

Григорий Болгов и Елена Железцова



Истина внутри

новые духовные технологии

Оглавление:

Вступительное слово читателю	3
Как родился наш метод	4
Зачем пришел этот метод	5
Что дает метод	5
В чем особая уникальность метода	5
В чем главное открытие метода	5
На чем основаны наши выводы и открытия	6
Медитация	6
Суть методики	9
Образное мышление	10
Роль ответственности	12
Технология образного творения	12
Два основных способа работы с образами	13
Основные принципы создания духовных прототипов	18
Место силы внутри нас	20
Заключительное слово	23

Тысячи людей живут на черновик, не зная основного: мы родились для того, чтобы быть счастливыми. Немногие решаются броситься на поиски счастья, немногим хватает сил ждать. Но те, кто ищет и ждет, или, хотя бы, пытался - знают: оно того стоит.

Посвящается тебе, дорогой читатель...

Эта книга пришла к тебе неслучайно. Как известно, случайностей не существует.

Открывай новые грани себя!

Теори свою жизнь так, как тебе хочется!

Жизнь удивительна и прекрасна!

Как родился наш метод?

Начнем с самого начала. На протяжении длительного времени, работая с собой и клиентами мы видели [результаты](#), но они нас не удовлетворяли. Мы настойчиво собирали информацию из разных источников — это и книги и наш опыт работы и ответы на наши запросы от высших сил, нам хотелось быстрых результатов, хотелось обрести свободу от сомнений, страхов, боли, переживаний, не на несколько дней или часов, а жить с чувством любви и принятия постоянно.

Наверняка, если вы пережили однажды чувство любви, свободы и радости изнутри, то вам снова и снова хочется его переживать. И именно это чувство заставляет вас искать методы, практики, которые бы позволили вам жить с постоянным ощущением внутренней свободы и целостности. Именно воспоминание об этом состоянии внутренней гармонии заставляет вас работать над собой снова и снова.

На нашем пути было много взлетов и падений, были моменты, когда нам казалось что ничего не работает и все напрасно. Напрасны эти часы, дни, месяцы и годы работ над собой, работы с огромным количеством убеждений и программ. Это как восхождение на гору, ты карабкаешься на нее, вот уже почти взобрался, и чувствуешь на какое-то время облегчение, и снова срываешься, и нужно начинать все заново, и, кажется, что этому нет ни конца, ни края.

Работа с убеждениями показала нам, что внутри нас находится множество опытов из разных жизней, нашего рода и наших личных опытов, полученных в этой жизни. К нам пришло понимание — хотим очиститься, исцелить ту боль, которая есть внутри нас, раз и навсегда. Мы всегда верили, что есть простой, короткий путь.

Елена Железцова: *"У меня очень тонко открыто чувствование людей. Каждый раз проводя сессию, я чувствовала всю боль, напряжение и страх, который был внутри человека. Было огромное желание найти корень и исцелить, так, чтобы быстрее прийти к радости и состоянию гармонии. Технология Образного Творения рождалась постепенно, приходили осознания, открытия. Все собрано по крупицам нашего и опыта, который есть у человечества, ведь ничего не ново на земле: «Что*

было, то и будет; и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем. Бывает нечто, о чем говорят: «смотри, вот это новое», но это было уже в веках, бывших прежде нас...» Екклесиасту (1, 9-10). Нам лишь удалось вспомнить об этих знаниях и структурировать их в Технологию Образного Творения".

Зачем пришел этот метод?

Мы с вами вступили в эру новых энергий, новых возможностей, которые открываются перед человечеством. И важно, чтобы мы с вами быстро и легко пробудились, освободились от боли и страданий, вспомнили кто мы и, выбрав путь радости, сотворчества с духом и душой, научились Творить прекрасный мир, живя в человеческом теле на Земле. Очистившись от всего, что не является нашей сутью, вернули себе способности сотворять свой мир. Метод пришел сейчас, потому что мы уже готовы пробудиться, очиститься и вспомнить, кто мы есть на самом деле.

Что дает метод?

Вы вспоминаете, кто вы и суть того, кем вы являетесь. Вы вспоминаете, для чего вы создали себе те или иные ситуации, благодаря чему понимаете, что вам больше эти ситуации не нужны и они уходят из вашей жизни. Вы раскрываете свою истинную любовь и силу и воссоздаете в своей жизни новые желанные события.

В чем особая уникальность метода?

В его простоте. Для того чтобы его практиковать, не нужны особые способности. Они раскроются как дополнительный эффект, в результате вашего выбора очиститься от боли и страданий, и жить, и учиться через любовь.

