ладонями вверх. В упражнении три этапа. Не стоит переходить к следующему, не освоив предыдущего.

1. Ощущение тяжести в теле

Вы начинаете концентрировать внимание на определенном участке своего тела, представляя, что эта область становится тяжелее и тяжелее.

Тяжелеют пальцы ног, тяжелеют стопы, лодыжки, голени. Волна тяжести начинает заполнять нижние конечности от пальцев и выше. Она поднимается до колен, охватывает бедра, проникает в область таза.

Волна тяжести полностью охватывает ноги от кончиков пальцев и выше. Нужно представить, что ноги от пальцев до поясницы становятся полностью тяжелыми и вдавливаются в пол.

После этого идет мысленная проверка того, насколько удалось передать ногам состояние тяжести. Затем то же самое нужно проделать с руками, начиная от пальцев и заканчивая плечевым поясом…

Тяжелеют пальцы рук, тяжелеют кисти, запястья. Тяжелеют предплечья, локти и плечи. Тяжелеет плечевой пояс. Волна тяжести несколько раз прокатывается от пальцев до плеч. Проверяем тяжесть в руках. Нужно почувствовать, как руки становятся тяжелыми и неподвижными. Ваши руки вдавливаются в пол.

Дальше тяжесть охватывает грудь, живот, поясницу, спину и, наконец, шею. На голову тяжесть не накладывается.После этого волна тяжести еще несколько раз пускается от кончиков пальцев ног до шеи.

Нужно физически ощутить состояние тяжести, почувствовать, как тело вдавливается в пол.

2. Тяжесть сменяет волна легкости

После того, как тяжесть охватила все тело, и вы действительно это почувствовали, в аналогичной последовательности начинаете заполнять свое тело ощущением легкости, заменять расслаблением тяжесть в ногах…

Расслабляются пальцы ног, расслабляются стопы, лодыжки, голени. Волна расслабления поднимается выше, и вы можете почувствовать, как расслабляются колени, бедра, таз. Проверяете, уходит ли тяжесть из ног.

Представьте, что ваши ноги становятся все легче и легче. Они делаются прозрачными и невесомыми, стремятся оторваться от пола и подняться вверх.

То же самое нужно проделать с руками. Затем с грудью, животом, поясницей и спиной. После этого необходимо расслабить шею спереди и сзади.

Расслабляется лицо, язык, глаза, лоб, макушка, затылок. Все тело от макушки до пальцев ног полностью расслаблено. Вы мысленно проверяете, все ли расслабилось в теле.

Ваше тело становится все легче и легче. И вы можете почувствовать, как состояние легкости усиливается, и тело стремится подняться вверх.

3. Состояние полета

Постепенно наращивая и углубляя чувство невесомости, вы пытаетесь ощутить, как тело начинает парить в воздухе. Легкость и прозрачность заставляют вас потерять точку опоры. Медленно и постепенно вы начинаете лететь вперед-вверх.

Вы летите вверх, все быстрее и быстрее. Скорость полета постоянно увеличивается. Летите в белом тумане под небольшим углом к горизонту. Вам легко и приятно, скорость придает вам силу и мощь.

Вы летите в голубом безоблачном небе…

Примерное время пребывания в этой медитации составляет от 10 до 25 минут. Можно, конечно же, расслабляться и дольше, но обычно этого вполне достаточно.

Шавасана — очень трудное упражнение, и не удивляйтесь, если сразу у вас не получится, необходимо пробовать и тренироваться. Сначала нужно научиться вызывать тяжесть в своем теле и явно ее чувствовать. Затем можно переходить к легкости. Но цель — полностью войти в состояние полета, именно этого состояния нужно добиваться. Вы должны четко видеть голубое небо и ваш полет в нем. Если нет этого чувства — нет должного эффекта, а значит отдыха и подзарядки ваших «аккумуляторов».

В свое время мой учитель говорил, что Шавасана выводит из нашего организма усталость, которая накапливается годами. Не стану утверждать, что это действительно так, скажу только, что после таких полетов чувствуешь себя отдохнувшим примерно также, как после сна. Однако к полетам нужно еще прийти, и в начале ваши заботы будут всячески этому противиться.

Поэтому данное упражнение необходимо проделывать регулярно. Старайтесь в течение дня выбрать время и, забыв обо всем на свете, с головой нырнуть в Шавасану.

Говорят, что если Шавасана сделана качественно, то она заменяет два часа сна. Выполняется упражнение на чем-то твердом и, обязательно, без подушки. Лучше — головой на север.

Очень важно стараться не засыпать, управлять процессом, в противном случае получается не тот эффект — вы просто покемарите.

Существенно и то, что лететь нужно именно в голубом и безоблачном небе — огромном энергетическом резервуаре, взаимодействие с которым привносит в ваши тонкие тела новый глоток свежести и сил. Шавасана выполняется в любое время суток, но желательно не перед сном.

