



КАРМИОНИКА
«СИНТЕЗ ДУШИ»

• ПРЕДИСЛОВИЕ •

АЛЕКСАНДРА ДАНИЛИНА

СОЗДАТЕЛЬНИЦА МЕТОДА

МОЯ ЗАДАЧА —

показать как человеку верно встать в систему жизни
и выстроить взаимоотношения со всем, что есть в системе.

После долгих лет поисков того, что по-настоящему трансформирует человека, я создала авторский метод «Кармионика».



НАША ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА:

Осознать, что все в нашей жизни происходит для чего-то, с какой-то целью.

Люди должны осознать, что они тратят много времени и сил на то, чтобы что-то прорабатывать. Мы сами убеждаем себя в наличии психологической травмы и ковыряем шрамы, которых могло бы не быть, оставайся мы чуть более осознанными и стабильными.

Любая ситуация в нашей жизни — то, что должно было случиться в определенное время. Она дана нам для прохождения и усвоения жизненного урока. Если бы не было этой ситуации – была бы другая, аналогичная.

Любая ситуация создана, чтобы ее понять, осознать и принять. Любое событие — это переход на следующий уровень.

Однако: изменения, о которых мы мечтаем, зачастую не могут прийти в нашу жизнь не из-за «неправильных» практик и инструментов самопознания, а из-за отсутствия навыка входить в расслабленное состояние сознания, тела и души, благодаря которому любые практики смогут дать свои плоды в разы быстрее и эффективнее.

Первое, с чем хотелось бы вас познакомить в Кармионике, это с классом Кармионика «Синтез души».

ГЛАВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КЛАССА:

вы научитесь концентрироваться на своих запросах и намерениях, расслаблять сознание, достигать ясности ума и очищать эмоциональный фон — **чтобы в дальнейшем использовать любые практики в том состоянии, которое больше всего подходит для внедрения в жизнь новых навыков работы с собой.**

**ЧТОБЫ ОДНАЖДЫ ВЫ СТАЛИ ПОВЕЛИТЕЛЕМ
СВОЕЙ ЖИЗНИ: ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ И С БОЛЬШЕЙ
ЛЕГКОСТЬЮ.**

УСПЕХОВ И ОСОЗНАННОСТИ!

У меня есть намерение дать вам информацию, которая сильно влияет на жизнь. Однако ваши успехи = умение правильно эту информацию внедрить в свою жизнь.

Александра Данилина

• СОДЕРЖАНИЕ •

7

ПОСТАНОВКА НАМЕРЕНИЯ НА КЛАСС И ЖИЗНЬ

12

ПОЧЕМУ ЧЕТКИ – ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ
ИНСТРУМЕНТ ИЗМЕНЕНИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

21

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕТКИ НЕ ПОМОГАЮТ,
И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО ТАК

25

МАНТРЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ НА ЧЕТКАХ

30

КАК МАНТРЫ ВЛИЯЮТ НА НАШ КОНТАКТ С ДУШОЙ

33

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЧЕТКИ
И ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС ЧТЕНИЯ НА ЧЕТКАХ

ГЛАВА 1. ПОСТАНОВКА НАМЕРЕНИЯ НА КЛАСС И ЖИЗНЬ

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ КЛАСС, ВАЖНО
СФОРМИРОВАТЬ НАМЕРЕНИЕ.**

Намерение на класс

Намерение на неделю

Намерение на месяц

Намерение на год

Все, что вы хотите привлечь в свою жизнь.

1

Намерение — это не желание для золотой рыбки. Это конкретная цель, к которой вы можете прийти, приложив усилие. Это наша ответственность.

Мы никогда не просим у вселенной машину / квартиру / партнера / что угодно. **Мы просим ресурсы для получения этого — и только тогда Вселенная нам отвечает.**

Мы учимся брать ответственность за все, что мы говорим и хотим. Не слепо требовать у джина осуществления мечтаний, а понимать — как мы это получим, через что, благодаря каким ресурсам. На желании должен быть фокус внимания и готовность действовать!

*Вы ничего не получите, если будете мечтать,
сидя в закрытой комнате.*

2 Намерение важно четко формулировать, а также осознавать, что это часть нас и нашей реальности.

- «Хочу расширения, масштабирования» — **«Хорошо, получай лишние килограммы».**
- «Хочу эмоций» — **«Ладно. Вышел из подъезда и упал — вот и эмоции».**

Как говорится, бойтесь своих желаний. Четко распишите, что вы хотите, в каком виде и для чего вам это!

МОЕ НАМЕРЕНИЕ:

3 Чтобы добиться поставленного, осознанно относитесь ко всем ситуациям, сохраняя спокойствие и зная, что эта ситуация должна была произойти.