В чем главное открытие метода?

Истина находится в нас под огромным количеством боли и страданий. И за ней не нужно никуда идти — просто быть честным с собой и заглянуть в себя.

На чем основаны наши выводы и открытия?

Наука образности — это тропинка, позволяющая нам встретиться со своим первоизданым образом, причем не просто познакомиться, а полностью сжитья с ним.

Наш первоизданный образ — это наша вечная природа, наше вечное предназначение, действуя в соответствии с которым, мы по максимуму раскрываем свою индивидуальность в совместном творении и, вследствие этого, обретаем самое большое счастье, которое только может быть.

Наш образ — это наше я, наше отождествление, то, чем мы себя считаем. Такое отождествление может быть как истинным (соответствующим нашему первоизданному образу), так и ложным (включающим в себя опыт боли прошлого). Отождествляя себя со своим первоизданым образом, мы полностью осознаем важность Божественной программы совместного творения, и радости от созерцания его.

Современный мир забыл одну из важнейших наук, которая помогала нашим пращурам не просто выживать, а жить полноценной, яркой, насыщенной и счастливой жизнью. Эта наука давала человеку ощущение его единства с природой. Она помогала ему не подчиняться капризам природы, а подчинять эти «капризы» жизненным интересам человеческого сообщества. При этом подчинение природных сил не носило насильственный характер, как это стало делаться в индустриальном обществе, а достигалось путем гармонизации отношений человека и природы. Это называлось *«наукой образности»*.

Именно об этой науке говорила Анастасия, про которую рассказывается в книге В. Мегре «Звенящие кедры России».

Медитация

Медитация имеет множество форм и определений. Для некоторых медитация — это просто проведенное наедине с собой, в тишине, время, или какое-то занятие, например, рисование, или другая форма творческой деятельности.

Медитация связана с фокусом внимания. Когда вы успокаиваете разум и освобождаетесь от всего, что находится не в фокусе, вы погружаетесь в медитативное состояние. Многие из вас слышали, что для медитации необходимо очиститься от всех мыслей. Мы несогласны с этой точкой зрения.

Если хотите, можете выбрать только одну мысль, например, думать о красоте, любви, умиротворении, или визуализировать обстоятельства, которые вы хотели бы видеть в своей жизни. Это медитация. Мы советуем вам проводить ее таким образом, потому что когда вы концентрируетесь на чем-то одном, ваш разум становится достаточно спокойным для того, чтобы впустить ваше Внутреннее «Я», ваше Большое «Я», вашу Душу.

Если вы решаете сконцентрироваться на своей Душе, сфокусируйтесь на этом желании и установите более прочную связь. Посредством медитации и намерения осознать свое нефизическое «Я», вы открываете ведущий вверх канал, по которому к вам поступают энергия, вдохновение и ободрение от вашей Души. Ваша Душа стремится к любви, здоровью и благополучию, изобилию и самому творению. Когда во время медитации вы приводите свои энергии в соответствие с энергиями Души, вы все больше попадаете под влияние Души, а потому получаете все больше помощи при создании гармонии в своей жизни.

В нефизическом мире Души воцаряется большая радость, когда человек, подобный вам, обращается вверх, чтобы услышать свой внутренний голос и установить осознанную связь. Когда вы делаете это, Душа реагирует с любовью, ведь она с восторгом встречает возможность поработать с вами напрямую, поскольку так она может реализовать вашу основную цель — жизнь в физическом мире под управлением души.

Сейчас мы говорим об этом словно вы и ваша Душа — отдельные сущности, но на самом деле это не так. Вы многомерное существо, и тот вы, которого вы знаете, тот, кто читает эти слова, — лишь малая часть всего вашего существа. Возможно, вы даже услышите вербальное наставление от своей Души, почувствуете прилив вдохновения, ощутите умиротворение в каком-то аспекте своей жизни или любовь там, где раньше у вас возникали проблемы.

Важно иметь намерение во время медитации. Заявите о своем намерении слиться с чем-то более великим и обширным, со своей Душой. Устанавливая это намерение, вы призываете свою Душу, ту вечную часть себя, которая содержит в себе жизненный опыт всех ваших воплощений, физических и нефизических, и даже больше.

Обращаясь к обширному сознанию своей Души, вы устанавливаете связь со Вселенским Разумом и Источником всего живого. Ежедневная связь с Источником всего живого окажет вам огромную помощь в создании более радостной и счастливой жизни.

Упражнение. Выделите себе двадцать минут и убедитесь, что вас никто не побеспокоит. Отключите телефон и скажите всем, кто живет с вами, что собираетесь провести это время в тишине и наедине с собой.