**Третий шаг**

Осмыслив весь этот материал, вы начинаете продумывать, сколько времени необходимо на то, чтобы отдать каждый свой долг. Сколько часов, дней, недель или месяцев требуется для избавления от надоевшей проблемы.

Однако сначала следует еще раз подумать о целесообразности решения указанных проблем и выполнения поставленных задач. Если вы видите, что какой-то аспект отнимет у вас массу сил и времени, а энергозатраты на него слишком велики и такой актуальности, как раньше, больше нет, то стоит ли им заниматься вообще? В данном случае от задуманного стоит отказаться.

Если вы сможете правильно определить количество времени на выполнения того или иного дела, то правильно распределите энергию, необходимую для реализации своих планов.

*Правильно составленный план, а этот лист и есть план, позволит увидеть приблизительный поэтапный Путь движения вперед к поставленным целям.*

Решая свои проблемы по возрастающей, вам будет гораздо легче с ними справляться, к тому же, это максимально снизит ваши энергопотери. В самом начале имеет смысл заниматься делами и «хвостами», выполнение которых требует небольших усилий и концентрации.

Сюда относятся все мелкие долги, простейшие действия, монотонная работа, на осуществление которой уходит не более, чем полдня.

Здесь же мы говорим о желаниях, которые вы способны реализовать без особого труда. Можно сделать простейшие покупки, деньги на которые есть прямо сейчас. Полечить зубы, вернуть чьи-то вещи и забрать свои. Что-то выбросить, починить, доделать.

Розетку подправить, лампочку вкрутить, помыть окно, подкрасить, прибить, прикрутить и т. д.

Снимая слой за слоем накопившейся ворох проблем, вы постепенно подходите к самым трудным, емким, требующим большого количества энергии.

Механизм очень прост: чтобы приступить к выполнению сложных вещей и добиваться крутых целей, нужно устранить утечку энергии, которая расходится на разные мелочи. Посбивав с себя мелкие «хвосты», вы ощутите в себе энергию для решения и снятия более крупных. Но здесь очень важно помнить о сроках выполнения поставленных задач, которые вы задаете себе сами…

Если что-то можно сделать прямо сейчас, то нужно брать и делать это сразу.

*Все свои проблемы вы можете решить сами.*

И раз это неоспоримый факт, то нужно действовать без промедления, ничего не откладывая на потом. Нельзя тратить много времени на пустяковые энергетические оттоки. Именно они отнимают максимальное количество энергии.

Очень трудно снимать кармические и духовные «хвосты», а ведь скольким людям эта процедура необходима, как воздух! Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что чистка Кармы требуется всем. Многих тяготит их прошлое, и они действительно хотели бы его изменить. Но пока, увы…

В начале не стоит трогать свои «кармические дела», пусть они останутся в вашем списке, как будущая программа к действию.

**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ**

*Упав с шестого этажа,*

*Он сильно ударился об асфальт…*

*(А ведь был совсем новым телевизором)*

Человек имеет целый ряд предметов и вещей, необходимых ему в повседневности. Мы используем их для достижения всевозможных результатов или просто наслаждаемся приобретенным, вспоминая былое. В свое время эти штуковины сыграли свою роль в нашей жизни, и теперь дороги, как память.

Мы любим, когда у нас есть что-то, о чем можно сказать «мое»: мой дом, моя машина, мой пиджак, моя гитара. И чем больше у нас таких вещей и предметов, тем комфортнее и благополучнее мы себя чувствуем. Каждый из нас тратит ощутимый кусок своей жизни именно на то, чтобы все это в ней рано или поздно появилось. Так или иначе — появляется…

Если какую-то вещь мы считаем своей, и она действительно наша, то между нами существует связь: мы соединены с данным предметом тоненьким энергетическим ручейком, невидимой ниточкой, с помощью которой происходит обмен энергией.

Пока эта вещь нам нужна и нравится, пока мы обращаем на нее свое внимание, пусть даже и не очень часто, мы продлеваем ей жизнь, накачивая своей энергетикой. Со своей стороны, она также приносит нам какое-то количество энергии, выполняя заданные функции.

Взаимодействуя с чем-то довольно долго, мы, так или иначе, прирастаем к этому посредством канала, образованного между нами. Эти каналы, ниточки-привязки, тоже можно назвать энергетическими «хвостами», только очень маленькими и до определенного момента совершенно безвредными.

Будучи связанной со своим хозяином, вещь «кушает» его кровную, в боях заработанную энергию. И чем она крупнее, тем больше энергии уходит на ее обслуживание. Это естественный, нормальный процесс, и ничего страшного в этом нет.

Очевидно, что автомобиль забирает у нас больше сил, чем бритва или парадный костюм. Как говорится: «Чем больше шкаф, тем громче он падает».

