

18+

СЕРИЯ
РАЗНОМЫСЛИЕ

Солоинк Логик

ПОЛЕЗНЫЕ МЕДИТАЦИИ



• КНИГИ •
КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС
УМНЕЕ

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

Солоинк Логик

Полезные медитации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42832123

ISBN 9785449696229

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Упражнения для укрепления силы воли и духа. Медитации сосредоточения и осознания. Полезные упражнения, которые помогут тебе очистить голову от лишних мыслей и эмоций, таких как страх, лень, гнев, стресс, волнение и т. д. Методики будут полезны при избавлении от вредных привычек и зависимостей. Будда сказал, что видит медитацию, как опору горы, это означает, что в медитации сила дракона. В сборник включены 2 книги «Разномыслия»: 1. Методы медитации и самоконтроля 2. Методы борьбы со страхом.

Содержание

Предисловие	5
Полезные медитации	14
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Полезные медитации

Солоинк Логик

© Солоинк Логик, 2020

ISBN 978-5-4496-9622-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Сон из трёх частей»

Вижу белый пароход,

Синих голубей.

Все слова наоборот.

Сон из трёх частей.

Михаил Гуцериев

Предисловие

10.19750.

Я всегда вру, потому что истины не существует.

10.19743.

Я всегда вру, потому что истина безгранична, а слова и весь материальный мир ограничены.

10.19751.

Я всегда вру, потому что я сам придумал истину.

10.20100.

Разномыслие – путеводитель по лабиринтам мысли.

10.15530.

Основанием речи является истина. Познание истины следует начинать с уточнения смысла слов.

10.15432. Достижение взаимопонимания.

Важнейший смысл книги «Разномыслие» уточнить значения слов и, тем самым, спасти человечество от лишних страданий и страхов, порождённых невежеством. Уточнив значения слов, люди смогут достичь взаимопонимания и толерантности.

9.534.

«Разномыслие» – книга метафор, символов и загадок. Книга, которая заставляет думать.

10.21138.

Тексты Разномыслия маленькие, но глубокие, что, с одной

стороны, это экономит время на чтение, а с другой стороны, даёт больше времени на осмысление. Книги Разномыслия следует не просто читать, но переосмысливать.

10.21148.

Книга Разномыслие во всём реализует принцип одновременности. Истина это целостность протяжённости и краткости, ограниченности и безграничности. Разномыслие это безграничный огромный лес, где важно каждое дерево, каждая мысль имеет значение, каждая роща прекрасна по-своему. В Разномыслии важна не суть, но диалоги. Каждый маленький текст Разномыслия, это уникальный кусочек мозаики, имеющий бесконечную ценность в своё время и место.

3.1359.

Говорят, истина где-то рядом... Не совсем так. Истина во круг, ты живёшь внутри истины.

7.3781.

«Варена» – свобода и «варен» – ересь, то есть «разномыслие». Свободная воля – это своеволие. Но Апостол Павел говорил, – «Должно быть между вами разномыслие, чтобы вы спорили и порождали истину».

10.18494.

Через Разномыслие приходим мы к единомыслию, потому что, раздробив камни в песок и перемешав их, мы достигнем единства.

10.16833.

Главной особенностью книги «Разномыслие» является её

беспрецедентная честность. Никакой цензуры мысли, абсолютная свобода идей и слов.

10.3355. Избранный.

Дорогой мой друг, я не требую твоей любви. Любовь – это рабство. И я не хочу дарить тебе свою любовь, по той же самой причине. Я хочу, чтобы мы остались с тобой – беспристрастны, как два табурета в одной комнате. Между нами нет любви, но я рад, что каждый из нас не останется здесь в одиночестве.

5.412.

«Разномыслие» – книга для тех, кто экономит время. Готовые кубики ЛЕГО, из которых можно собирать любые идеи и цели. ДНК и РНК мысли.

3.2217.

Эффективность и надёжность знания определяется мерой его детализации.

3.2212. постижение истины.

Целостное постижение действительности происходит через утончение знания его мельчайшей детализации.

3.2213.

Единство скрыто в различиях. Разъединяя, ты соединяешь. Бесконечно малое, цепляясь друг за друга, становится бесконечно большим.

10.6168.

Книга «Разномыслие» это базовая библиотека ДНК мысли, загрузив которую в мозг, можно решить любую задачу.

Любые мечты, любые цели станут тебе доступны, благодаря философии синтализма.

10.20514. Прочувствуй красоту мысли.

Читая тексты Разномыслия, не нужно торопиться, истина это когда медленно и со вкусом. Следует вдумываться в каждую мысль, пытаясь осознать, с какой стороны её можно считать верной, а с какой – ложной.

10.20592.

Разум это познающая и любопытная сущность. Сущность животная это сущность, ищущая удовольствия... Чем занимаются животные? Едят, отдыхают, размножаются, строят себе норки и гнёзда. Чем занимается человек разумный? Познаёт мир и ищет истину.

10.5986.

Вас интересует «целое», а меня «целое» – не интересует. «Целое» уже давно создали, оно есть, и мы видели его сотни раз. Меня интересуют детали и нюансы. Я разбиваю целое на мельчайшие кусочки и детальки. Все ищут целостную истину, а мне она не нужна, её давно уже придумали.

10.13653.

Смысл «Разномыслия» – разбить знание на мельчайшие детали, чтобы стало возможно, соединив их, достичь целостности.

10.14573. Шар истины.

«Разномыслие» уникально тем, что, рассматривая крайние точки зрения, складывает их в круг, таким образом, до-

стигая единства всех крайностей.

10.20954.

Говорят, бойся того, кто нашёл истину. Почему? Я оглядывался и везде вокруг видел свет. Всё есть свет, и даже я. Но я говорю тебе, бойся тех, кто нашёл ложь. Но я говорю тебе, радуйся тем, кто нашёл ложь, ибо теперь мы превратим тьму в свет. Но я говорю, день сменяет ночь, а ночь сменяет день, и в этом есть истина.

10.16673.

Книга «Разномыслие» нужна для тренировки чувства перспективы в мышлении. Истина это единство множества, точка, внутри которой вселенная.

10.18688. Красивое кино.

Ты привык судить, ты судишь чёрное или белое, добро и зло. Те, кто поумнее, знают ещё такие слова как нормально и серое. В книгах Разномыслие я покажу тебе, что, во-первых, истина это целостность, которая проистекает из разнообразия суждений, а во-вторых, истина это некая динамическая цветная сущность, похожая на кино. Мы рассмотрим все явления в динамике и разнообразии, мы научимся видеть красоту. Говорят, красота спасёт мир, я люблю красоту... красота это истина. Истина это шар, на который можно посмотреть с сотен разных сторон.

10.20141.

Смысл книг Разномыслия – поиски истины. Истина радостна и неисчерпаема. Следовательно, поиски истины –

неисчерпаемый источник радости и силы... Знание – сила. Согласно философии синтализма, истина это шар, то есть многообразие всех точек зрения внутри и на его поверхности. Шар истины постоянно растёт, ибо ложь вне истины потенциально тоже истина, ибо познание истины происходит через отрицание лжи. Отрицать ложь – значит доказывать, что она истина.

10.18692.

Истина это то, что сломало все границы и устремилось в бесконечность. Истина, исчерпав перебор и понятие границ, уничтожила границы. Истина абсолютно свободна. Истина это точка, ставшая вселенной.

10.5990. Все слова наоборот.

«Разномыслие» – это способ достижения целого – наоборот. Вместо того чтобы соединять, пытаюсь достичь целостности, нужно разъединять. «Разномыслие», чтобы достичь целостной истины, разъединяет и дробит информацию на мельчайшие кусочки. Синтализм считает, что для достижения целостности нужно целое не создавать, а разрушать. Разрушение – это единственный способ достижения единства истины.

10.17261.

Познание истины происходит через отрицание лжи. Та ложь, которую не получится отрицать, есть истина.

10.18013. Книга вопросов.

Вряд ли существует вопрос, ответа на который ты не най-

дѣшь в книге «Разномыслие». Восемь лет ежедневно и ежеминутно Солоинк придумывал вопросы, ...искал вопросы по всему миру, тысячи людей отдавали ему свои вопросы. «Разномыслие» это книга 69 тысяч вопросов. Конечно, это не много, но и не мало. Галактика Солоинк приветствует своего читателя и будет рада любым новым вопросам.

10.17111.

Книга «Разномыслие» максимально детально раскрывает мотивы, устройство человека и среды его обитания.

10.16062. Тишина.

Смысл «Разномыслия» – забыть все слова. Слова нужны, чтобы найти смысл. Когда смысл найден, слова больше не нужны и можно перейти на интуитивно мгновенный способ мышления.

10.13796.

«Разномыслие» есть самоучитель нравственности. Невежество – безнравственно.

10.13795.

Книга «Разномыслие» учит нравственности и определяет понятия. Зачем это мне? Нравственность есть источник силы и свободы, лекарство от страха и рабства пороков. Сила и свобода радостны. Рабство и пороки это источник слабости и страданий.

10.6316.

«Разномыслие» это книга, которая всё расставляет по своим местам, и ставит каждый кусочек мозаики на своё место.

10.4865. Супер Лего.

Поскольку время и пространство это – иллюзия, то любые несовершенства это: лишь кусочки мозаики, разбросанные в пространстве и времени. Смысл игры, собирая пазлы в целое, из деталей собрать совершенство.

10.7062. Солоинк это капитан Очевидность.

Капитан Очевидность это символ мудрости. Капитан Очевидность знает самые сокровенные невидимые тайны бытия, спрятанные в очевидных вещах на самом видном месте.

10.6778.

Самые сложные факты это очевидные факты, на которые никто не обращает внимания.

10.6780.

Эволюционирует не особь, а его ДНК. ДНК – хозяин организма. ДНК эволюционирует и меняет под себя организм. Сначала меняешь себя изнутри, а потом всё меняется снаружи.

10.5007. Суть истины соитий.

Истина – это всегда мозаика, единство, соединяющее разрозненные кусочки в целостную истину.

10.6302. Интуитивный уровень мышления.

Книга «Разномыслие» предназначена для того, чтобы, реализовав перебор (истощение) мысли, перейти на уровень интуитивного мышления. Когда умолкнут все мысли и в голове образуется тишина, человек перейдёт на новый уровень мышления. Уровень, где нет страха, ошибок и сомнений.

10.4718. Главный вопрос синтализма

Истину не нужно ни искать, ни доказывать. Всё есть истина. Бери, что угодно, это и будет истина. Интерес представляет доказательство, что две сущности, кажущиеся несовместимыми и разными, на самом деле, абсолютно одинаковы.

3.1903.

«Разномыслие» есть самоучитель и тренажёр интуиции. Теперь, когда ты знаешь все варианты действий, ты можешь расслабиться и довериться своему подсознанию.

3.1971.

«Разномыслие» реализует дивергентные алгоритмы мышления для того, чтобы через множество снова прийти к единству. Из одного вырастает много, из много – снова одно.

3.2211.

Разумность есть способность динамически смотреть на вещи с разных сторон.

3.2216.