Возможно, вам захочется включить мягкую и мелодичную музыку, зажечь свечу, создать расслабляющую, вдохновляющую и успокаивающую атмосферу. Растегнитесь или наденьте что-то более удобное.

Сядьте в удобном месте, примите положение, в котором сможете пребывать по крайней мере пятнадцать минут. Устроившись и приготовившись к медитации, сделайте три глубоких вдоха, а на выдохе освобождайтесь от всего того, что вам не нужно, от всех бесполезных мыслей.

Очистив таким образом свою энергию, прочувствуйте внутри себя намерение настроиться на свою душу и слиться с ней. Ощущая это намерение, выскажите его. Вы можете сделать это вслух или про себя, но скажите: «Сейчас я хочу слиться со своим Большим «Я», со своей Душой».

Как только вы заявите о своем намерении, отпустите его. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Пусть оно станет спокойным и глубоким. Позвольте себе расслабиться, пусть ваша челюсть будет слегка открыта.

Теперь мы хотели бы, чтобы вы вдыхали через нос, а выдыхали через рот. Если вам сложно дышать носом, можете вдыхать ртом. Просто продолжайте дышать и фокусироваться только на своем дыхании.

Сосредоточьте внимание на грудной кости в центре груди, концентрируйтесь на ней, ощущая, как она поднимается и опускается со вдохом и выдохом. Станьте дыханием. Дыхание — это все, что вы есть, вы — дыхание. Продолжайте фокусироваться.

Если в вашей голове возникают какие-то мысли, сознательно переместите внимание на дыхание. В конце концов вы окажетесь в своем внутреннем мире.

Продолжайте медитировать по крайней мере пятнадцать — двадцать минут. На каком-то этапе вы можете ощутить движение. Возможно, вы почувствуете какое-то вращение внутри себя, ощутите, будто руки поднимаются или шея начинает непроизвольно двигаться. Почувствовав это, вы поймете, что установили прочную связь с Душой, и с помощью этого движения Душа подстраивает ваши энергии, чтобы вам легче было приспособиться к ней.

Выполняйте эту медитацию ежедневно, например, утром или после возвращения с работы.

Медитируйте когда ощущаете прилив энергии, а не усталость, иначе вы можете уснуть.

Цель медитации — осознанное слияние со своим Душевым «Я».

Суть методики

Суть метода сводится к пониманию истинной (первичной) сущности любых предметов и явлений, а также к пониманию и признанию образного мышления.

Понимание духовного образа предмета — первый этап.

На втором этапе происходит замена старого духовного образа, укоренившегося в подсознании, на новый образ. В результате замены образов в подсознании, происходит перенастройка тех глубинных убеждений, которые транслируются во внешний мир и притягивают подобное, согласно Закону притяжения.

Все в нашем физическом мире — отражение нефизических явлений. Любой предмет, явление или ситуация имеют два составляющих признака. Первичный —

духовный и Вторичный — физический. В нашей обычной жизни, мы привычно воспринимаем физическое проявление вещей как истинное и первичное. Но, на самом деле, в истоке каждого физического объекта есть его духовная составляющая — идея, мысль, благодаря которой объект, ситуация или явление воплотились в физическом мире.

Необходимо искать сущность желаемого, когда вы хотите привлечь еще больше этого в свою жизнь, и, точно так же, ваше восприятие сущности желаемого будет либо отталкивать, либо привлекать это в вашу жизнь.

Пример: Задумайтесь прямо сейчас — что для вас означает "автомобиль"? В этот момент важно быть сосредоточенным и максимально честным с собой. Для кого-то автомобиль - это комфорт, удобство, свобода, средство перемещения в пространстве... Для кого-то — это лишние растраты, дорогой бензин и обслуживание, средство ухода из дома, семьи...

Определение истинной сути объекта — первоначальный и определяющий этап в работе с образами. Как становится понятно из примера, для каждого автомобиль несет разные чувства и, соответственно, человек транслирующий в мир вибрации того или иного характера, притягивает соответствующие предметы или обстоятельства.

Образное мышление

У всех древних народов доминировало чувственно-образное мышление, для них образ был силой. Поэтому их насущные вопросы "Как все произошло?", "Как произошли мы?", "Что есть мы?" могли быть только в плане образном. И коль это так, то ответы на эти вопросы, в виде мифов, легенд, могут объяснять только появление образов внешнего мира и образов самих людей. А образ — это принадлежность сознания и подсознания.

