

Практика "Цветок лотоса" Анастасия Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы». Часть 4.

— Сэнсэй, брось в этот океан разбушевавшихся стихий моего Животного хоть соломинку для утопающего! А то мой остров Буян смыло вместе с дворцом и белочкой с золотыми орешками. Ладно дворец, Сэнсэй, но спаси хоть белочку!

Мы не удержались и рассмеялись от таких чистосердечных признаний парня. Сэнсэй же с улыбкой проговорил:

— Да, жалко зверушку. Так и быть, поможем. Кинем ей соломинку, авось когда-нибудь и Человеком станет.— И немного подумав, медленно произнёс. — Значит, соломинку... Есть такая. — И уже более серьёзно сказал: — Эта медитация также относится к «Лотосу». Она очень действенна и эффективна в таких случаях. А главное — доступна для любого «утопающего» в океане Животного. Суть её заключается в следующем. Вначале, как обычно, сосредотачиваешься на солнечном сплетении, проявляя там цветок лотоса и концентрируя на его взращивании всю свою любовь, то есть выполняя медитацию «Цветка лотоса». Когда ты таким образом более-менее успокоишь свои мысли и сосредоточишься на положительном, начинаешь представлять, что твое тело состоит из множества мелких шариков, или же атомов, или же клеток, в общем насколько у тебя хватит воображения. Очень важно увидеть строение своего организма, представить каждую клеточку. Увидев эти скопления, ты берёшь каждый шарик или клетку, как тебе будет угодно, и визуальнo пишешь на ней, как бы мысленно выводя каждую букву, очень сильную духовную формулу, состоящую из двух простых слов: «Любовь и Благодарность». Причём неважно, на каком языке ты напишешь эти два слова. Главное — их суть. Эта формула работает по принципу Грааля. Ведь Любовь и Благодарность — это единственное, что может человек дать Богу.

Таким образом, в медитации ты постепенно заполняешь миллиарды клеточек организма данными надписями, вследствие чего концентрируешь мысль на этой сильной формуле, оздоравливая свой организм не только физически, но и духовно. Клетка, на которой ты оставил данную надпись, уже навсегда остаётся под защитой этой действенной, сильной формулы, словно под оберегом, как под знаком тамги. Заполняя себя этой формулой, ты не только очищаешься от своей мысленной грязи, но и как бы проявляешь внутренний свет, исходящий от этих клеточек, как будто загорается множество мелких лампочек и внутри тебя становится так ярко, что тени негде упасть... Да, важно, чтобы при выполнении данной медитации ты был сосредоточен только на этих словах и отключил все посторонние мысли.

— Посторонние?! — проговорил Руслан, то ли отвечая самому себе, то ли задавая вопрос Сэнсэю, хотя тот обращался непосредственно к Жене.

— Ну да. Когда мы даже просто о чём-то размышляем, и то в нас кишат сразу несколько мыслей на разные темы, перескакивающих одна на другую. Во время медитации этот процесс, конечно, тормозится, но у каждого по-разному. Бывает при плохой концентрации неконтролируемые мысли всплывают как бы на заднем плане, и ты можешь незаметно, во время выполнения медитации, переключиться на обдумывание чего-то постороннего. В этой же медитации важно так целенаправленно сосредоточиться, чтобы не было никакой лишней мысли.

— Понял, — довольно проговорил Женя. — Значит, надо хорошенько сосредоточиться и представить.

Руслан пожал плечами очевидно, не совсем понимая суть этой медитации:

— Хм, так всё просто? Подключил своё воображение и всё?

На что Сэнсэй заметил:

— Хоть на первый взгляд эта медитация может показаться слишком простой и вроде как наивной, как говорит Руслан, «подключил своё воображение и всё», но... всё здесь далеко не просто так. Ведь помимо воздействия этой сильной формулы, благодаря воображению человека, задействуется сила мысли. Сила мысли — это своеобразный толчок к реализации определённой человеком программы, последствия которой отражаются на его духовном и физическом здоровье. А поскольку многие люди постоянно находятся на волне своего Животного начала, то масса их проблем, в том числе и психологических, и физических, являются следствием, в первую очередь, их плохих мыслей. Эта же медитация весьма полезна не только тем, кто хочет навести порядок внутри себя, но и тем людям, которые уже страдают, в том числе и от различных заболеваний. Ведь практически восемьдесят процентов болезни — это психологическая составляющая. Чем больше человек думает о болезни, тем тяжелее её переносит.

— Это верно, — подтвердил наш психотерапевт. — Бывает, человек так надумает себе болезнь, что потом невозможно его излечить от неё, настолько он укореняет в себе мысль, что в его случае она неизлечима. Тут Сэнсэй я с тобой согласен. Для людей, у кого шалят нервишки, эта медитация действительно будет являться гораздо лучшим средством, чем все самые эффективные современные лекарства вместе взятые. Ведь химией мысль человеческую не вылечишь. Химия хороша лишь как скорая помощь для организма, но не более. — И сделав небольшую паузу, продолжил: — М-да, мозг человека до сих пор остаётся весьма загадочным веществом и далеко не изученным. — И с улыбкой добавил: — Удивительно, что седая древность всё ж в отдельных вопросах знала о нём на толику больше, чем нынешнее человечество.

— И ты себе не представляешь на какую толику! — уточнил Сэнсэй.