Знание, достигнув своего предела, превращается в волю. Что есть предел знания? – Вера.

10.21174.

Истина это то, что невозможно остановить. Истина это ураган, это водопад времени, это неизбежность.

10.21243. Любовь к истине.

Смысл жизни человека преодолеть бесконечное одиночество и найти бесконечную любовь.

Полезные медитации

6.2508.

Медитация даёт нам силу обрести власть над собственным телом, очистив его от лишних страстей, эмоций и чувств. Особенно вредны для души боль и страх.

4.2. Медитация солнечного сплетения.

От всяких глупых мыслей и лишних эмоций помогает глубокое дыхание, сконцентрированное на солнечном сплетении.

4.1659.

В ожидании страха нужно расслабиться. Рационально определив, что страх будет только мешать, заранее расслабься и встретить свой страх в состоянии глубокого расслабления мышц.

6.1290.

Закрой глаза, глубокий длинный вдох 8 секунд, потом 8 секунд задержка дыхания, ещё 4 секунды пауза. И так три раза.

6.1294.

Ментальная тренировка очень хорошо работает, тренируя нервные реакции. Тренируя свою борьбу со страхом, визуализируя его, абстрагируясь над ним, возвышаясь, подшучивая, придавая ему нелепые и глупые формы, ты убиваешь страх.

6.1383.

Тишина мысли успокаивает. Рассредоточив внимание, ты почувствуешь тишину и наполнишься ею.

6.1419.

Сосредоточься на том, что можно изменить, а остальное игнорируй. Время нужно тратить лишь на полезное, то есть то, где есть рост и движение.

6.1648.

Осознанность позволяет следовать обрядам и ритуалам. Ритуалы укрепляют веру и силу духа. Зная эту пользу ритуалов, ты будешь любить их.

4.885.

В пустоте нет страданий. В пустоте нет страха. В пустоте нет лишних эмоций. Медитация пустоты освобождает разум.

4.1302.

Сосредоточиться – значит быть здесь и сейчас, думая об одном том, на что смотришь, что слышишь. Сосредоточиться это значит думать о том, что делаешь сейчас, а не о том, что будешь делать после. Любовь, вот что есть сосредоточенность.

4.1335.

Умение сознательно ничего не делать это умение затягивать пружину, это умение концентрировать усилия в точку и, достигнув критической массы, взрывом созидать новую вселенную.

4.2113. Медитация убеждения.

Если тебе нравится какое-то убеждение и ты хочешь сделать его частью своей личности, закрой глаза и повторяй его... 100 раз, 1000 раз ...на протяжении недели. И далее раз в неделю по субботам напоминай себе о нём.

10.6356.

Начав бегать по утрам, ты заметишь, что у погоды нет плохой погоды. Когда из головы выветриваются лишние мысли, ты замечаешь, как прекрасен этот мир.

10.5769. Усилие сдерживания.

Отсутствие роста и движения приводит к выделению энергии, которую можно накапливать, натягиваясь, как тетива лука или пружина. Накопленную энергию можно использовать для взрывного роста. Чтобы это удалось, нужно иметь конкретную цель и избегать утечки энергии. Страх и радость это радиаторы для сброса лишней энергии. Кроме того, энергия может уходить через паразитные действия, которые вроде как успокаивают. Любая активность, включая мысли, приводят к утечке энергии.

10.5167.

Постарайся выделить всем своим негативным эмоциям строго лимитированные 40 минут в день. Ставишь будильник на 40 минут и в это время заставляешь себя плакать или гневаться.

10.5102. Покайся.

Все проблемы твоей жизни начались с того, что ты неправильно дышишь. Тебе кажется, нужно дышать полной гру-

дью, а, на самом деле, дышать нужно животом. Сдержанным нужно быть в дыхании.

10.5084.

Представь себя океаном. Это сделает тебя могучим, глубоким и спокойным.

144.

Нудная работа это та же медитация.

Есть время привести мысли в порядок.

4.23.

Выучи наизусть текст, поставь вокруг зеркала и рассказывай его перед многими своими Я.

4.30.

Способность быть честным и говорить правду это способность говорить плохие новости. Говорить плохие новости тяжело, страшно и требует силы. Следует много и упорно тренироваться, чтобы научиться говорить правду.

7.59. Зона не комфорта.

Выход из зоны комфорта означает, что берёшься не за лёгкие, а за тяжёлые задачи. Ты делаешь трудное, неинтересное, тяжёлое, страшное, непонятное, то, что не хочется и вызывает беспокойство... Такой подход к жизни тренирует тебя и делает сильнее.

7.69.

Молитва – прекрасное лекарство от любого страха.

8.63. Тишина мыслей.

Сконцентрируйся на точке и созерцай тишину. Такая ме-

дитация вернёт тебе силы и свежесть мысли. Очистить голову от шума мысли сложно, но можно. Вместе с мыслями умирает боль и глупость. Это полезно.

1684. [In brevi]

Рано или поздно ты найдёшь ответ на ЛЮБОЙ вопрос.

2049.

Когда в душе скапливается слишком много яда – нужно поплакать. Ещё можно покричать, побиться в истерике или объесться сладким. Да, это правда, всякие вкусности – хорошее лекарство от душевного яда.

3118. Чистый, как ребёнок.

Перегруз эмоций перегружает их и обнуляет. Покоя и тишины можно достигнуть не только через меланхоличную медитацию, но и путём экспрессивного перегруза эмоций. Выплеск эмоции, экспрессивная дикая музыка, вой, плач, крик, безумие, визг..., дойдя до точки «Х» перегрузят сознание в абсолютный покой и умиротворение. Такой метод эффективнее, чем обычная медитация, потому что обнуляет эмоции и уровень стресса в ноль. Обычная же медитация только незначительно снижает уровень стресса относительно среднего уровня.

Человек, обнулённый эмоционально, абсолютно спокоен. Его покидают все страхи и лишние эмоции. Всё, что казалось важным и причиняло головную боль, теперь кажется неважным и даже смешным. Человек, изливший из себя все лишние эмоции, грязь, страх и прочую ерунду, снова девственно

чист и пуст, как рождённый вчера ребёнок.

П. С. Метод работает для несчастных влюблённых, для снятия рабочего стресса, для снятия общего негатива и недовольства миром, снимает перегрузку реальностью. Хороший метод, когда необходимо полностью перегрузиться и менее радикальные методы не дают должного эффекта.

3.184.

Смирение есть созерцание своей любви. Любовь есть желание делать. Смиренный созерцатель солнца не видит бездны под своими ногами, не чувствует адского холода космоса, не знает страха. Ничто не может отвлечь смиренного влюблённого от служения предмету его любви

3.185.

Смирение есть сосредоточенное созерцание любви. Сосредоточенность защищает от сомнений и страхов.

3.238.

Медитация это любое однообразное движение мысли и тела. Смысл медитации -успокоить шторм.

3.371.

Смысл половины индийских медитаций – снятие мышечного спазма и напряжения, возникающего благодаря стрессу и зажатости. Трясёмся, танцуем, дёргаемся... смеёмся... и расслабляемся. – Может, сексом позаниматься ещё?

3.407. Медитация идущего.

Убить страх будущего легко: закрой глаза и быстро иди вперёд, не глядя. Научись ходить с закрытыми глазами. От-

крыв глаза, ты будешь испытывать радость того рода, что страх будущего покажется тебе ничтожен.

3.723. Дыши глубже и съешь шоколадку.

Собеседование это стресс, подобный экзамену в школе. Стресс это страх, из-за которого можно легко провалить экзамен. Перед собеседованием полезно успокоиться, сделать упражнения на медитацию и борьбу со страхом.

3.724. Полезные медитации перед собеседованием.

Глубокое дыхание, сосредоточение на точке, «крабья» медитация, задержка дыхания, напряжение и расслабление мышц, медитация боли, «резиночка» и т. д.

3.849.

Игры полезны дозированно тем, что, играя, ты проявляешь сдержанность. Сдержав думание на часик, ты очищаешь голову от лишних мыслей и эмоций и на выходе получаешь решение своих проблем. Главное – избегать перебора и делать это не удовольствия ради, а как факт сдержанности.

3864. Хорошая молитва.

Там, где сомнение – вера. Там, где отчаяние – надежда.

4.317.

Бог помогает идущему, а лежащему, стоящему и сидящему он не помогает. Желаешь божественной поддержки – начинай двигаться. Молитва и вера – это сила движения, а не лежания.

4.477. Идолы не имеют значения.

Угрызения совести разъедают затылок кислотой. А пра-

вильно ли я сделал? А мог ли я сделать лучше? А не подвёл ли я этих людей? ... Да, плевать! Я всё сделал правильно и это был единственно верный вариант реальности, из которой мы извлекли ценный опыт. Я АБСОЛЮТНО ПРАВ. Абсолютная вера в свою правоту и предназначение – прекрасное лекарство от лишних мыслей и головной боли. Я работаю на красоту и истину, отдельные идола не имеют значения.

4.481. Медитация против угрызений совести.

Идола не имеют значения, идола не имеют значения, идола не имеют значения, главное – это истина и красота.

4.485. Мантра пустых идола.

Когда тебя ругают, говори себе: «идола не имеют значения». Когда тебя хвалят, говори себе: «идола не имеют значения». Когда тебя одолевает тщеславие, говори себе: «идола не имеют значения». Когда тебя переполняет стыд, говори себе: «идола не имеют значения». Когда тебя переполняет страх, говори себе: «идола не имеют значения».

4.495.

Планирование это не попытка угадать будущее. Планирование это процесс созидания будущего. Ты планируешь свои действия, осуществляя которые создашь будущее. В планировании нет места гаданию или страхам, ты просто создаешь ритуал, которому будешь следовать, и ставишь себе цель, которую имеют твои действия.

4.746. В книгах найдёшь ты надежду.

Отсутствие движения порождает депрессию. Чтобы вос-

становить движение, нужна цель (мечта), план и ежедневный ритуал.

4.753.

Чуя страх, сомнения и лень, повторяй – это всё ложь, это всё ложь.

4.786.

Человеку, сильному волей, очень легко выйти из депрессии, нужно силой воли заставить себя сохранять любое движение. Нельзя останавливаться, нельзя позволять дурацким мыслям крутиться в голове. Нужно вытеснить свои негативные мысли из головы и заменить их новой внешней информацией. Читай, слушай аудиокниги, веди дневник, учи иностранный язык, учи наизусть песни, пословицы и стихи. Если в голове крутятся негативные мысли, заменяй их мантрой: «это всё ложь, это всё ложь» или «идолы не имеют значения, идолы не имеют значения», или «я всё делаю правильно, Бог любит меня», или «ом, ом, ом» и всё в таком роде.

4.790.

Молитва это ритуальное действие, укрепляющее веру. Вера придаёт сил и энергии. Вера убивает страх. Когда умирает страх, душу наполняет радостный поток сил и энергии.

4.794.

Что есть сомнения? Это страх! Молись Богу, чтобы укрепил тебя в вере и страхи покинут тебя.

4.806.