«Я» и «Миссия» — пункты, которые никогда не меняются.

Но есть 2 дополнительные важные зоны, которые слабы и их обязательно важно держать на контроле. *Например: здоровье, отношение с мужем, отношение с начальством реализации и пр.*

Пропишите в двух пустых частях, какие это 2 важные зоны.

НАПИШИТЕ, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ:

Для себя

Для своей Миссии

Для

Для

4

Тренируйтесь привлекать в свою жизнь желаемое.

Для этого сделаем еще одно упражнение — «Картину мира моей новой реальности». Представьте свою идеальную жизнь:

- Где вы живете? Как выглядит это место? Какой ремонт? Какой вид из окон?
- С кем вы живете? Кто в вашем доме? Кто вокруг вас?
- Во что вы одеваетесь? Какой парфюм? А украшения?
- Как часто и куда вы путешествуете?
- Где вы работаете? С кем вы работаете? Как много?

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЧЕТКИ — ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИЗМЕНЕНИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Какие бы практики мы ни использовали для самопознания, улучшения своего финансового благополучия, отношений, прохождения жизненных уроков и создания гармоничной, сбалансированной жизни — ни одна из них не сработает полноценно и не принесет позитивных изменений, пока мы не научимся грамотно внедрять их в свою жизнь.

ЧТО ЗНАЧИТ «ГРАМОТНО ВНЕДРЯТЬ ПРАКТИКИ В СВОЮ ЖИЗНЬ»?

Это означает идти в духовные практики не потому что они первостепенно могут исполнить мои желания («хочу машину / квартиру / любовь — пойду-ка я в духовное, говорят, там большие результаты»), а потому что самому важно погрузиться в духовное, высокое знание. Это значит быть в духовном развитии на постоянной основе, а не отказываться от практик, потому что сейчас они не могу реализовать мои потребности. Духовность – это стиль жизни и мышления.

И как раз четки дают серьезный фундамент: когда человек погружается в них с отдачей, без ожиданий сиюсекундных сверх-результатов. **Сначала ты отдаешь свое внимание четкам, начитывая мантры, а после уже четки работают на тебя и твое состояние.**

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

- **Сформировать четкое намерение** на практику, понимать цели.

- **Быть осознанным и брать на себя ответственность** за результаты, проявлять решительность в действиях.
- **Использовать практики в состоянии концентрации** и спокойствия, не допускать расфокусированности мыслей и эмоций.
- **Быть открытым изменениям** и понимать причинно-следственные связи, как они отражаются на состоянии и происходящих вокруг нас событиях.
- **Уметь рефлексировать** и использовать самоанализ для усиления действия практик и т.д.

Когда мы не соблюдаем этот короткий перечень негласных правил, мы не можем использовать полный потенциал любого инструмента. Почему?

- Путаница в мыслях и неустойчивое эмоциональное состояние (страхи, переживания, тревоги, стресс) не дают сосредоточиться на процессе любой практики, поэтому и изменения будут небольшими (или же их вообще не будет).
- Если мы не ставим конкретное намерение на практику, не принимаем ответственности за собственные изменения и после практики не предпринимаем конкретных действий для сохранения и преумножения результатов, мы попусту тратим свое время и силы.
- Если мы не понимаем себя, не отслеживаем свое состояние, не понимаем, как менять свою жизнь после практики, результат также будет неудовлетворительным.

Что в таком случае делать? Как подготовиться к изменениям и быть уверенным, что любые инструменты работы с собой будут успешно внедрены в нашу жизнь?

ЧЕТКИ – ВОПЛОЩЕНИЕ ВСЕХ СИЛ ВСЕЛЕННОЙ

Чтение мантр на четках — это практика, которая имеет глубокие корни в различных духовных и религиозных традициях, включая буддизм, христианство и ислам.

Всем известно, пожалуй, что собой представляют четки. **Они состоят из ленты или веревки (чаще всего замкнутой в кольцо), на которой через равные промежутки расположены бусины, пластины или зерна.** Перебирая их во время молитвы, практикующий легко отсчитывает необходимое количество раз, перебрасывая бусины с одной стороны на другую или пропуская их между пальцами.

ОТКУДА ОНИ ПОШЛИ?

История четок восходит к древним временам Индии, в частности к брахманизму — религии, сформировавшейся среди индийцев. **Именно на территории Индии были найдены самые ранние образцы четок,** которые датируются тысячелетием до нашей эры!

Брахманы вдохновлялись изображениями своих божеств, которые носили ожерелья на шеях как знак почитания Солнца — так и начали изготавливать четки. Они стали символом круговорота жизни и бесконечного перерождения.

