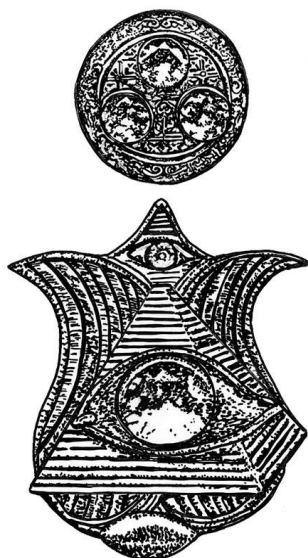


АНАСТАСИЯ НОВЫХ

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ



ИД «ГЭНСЭЙ»
МОСКВА
2017

УДК 37.032
ББК 88.6
Н73

Новых. А.

Н73 Духовные практики и медитации / А. Новых. —
Киев : ИД «Сэнсей» / М. : T8RUGRAM; 2017. — 112 с.

ISBN 978-966-2296-08-2

Предлагаемые в этой брошюре простые медитации из книг Анастасии Новых посильны любому человеку, даже тому, кто никогда не занимался подобными духовными практиками. Их эффективность будет также интересна и тем, кто давно и серьёзно упражняется в самосовершенствовании своих феноменальных способностей. И, конечно же, данные духовные практики являются уникальным источником для тех, кто хочет познать себя и обрести свой духовный путь.

**УДК 37.032
ББК 88.6
ВІС VXM
BISAC OCC010000**

ISBN 978-966-2296-08-2

© А. Новых, 2010
© ИД «СЭНСЭЙ», 2010
© T8RUGRAM, 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

Медитация является одним из древних способов самопознания мира, духовного развития человека. Несмотря на то, что слово *meditatio* (размышление) является термином латинского происхождения, сам этот способ духовной тренировки был известен ещё с глубокой древности на Востоке. На протяжении тысячелетий менялись условия цивилизации, вкусы и предпочтения общества. Но до сих пор неизменным остаётся сам человек, его физиология и духовная составляющая. А, следовательно, не утратили свою актуальность вопросы о физическом и духовном здоровье человека и соответственно эффективные древние способы его самосовершенствования.

На современном этапе развития научно-технического прогресса учёные только приступают к изучению влияния медитации на организм человека и то, на грубом физическом уровне. Благодаря современным приборам, уже зафиксировано и отмечено, что

медитация значительно укрепляет иммунитет, благоприятно влияет на нервную и эндокринную системы, является весьма эффективной в лечении многих заболеваний. Некоторые ведущие учёные-медики мира взяли на вооружение древние техники медитаций в качестве помощи для своих пациентов, добиваясь тем самым восстановления не только физического, но и психического здоровья пациента, восстановления его душевного равновесия. Однако, несмотря на эти результаты, тонкости механизма влияния медитации на системы организма человека до сих пор остаются загадкой для науки. И, тем не менее, это не мешает людям на протяжении тысячелетий пользоваться этим древнейшим способом познания мира и самого себя и достигать с помощью медитаций значительных результатов не только в области физического, но и что особенно важно для человека — духовного самосовершенствования.

МЕДИТАЦИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Мысль — это реальная сила. Гораздо большая, чем человек может себе представить.

Сэнсэй

— Сейчас мы сделаем самую простую медитацию на концентрацию внимания, для того чтобы научиться управлять энергией Ци, — сказал Сэнсэй. — Но прежде я хотел бы немного повториться для тех, кто пришёл позже. Кроме материального тела, у человека есть еще и энергетическое. Энергетическое «тело» состоит из ауры, чакранов, энергетических каналов, меридианов, особых резервуаров накопления энергии. Каждый имеет своё название. Я буду вас подробнее знакомить с ними по ходу дела, в зависимости от медитации.

— А что такое чакран? — спросила я.

— Чакран — это такая малюсенькая точка на теле человека, через которую выходят и входят разные энергии. Он работает... ну, чтоб вам было более понятно... по типу диафрагмы в фотоаппарате, видели?

Мы утвердительно закивали головами.

— Вот так же и чакран, мгновенно открывается и мгновенно закрывается.

— И что, вся энергия за это время успевает выйти? — удивился Славик.

— Ну, это же не ведро воды вылить. Ведь человек — существо энергоматериальное, где энергия и материя существуют по своим законам и времени, однако находятся в полной взаимосвязи и взаимозависимости... Ещё вопросы есть? — Все молчали. — Тогда приступим. Сейчас ваша задача научиться чувствовать внутри себя движение воздуха, движение Ци. Вы все считаете, что прекрасно себя понимаете и чувствуете. Но я больше чем уверен, вы не можете сейчас увидеть, к примеру... пальцы своих ног. Почему? Потому что у вас нет внутреннего зрения. А внутреннее зрение, оно так же, как и внутреннее ощущение, нарабатывается со временем в ежедневных занятиях. Поэтому мы начнём с самого лёгкого, самого элементарного. Попытаемся научиться контролировать мысль и ощущения: вызывать их и руководить ими.