Очень хорошо, когда отдаешь свою энергию не напрасно. Здорово, когда затраченная личная сила не уходит впустую, приятно видеть результаты своей деятельности. Но, согласитесь, платить за то, чем не пользуешься, совсем не хочется, а даже наоборот.

Не хочется платить просто так!

Теперь давайте подумаем: сколько у нас в доме вещей, которыми мы не пользуемся сравнительно долгое время?

У каждого есть какие-то закрома и кладези, где лежат старые вещи, обувь, запчасти, альбомы, макулатура и вообще непонятно что. Всевозможные юбки и кофты, вещи наших детей и внуков, старые пластинки, утюги, кастрюли, куча разного ненужного хлама. Все это скапливается в огромных количествах, если человек имеет большую жилплощадь или живет в собственном доме и не особо заботится о свободных квадратных метрах.

Мы долгое время бережем этот ненужный гардероб, надеясь на то, что когда-нибудь он пригодится. Вещи хранятся у нас годами, десятками лет, давно изжив свой срок. Одежда, обувь — будто бы и не старая, но носить ее уже неудобно или просто стыдно. Вот если бы нас сейчас послали на картошку, мы бы с удовольствием это надели.

Жаль, не посылают теперь в колхозы, а выбросить — жалко, вдруг пригодится. Трубу какую-нибудь покрасить или замешивать цемент в случае ремонта. И лежит весь этот «second hаnd», занимая необъятные просторы наших шкафов.

*Считается, что вещи, которыми мы не пользуемся более семи лет, не представляют для нас никакой ценности.*

Если эти вещи не востребованы, не лучше ли избавиться от них навсегда? Расстаться любым доступным для вас способом. Ведь все равно через какое-то время придется выбрасывать, так зачем же откладывать надолго!

Начинать данную процедуру нужно именно с тех вещей, которыми мы не пользуемся несколько лет. У каждого есть такой запас. Поэтому, наверное, есть смысл вынести это из квартиры и освободить себе ме­сто для шага вперед.

Не стоит спешить раздавать вещи своим соседям и приятелям. Таким опрометчивым шагом вы можете навлечь на себя целый ряд ненужных проблем. Они могут начать вас в чем-то подозревать, пойдут слухи и сплетни, возникнет зависть. Люди не всегда готовы понять смысл подобных действий и, к тому же, это может выглядеть, как показуха.

Самый лучший способ — отдать свои старые вещи людям, которые не знают, кто вы, откуда и где все это взяли. Оставить пакет возле двери или просто передать через кого-нибудь. Нужно постараться избавиться от старых вещей так, чтобы вас не упрекали и не подозревали в чем-то ваши близкие и родственники.

У многих данная процедура вызывает жуткий страх. Становится как-то не уютно от мысли, что кто-то сможет этим воспользоваться лучше вас самих, будет это носить или вообще, не дай бог, продаст, отхватив кучу денег. Кроме того, решиться на это человеку всячески мешают находящиеся рядом члены семьи, родственники и приятели. Они уговаривают его не спешить — вдруг еще пригодится.

Жена советует мужу не выбрасывать свою старую рубашку, которую он не носит восемь (!) лет. И, что очень странно, он поступает именно так. Человек прислушивается к таким советам, и все это остается лежать мертвым грузом.

В общем-то, проблемы здесь нет, пусть себе лежит, но как быть с энергией? Энергия не стоит, она постоянно сочится из нашей ауры, насыщая неизвестно что. И этот поток нужно остановить, если, конечно, вы так решили.

Очень часто мы не можем расстаться с вещами из-за событий и воспоминаний, с которыми они связаны. Фактически мы храним не предметы, а отрывки из нашей жизни: в этой вещи мы первый раз пошли на танцы, а в этой — в загс.

У некоторых такие вещи хранятся в отличном состоянии. Может быть, лучше их вообще продать. Ведь так приятно заработать деньги там, где вы и не думали их обрести.

«Не будь у дней вчерашних как пленник на цепи», писал когда-то Омар Хайям, и был абсолютно прав. Если так сильно жаль выбрасывать все эти шмотки, то подарите или отдайте их кому-нибудь, но сделайте это правильно, так, чтобы не возникло зависти. Этим вы и проблему решите, и человек будет вам благодарен.

В древних трактатах есть даже целый раздел философии, который предлагает всем, кто занимается своим продвижением, практиковать данную технику. Буквально она переводится, как свобода от накопления.

Как только вы проделаете эту работу, эффект не заставит себя ждать. А если человек собирается и в дальнейшем менять свою Судьбу, то повторять данную процедуру периодически крайне необходимо.