И пусть никто не скажет наверняка, кто был первым изобретателем четок, **некоторые источники предполагают, что одним из первых был Преподобный Пахомий Великий** (3 век нашей эры, египетский монах). Он ввел использование четок в монашеский обиход.

Среди монахов его монастырей было много простых, неграмотных людей. Из всех молитв они знали только молитву Иисусову. Святой Пахомий установил правилом молиться ею по чёткам определённое количество раз в день, следуя заповеди Божией о непрестанной молитве.

Перебирая четки, монахи могли легче удерживать внимание на молитве. Также это помогало предотвратить сонливость. Более того, не все древние монахи умели считать, и четки им отлично помогали в этом деле.

Сейчас в разных культурах четки представляют собой важный элемент религиозного обряда — **инструмент, помогающий соблюдать правильную последовательность и количество молитв и поклонов.**

В современном прочтении практика чтения на четках может оказывать значительное влияние на состояние человека и способствовать его внутреннему развитию. Рассмотрим, как именно чтение на четках помогает человеку.

Сосредоточение внимания

1

Чтение молитв или мантр на четках помогает сосредоточиться на словах и их значении (*подробнее о том, что и как читать на четках — разберем в следующих главах*). Постепенно ум успокаивается, что позволяет человеку уйти от повседневных забот и обрести внутренний покой.

Умение быть в моменте

2

Процесс перебирания четок во время чтения способствует развитию осознанности. Это позволяет человеку полностью сосредотачиваться на текущем моменте, что помогает уменьшить беспокойство и стресс.

Спокойствие и релаксация

3

Ритмичное повторение молитв или мантр может действовать успокаивающе. Это помогает снизить уровень тревожности и способствует общему расслаблению и умиротворению.

Духовное развитие

4

Чтение на четках может углублять духовные практики и соединять человека с его душой. Это может способствовать самопознанию и улучшению взаимоотношений с окружающими.

Тренировка терпения и концентрации

5 Регулярное чтение на четках требует времени и усилий, что помогает развивать терпение. Человек учится доводить начатое дело до конца, что может быть полезно и в других аспектах жизни.

Энергетическая практика

6 Бусины четок способны постепенно накапливать огромную энергию благодаря тому, что человек начитывает на них мантры, напитывая своей индивидуальной силой. И уже после они смогут послужить своему хозяину потрясающим мощным инструментом для последующей духовной работы и получения результатов!

Контроль над телом

7 При начитывании мантр на четках мы подключаем свою сенсорику — в первую очередь, осязание! Нервные окончания на пальцах сильно связаны с мозгом. Пока человек перебирает четки, благодаря тактильным ощущениям, посылаемым в мозг, снимается напряжение, успокаиваются нервы, происходит расслабление всего тела и приближение к внутреннему балансу.

Вывод: благодаря четкам мы можем отключить свой мозг в моменте и даем возможность своему сознанию раскрыться на максимум, очиститься от информационного и эмоционального шума. Благодаря этому нам легче получить инсайты, вдохновение и разрешить те ситуации, которые казались запутанными.

У четок есть уникальная черта — невозможно думать о чем-то другом, пока мы читаем на четках.

Четки — это практика, которую нужно научиться делать регулярно!

Ведь только подумайте, как строится любая практика самопознания (особенно это касается практик классов метода «Кармионика», когда мы учимся быть в контакте со своей душой):

1 У человека возникает Желание что-то изменить в своей жизни.



2 Он ищет Систему, которая поможет ему реализовать желаемое.



3 Формирует Намерение



4 Погружается в Практику, соединяется со своей Душой или фантомами (подробно разбираем в классе «Познание жизни»).



5 Обозначает конкретные Действия, которые помогут прийти к нужным результатам.

Умение читать мантры на четках помогает на каждом из этих этапов, потому что:

1 Помогает прийти к ясности мыслей и узнать свои настоящие Желания.



2 Помогает наладить слаженную работу любой Системы, в рамках которой человек решает свой запрос.



3 Помогает четко, конкретно и ярко сформировать Намерение без влияния информационного шума и эмоциональных переживаний.



4 Способствует созданию подходящего состояния для проведения Практики.



5 Налаживает дисциплину и сосредоточенность для реализации обозначенных Действий.

Важно: работа с четками сама по себе не поможет прийти к цели и исполнить наше желание. Но **влияние работы с четками помогает найти корректный запрос** и на самом старте запустить необходимую нам (или нашему клиенту) работу с собой. А как вы знаете, грамотное определение запроса — первостепенная задача в любом деле.

Вы уже взяли ответственность за свою жизнь и начали путь познания себя, путь духовности, необходимый каждому. Не из-за нужды, не из-за тотальной неудовлетворенности, а из желания запустить изменения, скорее добиться понимания с собой и окружающими, с миром.

