

The background of the entire cover is a complex, abstract pattern. It features numerous blue and white spheres of varying sizes, some of which are interconnected to form a network resembling a molecular structure or a neural network. Overlaid on this pattern are various chemical symbols and formulas, including element symbols like 'Ca', 'Cd', 'Ho', 'Yn', 'Sv', 'Jo', 'Tr', 'Lk', 'Nm', 'Gh', 'Dg', 'Ew', and mathematical expressions such as  $Lk+5_{o2N}$ ,  $HoN=$ , and  $Lk+5_{o2N}+18$ . The overall color palette is dominated by shades of blue and white, with some black accents from the spheres and text.

Алёна Рябченко

# Здоровое тело - Успешная жизнь

Книга-практика

12+

**Алёна Рябченко**

# **Книга-практика: Здоровое тело – Успешная Жизнь!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57291800](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57291800)*

*SelfPub; 2020*

## **Аннотация**

Что такое Успех? Успешный человек – это здоровый, уверенный, решительный, у которого достаточно энергии на всё и даже больше. Почему мы бедные, уставшие, не можем справиться со стрессом и не принимаем решения? Нарушена психика и здоровый гормональный фон. Мы попросту расходует энергию на негативные эмоции, тело справляется с выживанием, питает разрушительные мысли и у человека не остается ресурса на созидание и процветающую деятельность. Здоровое тело – это коктейль гормонов успеха и счастья, это здоровая психика, это такие качества, как уверенность, смелость, решительность, спокойствие, расслабленность, свобода самовыражения, радость, любовь. Я Вас поздравляю, Вы в шаге от изменений – применяйте простые практики и удивляйтесь результатам. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## **Восстановление связи души с телом? Слияние Духа и Плоти!**

Предложения, отзывы, пожелания просьба направлять по адресу: **alenauspeh@obretenieseby.ru**, либо на сайте в форме обратной связи: [\*\*http://obretenieseby.ru/\*\*](http://obretenieseby.ru/)

Запрещается коммерческое использование и распространение данной книги, без письменного разрешения автора.

2019 г. Copyright © Рябченко Алёна

**Все права защищены.**



## **Введение.**

Данная книга предназначена для восстановления связи Духа (души) и плоти (тела), для ощущения единства мира духовного и мира материального. Множественные искажения воспитания, невежество, искажения создают различные нарушения в едином явлении разума (духа) и физическом самовыражении, что создает иллюзию разделенности и из этого вытекает множество проблем в наблюдаемой и воспринимаемой человеком реальности.

Восстановленная связь с телом позволяет ощущать единство реальности, что в свою очередь, позволяет челове-

ку легко и естественно реализовывать свой потенциал, видеть необходимые возможности, создавать необходимые ему условия и пространство.

Всё в мире есть единое поле нейтральной вибрирующей энергии, пребывающей в состоянии слияния и распада, образующей разные формы жизни, какую-то мы способны воспринимать физическим телом, иная форма жизни доступна лишь ощущению души. Искажения одного из этих явлений или аспектов моментально создает проблемы в самоощущении человека, как существа духовного, пребывающего воплоти физического тела. Восстановленная связь духа и тела позволяет человеку жить в моменте здесь и сейчас, свободно ориентируясь в пространстве и времени, которые существуют лишь для удобства восприятия и ориентации телесной формы, дабы не затеряться в просторах галактик☺.

Данная книга не панацея и не претендует на истину в масштабе человечества, так как наше восприятие реальности глубоко индивидуально и в то же время, в данной книге через ощущение и информационное выражение вы можете ощутить единство разума, который един для всех форм жизни и вашу индивидуальность, которая присуща лишь вам, познается вами и выражается вами; познать из частного целое, а из целого свободно проявленное индивидуальное, что позволит вам принять себя начать жить в реальности, которая является продолжением вас самих, а не в реальности, в которой вы боритесь, выживаете, прячете себя, ощущаете свою

внутреннюю малозначительность в сравнении с внешней наблюдаемой реальностью (людьми, явлениями, событиями и прочее).