Тот, кто чтит ритуалы и порядок подобен ветряной мель-

нице, добывающей деньги из воздуха. Тот, кто не чтит порядок, очень боится будущего и кормится случайностью.

4.813. Утренняя мантра.

Всё будет хорошо. Бог спасёт меня. Я делаю всё, что должен, я делаю всё, что должен. Делай, что должен и будь, что будет. Всё будет хорошо. Всё будет хорошо. Боже, укрепи меня в вере, помоги преодолеть все сомнения.

4.827. Радость пути.

Ритуал есть служение любви. Радость и смысл хаджа не в достижении Мекки, но в движении к ней. Чем длиннее и тяжелее хадж, тем она радостнее и эффективнее. Самый лучший хадж это хадж, который длится всю жизнь. Цель хаджа не достижение Каабы, но движение к ней и вокруг неё.

4.829. Избегай яркого света.

Согласно легенде, Солоинк стал аватаром Аджиты через медитацию. Однажды посредством сосредоточения медитации дух Солоинк попал в Тушиту, где провёл тысячи лет в райском блаженстве. Но потом дух Солоинк слился с духом Аджиты и ощутил его бесконечное стремление прекратить наслаждение и покинуть небо Тушиты. Слияние духа Солоинк и духа Аджиты породило дух Майтрейя. Главное откровение Майтрейя – что наслаждение и страдание это одно и то же. Что надежда и страх это одно и то же. Нет необходимости никому никуда стремиться, каждый должен радоваться тому, что есть. Счастье человека сокрыто в его мире, а стремление к Тушита несёт лишь страдание. Тушита это

огонь, к которому, страдая, стремятся мотыльки, чтобы сгореть. Умирая, не нужно лететь на свет. Умирая, нужно сворачивать во тьму и тогда душа опять переродится в нашем мире. Именно в нашем мире-Ямы находится смысл человеческого существования и счастье человеческой души.

4.852.

Работай и молись. Работа и молитвы радостны. Пройдут длинные годы радости, когда придёт печаль и ты достигнешь своей цели. И тогда, когда твоя любовь умрёт, ты будешь плакать 6 дней, а на седьмой день твои слёзы высохнут и родится новая любовь, и ты пойдёшь дальше, чтобы день ото дня работать и молиться, радуясь каждому новому дню своей жизни.

4.904. Просветление Рамы.

Средство, которое ты ищешь, находится прямо здесь, перед тобой, над тобой... Ты спишь, открой глаза и на ветке над собой ты увидишь то, чего тебе так не хватает.

5.181.

Молитву можно рассматривать как разгибание хвоста собаке. Именно молитва умирят демона в душе человека, заставляя его подчиниться ангелу.

5.218.

Умение летать или ходить по воде это метафора внимательности и сосредоточенности на малом. Воздух, вода или земля – это лишь разные степени сосредоточения твёрдости. Чем выше твоя способность к сосредоточению и вниматель-

ности к малому, тем на меньшую твёрдость в своём мышлении ты можешь опереться. Тот, кто ходит по воде, это человек, мыслящий целым, ему не нужна твёрдая опора, чтобы иметь свою точку зрения, такой человек постиг целостность трёх точек и теперь может найти опору даже в воздухе.

5.242. Разговор с Богом.

Я не знаю не одной молитвы, кроме той с помощью которой говорю с Богом. Мне не нужны ракушки, чтобы слышать голос Бога, но ракушки мне нравятся они красивые и голос Бога в них действительно слышен.

5.528. Обучение сдержанности.

Смысл медитации в том, чтобы, приучив себя к сдержанности, научиться накапливать энергию для роста и движения.

5.539.

Достижение целей требуют ритуалов, это нужно, чтобы перестроиться на новую цель.

5.621.

Необходимо через медитацию контролировать самоконтроль.

5.622.

Сдержанность начинается со сдержанности в речах. В «медитации молчания» повторяй про себя эту фразу тысячу раз в день, каждый день.

5.785. Просветление.

Ты достигнешь просветления, когда сможешь соединить

в единое целое все кусочки мозаики своей жизни и не останется ничего лишнего. И когда всё это соединится в целое, ты увидишь картину удивительной красоты и ясности, и поймёшь, зачем всё это было и поймешь, куда идти дальше.

6.269.

Гипноз методом вытеснения. Перегружаем мозг человека новой информацией, вытесняя из него старое. Так можно полностью перепрограммировать человека, заполнив его истиной, вытеснив ложь. Так дурак станет умным, слабый – сильным, а лжец – честным.

6.604. Суть медитации.

Искушения и соблазны это то, что мешает тебе сосредоточиться, чтобы начать думать и действовать. Победить дьявола означает получить способность к сосредоточению и начать думать.

6.714.

Просветление это состояние абсолютной убеждённости.

6.727. Безмолвие желаний.

Мысли бормочут соблазны. Сконцентрируйся на внутреннем безмолвии и подожди, пока желания иссякнут. После чего вернись к работе.

6.735.

Желаешь силой духа создать любовь, созерцай предмет шесть дней без отвлечения и на седьмой ты познаешь его красоту.

6.753.

Самое эффективное лекарство от депрессии, горя, страдания от несчастной любви – это исповедь у священника и 3 часа молитвы ежедневно на протяжении 6 дней. Дополнительно имеет смысл сходить к психотерапевту, чтобы он научил управлять своим неврозом и скорректировал когнитивные искажения личности.

6.904.

Соблюдая любой ритуал, всегда помни, зачем он. Ритуал создаёт твёрдость веры. Нарушение ритуала вызывает злобу, ибо это кража веры. Без веры ты ослабеешь, станешь лёгкой жертвой пороков, которые украдут твоё время, и принесут тебе боль и страдания.

7.750.

Если ошибся, сразу смейся, ошибка – боль, смех – лекарство.

8.399. Источник силы.

Ритуалы полезны тем, что они придают силы.

9.933.

Молитвы позволяют отключить мозг и не думать о плохом. Возможность не думать о плохом очень полезна для здоровья.

9.934.

Храмы и молитвы дарят спокойствие и стабилизируют нервную систему. Что делает их очень полезными для здоровья.

10.612.

Молитва это лекарство, смысл которого пробуждение разума, однако если лекарства будет много, эффект будет диаметрально противоположным.

10.665. Медитация за рулём.

Когда ты едешь, ты сосредоточен на дороге, это порождает пустоту мысли, избавляя от сомнений и страхов.

10.697. Медитация глубины.

Представь, что ты бездонный океан... и успокойся.

10.754.

Суть буддистского медитационного барабана, который крутишь и уходят препятствия, в том, что всё временно и мимолётно. Ускоряя время, ты позволяешь препятствиям сгинуть во времени.

10.948.

Медитации нужны, чтобы успокоить ветры и волны, сделав зеркало чистым. Другой вопрос, что ты увидишь в темноте, когда ночь? Трусливые люди боятся зеркал, предпочитая реальности свои иллюзии.

3.1201. Обидно и больно это страх.

Для защиты от критики используй практики медитаций. Этих практик много, принцип прост, переключиться и очистить голову от лишних эмоций. Например: глубокое дыхание, задержка дыхания, напряжение мышц, «сосредоточение на точке», «рассредоточение», «крабья медитация», «резиночка», боль, медитация восхищения и т. д.

3.1312. Главное – не дёргайся.

Когда тебя одолевает ревность, дыши глубже и медитируй. Ревность это обычный страх и бороться с ним нужно так же как и со страхом.

3.1429.

Тишина мыслей убивает страх, тишина делает нас сильным.

3.1888.

Дым кальяна позволяет вынести свои мысли из головы во вне, и любоваться новизной и красотой облака... Это очищает мысли и позволяет видеть целое.

3.1904.

Медитация есть сосредоточение на реальности с целью достижения пустоты. Очищение головы от лишних мыслей и эмоций придаёт сил и энергии.

3.1906. Энергичный человек.

Освободив голову от лишних мыслей и эмоций, ты создашь пустоту. Пустота мгновенно наполнится энергией.

3.1973. Сосредоточение на внешнем.

Чтобы избавиться от одолевающих внутри тебя мыслей, страхов, лени и т.д., покинь себя, выйди из себя. Для этого нужно сосредоточиться на чём-то внешнем, например, на своём дыхании или цветке лотоса.

3.2007.

Сосредоточение на своих действиях, по сути, есть медитация.

3.2347.

Основная притягательность сигарет не никотин, а дым. Созерцание дыма – прекрасная медитация сосредоточения, дарящая тишину и радость мысли.

3.2566.

Самый простой способ успокоить эмоции и победить страх это сосредоточенно проглотить слюну, промочив горло.

3.2637. Можно.

Визуализируй свою негативную эмоцию в виде красного надувного шара, например, обиду, гнев, стыд или страх ...бережно возьми её в руки, обними, оближи и съешь... – Можно я его иглой проткну, что бы сделать большой Бах?

3.2641. Игра в мячик.

Возьми свои чувства, скатай из них мячик и выкинь в окно.

3.2664. Молитва это жизнь.

Молитва должна быть истинной, фальшивая молитва – источник многих страданий. Истинная молитва всегда сопровождается смирением, радостью и действием.

3.2774. Сделаю это попозже.

Выпиши на карточку список своих вредных мыслей, чтобы мотивировать себя, лишь только подумав так, делать наоборот.

3.2775. Ущипни себя.

Любая посторонняя мысль, мешающая твоей концентрации и вовлечённости в текущий процесс, достойна боли.

4.1020.

Добровольный выбор радостен. Чтобы превозмочь страдания, боль и бедность, внушай себе, что это твой выбор. Чтобы отпустить надежду, внушай себе, что это твой выбор. Ты сам решил её отпустить, потому что так нужно, это твой жертвенный акт во имя гармонии бытия. Ты должен отпустить лишнее, чтобы пришло нужное. То, что убегает от тебя – не нужно, каким бы огромным оно не было. Но чем большее ты сам добровольно отпустишь, тем больше к тебе придёт. Этот акт добровольного самопожертвования и смирения с потоком бытия радостен. Свобода выбора это свобода жертвоприношения. Человек способен радоваться своему добровольному выбору. Если страданий не избежать, нужно убедить себя в их добровольности.

4.1147. Медитация свободы разума.

Освободи свой рот, освободи язык, освободи мысль. Они слишком долго были в цепях... Говори, говоря ерунду, бессмысленное, кусочки информации, бред, ересь, вой скули, хрюкай, рычи... Пусть все чудовища покинут тебя. Освободись от своего чудовищного напряжения. А потом просто молчи, расслабленно лежи, растягиваясь всем телом.

4.1177.

Незримый дождь. Представь себе эти потоки энергии, пронизывающие твоё тело и душу. Ты наполняешься силой и бодростью. Этот бесконечный дождь, в котором растёт всё живое.

4.1253. Ты.

В голове нет никаких мыслей, бесконечный круговорот страхов, сомнений и желаний остановился. Душу переполняет радостный восторг лёгкости. Огромный поток освобождающей энергии устремляется из твоей груди и ты превращаешься в ангела без страха и сомнений.

4.1345.