Важно пройти уроки своей души не когда они станут невыносимо болезненными, а пока они еще не набрали обороты, сигналивая вам о том, что пора изменить в своей жизни.

Безусловно, ваши желаемые конкретные результаты (деньги, отношения и пр.) придут только через месяцы регулярной практики.

Однако то, что вы получите благодаря регулярной практике после нашего класса — неописуемо важно в жизни каждого человека:

- постоянное, длительное (а не мгновенное и кратковременно) спокойствие;
- ясность мысли;
- гармоничное внутреннее состояние;
- умение фокусироваться;
- вера в себя;
- новые яркие идеи и креативность.

Также **четки помогают открыть в себе скрытые способности**, позволяют вашему подсознанию расшириться и реализовать свой потенциал на максимум.

ЧЕТКИ ПОДХОДЯТ ВСЕМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК К НИМ ГОТОВ.

Как можно быть не готовым к четкам?

- Когда нет дисциплины.
- Когда не получается выделить 20 минут каждый день, чтобы сконцентрироваться и наговаривать текст на бусинах.
- Когда человек перекладывает ответственность.
- Когда человек не готов разбираться со своей жизнью и действовать.
- Когда человек уверен, что есть «волшебная палочка», которая даст ему все и сразу без каких-либо усилий.

Всего 20 минут — зато какие результаты. Возьмите себе в привычку уделять чтению на четках 20 минут ежедневно, и скажете себе спасибо уже через несколько месяцев.

Дополнительные сведения: четки в разных религиях называются по-разному!

БУДДИЙСКИЕ

буддийские четки, мала, пренба

ИНДУИСТСКИЕ

акшамала, джапа-мала

МУСУЛЬМАНСКИЕ

субха, тасбих, мисбаха

КАТОЛИЧЕСКИЕ

розарий, ирландский розарий, баскское кольцо-розарий

ПРОТЕСТАНТСКИЕ

англиканские четки, жемчужины жизни

ИУДЕЙСКИЕ

цицит

ПРАВОСЛАВНЫЕ

вервица, лестовка, перстные четки, слёзы Богородицы, брояница (балканские), комбоскини (греческие)

ГЛАВА 3. ЧТО ДЕЛАТЬ,

• ЕСЛИ ЧЕТКИ НЕ ПОМОГАЮТ, • И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО ТАК

Мы уже многое узнали о позитивном влиянии практики чтения на четках, тем не менее, важно упомянуть: **для кого-то этот процесс будет небыстрым и немного тернистым.**

Иногда люди задаются вопросами:

- «Почему у меня не получается расслабиться?»
- «Почему не получается приблизиться к классному состоянию, даже чуть-чуть «подотлететь?»»

И дело не в том, что четки для вас не работают. Дело даже не в том, что с вами что-то не так. Все так. Все в порядке. Просто это процесс, и у каждого он будет проходить в своем темпе.

Действительно, почему четки не дают кому-то результатов? На это есть одна простая причина: **человек находится на «низших слоях» своей жизни.**

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Каждый из нас на протяжении жизни проходит разные этапы эволюции души. И душа каждого приходит в этот мир на каком-то своем определенном уровне, чтобы достигать следующих, проходя свои конкретные кармические задачи и уроки.

«Низший слой» жизни означает, что человек может:

- завидовать и ревновать;
- обижаться;
- причинять себе вред;
- не получать удовольствие от жизни;

- быть духовно и эмоционально неосознанным, сильно близко принимать все к сердцу;
- не анализировать и не принимать себя / ситуации / людей / мир, а рубить с плеча;
- быть зависимым от обстоятельств, чужого мнения, своих нерациональных мыслей и решений и пр.

Такому человеку очень сложно перейти на уровень высшего сознания, когда:

- все происходящее вокруг обретает новые смыслы и воспринимается как опыт и урок;
- есть четкое понимание себя и контакт со своей душой;
- есть радость жизни и радость момента;
- есть любовь в сердце ко всему и во всем;
- есть движение вперед, продвижение в важных сферах жизни;
- человек ставит перед собой амбициозные цели и знает, как идти к ним благими путями;
- человек знает свою миссию и уникальность;
- в жизни есть место познанию себя через духовные практики и пр.

Человек на «низшем слое» жизни даже может не понимать, зачем и как стремиться к чему-то более высокому? Он погряз в сиюминутных проблемах, разбирается со своими обидами, злостью, травмами — и места для чего-то высокого, а главное ресурсов для этого просто нет.

КАК БЫТЬ?

Осознать свой уровень. Честно признаться себе: «да, я действительно еще не близок к высокому одухотворенному уровню, потому что прямо сейчас у меня есть конкретные трудности...»