Данная книга написана благодаря моему опыту, моей семье, друзьям, близким, наблюдениям на жизненном пути познания и творения, а также благодаря всем тем, кто читает мои труды, посещает онлайн занятия, проходит разные групповые и индивидуальные программы, задает свои вопросы, делиться своими наблюдениями, осознаниями, историями, без вас нет того явления меня, которое воспринимает общее и выявляет детали восприятия человеческого творения, для вас, получая наслаждение от самого процесса творения, безмерная всем благодарность!

Восстановленная связь со своей плотью выравнивает воплощение духа в плоти, преобразуя этот процесс в единое безраздельное движение. Данная книга практическая, в ней даны рекомендации, которые не являются правилами, законами Вселенной или человеческой жизни, вы всегда являетесь свободными существами и имеете право на любой выбор, любой опыт, любое решение и варианты познания. Вы можете просто получить удовольствие от прочтения и касания, можете применить рекомендации практически в своей жизни, а можете и вовсе закрыть книгу и пойти заниматься чем-то для Вас приятным и радостным! Целью книги не является загрузить вас новой информацией, а скорее разгрузить вас от лишней и напомнить, что ваше тело свободное и

невесомое по природе рождения, и оно просто отражает ваш опыт, груз полученных, но не примененных знаний и общего наследия человеческой эволюции, конфликты физического и ментального восприятия, эмоциональную память и искажения психики. При этом это не диагноз. А лишь текущее состояние, которое легко меняется. Легко не значит без участия вашего внимания, по сути, ваше внимание – это единственное, что нужно при практиках, предлагаемых в данной книге.

Желаю Вам приятного исследования и самопознания.

## **Глава 1. Многомерность существа – человек разумный.**

**Человек разумный по природе происхождения является существом многомерным, в одно и то же время безграничным на уровне духа и ограниченном в своем теле, создающим реальность и меняющимся под влиянием окружающей среды, самодостаточным и испытывающим потребность в себе подобных, содержательным и пустым и прочее.**

### **Из чего состоит человек?**

Всё описанное не является полным содержанием составляющих человека, данная книга не является полной энциклопедией, а имеет конкретную цель – связать безграничность духа в индивидуальном проявлении вашего тела.

Мы пойдем сверху вниз. Высшей проявленностью челове-

ка является единый Дух, Разум, Бог, Творец, Разумная Вселенная, Универсум, в общем и целом, что-то большее, чем тушка мяса обволакивающая кости, испытывающая эмоции и думающая об этих явлениях☺. Из единого целого выделена более частная структура, как душа, имеющая уже свои индивидуальные задачи, опыт прошлых воплощений, свой путь трансформации. Далее душа обретает плоть, вполне себе конкретное физическое тело я рядом индивидуальных особенностей и способностей, которые уже закладываются в момент выбора родительской семьи, географического положения, социальной среды и прочее.

Итак, душа обрела плоть, физическое тело, вошедшее в более грубую энергию земное воплощение, при определенном состоянии планет, дата рождения, места рождения (подробно этот вопрос исследует астрология ведическая, западная и прочее; нумерология), общества, культуры и т.д. Физическое тело продолжает обретать всё более детальные индивидуальные признаки, тело нарекается именем, фамилией, которые также содержат в себе информацию, способную облегчить самопознание и индивидуальность человеческого существа. От рождения человеческое тело наделено рядом индивидуальных аспектов, присущих только данному телу, ДНК, отпечатки пальцев, сетчатка глаза, родинки, родимые пятна, запах, форма тела, внешность. Таким образом, мы будучи творением единого целого наделены неповторимостью и уникальностью, как в физическом проявлении, так и в про-



явлении души. Отсюда ответы на вопросы, почему одному подходит одно, а другому другое; почему разные практики и методики не дают результата всем; почему у нас разные мечты и желания, почему выходцы из одного рода имеют разные пути и предпочтения и прочее.