Сомнения и страхи порождают мысли, достигни тишины мыслей, погрузившись в вовлечённость и внимание, это станет твоим источником огромной силы. Представь, что ты – часть огромного потока энергии, наполняющей тебя бесконечной силой.

4.1391. Не сходи с пути истинного даже под благим предложением.

Тот, кто следует дорогой к цели своей, пускай учится в дороге, не заходя надолго в руины древних знаний и капища мёртвых мудрецов. Молиться – значит познавать истину и, значит, Бога. В дороге молитвы должны быть краткими. В дороге не сходи с пути истинного, не подвергай себя опасностям и искушениям.

4.1412.

Говорят, с утра помолиться – день хороший будет, а вечером помолишься – сон хороший будет.

4.1622.

Глубокий вдох, на 7 секунд задержал дыхание и приступай к тому, что 10 секунд назад было страшно или лениво.

4.1808.

Молитва, работа и познание, по сути, есть одно и то же. Чтобы эти действия были эффективны, они должны иметь цель, быть радостны, а также нести в себе такие элементы как порядок, красота, движение.

4.1928.

Лекарство это ритуал. Но если ритуал длится очень давно, болезнь привыкает к лекарству.

4.1936.

Новое всегда связано с созданием новых привычек и ритуалов.

4.1959.

Человек это акробат, идущий над пропастью по канату, который называется жизни. Когда идешь по канату, опасно заглядываться назад или вперёд. Следует сосредоточенно смотреть в настоящее.

4.2052.

Однажды моя жена наливала воду в источнике в большую бутыл. Я спросил её, тяжело ли тебе. Она ответила, пока ты не спросил, я не думала об этом, а теперь подумала и мне стало тяжело и неудобно. Мораль: сосредоточься на своём деле и не думай ни о чём лишнем.

4.2062.

Одна из важных граней медитации – научиться одновременно созерцать и объект, и субъект. Нужно научиться любоваться своим сознанием, научиться любить своё сознание

и тренировать ...и натачивать его. Сознание субъекта есть инструмент для создания прекрасных мыслей об объектах.

4.2082. Медитация недействия.

Встань на одну ногу и, балансируя на грани равновесия, замри. Ни одной мысли, ни одного движения. Все усилия направлены на поддержание баланса. 3 минуты упражнений полностью успокоят тебя, убьют все страхи, сомнения и лишние эмоции. Когда чувства успокоятся, ты сможешь заставить себя сделать то, что считаешь нужным.

4.2084.

Тебе говорят, расслабься, но как бы ты не расслаблялся, твоё внутреннее беспокойство всегда останется с тобой. Что делать? Ты слишком напрягаешься, пытаешься расслабиться. Твоё расслабление потребляет очень много энергии. Мне кажется, ты будешь больше расслаблен, не пытаясь расслабляться.

4.2086.

Прежде чем расслабиться, нужно сперва очень напрячься, тогда расслабление будет вполне естественно. Напрягаться нужно сильно и долго, напрягаться до предела и держать напряжение, пока хватит сил.

4.2090.

Созерцание есть медитация. Постоянно созерцая сам себя, ты можешь постоянно медитировать, сохраняя осознанность.

4.2092.

Суть абстрагирования от реальности и её боли – максимально полно погрузиться в мечты и иллюзии виртуального мира. Реальности не существует. Реальности не существует. Реальность – иллюзия. Боль это иллюзия. Боли нет. Боль это ложь.

4.2104. Говори Ом.

Как обрести свободу? Перестань сражаться с самим собой. Выпусти своё Я из клетки. Не беги сам за собой. Не убегай сам от себя. – Легко сказать, но как это сделать? – Говори Ом.

4.2114. Медитация сдержанности.

Главное – научить себя останавливать. Если Ты можешь заставить своё тело остановиться... Если ты можешь заставить своё тело сохранять тишину и неподвижность в любых ситуациях, значит, ты достиг просветления. Двигайся и произвольно замирай, сохраняя покой на несколько минут, потом опять двигайся, потом замирай. Выбирай разное время, разные ситуации, чем экстремальнее, тем лучше.

4.2161.

Неспособность переносить боль делает человека очень слабым и зависимым. Следует тренировать свою волю, заставляя её сознательно причинять телу боль и терпеть её.

4.2453.

Когда идёшь по тонкому лезвию, сосредоточься на своей цели и ни в коем случае не смотри назад, глубоко вниз и далеко вбок. Сосредоточься на цели в будущем и реальности,

которая здесь и сейчас, под твоими ногами.

4.2480. Подражание цветку.

Медитация в позе лотоса есть цветение лотоса. Когда цветёт лотос – радостно. Радостно просто быть. Медитация лотоса это осознание радости просто быть.

4.2481.

Медитация предназначена для того, чтобы ты смог изменить свою сущность. Представь себя тем, кем ты желаешь быть и наслаждайся, привыкай к своей новой природе. Ты можешь быть кем угодно, это и есть свобода. Свобода радостна.

4.2487.

Проблемы нужно решать по мере их поступления. Стратегически их можно предвидеть, но думать о них не нужно. Задача водителя сосредоточиться на дороге и цели движения. Разговаривать по телефону за рулём запрещено. Размышлять о машинах, которые встретятся тебе в дороге через час или завтра – глупо.

4.2493.

Религиозные ритуалы и иные их аналоги созданы для формирования общности людей, единства их любви и веры. Именно поэтому в каждой религии свои ритуалы. Каждая организованная группа для поддержания своей обособленности и единства создаёт свои ритуалы.

4.2581. Медитация белого шума.

Заткни уши пальцами и создай гул в ушах. Слушай этот

белый шум пять минут, это отчистит твою голову от голосов мыслей и лишних эмоций.

4.2585. Медитация песка.

Сосредоточься и посмотри на песок, всматривайся в каждую его песчинку. Тренируй внимательность к малому.

4.2726.

Как только охватывает тебя страх, сосредоточься на сейчас. Сейчас никаких страхов нет, все страхи существуют в будущем или в прошлом.

4.2771.

Дойти до ручки это значит дойти до той степени сосредоточенности, когда обыкновенная дверная ручка превращается в символ надежды на абсолютную красоту.

4.2830.

Сосредоточенность убивает страх, стыд и все прочие лишние мысли и эмоции.

4.3081. Самокодирование.

Как мантру, повторяй себе миллион раз мысль, которую необходимо сделать законом. Сопереживай эту мысль и обосновывай, что это хорошо и правильно, а нарушать нельзя и опасно для жизни. Полезные инициализирующие мысли. Курить нельзя. Пить нельзя. Сладкого нельзя. Не болтай, не ленись, не гневайся. Это харам и это харам.

4.3146.

Веди письменный дневник своих мыслей и строго отслеживай, где находятся твои страхи. В будущем? В прошлом?

Сосредоточься на сейчас, будущего и прошлого нет, они существуют лишь в твоём воображении. Ты боишься иллюзии.

4.3249. Покаяние радостно.

Если ты чувствуешь боль и горечь, значит, ты виноват. Чтобы избавиться от страданий, искупи свою вину, покайся. Накажи сам себя. Чем больше будет твоё наказание, тем быстрее пройдёт боль. Отожмись 50 раз, ущипни, побей себя, пожертвуй денег на благотворительность и всё в таком роде.

4.3318.

Сосредоточиться на реальности это значит осознанно придерживаться мысли, что сегодня это твой последний день на земле и следует извлечь из него максимум пользы.

4.3529.

Отличное лекарство от депрессии это кнут. Депрессия порождается чувствительностью к страху и боли. Начиная закаляться, ежедневно бей себя и привыкай к боли, это сделает тебя сильнее и ты перестанешь бояться.

4.3673.

Ослик Иа это метафора Я, сосредоточенного на себе и собственных страданиях.

4.3754.

Сожаление это источник страданий. Я никогда не жалею о сделанном или несделанном. – О чём же ты сожалеешь? – Ни о чём. Я доверяю себе и Богу. Бог любит меня. Бог – истина. Милосердие и милость Бога направляют меня на путь

истинный. Я сосредоточен на реальности, выискивая следы благодати и манны небесной.

4.3989.

Напрягись, расслабься, напрягись, расслабься, так ты снимешь стресс и подавишь лишние эмоции.

4.3991.

Основа твоей силы – план и ритуальная последовательность действий. Страх заставляет тебя дёргаться, нарушать планы и ритуалы.

4.4296.

Метод «делай добро и кидай его в воду» отлично помогает от страха и страданий. Вместо того чтобы страдать и бояться, ожидая будущего и оценки своей деятельности, ты сосредоточен на созидании, вытеснив из головы всякий страх и алчность.

4.4311. Случайная польза.

Однажды я на автомате делал совершенно бесполезную работу и придумал очень полезную мысль, о давно занимавшем меня вопросе.

4.4312. Колесо медитации.

Белка бесполезно бегаёт в колесе затем, чтобы было время подумать о других более важных и насущных делах. Колесо бессмысленно, думать о нём бесполезно, но есть масса других вопросов, о которых нужно подумать.

5.1001. Закаляйся.

Если тело не бить, оно будет очень нежным и очень бо-

яться боли, страх боли будет так силен, что разрушит душу несчастного.

5.1003.

Когда ударили тебя по одной щеке, подставь другую, потому что боль – это страх. Страх – это дьявол. Поворачиваясь лицом к лицу к боли, ты приучаешь себя к боли и, так побеждая страх боли, ты побеждаешь зло. Если не получается победить большую боль, начни с маленькой боли. Тренируйся. Главное не впадай в другую крайность, а то полюбишь боль и станешь верным слугой дьявола на всю вечность в аду.

5.1047.

Ритуалы и красота это одни из немногих вещей, которые могут спасти идеалиста в старости от адского безумия.

5.1076.

Медитация концентрации внимания – это медиация любви, тренировка любви. Любовь есть концентрация внимания и времени. Кто сдержан, тот умеет любить.

5.1083. Сплю ли Я?

Говорят, можно управлять сном, но я скажу больше, сдержанность позволит тебе управлять реальностью, если только ты разбудишь свой разум. Осознавший сон разум способен во сне проснуться и, сохраняя осознанность, начать контролировать пространство реальности сна. Медитация сдержанности поможет тебе.

5.1120. Равнодушные желание.

Медитация избавления от желаний нужна затем, что мир

иллюзий – негатив реальной жизни. И чтобы получить желаемое, нужно не желать. Проявив сдержанность в желании, ты исполнишь его. Поэтому и сбываются уже ненужные желания.

5.1139.

Будда сказал, что видит медитацию, как опору горы, это означает, что в медитации сила дракона. Твёрдость дракона позволяет ему летать. Пустота дракона созидает огонь энергии. Истина дракона превращает его в гору. Любовь дракона – его сила и вера.

5.1220. Включи свет.

Всего за одну секунду адская бездна сменяется на рай путём маленького и несущественного движения, в котором иной не увидит даже надежды.

5.1386.

Суть остановки мира – это осознанность в состоянии опасности. Привыкнув к осознанности и внимательности, зная, что и где искать, в моменты опасности мозг начинает думать в сотни раз быстрее мира и это как бы мир замедляет и даёт способность увидеть каждую деталь и успеть всё осмыслить. Для этого нужно тренировать мозг, наблюдать и анализировать самые маленькие детали.