*Чтобы в нашу жизнь пришло что-то новое, нужно отказаться от чего-то старого, освобождать место.*

Сколько людей мечтает о чем-то новом, ждет, когда же в их судьбе начнутся перемены к лучшему. Однако в их и без того не слишком просторных квартирах яблоку негде упасть от всевозможного старья, макулатуры и хлама. Человек срастается с теснотой, давящей на него со всех сторон, и у него практически не остается возможности идти к собственной свободе.

После выполнения Апариграхи какое-то время нужно побыть наедине с самим собой.

Избавившись от какого-то предмета, вы почувствуете, что приобрели кусочек независимости и свободы. Выбросив ненужную вещь, ощутите изменение внутри себя, даже если оно будет незначительным. Важно осознать результат своих трудов. Внутри должно появиться ощущение легкости, возникнуть какая-то пустота, стать немного радостнее.

Подобное чувство желательно не пропустить. Для этого вам необходимо на несколько минут забыть обо всем на свете и, прислушиваясь к себе, посидеть в уединении. По возможности следует постараться усилить появившееся состояние и сохранить его как можно дольше.

Понятное дело ― если вы пользуетесь соковыжималкой раз в год, во время консервации, ее не нужно выбрасывать.

Точно так же не стоит спешить избавляться от сломанных вещей, которые можно починить и благополучно ими пользоваться. А книги и инструменты не следует выбрасывать вовсе.

Апариграха должна проделываться вами регулярно. В обычной жизни ее принято называть генеральной уборкой. Но, к сожалению, такие уборки мы делаем слишком редко, а Aпариграху желательно проводить не реже одного раза в две-три недели. Особенно, когда человек чувствует, что попал в тупик и не видит выхода. Люди, практикующие ее регулярно, постоянно удивляются тому, сколько всякого «добра» помещается в их маленьких и уютных квартирах.

После прочтения этого раздела необходимо применить все сказанное выше на практике. Автору очень хотелось бы, чтобы каждый, кому попадет в руки эта книга, не лишал себя удовольствия попробовать что-то сделать с усвоенной из нее информацией.

Если у вас есть возможность, начните прямо сейчас. Если вы находитесь у себя дома, отложите на время книжку и отправляйтесь выбрасывать хлам.

Если вы твердо уверены, что не хотите этого делать, и ни за что не будете заниматься практикой, то есть ли смысл тратить свое драгоценное время на изучение настоящего учебника? Он не для вас, потому что вы не готовы.

***«Серебряная голова»***

У большинства людей голова постоянно забита разными гениальными мыслями, все время думает. Наши мозги ежеминутно решают какие-то глобальные вопросы и иногда даже кажется, что полушария разговаривают друг с другом, не спрашивая у нас разрешения. Сознание пропускает через себя огромный поток информации: мыслей, идей, догадок, эмоций и массу различного полуфабрикатного мусора.

Из-за подобного внутреннего диалога достаточно трудно концентрироваться на интересующих нас объектах, ведь не так-то просто уйти от своей разговаривающей головы.

И когда начинаешь работать над повышением концентрации внимания, это обстоятельство превращается в одну из самых главных проблем. Очевидно, что нужны какие-то действия, очищающие сознание от мешающих мыслей.

Именно для этого и существуют различные дыхательные практики — пранаямы. Само понятие происходит от слов «Прана» — энергия, находящаяся в окружающем нас пространстве, и «Яма» — Бог смерти в Индусском Пантеоне. Считается, что чем меньше праны в теле человека, тем быстрее он приближается к собственной смерти. И наоборот, занимаясь дыхательными техниками и насыщая свое тело энергиями, содержащимися в воздухе, вы отдаляете от себя уважаемого Бога Ямa.

При помощи специальных дыхательных упражнений вы можете в несколько раз увеличить энергетику собственного организма.

А знакомство с пранаямами следует начать с дыхательной практики под названием «серебряная голова».

Нужно сесть на что-то твердое, лучше всего — на пол. Обычно люди садятся на пятки, но если у вас болят колени, то можно как угодно.

Очень важно, чтобы спина была прямой. Представьте, что вы — елочная игрушка, подвешенная за макушку, а ваш позвоночник — гибкий шнур. Вы расправляете спину, прогнувшись немного назад, так, чтобы позвоночник стал прямой линией.

Техника упражнения достаточно проста: медленный плавный вдох через нос сменяет резкий, взрывной выдох. Причем выдох должен быть таким, как будто вы пытаетесь воздухом ударить об пол.

По продолжительности вдох должен быть в три раза длиннее выдоха. И, главное, делать выдох нужно как можно резче. При выдохе воздух с силой выталкивается через нос и создает резкий звук. Чем сильнее и резче выдох, тем больше эффекта от выполняемого упражнения. Старайтесь держать темп, делая один вдох-выдох не менее пяти секунд.

Выполнив таким образом одиннадцать дыханий (выдохов), после последнего резкого выдоха нужно плавно и медленно вдохнуть и сделать максимальную задержку на вдохе. Следует удерживать воздух как можно дольше. После задержки совершается плавный, медленный выдох.