Далее индивидуализации продолжает формироваться и проявляться, так как человеческое существо в формирующемся теле ребенка начинает впитывать среду обитания, воспринимая реальность посредством 5 органов чувств и как бы записывая данные в архив познания земной жизни. Так как внешнее проявление души через тело происходит постепенно, на первых годах жизни человек лишь впитывает, так сказать собирает информацию о том мире, в который воплотилась душа, восприятие идет безоценочное, а собирательное. Данный момент важно осознать, так как ребенок не имеет еще способности оценивать, анализировать, ощущать что хорошо и плохо, что ему подходит, а что нет – он способен лишь воспринимать и проявлять разные эмоции и состояния, совершенно инстинктивно, а не назло родителям или еще кому-либо.

Душа, даже очень зрелая, имеющая многочисленные воплощения, ушедшая в бессознательном состоянии из физического мира, в момент очередного воплощения всё забывает, не все, большинство, что происходит из-за разности состояний энергий. Обращу ваше внимание, что все духовные описания, обороты и аналогии, приведены, скорее в мета-

форической образной форме, для более удобного и простого восприятия, а не является единственной верной моделью, всё относительно, просто образно представляйте и улавливайте суть, не заостряя внимания на каких-то несостыковках. Целью книги не является оспорить что-то ранее созданное или описанное, скорее дополнить и адаптировать под наше текущее состояние земного опыта.

Итак, тело ребенка воспринимает реальность безусловно и выражает свои несогласия путем настроения, эмоций, состоянием физического здоровья (наличие болезней – показывает изменения, которые происходят у ребенка), не имея возможности объяснять, ясно излагать и аргументировать своё внутреннее состояние и мнение относительно происходящего. На данном этапе ребенок воспринимает себя целым, при этом в силу социальной среды обращается к себе от третьего лица, Маша хочет пить, Вася хочет кушать – отождествленности с «я – есть это тело» ещё нет. Душа, обретшая плоть, как бы говорит: «тело, в котором я пребываю, под названием Маша испытывает потребность утолить жажду». Постепенно границы души затираются и формируется все большее отождествление с телом, ребенок начинает говорить «я». И так, как на ранних стадиях жизни способности только зарождаются и развиваются, ребенок испытывает вполне себе мирские приземленные потребности: пить, кушать, спать, играть, читать, писать и т.д. На данном тапе начинается формироваться социальная личность и в то же вре-

мя затирается память о происхождении безграничности духа. В духовно развитой семье, где принято практиковать духовные практики, медитации, общаться на духовные темы и прочее, ребенок впитывает данный опыт и сохраняет свое ощущение безграничности и истинного происхождения. В семье, где к духовности (религии) относятся в силу страха, нужды (молятся потому что надо, исполняют ритуалы, потому что так должно быть и прочее), у ребенка также затирается память (ощущение истока) о происхождении, на замену которой формируется новая убежденность, что Дух, Бог, Высший Разум – это какая-то страшная сила, которая будет наказывать, если не делать того или иного, или напротив делать какие-то определенно описанные вещи. В семье атеистов или просто не религиозных людей, память затирается и формируется набор ограничений, который ограничивается физическими и социальными потребностями (еда, кров, семья, социальное положение, гражданский долг и т.д.).

По мере взросления и формирования личности ребенок собирает в свою базу данных о земной жизни множество деталей, информации, убеждений и мозгом это автоматически распределяется по разным сегментам жизни: внутреннее состояние: здоровья, настроение людей, мышление, поведение, соотношение настроения и общения, настроения и поведения, внешней мимики положение тел и поведение и прочее; внешнее: отношение людей к другим людям, отношение к деятельности, работе, учебе, бизнесу, политике, деньгам, об-

шеству, религии, традициям, культуре и прочее.

Ребенок собирает информацию первично от тех людей, кто о нем заботится (родители или люди, исполняющую роль родителей), далее люди, у которых ребенок часто находится (бабушки, дедушки, тети, дяди, друзья родителей), далее от социальных исполнителей воспитания и образования (воспитатели, педагоги, тренера); далее друзья, одноклассники и т.д.; далее средства массовой информации (книги, ТВ, компьютеры, журналы, рекламные щиты и т.д.).