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ОСОЗНАНИЯ

Осознать свои проблемы и их следствия — уже огромный шаг на пути к своему высшему Я и новой благополучной жизни.

И даже на этом уровне уже можно (и даже нужно!) начать практиковать чтение на четках.

Регулярно читая мантры, вы уже начнете маломальское, но движение вверх, к новому состоянию и новым успехам.

Не сидеть и корить себя из-за того, что:

- «Ничего не получается! Чем я вообще занимаюсь?»
- «Для чего все это? У меня все равно не получается!»

А делать. Продолжать начитывать в соответствии со всеми правилами, о которых будем говорить дальше.

Постепенно эти практики приведут вас к осознанности, к пониманию этого мира, к переходу на новый этап.

Не нужно расстраиваться, что что-то не получается. Все мы на начальных этапах всего лишь новички. Сразу получается далеко не у каждого человека.

Если вы не начнете читать на четках уже сейчас, несмотря на сложности и длительность этого пути, в дальнейшем ничего не изменится, не станет легче и лучше.

Это касается любого дела.

- Как можно научиться строить здоровые гармоничные отношения, если уже на первых недопониманиях все бросаешь и уходишь от решения проблем?
- Как можно научиться зарабатывать большие деньги, когда останавливаешься в самом начале, не владея навыками построения бизнеса или не понимая свою профессиональную уникальность?

**ОПЫТ — ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ.
ПРАКТИКА — ЛУЧШИЙ ИНСТРУМЕНТ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ.**

И лучше начать тренироваться как можно раньше, ведь **мостик к вашему благополучию строится под каждым шагом и однажды приведет вас к желаемому.**

СОХРАНЯЙТЕ ТЕРПЕНИЕ

Знайте, что все, что вы делаете не просто так, а во благо. Помните, что **вы в первую очередь стараетесь для себя**, чтобы выйти на новый качественный уровень жизни, сознания, состояния и результатов.

ГЛАВА 4. МАНТРЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ НА ЧЕТКАХ

Теперь перейдем к вопросу, что мы читаем на четках:

1. Классические священные мантры.
2. Персонально разработанные самим человеком мантры (под свой запрос).

1. КЛАССИЧЕСКИЕ СВЯЩЕННЫЕ МАНТРЫ

Священные мантры обладают невероятными силами. Вот несколько примеров классических мантр, используемых в различных духовных традициях:

1. ОМ (ОМ) — это универсальный звук, который символизирует вселенную и все ее аспекты.

Именно от этого звука пошли многие мантры, о которых мы будем говорить дальше, и сам звук «Ом» уже является самостоятельной наивысшей мантрой, представляя собой вибрацию, из которой родилась Вселенная. **Считается, что он символизирует собой:**

- триединство Брахмы, Вишны и Шивы;
- триединство Создания, Поддержания и Разрушения;
- триединство рая, земли и подземного царства;
- триединство состояний сознания: грезу, сон и явь;
- три времени суток;
- три способности человека: желание, знание и действие.

Это самый священный звук в индуизме! В Ведах по праву считается звуком солнца и света. Вибрацией, которая возносит душу человека ввысь к высшему предназначению.

Этот тот самый звук духовности, который рекомендуется не только читать, но и петь.

Можно на задержке дыхания, когда после сделанного вдоха на выдохе «Ом» читается столько раз, сколько хватает дыхания, пока человек находится на определенной бусине четок.

При переходе на следующую бусину чтение «Ом» продолжается по той же схеме, и так все 108 бусин. Рекомендуется читать на четках по такой механике минимум 30 дней (для решения конкретного запроса, после мантру или запрос можно поменять).

Преимущества мантры «Ом»:

- проясняет ум;
- раскрывает энергетические каналы, усиливает жизненную энергию, расширяет и очищает ауру;
- успокаивает;
- наделяет силой.

2. ОМ НАМО НАРАЯНА (ОМ НАМО NARAYANAYA) — это мантра, посвященная богу Вишну, символ первичного проявления жизни. Она используется для обретения покоя и защиты, открытия сердца и любви во всех ее проявлениях: любовь к себе, любовь к жизни, любовь к миру, любовь к людям, романтическая любовь между мужчиной и женщиной.

3. ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ (ОМ SHANTI SHANTI SHANTI) — мантра мира. Она используется для призыва спокойствия и избавления от негативной энергии, освобождения мыслей и эмоций от всего лишнего, обретения гармонии души и тела.

Считается полезным читать мантру 3 круга, где первый круг — читаем для себя, второй — для близких, третий — для мира. Также рекомендуется читать ее дважды в сутки: утром и вечером.

4. ОМ НАМАХ ШИВАЯ (НАМАН SHIVAYA) — мантра, посвященная Шиве, богу разрушения и восстановления. Она используется для очищения ума и души, освобождение от круговорота рождения и смерти. Помогает соединиться с Божественным и трансформировать целую жизнь.