Одна серия равна количеству выдохов и задержке. Больше двадцати одной серии делать не нужно. Лучше увеличивать количество повторов, скажем 5 по 21 дыханию.

Резкими выдохами вы выбрасываете из головы ненужные мешающие мысли, а на задержке, осветляете голову, заполняя ее энергией воздуха — Праной.

После десяти-пятнадцати минут такого дыхания ваша голова начинает излучать серебристое свечение.

Приступая к следующему разделу книги, не откажите себе в удовольствии попробовать это дыхание. Это пригодится в работе. Если вы в хорошей физического форме, подышите так серий пять по двадцать одному разу каждая. Если эффект покажется вам слабым, пробуйте делать выдохи резче, подольше задерживать воздух в легких и увеличивать количество повторений до сорока одного раза.

Не забудьте держать спину строго вертикально, и даже чуть прогибаясь назад.

***НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ОБЕЩАНИЯ***

*А еще он говорил, что к 2000 году*

*каждая советская семья будет иметь*

*отдельную квартиру.*

*Светлая память Мише Горбачеву…*

Следующим вашим шагом станет попытка вспомнить людей, которым вы что-либо обещали.

Не стоит торопиться, говоря, что все в порядке и таких проблем у вас нет. Необходимо просмотреть не только сегодняшний день или прошедшую неделю, а постараться осветить в своей памяти несколько последних лет, а может быть, и десятков лет, если вас интересует качество.

Сразу оговоримся, что есть люди, которые никогда и ничего никому не обещают или же держат данное слово. Они, сознательно или неосознанно, не нарушают закон «Не обещай».

Видимо, этот закон наработан у них в предыдущих ситуациях или жизнях, и теперь они интуитивно чувствуют, что «так» поступать нехорошо. Если вы принадлежите к числу таких граждан, в таком случае, у вас одной проблемой меньше.

Но все равно, даже если вы относите себя к «не обещающим», подумайте, а вдруг что-то да и всплывет в вашей памяти, и вы будете этим приятно удивлены.

Чаще всего, бывает наоборот. Человек бросается своими обещаниями налево и направо. При этом он точно знает, что большинство из них он выполнять не будет. А ведет себя так, потому что не привык по-другому, любит, чтобы о нем все время думали и чего-то ждали.

Эти две крайности встречаются редко. Зачастую, мы даем свое обещание, думая, что постараемся его выполнить, но в силу каких-то обстоятельств и причин почему-то не выполняем. В этом случае мы неосознанно обманываем, причиняя определенный вред.

Хорошо, когда вы имеете дело с человеком, который не обижается на вас в таких случаях. Но ведь есть масса людей, болезненно реагирующих на любые бездумные обещания и ожидающих результата слишком усердно. И чуть позже, не получив обещанного, они посылают в вашу сторону волну разочарования, негодования и обид.

В итоге их обиды могут стать причиной вашего подавленного самочувствия или непонятно откуда свалившихся мелких физических недугов.

Такая, казалось бы, совсем безобидная вещь, как обещание, забытое вами в городской суете, может привести к маленькому зажиму в теле. А если человек, не дождавшись выполнения обещанного, очень сильно на вас обиделся, вы начинаете чувствовать зажим все больше и больше — его неутихающая злость складывается в вашем теле. И когда эти зажимы постепенно завоевывают весь организм, то становится весьма туго.

*Человек очень редко обещает то, что не в состоянии сделать.*

Конечно же, кроме тех случаев, когда он просто нагло лжет.

В основном, все данные обещания человеку по силам и с ними вполне можно справиться, поэтому стоит сделать движение и в этом направлении.

Обещания, которые вы можете выполнить, нужно реализовать и снять с себя груз данного слова.

Если вы не в состоянии выполнить свое обещание или просто не хотите (теперь) этого делать, нужно как-то сообщить об этом человеку. Сделать это можно минимум двумя способами: при встрече или мысленно. Лучше всего, конечно, при встрече или по телефону, извинившись и попросив не обижаться. Но бывает так, что после нескольких ситуаций, произошедших накануне, говорить с данным человеком вам совсем не хочется, а тем более — встречаться.

Тогда можно пообщаться мысленно.

Закрыв глаза (что, в общем, и не обязательно), нужно представить лицо интересующего вас человека. Задача сводится к тому, чтобы снять с себя его обиды из-за невыполненного вами обещания.

Естественно, чтобы человек перестал на вас обижаться, нужно перед ним извиниться.Точно так же, как и при встрече, сделать это можно мысленно, держа перед собой образ человека, у которого вы хотите попросить прощение. Халтура здесь не проходит. Поэтому, если вы хотите получить положительный результат, извиняться придется по настоящему, искренне и от сердца, мысленно разговаривая с человеком и приводя ему свои аргументы.