Как вы можете наблюдать, безграничный дух с момента воплощения обретает все большую индивидуализацию и детальность, которая на уровне духа малозначительна, так как возможности безграничны, а вот для человека, движущегося в пространстве и времени среди себе подобных эти ограничения набирают силу и все большую важность. Так, например, ребенок, пришедший в семью друзей и столкнувшийся с иной точкой зрения родителей друга, отличной от точки зрения его родителей, будет склонен отстаивать родительскую позицию. Да есть нюансы, если в семье царит разумная любовь и свобода самовыражения – ребенок воспринимает все варианты, интуитивно выбирая лучший вкус. Предположу, что Вы как и я пришли в этот мир в текущем воплощении ещё для отработки прошлого наследия и формирования более совершенной модели жизни. Далее по тексту, когда я привожу какие-то примеры, это всего лишь частный пример, а не правило или общественная норма, нормы не существует,

есть лишь разные варианты совпадений. Совпадения не случайны, а притягиваются в потенциале, об этом чуть позже.

Итак, у нас душа, воплощенная в теле, обретает имя, опыт, личность, убежденность; повторяющиеся эмоции, формируют настроение человека; далее в каких-то вопросах устойчивое поведение, что мы называем характером; привычные реакции, которые срабатывают при распознавании мозгом информации (образ, сюжет, обстановка, выражение лица и прочее) в сравнении с уже с занесенным в базу знанием (если человеческое сознание в тот момент находится в режиме автомат – происходит реакция, без шансов выбрать иное поведение; если человек осознает текущий момент, он наблюдает прошлую привычную реакцию, но не ограничен ею). Отсюда много высказываний и выражений, типа: «характер формирует поведение», «человек – это набор привычек», «скажи, кто твой друг и я скажу кто ты» и прочее.

Таким образом, мы наблюдаем следующий шедевр☺.

Есть душа со своими планами на самореализацию и вложенным потенциалом, но часто душа еще имеет незавершенные ранее делами (карма), что не перечеркивает первую часть предложения☺.

Есть тело, адаптированное к социальной среде, в которой это тело формировалось. И эти две составляющие часто разнятся и конфликтуют не находя единого решения, удовлетворяющего потребности и тела и души, человек вечно стоит перед неодолимым выбором либо сделать «как надо, пра-

вильно» либо «как мне приятно и радостно», вследствие чего, разделенность между душой и телом порой становится просто бездной и творит много неприятных чудес в жизни человека ☺.

В такой ситуации мы ощущаем неудовлетворенность, потерянность, усталость, желание убежать от людей и в то же время безмерную любовь к жизни и людям, состояние замкнутости, запутался человек, состояние раздрайва, сомнения, метания, маята и прочие не приятные ощущения. Человеку сложно выбирать между собой (нездоровый эгоизм) и другими (альтруизм), потому как, испытав то и другое ни одно из проявлений не приносит целостности и полного удовлетворения; а вариант где человек, учитывая свои интересы и потребности творит и созидает во благо людей, удовлетворяя при этом и их интересы ему просто не знаком. Большинство воспитано в потребности выбора, в модели «или – или», «либо себе, либо другим», в итоге человек не дает «ни себе, ни людям» ☺.

Постепенно мы подошли к выводу, что свою индивидуальную душу и ее потребности можно познать через вполне себе телесное воплощение. И тут мы идем снизу вверх, так как ошибочно Мы поверили, что небеса скрыты от нашего взора ☺.

По пути познания и стремления к источнику, дабы раствориться в нем и пребывать в блаженстве, тут уместны все возможные варианты и познание себя в разной трактовке и

науке, а лучше в нескольких. Мы часто отдаляемся от пути втянутыми в жетские грубые энергии матрицы, диктующие нам условия выживания и на тех условиях, которые привычны для ума, а не свободны для души. Важно использовать все возможности, данная книга, тренинги, клуб и даже индивидуальная работа со мной не подразумевает отказ от других источников, напротив, чем больше деталей собрано в целое, тем быстрее человек растворяется в целом. Поэтому астрология, нумерология, различные гороскопы, гадания, психология, психотерапия, тарология, исследования физики, биохимия, нейропрограммирование и прочее, – всё это уместно и на самом деле интересно и здорово рассматривать жизнь с разных точек зрения и разных объяснений одного и того же явления.