5.1413.

Я чувствую твою бесконечную, сжимающую горло жажду времени, тебе безумно жаль времени, время уходит, каждая секунда дороже всего золота мира. Я слышу твой плач над

каждой убитой секундой.

5.1420.

Охотник за силой – это охотник за истиной. Наблюдай внимательно объекты и ищи их тайну. У всех есть тайна их силы, твоя задача сосредоточиться и увидеть её.

5.1437.

Смысл вечной жизни не в том, чтобы жить долго, но в том, чтобы остановить время. Чтобы остановить время, следует начать жить крайне быстро. Когда каждая твоя секунда будет как день, ты остановишь время.

5.1449.

Я научился останавливать время, я знаю всё о виртуальных мирах. Тысячелетия наслаждений и страдания, всё это было в моей жизни. Возможно, я самый старый человек на Земле, я не помню, сколько мне лет, может быть, тысячи, может, быть миллионы.

5.1508. Медитация мёртвого камня.

Медитируй на камень, вкладывая в него все свои негативные эмоции, проблемы и обиды, а потом похорони их вместе с этим камнем.

5.1509. Медитация жертвоприношения огня.

Делай тоже самое, что и в медитации мёртвого камня, но на тряпичную куклу, а потом сожги её до тла.

5.1571.

Всё, на чём ты сосредотачиваешься, увеличивается.

5.1723.

Нервную систему и разговоры с самим собой успокаивает лучше всего работа, аудио книга или принудительный счёт до тридцати. Нужно изгнать из головы все эмоции и лишние мысли. Сначала не дышать, потом аудиокнигу включить послушать.

5.1997.

Сосредоточенное чтение при наличии осознанной цели есть процесс самопрограммирования.

5.2058.

Смирение это осознание, что множество проблем и конфликтов не имеют решений. Мало ли что ты хочешь, ну и хоти себе дальше, молча, посапывая в тряпочку.

5.2287.

Если ты думаешь, что не испытываешь боли, то ты её и не испытываешь. Если ты думаешь, что не страдаешь, то и не страдаешь. Страдания и боль это всё вопрос выбора.

5.2409.

Человек много что не может, но если подкрепить действие ритуалом, привычкой, законом, правилом, приказом... то это придаст сил и человек сможет многое.

5.2410.

Если ты что-то не можешь, возведи это в ритуал, создай закон и тогда ты сможешь всё.

5.2412.

Привычка это секретное оружие разума, чтобы победить любого своего врага. Привычка это ритуал и закон, источник

божественной силы и энергии. Боги помогают тем, кто соблюдает ритуалы и законы богов.

5.2415. Железное правило радостно.

Нужно это прекрасное лекарство от угрызений совести. Нужно это закон и ритуал. «Так было нужно» – говоришь ты себе и никакие угрызения совести и сомнения тебе уже не страшны.

5.2416. Свои собственные правила.

Привычка это железное правило. Железные правила радостны, ибо убивают страхи и сомнения. Напиши сам себе правила и ритуалы, создай законы... и тогда ты сможешь всё.

5.2423. Нужно – значит нужно.

Супер Эго это ритуал и закон. Сила супер Эго порождает страх и угрызения совести. Секрет в том, что ты сам можешь контролировать супер Эго, создавая привычки и правила, внешние цели и обязательства.

5.2519.

Груша в боксе хорошо учит концентрировать внимание на своей цели, что равносильно медитации на точке, только лучше.

5.2549.

Чтобы отучить себя от дурной зависимости, нужен стимул. Стимул, при взгляде на который всякое лишнее желание сбегало бы. Заведи себе палку, медитируй на неё и бей себя ею. Пусть один взгляд на неё будет отгонять от тебя любой порок.

5.2765.

Что есть еда? Жертвоприношение? Жертвоприношение требует ритуала, торжественности и божественного восторга.

5.2783.

Сосредоточенность на росте и на своих целях позволяет игнорировать тех, кто неприязнен к тебе и тех, кто восхищён тобой. Подобное равнодушие жизненно необходимо для того, кто растёт. Растущему не нужно восхищение, а достаточно одобрения. Неприязненные отношения растущему тоже вредны, ибо отвлекают время и энергию.

5.2785.

Твёрдый приказ – это ритуал. Нарушение ритуала вызывает угрызение совести, страх.

5.2825. Движение энергии.

Порядок и ритуалы – это то, что позволяет человеческому Я придавать себе форму целостности. Я это потоки воды, находящиеся в вечном движении, а порядок – это круговое течение, придающее им форму и целостность. 8-ка есть движение течения, идеальный порядок, придающий форму совершенному Я. Именно поэтому ритуалы и законы должны носить постоянную форму, ибо они – основа целостности.

5.3071.

Твоё бесстрашие и покой это великая ценность мира, ничто не стоит того, чтобы нарушить его. Вещи вне тебя не должны нарушать твой сосредоточенный покой движения

к цели.

5.3103.

Обретение свободы есть главная цель медитации.

5.3104.

Суть медитации – научиться управлять тем, о чём думаешь, концентрируя свою мысль в направлениях, нужных разуму. Медитация учит нас подавлять эмоции, которые, иначе управляя твоими мыслями, превращают тебя в своего раба.

5.3187.

Человек непостоянен, но ему могут помочь ритуалы (привычки и законы), которые он может принять или даже сам придумать, чтобы контролировать самого себя и так получить доступ к энергии и силе порядка.

5.3296.

Ритуалы и церемонии требуют непринуждённости и лёгкости. Напряжение и натужность всё портит. Смысл ритуала – сделать тяжёлое лёгким, а не наоборот. Смысл ритуала – дать энергию, а не забрать её. Ритуал полезен, польза радостна. Нет радости, значит, нет осознания пользы. Более того, непринуждённость говорит о победе над страхом. Главный смысл ритуала – убить страх.

5.3323.

Ритуал человек должен совершать сам без внешнего напоминания, иначе это не ритуал, а фальшивка.

5.3492.

Они предлагают радость и блаженство, но ты подумай, за-

чем они тебе. Вот скажи, зачем тебе радость и удовольствие? Ты что, животное? Для человека познание, работа и сосредоточение гораздо важнее любых удовольствий.

5.3522.

Люди мешают сосредоточению. Разум требует одиночества.

5.3664.

Хорошая мысль, как молитва, исцеляет...

5.3674. Что может быть проще?

Когда думаешь о чём-то не о том, просто скажи себе «стоп»... крикни «Стоп!»... закричи со всей силы, во весь голос «стоп... стоп... стоп!»...

5.3733.

Конфуций говорил, что суть гуманизма в следовании ритуалу. Смысл в том, что ритуал показывает нам границы нашей силы. Ритуал это как поток энергии Дао. Ритуал даёт нам энергию, указывает цели и позволяет избегать искушений. Пока мы в потоке, мы сильны, а значит, добры и милосердны к слабым и бесцельным. Милосердие к тем, кто находится вне силы ритуала и есть гуманизм.

5.3748.

Истина это точность. Точность это то, что сдерживается правилами и избегает искушений перейти грань и стать неточностью. Границы точности это ритуалы, церемонии и правила игры.

5.3856.

Ритуал есть источник силы. Гуманный человек всегда поощряет людей к ритуалам, желая так спасти их от страха. Страх это дьявол.

5.4036. Ритуал это система.

Познание есть пример ритуала. Обучение требует ежедневных системных усилий, растянутых на всю жизнь.

5.4070.

Мысли человека зависимы от его поведения. Создавая ритуалы, управляющие поведением человека, ты управляешь и его мыслями.

5.4158.

Сила начинается с самодисциплины. Самодисциплина это ритуал, созданный разумом для усиления самоконтроля и достижения силы.

5.4188. Об одержимости страхом.

Страх это иллюзия разума. Почувствовав страх, следует повторять: «Никакого страха не существует, никакого страха не существует». Ещё можно начать молиться и повторять: «Изыди дьявол, изыди, дьявол».

5.4194.

Судьба человека состоит из его идей. Идеи это мысли, мысли это эмоции, поступки, слова и ритуалы.

5.4303.

Видение обретается через невидение. Ты смотришь и не видишь, но путём сосредоточения сквозь невидение ты начинаешь различать невидимое и прозреваешь.

5.4320.

Ритуалы и правила второстепенны к разуму, ибо это разум создаёт ритуалы для реализации своих целей, а не правила создают разум и цели.

5.4467.

Чтобы победить страх, гнев и боль – нужно представить и поверить, что «Я» нет. Меня нет, меня нет, я не существую, я это весь мир... Разрушив границы «Я», ты разрушишь и боль.

5.4470.

Осознание смысла «сутры сердца» и «алмазной сутры» рождает просветление. Чтобы достичь осознания, необходимо, вчитываясь в каждую мысль, задавать вопрос «Зачем?».

5.4570.

Всякий, кто может силой разума своего поверить в то, во что трудно поверить, обретёт абсолютную силу веры. Чем труднее верится, тем больше силы получит верующий, если победит сомнения. Если трудно поверить, а ты поверил, – просветлишься. Слабый не сможет поверить в то, что трудно поверить, а сильный сможет и станет так ещё сильнее. Со временем слабый ослабевает, сильный становится сильнее.

5.4574. Живи и радуйся.

Они мечтают достичь нирваны, а я был в нирване и мечтал вернуться в наш мир. Тысячи ...миллионы лет я мечтал вернуться в наш мир... Одна секунда в земном мире стоит

тысячи лет нирваны.

5.4597.

Суть медитации – отстраниться от боли страха внешнего мира, чтобы, очистив голову от лишних эмоций, иметь возможность обрести свободу разума и спокойно подумать.

5.4600.

Суть медитаций в том, чтобы разделить мышление и восприятие. Когда медитируешь, думай и планируй, отстранившись от реальности. Во всё остальное время отстранись от внутренних разговоров и сосредоточься на восприятии реального мира. А процессы мышления в этот момент доверь интуиции и заранее принятым решениям и шаблонам.

5.4601. Сосредоточенное внимание на внешнем.

Сосредоточение на внешних визуальных или аудио образах позволяет остановить внутренний поток мыслей и чувств, так успокоившись и подавив лишние эмоции, желания и мысли.

5.4605.

Очень важна цель медитации. Если человек медитирует ради удовольствия – он наркоман. Если медитирует ради пользы дела, то в этом есть суть просветления.

5.4645. 15 минут в день.

Если бросишь курить, сэкономишь 15 минут в день. Если потратишь это время на полезный ритуал, то за 3 года сможешь, благодаря ему, достичь совершенства в любом деле. Ты сможешь выучить любой иностранный язык, напри-

мер, китайский или английский. Научиться программировать или рисовать, прочитать гору книг и стать умнее, зарабатывать гору денег... Пороки поедают время, брось их и займись делом.

5.4692.

Если ты отвлечёшься, ты потеряешь сосредоточение и потеряешь энергию.

5.4783. Хочешь конфетку, возьми гантельку.