*Снятие обиды с вас пропорционально искренности принесенного вами извинения. И не важно — мысленно вы извинялись или нет.*

Примерно так же обстоит дело с людьми, которые что-либо обещали вам. Если есть возможность получить результат обещаний, то нужно к этому стремиться. Если же вы видите, что человек не собирается сдержать данное слово, то нужно простить его и убрать все свои претензии в его сторону.

Сделать это не всегда просто, но иначе нет смысла надеяться и ждать, постоянно отдавая свою энергию.

\*\*\*

Слово «медитация» вызывает у людей разную реакцию. Для кого-то это — просто слово, кто-то проявляет к нему определенный интерес, а некоторые даже строят свою личную силу, используя не только форму, но и суть.

Но есть большое количество людей, которым это слово сильно режет слух, их охватывает неприятие, желание отмахнуться или непонятный страх. Причин тому достаточно. Кто-то напуган слухами о «съезжающей крыше», кто-то начитался умных книг и запутался во всем этом многообразии, а кто-то просто попал на занятия к приезжим гастролерам. Бизнес есть бизнес, и в духовной сфере он тоже успешно развивается и процветает.

Не спешите отдавать большие деньги за пустые обещания грандиозных эффектов после медитации. Не нужно верить на слово, ведь когда занятия стоят слишком дорого, инструктор, к сожалению, не всегда заботится о качестве их проведения. Если покупаешь кота в мешке, нужно хотя бы убедиться, что кот там все-таки есть.

Поэтому всем противникам медитации можно сказать одно: не стоит рубить сплеча, лишая себя возможности получить новый опыт. Дерзайте, не давайте себе повода упустить шанс познать и раскрыть свою личость.

Все медитации, которые описаны ниже, строятся на воображении и умении воссоздать в своей голове объемные картинки. Ничего плохого с вами во время этой работы случиться не может. Здесь нет сдвигания психики, как после сильного дыхания. Нет также и практик катарсиса, вводящих в глубокие эмоциональные искажения, как, например, в ребефинге.

Все необходимые техники безопасности соблюдены, и во время выполнения этих медитаций у вас не должно быть никакого страха перед неизвестностью. Можно ли причинить себе вред или испытать неприятные ощущения, представляя теплое море или полет в воздухе? Такого просто не случится. Точно так же, как размышления о сгущенном молоке не могут вызвать у нас ощущение горечи на языке, а медитации на Солнце не способны привести к унынию или тоске.

Буквальный перевод слова «медитация» — размышление, мысленное растворение в выбранном объекте.

Медитация — это свет, полет мысли. Медитация — это жажда превзойти себя, стремление познавать, желание идти к своему совершенству.

***Медитация «Море»***

Многие люди проводят в дороге приличное количество времени. В основном это поездки в общественном транспорте. Вот вы сидите в уютной маршрутке и смотрите в окно. Если человек ездит на работу, то каждый день в своем окне он видит одно и тоже, и большинство из нас знает каждый куст на пути своего следования.

Наверное, есть смысл эксплуатировать это время по-другому, выжав из него максимум пользы.

Не тратьте время зря — медитируйте. Все равно дома вам этого сделать не дадут, а здесь — как раз подходящее место, вы не просто едeте, вы — работаете над собой.

Попробуйте не обращать внимания на мелькающие витрины, а закрыть глаза и расслабиться. Необходимо подышать несколько минут медленным и плавным дыханием и, успокоившись, сконцентрироваться на своих ощущениях.

Представьте, что вы сидите на берегу теплого, ласкового моря, которое тихо штормит. Попробуйте настроиться на цвет воды, шум прибоя и запах морского воздуха.

Торопиться не нужно, старайтесь четче воссоздать в своем воображении всю эту картину. Нет ни спешки, ни тревоги, есть только Вы и Море, Море и Вы.

Не позволяйте мыслям уходить, концентрируйтесь на ощущениях, которые приносит воображение. Постарайтесь почувствовать свежесть воды, ее прохладу и движение.

Вы представляете себя у самой кромки воды. Волны тихо набегают на берег, сменяя одна другую. Ласковый теплый день входит в свои права. Нежно светит солнышко, доносятся крики чаек, приятный ветерок играет в ваших волосах.

Вы медленно встаете и начинаете подходить к воде. Заходите в нее по лодыжки и останавливаетесь. Торопиться не стоит — нужно привыкнуть к лазурной глади, ощутить прилив свежести и прохлады.Вы делаете несколько шагов и заходите по колено. Затем, двигаясь медленно и неторопливо, погружаетесь по пояс и, наконец, по грудь.

