

Практика "Кувшин". Анастасия Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы». Часть I.

– Ну вот, все собрались, пожалуй, начнём... Сегодня мы будем делать ту же медитацию, что и на прошлых занятиях — на очищение мысли от негативного. Для тех, кто отсутствовал, я повторюсь. Итак, станьте поудобнее, ноги на ширине плеч. Руки должны прикасаться друг к другу кончиками растопыренных пальцев на уровне живота. Кончик к кончику, то есть большой к большому, указательный к указательному и так далее. Вот так.

Сэнсэй показал мне это соединение.

– Необходимо расслабиться, убрав все мысли, и сосредоточиться лишь на нормальном дыхании. Затем, когда будет достигнуто состояние полного расслабления всех конечностей и ощущения внутреннего покоя, человек начинает представлять себя кувшином. То есть, верхняя часть его головы как бы срезана, как у кувшина... Местом источника воды является душа. Эта вода заполняет всё тело и, в конце концов переполняя его, выливается через край кувшина, стекая по телу, и уходит в землю. В процессе того, как вода заполняет тело и вытекает в землю, вместе с ней вытекают и все плохие мысли, все проблемы, в общем вся та грязь и беспокойство, которые присутствуют в разуме человека. Человек как бы внутренне очищается от всего этого. И когда он так очищается, то начинает чувствовать чёткое разделение души и мысли. Причём души, находящейся внутри него, и души, находящейся над кувшином, которая наблюдает за процессом. В конечном итоге, при ежедневных занятиях над этой медитацией, человек очищает свои мысли от негативного и в дальнейшем учится их контролировать, постоянно держать свой разум в «чистом» состоянии... Вопросы есть?

– А почему руки нужно соприкасаться именно таким образом? – спросила я.

– Потому что во время этой медитации идёт циркуляция определенных энергий внутри организма, о которых я вам расскажу как-нибудь потом. А кончики пальцев замыкают этот круг. Кроме того, идёт раздражение нервных кожных рецепторов, расположенных на кончиках пальцев, что благоприятно, успокаивающе воздействует на мозг... Ещё вопросы есть?

Все молчали.

– Тогда приступим.

Под руководством Сэнсэя мы начали выполнять эту медитацию. Я попыталась представить себя кувшином. Но моё воображение формировало этот образ как-то половинчато, поскольку разум никак не мог согласиться с этим определением. Тогда я не стала себе ничего доказывать, а просто подумала, что «я есть кувшин», и сосредоточилась на «внутреннем источнике воды». И тут возникло любопытное ощущение, как будто моё сознание ушло внутрь меня, в душу и сконцентрировалось в виде точки в районе солнечного сплетения. И эта точка начала постепенно расширяться вместе с вращающейся в ней по спирали кристально чистой водой. Наконец воды стало так много, что она забила ключом, наполняя своей приятной растекающейся влагой всё тело. Заполнив таким образом «сосуд», это приятное ощущение «полилось через край». Волна каких-то трепетных мурашек начала бегать по моему телу сверху вниз, уходя как бы в землю. Я представила, что моё тело очищается от всех плохих мыслей. И в какой-то момент мне стало так внутренне хорошо, так уютно и так радостно, что я не выдержала и слегка отклонилась от медитации, поблагодарив внутренне от души Бога за всё то, что Он мне дал в жизни и за всю его огромную Любовь к чадам своим. В следующий момент неожиданно обнаружила, что моё сознание, то есть «я» – настоящее, находилось словно над телом. А само тело вовсе не было похоже на тело. Из его «кувшинной» головы исходили тысячи тонких разноцветных нитей, которые в своем постоянном движении уходили в землю. А в глубине самого кувшина светилось что-то яркое, преображая эти нити в более насыщенные цвета. Красота, конечно, была прямо-таки завораживающая. Но тут я услышала мелодичный голос Сэнсэя, доносившийся до меня откуда-то издалека:

– А теперь сделайте два глубоких, резких вдоха – выдоха. Резко сожмите и разожмите кулаки. Откройте глаза.

Я быстро пришла в себя. Но состояние этой внутренней эйфории осталось где-то в глубине моего «я». Как потом выяснялось, каждый из ребят переживал это состояние по-разному. У старших ребят было лучше, чем у меня, а у моих друзей всё происходило на уровне «голового представления». Но Сэнсэй сказал им, что вначале всегда так бывает со многими людьми. Но путём упорных ежедневных тренировок дома, а также желая улучшить свои нравственные качества, можно через некоторое время добиться определенных ощущений, а после и научиться постоянно контролировать свои мысли. Главное – верить в себя, в свои силы и не лениться.