Изменение ритуала должно быть связано с созданием ритуала нового. Желание нужно не подавлять, а перенаправлять. Почувствовал вредное желание, пойдя и сделай нечто полезное, пусть это станет новым ритуалом.

5.4840.

Человек, создавая ритуалы, сам создаёт свои способности, сам создаёт свои ограничения. Отсутствие способности есть присутствие ограничения.

5.4939.

Если ты хочешь достичь успеха, создай ритуал в поддержку своей цели и принеси в жертву ей всё своё время.

5.4966.

Начать созидание нового ритуала (привычки) можно с того, что 1000 раз написать: «Здравствуй, моё новое любимое дело».

5.5029.

Для того чтобы воспитать в себе черты характера, полезные тебе, нужен ритуал. Ритуалы тренируют характер.

5.5057. Ритуалы – есть суть личности человека.

Истина это повторяющиеся действия, следовательно, суть истинной природы человека заключена в его привычках и повторяющихся поступках.

5.5086.

В соответствии с заветами Конфуция и нейропсихологии, я развил тему ритуалов и церемоний в изучении английского языка. Последнее время посвящаю 20 минут в день языку. Плюс на ночь слушаю аудиокнижки. Суть в том, что нужно убить страх. Именно страх мешает постичь иностранный язык. Чтобы ухо привыкло и легко различало речь, нужно на ночь слушать ауди книжки, подобно тому, как дети слушали в детстве сказки. Даже не стараясь понять, просто нужно влюбиться. Когда ты влюбишься в язык, ты захочешь его познать, ибо любовь есть познание

5.5201.

Интересно, что больные бешенством и депрессией избегают воды. Видимо, разум сбежал от боли и спит, а вода его возвращает к реальности, чего ему очень не хочется.

5.5233. Фигура в тумане.

Осознание приходит с двух сторон: с одной стороны, это сосредоточение на дереве, а с другой, рассредоточение на лесу. Одновременность твёрдости малого и рассредоточенности большого. Большое, оно как туман, как вода, как воздух. Малое как камень, как скала. Малое это планета Земля или даже Солнце, а большое это вселенная. Жизнь это переход-

ная сущность между Землей и космосом, биосфера Земли.
5.5284.

Чувство вины и угрызения совести – это сигнализация, что человек отходит от своего плана, ритуала и закона. – Ты переходишь грань – шепчет тебе в ухо подобно грому совесть... – Остерегайся.

5.5285.

Не человек служит планам и ритуалам. Планы и ритуалы служат человеку. Человек же служит времени, стараясь использовать его максимально эффективно, во имя миссии своего предназначения.

5.5293.

Управление телом происходит сверху из теменной зоны. То есть легче всего управлять собой отстраненно сверху. Взгляд на мир происходит из затылка и он перевернут, это тоже следует учитывать при анализе входящей информации.

5.5310.

Говорят, требуется постоянное осознание собственных действий. Это ложь. Осознания хорошо подходит для медитации. Однако в работе, любви и войне следует отдаваться интуиции и чувствам. Осознанность в бою будет тебя тормозить, и ты потеряешь время.

5.5312.

Обычно человеческим телом управляет бессознательное и ритуалы. Разум может вмешиваться в этот процесс, во время медитации внушая подсознанию новые программы, пу-

тём бесконечных зацикленных повторов и самогипноза. Так же волевыми усилиями, разум может создавать ритуалы и заставляя подсознание следовать им.

5.5324. Само-программирование дня.

Когда программируешь своё подсознание, избегай постановки вопроса через отрицание, говори, что нужно делать, а не то, что нельзя. Говори, я должен каждый день делать утреннюю зарядку. Говори, что, когда хочешь сладкого, нужно поесть рис, а если хочется пиво, нужно отжаться 30 раз. Говори, каждый день нужно 15 минут в день учить английский. Говори все эти свои планы каждый день, проснувшись с утра, пусть подсознание включит их в свои планы на день.

5.5465.

Чтобы успешно реализовать свою мечту, тебе следует создать ритуал и ежедневно следовать ему. Тебе следует полюбить своей ритуал. Ритуал есть служение своей цели. Служение своей цели это и есть любовь. Реализовав свою цель, ты убьёшь свою мечту и убьёшь ритуал. Именно поэтому никогда ты не достигнешь своей мечты, ибо это либо убьёт её, или твоя мечта будет расти вместе с тобой, оставаясь недоступной и возвышенной. Чтобы твоя мечта ответила тебе взаимной любовью, ты должен любить служить ей и не стремиться властвовать или реализовать её.

5.5466.

Ритуал это и есть любовь. Ритуал есть ежедневное служение предмету своей любви.

5.5469.

Служить своей любви – значит не стремиться что-то от неё получить, но стремиться сделать её красивее и гармоничнее. Стремление что-то ей дать, быть полезным и нужным ей. Любовь это ежедневный ритуал, он радостен и не знает усталости.

5.5470.

Чтобы достичь своей мечты, ты не должен стремиться достичь её, но ты должен стремиться сделать её красивее, должен стремиться материализовать её, должен служить ей. Ритуальное ежедневное служение своей мечте это и есть любовь. Любовь это движение. Любовь это ежедневный ритуал.

5.5555.

Поскольку чувство вины и сам нервный узел у нас концентрируется в солнечном сплетении, следует преодолевать это состояние глубоким размеренным дыханием и расслаблением. Закрой глаза и начинай глубоко ритмично дышать, всей грудью сосредоточив мысли на солнечном сплетении.

6.1110.

Чтобы победить лень и апатию к вещам, которые как бы нужны, но не очень... следует сосредоточенно размышлять о связи этих дел с делами, действительно нужными. Необходимо путём продолжительной во времени медитации утвердиться в цели, что эта промежуточная цель очень полезна и необходима основной цели.

6.1149.

Разбить иллюзию можно путём медитации, созерцания и концентрации на ней внимания.

6.1159.

Если тебя пугают детали, сосредоточься на целом. Если пугает целое, сосредоточься на деталях. Если всё пугает – сконцентрируйся на цели.

6.1162.

Чтобы отогнать страх, сосредоточься на том, что любишь и что тебя радует.

6.1289.

Ляг, закрой глаза и расслабься, считай дыхание, почувствуй места соприкосновения тела с предметами вокруг тебя.

6.1469. Медитация любви к себе.

Перед зеркалом в голом виде 10 минут в день медитировать и любоваться собой в течение одного месяца. Сначала ты будешь себе не нравиться, потом через отрицание реальности влюбишься сам в себя.

6.1658.

Для успеха в делах обязательно потребуются обряды и ритуалы, они придают сил и питают энергией.

6.1659. Вопрос времени.

Слабым духом помогут ритуалы и обряды, сильным духом они не помещают, если только не жалко времени... Следи за силой своего духа, если слабеешь, укрепи его ритуалом.

6.1725.

Чтобы победить парализующий страх – требуется забыть о времени. Страх вне времени не существует. Сосредоточившись на чём-то одном, забудь про время и пространство.
6.2074.

Любовь есть способность к сохранению сосредоточения внимания.
6.2075.

Медитации, связанные с сосредоточением внимания, это медитации тренировки любви. Начни с концентрации на самом себе, например, с пупка.
6.2096.

Медитация – это искусство концентрации или рассредоточения любви (внимания).

6.2135. Хочешь быстро бегать – научись разминаться.

Потерянное время – это время, потраченное на удовольствия. Время, потраченное на ритуал полезно, потому что ритуал порождает веру, важнейший ингредиент любви и чуда.

6.2137.

Сосредоточение достижимо. Полузакрыв глаза, сосредоточься на предмете или на однородной стене. Отстранись от всех искушений и соблазнов... звука и света... сконцентрируйся в точку.

6.2139.

Смысл медитации – сконцентрировавшись в точку, перестать видеть что-либо, кроме своей мысли, избавившись

от всех искушений.

6.2140.

Медитация рассредоточения нужна, чтобы отстранить внимание от конкретных предметов и увидеть сразу всё. Предметы вызывают страсть к себе, приковывают взгляд. Чтобы обрести свободу, необходимо сдерживать свою страсть.

6.2183.

Когда жарко внутри – открой форточку и проветри голову. Гнев, обиды и разочарование не держи внутри себя – выговоришься.

6.2225.

Невроз регулируется медитацией убавления. Ты должен всегда себя сдерживать. Сдержанно говорить, сдержанно хотеть, сдержанно любить. Если ты отпустишь свою страсть, она поглотит тебя, как пожар дом. Лишнее убивает красоту, как рак убивает тело.

6.2400.

Постижение знания происходит не гладко и постепенно, а скачками, через просветления и накопления критической массы. Также же учатся языки и прочие учебные дисциплины. Чем быстрее происходит накопление критической массы, тем раньше наступит просветление.

6.2403. Если не отвлекаться.

Разница между зелёным стажёром и вполне хорошим специалистом всего 1—3 месяца сосредоточенного напряжён-

ного труда и обучения.

6.2505.

Цель медитации – тренировка концентрации внимания. Это нужно, чтобы научиться любви и научиться избегать искушений и соблазнов.

6.2507.

Медитация полезна на постижение истины. Сконцентрировав своё внимание на предмете, ты много увидишь такого, что пропускают мимоletные взглядом.

6.2785. Перед едой помолись. Еде нужно радоваться.

Есть следует медленно, созерцая красоту и запах еды, наслаждаясь каждой частичкой вкуса и внешнего вида. Полезно перед поеданием своей еды полюбоваться ею, помедитировать над ней, порадоваться ей. Так ты быстрее насытишься.

6.3120. Сосредоточение медитации.

Размышляй о пользе своей и о вреде себе.

6.3139.

Во время спортивной тренировки человек сосредотачивается на спорте, и его голова освобождается от лишних мыслей, наступает покой. Страх и прочие эмоции исчезают, зато после тренировки эту пустоту заполняет удовольствие эндорфинов.

6.3165.

Возьми заранее на себя боль за будущие проблемы. Заранее отстрадай и лиши эти будущие проблемы энергии стра-

даний. Визуализируй эти проблемы и, сострадая их страданиям, съешь их...

6.3224.

Спорт для похудения это когда потеешь. Спокойные виды спорта без пота – это медитации и растяжки.

6.3232.

Ты имеешь лишь то, на чём сосредоточен.

6.3373.

Если тебя мучает чувство вины, расслабься, сделай глубокий вдох-выдох и скажи себе: «Ты – жертва обстоятельств». Спроси тебя, мог ли ты поступить иначе, и утешь себя тем, что не мог.

6.3460.

В беге главное сосредоточенность на потоке, на мыслях о беге, о достижении совершенства. Абсолютная чистота мыслей и ничего, кроме радости потока.

6.3473. Бег – это медитация потока.

6.3476. Медитация гнилого яблока.

Когда тебе не хочется учиться или работать, представь себе гнилое яблоко, наполовину прекрасное, но начавшее гнить. Гниль – это твои соблазны и пороки, это время, потраченное на несовершенство.

6.3498.

Созерцание отвратительного и одновременное размышление о своём пороке или страсти убивает их.

6.3503.

Сосредоточение порождает радость осознания. Сосредоточение радостно... но радостно и рассосредоточение, ибо оно тоже рождает понимание.