5. СОХАМ (SONAM) — эта мантра обладает огромной силой и помогает осознать единство с Вселенной, соединиться с Высшим. «So» переводится как «Бог», а «Nam» обозначается «Я есть». Дословно Сохам значит «Я есть Бог», ведь Бог внутри каждого из нас, все мы часть Бога, и задача нашей Души его обрести.

Как рекомендуется читать мантру Сохам:

На вдохе беззвучно повторять «Со», а на выдохе — «Хам». Читать таким образом в двух направлениях четок — туда и обратно. Минимум 30 дней подряд в одно и то же время.

6. ГАЯТРИ МАНТРА (GAYATRI MANTRA) — одна из самых священных мантр в индуизме. Она звучит так:

Ом Бхур Бхувах Суваха

Тат Савитур Вареньям

Бхарго Дэвасья Дхимахи

Дхийо Йо нах Прачодаят

Эта мантра призывает к просветлению и пониманию. Ее рекомендуется читать минимум 3 раза в день на рассвете (перед восходом солнца), в полдень и на закате. Тогда эта мантра увеличивает свою силу.

Преимущества мантры:

- помогает достичь успеха и счастья;
- успокаивает и очищает ум и тело;
- дарует мудрость, процветание, умиротворенность, озарение;
- устраняет все препятствия на пути;
- избавляет от страхов, опасностей;
- очищает карму, благословляет освобождением;

- приводит к развитию духовного разума;
- позволяет видеть истину без искажения, без наслоения сознания, развить интуицию.

7. ХАРЕ КРИШНА (HARE KRISHNA) — одна из самых известных мантр во всем мире, используемая в браминизме и вайшнавизме. Она звучит так:

Харе Кришна Харе Кришна,

Кришна Кришна Харе Харе,

Харе Рама Харе Рама,

Рама Рама Харе Харе.

Преимущества мантры:

- помогает сосредоточиться и развивать любовь к Богу;
- помогает различать правду и ложь (при повторении 108 раз в день);
- помогает влиять на материальные проблемы (при повторении 108 раз 4 круга подряд в день);
- улучшает деятельность мозга и сознания, человек начинает нестандартно смотреть на вещи и находит решения в ранее безвыходных ситуациях, видит ответы на вопросы, которые беспокоили долгое время.

Любая мантра читается без пропусков каждый день, минимум 30 дней. Если пропустили день, то начинаете читать заново опять 30 дней!

Все эти мантры могут быть использованы для сосредоточения или работы с состоянием. Каждая из них несет в себе глубокий смысл и может помочь в духовном развитии.

Обычно мы используем мантру «Хари Кришна» — она помогает наиболее гармонично распределить внутреннюю силу по телу и запускает раскрытие потенциала, чтобы в последующем контакте с душой вы смогли найти истинные ответы на все ваши вопросы.

2. ПЕРСОНАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫЕ САМИМ ЧЕЛОВЕКОМ МАНТРЫ (ПОД СВОЙ ЗАПРОС).

Можно создать любую мантру в зависимости от своего запроса. Это может быть любая индивидуальная искренняя молитва, в которой человек отражает то, что ему необходимо здесь и сейчас. И это действительно наиболее подходящий вариант для регулярной работы с собой, который требует дополнительных духовных навыков и особого уровня осознанности и сосредоточенности.

На этом этапе нам следует научиться начитывать на четках хотя бы классическую мантру «Хари Кришна».

ЧЕМ МАНТРЫ НА ЧЕТКАХ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ПРОСЛУШИВАНИЯ МЕДИТАЦИЙ?

Медитация — это чужое воздействие на подсознание. Программирование, которое остается для нас тайным, но которое расшифровывается на более глубоких уровнях и может влиять на нас не самыми позитивными способами.

В медитациях в нас загружают то, что нам часто не нужно.

Специфика четок — мы сами вольны запрограммировать себя так, как считаем нужным. Мы сами формируем ясность того, что мы делаем и для чего, что получаем, какие изменения мы хотим внедрить в свою жизнь.

Следует помнить, что практика с мантрами не имеет научного обоснования. Перед началом любых практик рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

ГЛАВА 5. КАК МАНТРЫ

• ВЛИЯЮТ НА НАШ КОНТАКТ С ДУШОЙ •

Мантра — непосредственный инструмент, организующий работу поля для контакта с душой. Она обеспечивает такое расслабленное состояние, при котором мы спокойно идем в диалог с собой, фантомами (например, фантомами денег) и другими душами (подробно работаем с этим на классе «Познание жизни»).

ПОЧЕМУ МАНТРА ПОМОГАЕТ НАМ В ЭТОМ?