Мы же продолжаем наше исследовательское путешествие и переходим к более детальной и практической части познания.

### Упражнение 1:

Определите для себя какие сферы своей жизни вы желаете качественно улучшить (здоровье, самореализация, взаимоотношения с семьей, людьми и финансовая сфера). Если все, значит указываете все.

Опишите ваше текущее состояние в данной сфере, честно, просто, в деталях. К примеру, в первом пункте вы указали здоровье, каково ваше текущее состояние здоровья и каково ваше самочувствие, когда ваше здоровье качественно

улучшилось (просто и понятно для вас).

Опишите путь как вы оказались в текущем. Здесь каждому по потребности, если вы желаете основательных изменений вы описываете подробно, возможно вы затратите несколько дней на описание формирования вашего текущего, зависит от усталости и желания измениться.

Что неизбежно изменится во внутреннем и внешнем мире при улучшении качества данной сферы. Как изменится ваше самоощущение, ваше мышление, ваше поведение, отношение с людьми и т.д.

Выявите конфликты, которые вызывают у вас внутреннее напряжение. Например, мое текущее здоровье: всё прекрасно, но есть усталость, разбитость, колени хрустят, спина ноет☺. Желаемое состояние: я ощущаю легкость подвижность, энергичность, все суставы работают как по маслу, спина гибкая. Как я пришла к этому: с детства наблюдала болезни суставов у бабушки, потом у родителей, да и люди часто говорят, потом еще травму получила, да и возраст уже не 18 и т.д. Что изменится: я ощущаю подвижность, становлюсь более самостоятельной, больше интересуюсь жизнью, начинаю путешествовать, гулять, знакомлюсь с новыми людьми, облегчаю жизнь родным, больше не ною о больных суставах и т.д. Какие конфликты: вроде так привычно удобно, а что если я ни с кем не познакомлюсь, а денег нет на путешествия, а что если родные позабудут обо мне если я стану здоровой и т.д. Уловили суть?



Сформируйте решение всех конфликтных моментов. Целенаправленно прямо сейчас находите решение, что вы будете делать. Мозг разумное обеспечение и оно всегда работает в перспективе, а вот рабочее сознание (личность) часто не осознает дальше думаемой мысли, можно сказать «не видит дальше своего носа». И это здорово, что наша задача сохранять внимание на текущем, иначе мы бы просто лопнули от напряжения, необходимого для удержания общего текущего положения и состояния реальности. Просто важно понимать и знать нюансы тела (работы мозга, нюансов восприятия и наличия внутренних предохранителей), чтобы верно направлять внимание, не натываясь на предохранители, а находя более удобные и гибкие решения. Итак, быть здоровым (в нашем примере) для вас должно быть выгодно по всем фронтам и направлениям. Не встаете с кресла, пока не сформируете удобную комфортную модель жизнедеятельности себя здорово, которая гармонично сочетается со всеми другими вашими потребностями. Мозг не даст команду делать раз, когда на команду два выставлен блок пост. Если для вас быть здоровым означает выход из зоны комфорта ума, а там за зоной☺ вас поджидает страх не понравится людям, а вы живете только за счет их положительного внимания к своему существу, то зачем разумный мозг будет совершать то, что по сути лишит тело единственно позитивного питания? Естественно мозг сохранит подсознательное поведение и продолжит болеть и получать внимание близких.

Теперь путь свободен и вы описываете варианты изменений. Как именно вы осуществляете задачу в пункте 1. Что делаете вы как часто, по графику, по желанию, до каких пор или то здоровая привычка внедряется вами в образ жизни? Что вам необходимо во внешнем мире (наставник, специалист, группа единомышленников, книга, знак свыше☺ – тогда как вы узнаете, что это именно тот знак и т.д.)? Вы описываете все в настоящем времени, осознавая, что любые изменения происходят от 1 месяца до года.

Рекомендую завести дневник наблюдений (описывая новые состояния, осознания, динамику) и дневник занятий, что когда слушаете, какие тренинги, книги, по каким сферам, когда отдыхаете, когда занимаетесь деятельностью и т.д., так вам не нужно удерживать много инфы в поле сознания.