6.3505.

Цель достижения полного блаженства – это исчерпание блаженства и достижение равнодушия к нему. Равнодушные к блаженству могут достичь полного сосредоточения мысли и так постичь истину.

6.3526.

Стресс лечат либо покоем, либо истощением стресса. Спорт и секс – это варианты истощения стресса. Спокойная музыка и медитации – это варианты покоя. Но никогда нельзя, чтобы лекарства стало больше самой болезни, ибо тогда лекарство само станет болезнью.

6.3569.

Познать дзен – значит утратить волнения. Когда ты поймёшь, что ничего не стоит волнений, ты испытаешь просветление. Волнения – это страх.

6.3574.

Медитация тренирует нас в твёрдости внимания и позволяет избегать блужданий ума.

6.3575. Медитация белого листа и точки, с точкой и без.

Чтобы постичь концентрацию ума, возьми белый лист и поставь на нём сотню точек, а потом, сосредоточившись на одной из них, представь, что это единственная чёрная точка на девственно чистом листе.

6.3616.

Медитацией очищая голову от лишних мыслей и эмоций, ты убиваешь страсть.

6.3624.

Лучший способ победить ревность и страдание страстной любви – исчерпание эмоции. Следует ругать себя, мучиться, страдать, рвать на себе волосы... так долго, пока чувствительность не притупится и боль не отступит.

6.3641.

Медитация – это тренировка вовлечённости и концентрации внимания. Концентрация внимания это и есть любовь.

6.3650.

Размышления и медитации порождают осознание – источник твёрдости, смелости, веры и везения.

6.3676. Внимательность – это любовь.

Женщины очень любят йогу и медитации... Йога – это вовлечённость и сосредоточенность, т.е. любовь. Любовь – это порядок. Женщины любят любовь, порядок, йогу.

6.3735.

Сосредоточься на своих движениях и тогда ты попадёшь в поток. Созерцая плавность и красоту своих движений, ты постигнешь радость, и эта радость наполнит тебя энергией.

6.3751.

Утренняя молитва дарит покой и настроение на весь день. Дневная молитва укрепляет веру... вечерняя дарит спокойный сон.

6.3754.

Рывок требует сосредоточенности на движении и поддержании в голове цели. Следует сосредоточиться на плавности, красоте и энергии движения, при этом постоянно поддерживая в памяти цель этого движения.

6.3763.

Хорошо при медитации сосредоточения с силой прижимать язык к небу.

6.3766. Покой движения.

Следи за своим дыханием это позволяет слиться с потоком своего движения и абстрагироваться от внешних раздражителей. Цель такой медитации – постичь покой движения.

6.3767. Пустота радостна.

Созерцание пустоты наполняет голову пустотой и покоем, очищая её от лишних мыслей. Медитация пустоты настраивает на созидание, ибо пустота требует наполнения.

6.3768.

Управление дыханием есть ключ к управлению эмоциями.

6.3769. Дыши эмоции воздуха.

Если хочешь сбить быстро эмоции, задержи дыхание и не дыши, пока не бросит в пот. Так повторяй несколько раз, пока лишние эмоции и желания не отступят.

6.3783.

Лучший способ избавления от страха – это сосредоточение на своей цели и способах достижения её. Сосредоточившись на движении, ты перестанешь замечать страхи.

6.3898.

Страхи и панические атаки, связанные с ревностью и любовной страстью, ничем не отличаются от классических фобий и панических атак, например, замкнутого пространства или воды. И, соответственно, лечатся перепрограммированием подсознания путём медитации и замещения условного рефлекса.

6.3907.

Медитация излечивает от болезней. Когда заболеешь, сядь и медитируй.

6.3922. Просветление.

Понимание маленьких деталей дарит просветление. Просветление есть понимание целого, состоящего из многих маленьких деталей, слившихся в одно целое. В целом нет лишних деталей, каждая маленькая деталь имеет свой глубокий смысл. Просветление приходит от внимательности к каждой маленькой детали.

6.3924.

Сконцентрировав внимание на одной маленькой детали, ты сможешь понять суть малого. Поняв суть сосредоточения, ты сможешь понять смысл многих малых деталей. Поняв суть малого, тебе следует понять суть рассредоточения, чтобы склеить вазу и достичь просветления.

6.3925.

При должном сосредоточении разбитые черепки вазы сами вновь собираются вместе, обретая единство нового.

6.3926.

То, что ты называешь волнами, это не волны, но рассредоточение и распад целого на малое, а потом сосредоточение и собирание множества осколков снова в целое. Ваза то разбивается, то вновь собирается из осколков чуть иначе, чем прежде. Как смерть и жизнь, как сосредоточение и рассредоточение, как истина и ложь.

6.3929. Разбитая ваза.

Просветление – это когда ты, собрав во времени тысячи разбитых черепков, складываешь их вместе так искусно, что разбитая ваза истины обретает единство целого.

6.4165. Аутотренинг веры.

Чтобы достичь веры и внутренней убеждённости, следует ежедневно медитировать 8 минут, репетируя то, что желаешь сделать. Можно репетировать серьёзный разговор, переговоры, какой-то иной процесс. Необходимо это делать, пока не достигните полной убеждённости и полностью утратите страх.

6.4166. Пока не достигнешь твёрдой веры, не начинай дело.

Любое дело требует твёрдой убеждённости и веры. Вера убивает страх, а страх это смертельный яд любого дела. Осознание и тренировки убивают страх. Ежедневный аутотренинг, чтение, изучение и тренировка порождают веру в себя. Ничто не может сопротивляться твёрдой вере.

6.4203.

Терпение и упорство в сосредоточении внимания это и есть любовь. Концентрируя своё внимание, ты так проявляешь свою любовь и приобретаешь способность видеть истину и красоту.

6.4243.

Ночь и раннее утро хорошее время для работы в том смысле, что никто не мешает сосредоточению. Ранним утром работается особенно быстро и плодотворно.

6.4364.

Чтобы избавиться от боли, сконцентрируйся на иллюзии, фантазии или воспоминании из прошлого. Усилием воли держи внимание вне реальности.

6.4394.

Всякий, кто небрежен, забыл о существовании пути. Нарушение ритуала есть небрежность и, значит, потерял путь. Потерявший путь потеряет и истину, и энергию, и цель.

6.4395.

Путь – это порядок и ритуал, который указывает цель и направление движения. Проявивший небрежность и допустивший невыполнение ритуала как будто встаёт на кривую дорожку, чтобы заблудиться и сгинуть. Ритуал укрепляет нам веру и указывает путь. Чтобы не происходило, не нарушай ритуал.

6.4399. Медитация замены страсти.

Медитировать на точку 10 минут, вытесняя из головы все иные мысли и эмоции после того, как это удалось, следу-

ет взять фотографию красивого образа, к которому необходимо вызвать страсть и сидим медитируем на него 10 минут, любуясь и проникаясь красотой, разглядывая все детали, тщательно и не отвлекаясь. Прodelать от 3 до 6 дней, каждый день, причём лучше это делать в цикле 7. Как дни недели.

6.4473. Чудо требует ритуала.

Счастливый случай требует от человека разумного замысла. Чтобы счастливый случай упал с неба требуется особый ритуальный танец с бубнами.

6.4509. 3 часа молитвы в 6 дней.

Если мозг погрузился в депрессию, нужно сознательно дожать её, истощив эмоциональное состояние до предела с помощью бессонницы, спорта, продолжительных прогулок, медитации или иным способом.

6.4510.

Медитация и молитва это одно и тоже по своей сути и эффекту.

6.4557.

Молитва, как медитация, хороша тем, что не требует напряжения и легко вытесняет из головы все лишние эмоции и мысли. Молитва радостна. Просто читаешь и погружаешься в покой, наполняешься силой веры и божественной энергией. Что может быть прекраснее и полезнее?

6.4780.

Чтобы обрести желание действовать, медитируй в покое,

накапливая желание действовать, пока оно не прорвёт плотины.

6.4911.

Молитва – это аутотренинг для борьбы со страхом и укрепления веры в себя.

6.5005. Крабья медитация.

Цель крабьей медитации – снять стресс, страх, гнев и т. д. Концентрируешь внимание на какой-то небольшой детали и начинаешь размышлять о ней, придумывая целую историю, задавая вопросы, отвечая на вопросы, ответом порождая вопросы, вопросами – ответы.

6.5017.

Совместив крабью медитацию и медитацию последнего желания в одно, ты достигнешь полной очистки головы от лишних эмоций и желаний.

6.5101.

Сосредоточенность на своих телесных ощущениях и ожидание от них некоего эталонного идеала порождает болезни, истеричность, ипохондрию и в итоге, перегружая иммунную систему, убивает организм.

6.5103.

Эгоизм порождает сосредоточенность на самом себе и своих ощущениях, в итоге это порождает ипохондрию, стресс и массу болезней, связанных со страхом разрушения идеала.

6.5279.

По сути, твоему разуму без разницы, на что заикливаться, поэтому, если тебе не нравится твоя навязчивая идея, попробуй через медитацию и усилие воли переключиться на другую, более полезную идею.

6.5402. Внутри точки.

Медитация на точке. Сконцентрировавшись на точке, ты отстраняешься от чувства тела, и чистый разум попадает в безвременье, получая доступ к безграничному времени. В точке нет времени, секунда нашей реальности – это бесконечность времени внутри точки. Безвременье дарит твоему разуму огромное время, на решение любых вопросов и поиск ответов, достижение истины и восстановление сил.

6.5443.

Медитация дарит смирение, а смирение ведёт к познанию истины. Истина даёт силу и избавление от страха.

6.5457. Сила привычки.

Очень для здоровья помогают ритуалы, а вот слом ритуалов здоровье портит, порождая цепную реакцию стресса и страха.

6.5520. Сострадание ничто.

Следует освободиться от мыслей и медитировать на ничто до тех пор, пока пустота не осточертеет, и не возникнет непреодолимого желания работать, созидать, расти и учиться.

6.5561. Заикленность на пользе дела.

Депрессия есть порождение страха, а страх лечит поря-

док. Оттого мысли в голове закливаются, ...одно и тоже повторяя тысячи раз. Подумай, о чём ты думаешь. Какие бесполезные мысли крутятся тысячи раз в голове твоей колесом. Возможно, разумнее извлечь из этой заикленности пользу? Выучить иностранный язык, запомнить пару сотен умных цитат, а может быть, самому себе 1000 раз сказать, я хороший и красивый, всё у меня будет хорошо.

6.5593.

Чувство вины о прошлом – это как страдать от нищеты, медитируя на золотую жилу, вместо того, чтобы добывать золото.

6.5754.

Когда хочешь есть, медитируй, концентрируя внимание на точку, это прогонит чувство голода.

6.5828.

Когда ты учишься, ты молишься. Когда работаешь, молишься. Когда тренируешься, молишься. Когда планируешь, молишься. Когда служишь красоте и совершенству, молишься.

6.5964.

Чтобы победить страх, требуется путём медитации выработать в себе сдержанность. Страх есть несдержанность. Тебя клонит к краю, и ты боишься упасть... Чтобы не бояться, нужно постичь красоту.