человек



душа

Есть человек и есть его душа, с которой он неразрывно связан. Однако часто сознание человека настолько «захлавлено» посторонними мыслями и ненужными переживаниями, что для контакта с душой нужно очиститься от всего инородного и посмотреть в глубину себя.

Душа показывает пути решения всех наших вопросов. Для этого нужны ясность мыслей и осознанность — они приходят во время чтения мантр.

Более того, после практики с Душой она может дать советы для реализации желаемого. И уже для внедрения этих советов в свою жизнь мы можем создавать новую мантру на эту тему.

Пример: душа говорит вам о том, что необходимо стать решительнее и смелее в вопросе отношений. После ее совета вы можете прописать себе мантру на решительность и смелость, чтобы наполняться этой энергией ежедневно.

Чтобы нам прийти ко всем благам, о которых мы мечтаем, нам нужно осознать свою внутреннюю силу. Мы действительно сами можем влиять на свою жизнь изнутри — из внутреннего состояния, из своих конкретных помыслов. В этом и помогают мантры.

НАША ПЕРВОСТЕПЕННАЯ ЗАДАЧА — НАУЧИТЬСЯ САМИМ РЕШАТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ! БЕЗ БЕСКОНЕЧНЫХ ПРОРАБОТОК, КРИЗИСОВ СМЫСЛОВ И ЛИЧНОСТИ.

Люди должны осознать, что они тратят много времени и сил на то, чтобы что-то прорабатывать. Мы сами убеждаем себя в наличии травм и нерешаемых проблем и ковыряем шрамы, которых могло бы не быть, оставаясь мы чуть более осознаннее и стабильнее.

ПРИМЕР

Девушка сделала сессию контакта с душой на запрос «как быстрее продать квартиру, которая уже давно пустует». Душа дала ответ: «заведи часы в пустой квартире, подари ей новую жизнь». Клиентка не прислушалась. Квартира простояла еще 3 месяца. И только когда девушка решила завести часы, квартира продана буквально через 3 дня.

Почему клиентка сразу не последовала рекомендациям души? Ее разум был загружен разными информационным шумом и лишними эмоциями. Если бы она читала мантры на четках, то увеличилась бы ясность разума и сразу бы перешла к нужным действиям для решения своего запроса.

Давайте сделаем упражнение, которое поможет вам уже сейчас почувствовать эффект от работы с четками.

1. Сделайте в классе практику начитывания мантры на четки по авторской методике (подробно методика описана в Главе 6 «Как правильно выбрать четки и организовать процесс чтения на четках).
2. После постарайтесь провизуализировать вашу душу с закрытыми глазами.
3. Задайте ей вопрос: «Моя дорогая душа, что ты сейчас хочешь мне сказать? Моя дорогая душа, нахожусь ли я сейчас в контакте с тобой? Есть ли что-то важное, что ты мне хочешь сказать?»

Поделитесь своими впечатлениями от эффекта упражнения в группе.

ГЛАВА 6. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЧЕТКИ И ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС ЧТЕНИЯ НА ЧЕТКАХ

Выбор четок и организация процесса чтения на них — важные аспекты, если вы хотите погрузиться в подходящее состояние и получить максимум результата.

КАК ВЫБРАТЬ ЧЕТКИ

1 Материал четок

Идеально, чтобы четки были из натуральных материалов. Мы рекомендуем использовать камни. Не нужно долго думать о том, какой камень подойдет конкретно вам по тем или иным показателям. Это абсолютно неважно. Важно — чтобы вы сами чувствовали отклик («эти четки мне подходят, они мне нравятся»).

Нужно самому выбрать свои четки — по своему настроению живую в магазине, чтобы была возможность подержать в руках. Нет конкретных правил.

2 Количество бусин

Рекомендуем использовать четки, состоящие из 108 бусин. Это число считается очень важным во многих восточных традициях, особенно, в буддизме, где, перебирая 108 бусин, практики стремятся к священной цели – найти свое предназначение, очистить разум и душу от всего лишнего, подняться на следующую ступень саморазвития, приблизиться к просветлению.

ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ 108 БУСИН — СВЯЩЕННОЕ ЧИСЛО:

- Бог имеет 108 главных Имен;
- буддисты выделяют 108 танха (греховные желания, которые отягощают карму);
- колокола на буддийских храмах бьют 108 раз, аналогично японскому храму Дзэн в преддверии Нового года;
- сборник высказываний Будды включает 108 томов;
- ступа Бодхнатх в Катманду окружена 108 цилиндрами;
- в мире насчитывается 108 наиболее чтимых индийских храмов;
- хатха-йога насчитывает 108 ключевых лечебных асан;
- в формировании сердечной чакры участвуют 108 энергетических каналов.