Далее мы рассмотрим внутренние препятствия и ограничения.

## **Глава 2. Внутренний мир человека разумного (или пока не очень разумного, но уже точно человека#).**

Из чего из чего же из чего же состоит наш внутренний мир? Наш внутренний мир это набор ресурсов, направляя которые в том или ином направлении мы и создаем наблюдаемую реальность, которую переживаем и получаем опыт, фиксируя в пространстве частные истории.

Идем из глубины на поверхность. Но в процессе позна-

ния мы познаем напротив, из поверхности в более глубинное состояние до пустоты. Внутренний мир человека: точка присутствия, за которой следует глубинное ощущение бытия, за которым следует настроение (чувства, эмоциональный, гормональный фон), за которым следует ментальное поле (мысли, убеждения, знания, опыт, ум), за которым следует материальный мир, за которым следует разум, создающий и включающий в себя всё перечисленное и это всё незначительный элемент жизни, форма разумной жизни разная, иные планеты, иные формы, галактики и т.д. – всё это Бог или единый разум, или квантовое поле творца и т.д. И с материей и с разумом мы связаны вечно, точнее мы из того теста состоим☺, но большинство утратило эту связь. Это не весь перечень составляющих или проявлений, мы рассмотрим работу и специфику именно этих составляющих внутреннего мира.

**Точка присутствия** – то состояние пустоты и тишины, вы есть, но вы есть нечто существующее, но бесформенное безопределенное. Или иначе – состояние наблюдателя, вы везде и нигде конкретно, вы всё и ничто одновременно, вы способны и ощущать свое тело и наблюдать его перемещение и наблюдать движение внутри более масштабного пространства, выходить за пределы тела, покидать тело, ощущать импульс в теле, вспоминать фрагменты прошлого и ощущать реакции тела в настоящем, вспоминать фрагменты будущего и ощущать реакции тела в настоящем и т.д. Вни-

мание наблюдателя фиксирует проживаемый опыт. По сути разум вездесущ, а внимание наблюдателя воспринимает частый опыт в фрагментах творения реальности, при то ощущая единство мы ощущаем все творение, точнее пустота в движении, но это не тема данной книги. Это не значит что 7 млрд людей на земле охватывают всё творение и все его формы, в то же время частный наблюдатель создает только его уникальный опыт проживания, что другой просто не в состоянии создать. Мы не будем отдельно останавливаться на этой теме, если вам интересно и вы еще не прошли, можете пройти мастер класс [«Я – Великое Ничто»](#).

Точка присутствия нужна для того, чтобы не вовлекаться глубоко и безвозвратно в пучину текущих страстей☺, а жить наблюдая и наслаждаясь, созидая и направляя внимание в верном направлении. Когда у нас происходит разрыв и затирка происхождения из единого источника разума, человек спускается на уровень выживания и материально-социального обеспечения и копошиться в этих задачах, целях и проблемах. При этом, учитывая, что общество в массе своей пока что не блещит благоразумием и благополучием, человек варится в колесе будничных забот и временами в глубине души проскальзывает ощущение «что не так», «чего-то не хватает», «что-то важное упущено» – тогда человек встанет на путь поиска себя истинного, поиск утраченной духовной части себя и связи с источником.

Когда душа вытесняется из тела умом (ограничения, шаб-

лоны, стереотипы, правила, нормы и прочее) и тело выполняет приказы ума присутствие наблюдателя так же затирается, потому что как бы стирается знание о том, что я еще что-то кроме тела, тогда остается ощущение, что я только тела и разница лишь в том, думающее это тело или инстинктивно живущее. Мы в какой-то момент из-за этого разрыва начинаем искать ответы, искать знания, заниматься самообразованием, начинаем мыслить, размышлять, задавать миллион вопросов и искать ответы и это необходимо от перехода с инстинкта (удовлетворение первичных потребностей) на уровне интеллекта. В моменты поиска у человека постепенно меняется самоощущение, шоры спадают по мере готовности сознания, через погружение вглубь себя (образно говоря) внимание становится постоянным в ощущении присутствия и наблюдения движения.