Остановившись на несколько мгновений, пытаетесь ощутить воду всем телом. Почувствуйте, как вода омывает его, дарит задор и энергию, молодость и радость. Попробуйте сделать несколько легких прыжков, ощутить свой изменившийся вес. Вода ласково выталкивает вас и удерживает в своей невесомости.

Вы набираете в легкие побольше воздуха, отталкиваетесь ото дна и ныряете. Плывете под водой, делая спокойные и плавные движения руками и ногами. Скользя в ее толще, чувствуете состояние невесомости и расслабления. Воздух в легких кончается, и вы выныриваете. Немного переведя дух, плывете дальше, оставляя за собой усталость и дискомфорт. Вода омывает все ваше тело, и вы начинаете чувствовать дыхание моря, появляется ощущение слияния с ним. Расслабление в теле увеличивается настолько, что его контуры становятся размытыми. Вы чувствуете себя везде, переживаете воду как свое тело. Вы и море становитесь одним целым.

Попробуйте почувствовать размеры моря, окиньте сознанием всю его безграничность, ощутите мощь и силу. Ваше сознание растворяется во многих десятках километров. Вы чувствуете огромный живой организм — море. Мысленно пытаетесь вместе с морем прокатиться волной от берега к берегу. Вы ощущаете в себе силы и можете опрокинуть на берег десятки тонн воды. Попробуйте…

Вы чувствуете себя морем, набираете его мощь и энергию, красоту и гармонию. Не выходя из этого состояния, пробуете ощущать уголки водного пространства в различных местах огромной стихии. Ощутите свое присутствие на каменистом морском дне, затем — на поверхности, и только после этого — во всех точках одновременно.

Если у вас получилось набрать в себя состояние стихии воды, вы начинаете медленно созерцать свое плывущее тело. Вы плывете к берегу, чувствуя прилив сил и свежести. Все ваши недуги и страхи остались там, на глубине. Подплываете к берегу, ощущая себя сильным и бодрым. Движения медленные, плавные, нет ни спешки, ни суеты. Где-то там виден родной берег, вы плывете к нему, совершая спокойные движения. Подплываете и касаетесь дна. Дно под ногами дарит вам еще больше радости и восторга. Вы медленно выходите из воды и садитесь лицом к морю.

Ощущая перемены в своем состоянии, вы сидите на берегу моря и смотрите на набегающие волны. Делаете несколько медленных и плавных вдохов-выдохов и открываете глаза.

Попробуйте сейчас проделать эту медитацию, закрепив материал. Даже если вы сидите за столом и кушаете, читая эти строки, представьте себя в море, хотя бы на пару секунд или минут. Ведь теория без практики мертва. Если у вас ничего не получится, вы все равно узнаете о себе нечто новое.

Нет таких людей, у которых медитация на море не удавалась бы после трех-четырех попыток. Все мы имеем дело с водой и помним это состояние. Так вот в данной медитации нужно вызывать его, используя свое воображение. Текст может быть любым, главное — пока вы не почувствовали прохладу, не стоит представлять, что вы уже плывете.

Пусть лучше вы потратите эти пятнадцать минут на ощущение свежести энергии воды, но зато когда почувствуете это, то сможете «творить чудеса».

Люди, которые читали Махариши Махеш Йоги или Шри Ауробиндо, могут подумать, что «море» слишком просто и даже немного наивно. Отнюдь, ведь если, используя данную простенькую медитацию, вы сможете набирать энергию от этой стихии, то огромное количество проблем навсегда уйдет из вашей жизни.

Что дают занятия медитацией?

Практика расслабления приводит к уменьшению усталости и избавлению от зажимов в организме. Вследствие чего появляется больше сил и меньше подавленных состояний. Постепенно человек освобождается от усталости и депрессии.

Поняв и почувствовав сущность Стихий, человек учится по-разному вести себя в различных ситуациях. Он начинает управлять своим поведением и вследствие этого становится способен налаживать отношения с людьми разного рода. Так формируется практика решения конфликтных ситуаций.

Энергия, уходившая ранее на обслуживание долгов, высвобождается и может на него работать. Появляется больше внутренних сил, активизируется творческое начало, становятся видны другие, более привлекательные горизонты.

Прибывая, энергия меняет внутренние черты человека. Он делается более спокойным, менее раздражительным и постепенно избавляется от груза, лежащего в далеком прошлом. Уходят стрессы и переживания, становятся яснее поставленные цели.

Практика воображения дает возможность удерживать в голове различные картины и пейзажи. Как результат — улучшается память, повышается концентрация внимания.

***МАТЕРИАЛЬНЫЕ ДОЛГИ***

*Клептоманы всех стран, объединяйтесь!*

Когда-то вы заняли у соседа рубль и забыли вернуть, ведь это — такая мелочь, ни он, ни вы об этом даже не вспоминаете. Взяли почитать книгу у друга и вообще оставили ее без внимания. Или чьи-то инструменты, диски, посуду…

Постепенно мы обрастаем ненужными предметами с ног до головы, совсем не обращая внимание на своё внутреннее состояние. Нет, мы конечно ходим к докторам, пьём таблетки и сдаём нужные анализы. Но букет причин, из-за которых эти анализы могли быть и получше, нами почти не рассматривается. А зря.