6.6034.

Движения заряжают идеалистов энергией. С другой сто-

роны, сдержанность и медитации заряжают энергией ещё больше.

6.6326.

Белка в колесе – это медитация на осознание лжи. Внимательно созерцая одно и то же, белка учится отличать реальность от иллюзии.

6.6649.

Лучше всего мотивирует ритуал. Ритуалы убивают страхи и порождают веру.

7.1239. Тренировка забывчивости.

Умение забывать лишнее гораздо более ценный навык, чем даже умение запоминать нужное.

7.1433.

Проговаривание вслух своих мыслей очищает их от лишних эмоций. Процедура перекодирования образов из эмоционально-образной системы в символично-логическую ...даёт разуму контроль над ситуацией и позволяет потеснить эмоционально-подсознательную часть мозга.

7.1515. Утро делает день.

Очень желательно просыпаться каждое утро с радостью. Перед тем как открыть глаза настройся на позитив. Пусть это будет глупый настрой, зато полезный для дела.

7.1679.

Смелость это результат уверенности в себе. Больше тренируйся. Сотни раз победив свой страх, ты станешь смелым.

7.1713. Отвлечение внимания от страха.

От страха можно отвлечься, переключив своё внимание на какие-то действия, разговоры, другие задачи и события. Например, перед событием, которого ты боишься, ты можешь позаниматься спортом, помедитировать в сильной позе, помечтать о чём-нибудь отвлечённом, познакомиться и поговорить с кем-нибудь, провести какие-то переговоры или зайти в магазин купить себе что-нибудь.

7.1719. Символы взаимозаменяемы.

Абстрактный стиль мышления очень хорошо убивает страхи и другие лишние эмоции. Мыслить абстрактно это значит воспринимать вещи как символы. Символ это чёрный ящик функций, который обдают свойствами и методами, входящими и исходящими сигналами. Самое главное свойство символа это его место и функция в системе.

7.1721. Очищенная от эмоций ситуация.

Абстрактный стиль мышления позволяет в обход эмоций передать ситуацию под контроль разума. Ты видишь ситуацию абстрактно сверху, видишь функции и методы, цели и задачи, входные и выходные сигналы, элементы и их механику взаимодействия между собой.

7.1776. Расслабься.

Глубокий вдох и выдох ...не дыши... Опять глубокий вдох и выдох ...затаи дыхание. И так семь раз...

7.1787. Огненный взгляд.

Закрой глаза и рисуй внутренним взглядом восьмёрку и другие геометрические фигуры. Говорят, это улучшает

зрение и силу мозга.

7.1880.

Неврозы создают психическое напряжение, которое выражается в напряжении физическом. Если расслабиться и снять напряжение физическое, пройдёт и психическое напряжение, а вместе с ним и психоз.

7.1881. Струнная техника расслабления.

Напряги кулаки и руки, потом расслабь. Растопырь пальцы и напряги их, добавив напряжение, как у струн, натяжение струн с выдохом, расслабление с вдохом. Представь, что ты струна и ты играешь.

7.1882. Струнный инструмент.

Представь, что ты струнный инструмент и ты играешь. Напряжение на вдох, расслабление на выдох. Всего пару минут и снимешь всё своё внутреннее напряжение, уйдёт страх, гнев, невроз...

7.1883. Напрягись как струна, расслабься, напрягись – расслабься.

Страх это тоже невроз и он тоже создаёт психическое и физическое напряжение. Используя технику искусственного напряжения и расслабления, ты обретёшь спокойствие. И страх утихнет.

7.1890. Кислющий лимон.

Преодоление страха через отвлечение внимания иллюзий. Представь, что в ладони у тебя лимон – жёлтый, вкусный, удивительный. Потом представь, что разрезаешь его попо-

лам, как его сочные брызги летят в разные стороны ...Почувствуй аромат свежести ...а потом кончиком языка коснись этого лимона. Не в силах сдержать себя, ты вгрызаешься в сочную мякоть лимона и прямо без сахара жуешь её...

7.1941. Внимательные уши деревьев.

Чтобы снять психоз, стресс и напряжения, идите в лес, где никого нет. Выходите и орите ...орите, пока не охрипнете и не выльете из себя все лишние эмоции. Если вас двое и вы разучились разговаривать, тоже идите в лес.

7.1942.

Оставь свой негатив в лесу, если между вами накопилось много негатива, идите в лес и кричите, ни в чём себе не отказывая.

7.2053. Упражнение «коробка спичек Джеймса».

Очень тренирует силу воли систематическое и долгое проделывание бесполезных, неинтересных, нудных действий.

7.2439.

Расслабься... В расслабленном состоянии эмоции и гормоны меньше влияют на мозг, позволяя ему думать относительно самостоятельно. В противном случае, ты ослепнешь, оглохнешь и вообще будешь думать крайне предвзято.

7.3331. Пять буддийских медитаций.

Любви, сострадания, радости, чистоты, безмятежности.

7.3421.

Люди не терпят пустоты, разрушив старые ритуалы, обязательно создай новые.

7.3921.

Мир это иллюзия, созданная чувствами. Мир это иллюзия чувств. Подчиняя чувства своему разуму, ты подчиняешь себе и целый мир. Существует лишь то, что ты чувствуешь, перестанешь чувствовать – оно и исчезнет. Научись управлять своими иллюзиями и это позволит тебе избегать боли и страха.

С другой стороны, отказавшись от иллюзий, сможешь почувствовать реальный мир.

7.3940. Созерцания ничто.

Созерцать ничто полезно, чтобы очистить мысли и снять стресс, страх, гнев... то есть, очистившись от эмоций, достичь бесстрастия. Однако опасайся надолго погружаться в ничто. Если ничто поглотит тебя, оно тебя уже не отпустит и ты сам обратишься в ничто.

7.4765.

Страх, что ты просто так теряешь время на ненужное, парализует и внушает панику. Чтобы избавиться от страха – обмани его. Во-первых, обоснуй, что твоё дело это не просто так, а очень нужно. Причём сконцентрируйся на том, что ты веришь в это, достигни путём медитации и созерцания твёрдости веры. Во-вторых, дай немножко времени тому, что очень хочется. Кинь собаке кость, пусть порадует, это успокоит её на какое-то время. Но помни, собак кормят костями, а не мясом.

7.5051. Тренинг.

Боль и трудности рожают выдержку. Красота – воздержанность. Поругания – обретёшь терпение.

7.5054.

Чтобы расслабиться и достичь спокойствия, сделай глубокий вдох и выдох ...задержи дыхание на 30 секунд.

7.5056. Наполняйся изнутри внутренней энергией и свободой.

Наблюдай за своим дыханием, это успокаивает. Ощути своё тело, его тепло или его прохладу. Ощути свои ноги, руки ...их расслабление или напряжение. Почувствуй, как наполняешься теплом. С каждым выдохом тебя покидает ненужное. Вместе с воздухом уходят лишние эмоции гнев, страх, злость, ревность.

7.5175. Вспомни таблицу умножения.

Легче всего успокоиться, сосредоточившись на чём-нибудь простом, это может быть какой-то ритуал, однообразное занятие или созерцание

7.5185. Победа над жадностью.

Сосредоточение на смерти позволит тебе осознать, что времени больше нет, и наполнит каждый твой поступок силой. Теперь, когда все мосты сожжены и терять больше нечего, ты сможешь без всякой жадности использовать свой внутренний гигантский источник силы.

7.5503.

Ритуалы укрепляют человека духом. Крепкий духом человек может властвовать над собой и реальностью.

7.5509.

Ритуалы, дающие силу, требуют жертвы. Самая первая жертва это труд, это энергия. Энергия может передаваться в виде труда, времени или денег.

7.6733.

Сосредоточив своё внимание на животе, человек лишает чувства и эмоции власти над собой, ибо, не обращая на них внимания, больше не слышит их.

7.7145. Сосредоточенная рассредоточенность.

Есть два способа познания: сосредоточение внимание и его рассредоточение. Сосредоточенностью ты познаёшь детали, а рассредоточенностью – целое. Чтобы постичь целое, тебе нужно сосредоточиться на своей рассредоточенности.

7.7180. Медитация пустоты.

Чтобы похудеть, тебе нужно заставить свою душу разделить желания духа. Закрой глаза и сосредоточься на мысли, что твоё тело желает стать красивым. Тело стремится к совершенству. Почувствуй сострадание к ничто, ничто желает существовать, а его место занимает лишний жир. Соединяя стремление тела к совершенству и стремление ничто к существованию, почувствуй большое сострадание к этим двум сущностям и желание помочь им. Каждая клеточка твоего тела наполнится абсолютной любовью к ничто и красоте. Любовь наполнит душу решимостью и твёрдой уверенностью. В едином цельном порыве душа, воля и разум возжелают одно и то же.

7.7182. Медитация здоровья.

Чтобы вылечить себя или другого человека, тебе нужно сосредоточиться на сострадании к нему, на стремлении души и тела к целостности и красоте, на выполнении своего предназначения и смысла жизни. Сострадание наполнит твою душу абсолютной любовью, верой и надеждой. Соединяясь, эти три сущности родят чудо и исцеление.

7.7183. Медитация сострадания ничто.

Чтобы реализовать сострадательную цель, следует сосредоточиться на сострадании к ничто. Ничто стремится к гармонии, совершенству и красоте, прочувствуй и подели с ним это желание. Соединившись с ним в единую волю и поток энергии, реализуй его. Ты – инструмент ничто, его воплощение в реальности. Энергия ничто колоссальна, наполняясь этой энергией, ты найдёшь в себе силы на чудо.

7.7187.

Чтобы созидать реальность, нужно разделить волю и желания провидения. Сосредоточься на сострадании к ничто, почувствуй любовь к нему. Почувствуй стремление к красоте, гармонии и целостности. Если есть лишнее, то здесь есть стремление ничто существовать, стремление к пустоте. Соединяя стремление ничто к красоте и существованию, ты создашь гармонию желаний.

7.7189.

Чтобы уничтожить лишнее, сострадай ничто. Ничто желает существовать, а лишнее заняло его место. Проникнув-

шись состраданием и любовью к ничто, помоги ему уничтожить лишнее. Медитация применима для борьбы с лишним весом, лишними пороками и страстями, захламленность и т. д.

7.7201. Восхищение ничто.

Есть сострадание ничто, а есть восхищение ничто. Медитация восхищения ничто связана с сосредоточением в ничто совершенства и гармонии. Цели у медитации сострадания и восхищения одинаковые, они обе ведут к любви, но инструменты разные. Сострадание наполняет душу надеждой и желанием помочь. Восхищение наполняет радостью и желанием служить.

7.7268.

Внимательно следи за своими мыслями. Сосредоточься на своих мыслях. Искушение начинается с мыслей.

7.7371.

Чтобы преодолеть страх обучения – требуется медитация красоты. Нужно внушить себе мысль, что твоё дело есть истина, есть совершенство и красота. Сконцентрируйся на своей вере, почувствуй её твёрдость. Восхитись истиной и тем новым знанием, что ты хочешь найти

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.