Кроме того, **бусины — это способ контролировать себя.** Благодаря 108 бусинам мы можем отмерять, сколько мы прочитали.

3 Форма и размер

Выбирайте четки, которые удобны для ваших рук. Они не должны быть слишком большими или маленькими.

Кто-то делает бусины своими руками. Можно купить 108 камней-бусин и соединить их специальной техникой (можно найти в любом открытом источнике информации, если вам это интересно). **В самостоятельно созданных четках будет больше силы.**

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС ЧТЕНИЯ НА ЧЕТКАХ?

1 Подготовка

Уединение: найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит (в дальнейшем, когда вы научитесь легко концентрироваться на четках, вы сможете практиковаться где угодно, даже не обращая внимания на внешние отвлекающие факторы).

Примите любую удобную позу.

2 Настройка

Спокойствие ума: перед началом чтения мантры стоит настроиться, успокоить мысли. Вы можете провести несколько минут в тишине или глубоком вдохе.

3 Метод чтения

- Держите четки в правой руке.
- С помощью большого и среднего пальцев руки возьмите первую бусину, которая следует за большой бусиной Гуру.
- Затем отведите указательный палец в сторону.
- Повторите мантру один раз и передвиньте четки от себя, далее возьмите вторую бусину и снова повторите мантру.
- Продолжайте до тех пор, пока не прочтете мантру на каждой бусине (читаем один и тот же текст!).
- Когда дойдете до конца, можете повторить процесс в обратную сторону. Как? 109 бусина, от которой идет «хвост» четок, должна быть перед нашими глазами, а не за рукой. **Мы берем четки так, чтобы хвостик оказался перед нами и начинаем читать мантру, перебирая бусины в обратном порядке.**



ПОЧЕМУ ТАК?

При достижении 108 бусины, счет дальше не ведется. **Это олицетворение прерывания круга сансары в вашей руке.** Вы начинаете перебирать четки в обратном направлении. Через 109 большую бусину (если такая имеется на четках) вы не переступаете.

Прочитать мантру на всех 108 бусинах нужно обязательно. Важно повторение. Дисциплина. Система. Нельзя без четок.

*Нужно полноценно выполнить ту работу,
за которую вы взялись.*

НЕЛЬЗЯ

- держать четки в левой руке;
- касаться четок указательным пальцем;

Почему не касаемся четок указательным пальцем?

Средний палец связан непосредственно с сердцем, сердечным меридианом, или с сознанием человека. Он – символ дживы. Когда мы сосредоточиваемся на мантре, нам хочется, чтобы она вошла в сердце, чтобы звук Святого Имени вошел в сознание. Большой палец – это Кришна.

То, что находится между дживой (средним пальцем) и Кришной (большим пальцем) – аханкара, это ложное эго, указательный палец. Поэтому на нем мы мантру не читаем.

- касаться четок грязными руками;
- читать мантру во время занятия прочими делами — это сокровенный процесс, требующий уединения.

Если есть возможность читать на четках в природных естественных местах силы (возле источников воды, в горах и пр.) — используйте ее!

4 Завершение практики

После завершения практики поблагодарите четки и себя за практику. Позвольте себе немного времени, чтобы почувствовать эффект.

5 Регулярность

Ежедневно читайте на четках. В идеале на рассвете, но если комфортно в другое время — так тоже можно.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА ЧЕТКАМИ

- Четки следует хранить в чистом месте — идеально, чтобы это был мешочек для четок!
- Иногда можно очищать их, положив на ночь в обычную соль, если это допустимо в соответствии с материалом четок.

- Четки хранят в себе вашу энергию и легко напитываются чужой, поэтому мы не отдаем их никому и ни при каких условиях.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Для кратных трансформационных изменений следует:



познать
свою душу



научитесь задавать
вопросы душе и
разговаривать с ней



получите ответы на
вопросы, которые
у вас есть

Этому вы можете научиться на классе «Познание души», чтобы вы:

- познали самих себя, свои истинные желания через общение с душой и продолжили работу с состоянием;
- начали практиковать не только для себя, но и на близких, родных, друзьях;
- стали проводником метода и помогали другим людям, были их маяком к себе, передавая им ценные знания контакта с душой.

Вступая в контакт с душой, человек узнает себя, опирается на себя и легко берет ответственность за свою жизнь.

В своей практике я передаю ключевые смыслы о любви, принятии, благодарности — это скрытое от критического мышления сообщение, которое сразу попадает в сознание, в душу. Без глубокого вторжения / вмешательства в психику и терапевтического лечения.

**БУДЬТЕ ОСОЗНАННЫМИ И ДЕЙСТВУЙТЕ!
УСПЕХОВ!**