Итак, встаньте поудобнее, расслабьтесь... Успокойте свои эмоции. Можете закрыть глаза, чтоб вас ничто не отвлекало. Растворите все ваши мысли и житейские проблемы в пустоте...

Только прозвучала эта фраза, как я тут же вспомнила о целой куче мелочных домашних делишек. «Тьфу ты! Вот же нахальные мысли, — подумала я. — Говорят же вам, растворитесь». Моя особа вновь попыталась не думать ни о чём.

— Сосредоточьтесь на кончике вашего носа...

С закрытыми глазами я попыталась «увидеть» свой кончик носа, руководствуясь больше внутренними ощущениями. В глазах почувствовалось лёгкое напряжение.

— Медленно, потихоньку глубоко вдыхаем. Сначала низом живота, потом животом, грудью, приподнимая плечи... Слегка задерживаем дыхание... Медленный выдох... Внутренним зрением концентрируемся только на кончике носа... Вы должны чувствовать, представлять, ощущать, что ваш кончик носа как маленькая лампочка или маленький огонёк, который разгорается при каждом вашем выдохе... Вдох... выдох... Вдох... выдох... Огонёк разгорается всё сильнее и сильнее...

Сначала я почувствовала лёгкое жжение и покалывание в носоглотке. Было такое ощу-

щение, что меня наполнили чем-то материальным, как будто кувшин с водой. Потом мне показалось, что в месте, где приблизительно находится кончик носа, появился в темноте контур с отдалёнными его внутренними фрагментами, какого-то багрового маленького пятна. Но первое время я не могла его чётко сфокусировать. Наконец, когда мне удалось его зафиксировать, оно начало светлеть изнутри. Причём при вдохе свет сужался, а при выдохе — расширялся. Только я приноровилась так дышать, как прозвучали слова Сэнсэя.

— Теперь переключите своё внимание на другую часть медитации. Поднимите слегка руки чуть вперёд, ладонями к земле. Вдох делаем как обычно: через низ живота, живот, грудь. А выдох направляем через плечи, руки, к центру ваших ладоней, где находятся чакраны рук. А через них в землю. Представьте, что что-то льётся у вас по рукам, энергия Ци, или свет, или вода, а затем выливается в землю, выходит. Поднимается этот поток с низа живота до вашей груди, в груди разделяется на два ручейка и через плечи, руки, ладони вытекает в землю. Сосредоточьте всё ваше внимание на ощущении этого движения... Вдох... выдох... Вдох... выдох...

У меня промелькнула мысль: «Что значит дышать через руки? Это как?» Я даже немно-

го запаниковала. Сэнсэй, очевидно чувствуя моё замешательство, подошёл и поднёс свои ладони к моим, не касаясь кожи. Через некоторое время мои ладони разогрелись, как печки, распространяя тепло от своего центра к периферии. И что самое удивительное, я реально почувствовала, как по моим плечам струятся маленькие тёплые ручейки. В районе локтей они терялись, но зато хорошо ощущала их выход из ладоней. Поглощённая новыми необычными ощущениями, я даже не заметила, как отошёл Учитель. «Вот это да! — подумала моя особа и задала сама себе вопрос. — А как я это делаю?» Пока разбиралась со своими мыслями, пропало ощущение ручейков. Пришлось снова сосредотачиваться. В общем, получалось с переменным успехом. После очередной моей попытки я вновь услышала голос Сэнсэя.

— Сомкнули ладони рук перед собой. Крепко, крепко их сжали, чтоб закрылись чакраны рук и прекратилось движение энергии. Сделали два глубоких, быстрых вдоха-выдоха... Опустили руки, открыли глаза.

После медитации, когда стали делиться впечатлениями, я поняла, что каждый чувствовал её по-разному. Татьяна, например, не видела «огонёк», но зато чувствовала какое-то лёгкое

движение по рукам. У Андрея была дрожь в ногах и лёгкое головокружение. Костя, пожав плечами, ответил:

— Ничего такого особенного я не почувствовал, только разве ощущение каких-то мурашек. Так это вполне нормальная реакция перенасыщения организма кислородом.

— После третьего, четвёртого вздоха — да, — ответил Учитель. — Но вначале идёт фиксация мозгом мысли, непосредственно перед движением Ци. И если прислушаться к себе, расслабиться и сделать глубокий вдох, то человек сразу почувствует распирающие или ощущение мурашек в голове, то есть того, что там начнёт происходить определённый процесс. Это как раз и есть то, что вам нужно понять, что там шевелится, и научиться им управлять.

— А почему у меня ничего не получилось? — спросил раздосадованный Славик.

— А о чём ты думал? — полушутя спросил Сэнсэй.

Как выяснилось из дальнейшей речи парня, он сам непонятно чего ожидал, какого-то чуда. На что Сэнсэй ответил:

— Правильно, потому и не получилось, ведь ты сосредоточил мысли не на том, чтобы работать над собой, а на ожидании какого-то сверхъестественного чуда. Но чуда не будет, пока сам его не сотворишь... Не надо ждать ничего