Если я вас сейчас попрошу вспомнить что-то из детства, вы вполне себе восстановите событие 20-30-40 летней давности, многие детально до цвета одежды и формы пуговичек☺. За счет чего вы можете это делать? За счет того, что вы там присутствовали, и вы помните то событие и время в силу своих эмоциональных переживаний, так сказать со своего угла восприятия. Два человека могут воспринимать одно и то же событие совершенно по-разному и помнить разные вещи, но суть остается одна – вы можете это воспроизвести снова и пережить в настоящем за счет присутствия внимания там и тогда.

Если я вас попрошу сейчас, представьте: вы достаете их холодильника лимон, сочный, спелый, желтый, с ярко выраженным запахом и вкусом; вы берете в руку нож и острым лезвием разрезаете лимон пополам, мелкие брызги резкого запаха цитруса улавливает ваш нос и во рту выделяется слюна; а сейчас вы берете половинку лимона в руку и пробуете на вкус и т.д. Как вам вполне себе реальная слюна и запах и ощущения движения руки и цвета и прочее. Как мы это с вами провернули? У вас есть присутствие, есть воображение и есть опыт, вы знаете что такое лимон, ваше тело это видело, вы знаете, что такое нож и как разрезать – вы это делали раньше, ваше воображение рисует то, что я описываю информационно и у вас возникает образ, а на него по памяти тело воспроизводит реакцию запас вкус слюна и т.д. Вы присутствуете здесь и сейчас и одновременно в моменте, когда узнаете, что такое лимон; и в моменте, когда узнаете, что такое нож и как им резать. Мозг воспроизводит процесс: лимон – это долговременная память, резать, это навык тела, реакция на вкус и запах – это ваше индивидуальное переживание – так через мое описание, вы пережили событие, которого, по сути, сейчас нет, но вы его пережили вполне реально и это важно для дальнейших шагов.

Теперь представьте розового слона летающего по небу, прямо под облаками и махающего ушами. Как? получилось? Что вы при этом чувствуете? Возможно, вы с серьезным лицом крутите у виска; а вы улыбаетесь и ощущаете невинную

радость; а может, вы смотрите на слона в упор, пытаетесь понять, что происходит, куда он летит и зачем вообще все это происходит. Вариантов тысячи, как и наблюдателей реальностей, а вот присутствие одно и то же.

К чему такое внимание состоянию присутствия? К тому, что это точка начала и возврата, в нее все уходит и из нее все зарождается, это вечная присутствующая пустота и она нам нужна для практики, которая будет дана данной главы.

**Глубокое ощущение земного бытия** – это устойчивое состояние, которое также является общим, но уже земным, его можно назвать состоянием покоя, состоянием любви, состоянием недеяния и т.п. Точка присутствия не имеет выраженного ощущения, оно просто есть, его можно отдаленно описать, но описания нашим привычным языком не отражают сути; оноечно, тогда как глубинное ощущение земной жизни (бытия), уже ощущаемо, это уже не точка, а скорее движение энергии, но тонкое, еле уловимое, отличное от более грубых (плотных, земных) чувств и эмоций, более присущих нашим телам. Глубинное ощущение также неизменно присутствует в нашей жизни, но если человек живет на более поверхностном уровне, состояние покоя (безусловной любви) ему знакомо лишь иногда, в моменты расслабления, созерцания, безмысленного и безэмоционального наслаждения, состояние восприимчивости без вовлеченности, при ярком потрясении или стрессе, когда человек как бы выпадает из мирской суеты. Если точка присутствия про-

сто есть и она нейтральна, то глубинное ощущение жизни ощущается питанием – живой питательный покой, питательная безусловная любовь, энергия «ци», «прана» и прочее, сама энергия жизни, движущаяся, питающая, наполняющая, вполне ощутимая при чуткой восприимчивости, в состоянии медитации, в состоянии внутреннего безмолвия происходит растворение мыслей и более грубых ощущений тела и ощущается само бытие, это состояние наполненности, целостности в присутствии единства. Точка присутствия присутствует в любом из проявлений от глубинного ощущения мироздания, до болтовни внутреннего диалога и описания материи, именно поэтому мы достаточно подробно остановились на данном описании.



# 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.