Все эти «хвостики» делают из нас Гулливеров, прикованных к своим проблемам. Забирая наше внимание на себя, такие мелочи заставляют постоянно заниматься какой-то чепухой. Мы начинаем бегать по кругу, пытаясь отвоевывать себя у своих проблем, а тем временем уходят силы, энергия, здоровье, финансы, а главное — драгоценное время нашей жизни.

Как было сказано выше, в эту категорию входят не только финансы. Основную массу проблем приносят разнообразные вещи и предметы, имеющие определенную материальную ценность. А также собственность или имущество, которое не могут поделить между собой их потенциальные хозяева. Тяжба вокруг недвижимости, квартирный вопрос, завещания и т. д. Это, так сказать, «хвосты» по-крупному.

Но есть и масса пустяковых проблем, которые подлежат обязательному рассмотрению. Например, возврат взятых или забытых вещей, неправильный (по мнению одной из сторон) бартер, несоответствие между услугой и вознаграждением. Проще говоря, все, что можно потрогать или подержать в руках может быть поводом для такой энергетической завязки. Смысл в том, что у двух людей есть конфликт и недопонимание на материальной почве. Кто-то кому-то должен, и из-за этого весь сыр-бор.

Попробуйте подумать и над этим вопросом. Если вы проделали работу по избавлению от ненужных вещей, то выполнить этот пункт будет уже легче. Они даже в чем-то похожи. Все чужие вещи необходимо вернуть, если, конечно вы не успели их себе присвоить и отдавать вовсе не собираетесь. В этом случае у вас еще одна проблема — неумение отпускать и расстаться, а может быть вы — просто жадина.

Масса случаев топтания на одном месте возникает из-за неумения расстаться и сбросить с себя былой груз. Бывает, что никакой зацепки давным-давно уже нет, но человек, уцепившись за ситуацию руками и ногами, не дает ей самостоятельно уйти.

Когда вы будете работать с этим разделом, не забудьте забрать свои вещи, которые могут быть у ваших друзей и знакомых. Вежливо попросите возвратить все ваше, если они этим не пользуются. Если же применяют их, то нужно установить срок возврата каждой отдельно взятой вещи.

Если же какую-то вещь возвратить нет никакой возможности, то мысленно подарите ее тому человеку, у которого она находится, тем самым отпустив ее и сняв со своего приятеля все претензии.

*Все материальные долги должны быть обязательно ликвидированы.*

***ЭНЕРГИЯ МАНТР***

*Наш гитарист вам не понравится!*

*Он давно уже никому не нравится.*

*Но ему два месяца до пенсии.*

*Пусть он поиграет, ну что делать…*

*М. Жванецкий*

Набор энергии может осуществляться также при помощи звуковых колебаний — мантр. Этот способ широко распространен в наших широтах, где так любят петь песни. Люди поют на банкетах, в переходах, на дискотеках, делая это с удовольствием и от души. В процессе пения человек выходит на определенные звуковые вибрации, которые подключают его к энергетическим потокам разного уровня, интенсивности и направленности. Они включаются во время оптимального баланса между высотой звука и тембром голоса. При этом человек получает энергию в виде удовольствия, радости и отрешенности от повседневных забот. А когда поет большая группа людей, то поток энергии, идущий от них, чувствуется всеми присутствующими.

Особенно хорошо энергетика мантр ощущается, когда находишься в церкви или храме во время проведения службы. Хор создает сильные звуковые волны, которые передаются всем прихожанам, и они купаются в идущем на них потоке. Во время пения церковного хора очень приятно находиться где-то рядом, хочется раствориться в этом состоянии, охватывает теплое, комфортное ощущение.

Но это относится не только к церковному хору. Любая звуковая вибрация может менять и меняет наше внутреннее состояние. В этот момент заряжается и чистится эфирное поле, происходит резонанс с идущим сверху потоком.

Звуковые вибрации наполняют его нисходящей или восходящей энергией.

В принципе любая музыка, особенно классическая, имеет свойство заряжать человека энергией, нужно только правильно ее подобрать, опираясь на менталитет, направленность чакр и черты характера. Ведь ясно, что металлисту или рокеру не всегда подходит музыка, которую слушают шахматист или балерина.

*Человек никогда не будет слушать музыку, которая не заряжает его энергией.*

Иногда, конечно, у нас нет выбора, как, например, в той же маршрутке, где все слушают то, что нравится водителю. Обычно мы употребляем нужную нам музыку, ту, которая пополняет в нас недостающую на сегодняшний момент энергию.