Еще Аристотель отмечал, что человек не может думать без мысленного образа. Мысленный образ, крайне важен, так как позволяет человеку ориентироваться в действиях, нацеливаться на результат и стремиться к его достижению. Мысленный образ отражает реальную действительность в новых, непривычных, неожиданных

сочетаниях и связях, а, следовательно, активизирует творческую составляющую личности.

Образное мышление невероятно быстрое. Например, скорость наглядно-образной памяти в среднем равна 60 бит/сек. Для сравнения, скорость абстрактной памяти всего 7 бит/сек. А ведь это почти в 9 раз медленнее!

В итоге, человек, в полной мере использующий возможности образного мышления, способен мыслить, запоминать и воспроизводить информацию намного быстрее, чем остальные.

В детском возрасте мы используем преимущественно наглядно-образное мышление. И это не удивительно, поскольку другие типы мышления еще неразвиты или находятся в зачаточном состоянии. Результатом преобладания образного типа мышления является то, что дети впитывают информацию подобно губке. Они способны легко ее переработать. Именно поэтому детям легче даются иностранные языки, да и вообще любая новая информация. Например, общеизвестно, что работе на компьютере дети учатся в десятки раз быстрее, чем взрослые.

Каждый момент жизни мы мыслим образами. Достаточно просто задуматься о любом человеке или явлении — внутри возникает образ.

Прямо сейчас вспомните о маме. Что произошло? У вас возник образ вашей Мамы. Не слово, не фотография, а именно образ! Причём окрашенный чувствами и эмоциями! Образ сотканный из множества чувств и убеждений. Сложный и наполненный! В то же время вы воспринимаете его легко и без каких-либо трудностей.

Скорость восприятия поразительна! Чувства и эмоции включаются мгновенно и без каких-либо усилий. Всё происходит естественно и понятно. Каждый человек, явление, предмет, ситуация хранятся в нашем подсознании как образы. Образ, который сложился из множества убеждений и определений, чувств и эмоций.

Роль ответственности

Признание себя ответственным за каждый момент, событие, происходящее в жизни (не части или каких-либо отдельных событий, а именно ВСЕЙ жизни), — является определяющим и первостепенным шагом в начале пути сотворения образов. Если вы понимаете, что именно вы создали в свою жизнь, именно на вас лежит ответственность за каждое событие, как негативное, так и положительное, то процесс творения новых образов станет для вас самым интересным и увлекательным опытом на Земле.

Если вы создали все события в своей жизни, то вы в состоянии их перевоссоздать т. е. изменить. Причём изменить именно так, как вам хочется. С помощью тех же инструментов, благодаря которым все события и были созданы. При помощи ваших созидających образов, мыслей!

Технология образного творения

Технология образного творения — метод, позволяющий сотворить новые образы в подсознании, переместив фокус внимания и выразив твердое намерение сделать это.

Главный принцип. Основная идея метода заключена в месте обращения внимания. Весь фокус внимания направлен внутрь вас! В самый центр, в самую глубину вашего подсознания! Не к Творцу, не к Господу, не к Ангелам хранителям, но именно внутрь Вас! Именно внутри Вас скрыта истина! Именно в центре Вашего подсознания прошиты истинные знания обо всем во вселенной. О будущем, настоящем, прошлом.... Обо всех явлениях, процессах, ситуациях, понятиях.

1. Определить, обозначить и отпустить образ нужного вам предмета или явления.
 2. Пробудить в себе истинное знание и сотворить новый образ в подсознании.
- Истина и сила внутри каждого из нас.

Татьяна Очаковская: *"Ребята! Огромная вам благодарность. Настолько классные встречи вы проводите, и действительно чувствуется, что вы делитесь*

своим опытом с любовью. Я тоже тета-практик, но ваши встречи так мне помогли.

Хочу поделиться вкратце, что я увидела, делая практику встречи с Эго, Душой и Духом. Несколько лет назад, когда я начала заниматься цигун, а потом тета хилинг, в какие-то периоды у меня начинался процесс разбалансировки гормонов в организме, никак не могла понять в чем дело.

Да, я высказала свое намерение жить из состояния любви и отдала руководство своей жизнью Духу, но при этом забыла про Эго. Не придавала значение, какая моя часть подталкивает меня делать те или иные энергетические практики.

И, делая практику на встрече Гордыня, спросила про то, что со мной происходит у Эго — оно говорит, я тебя подталкиваю делать практику на укрепление энергетического поля, накопление энергии, чтобы твое поле было более крепким и защищенным. А Дух говорит, я тебя подвожу к практикам, которые тебя сделают легкой, прозрачной для любых деструктивных энергий.

И получилось противоречие в тех практиках, которые я применяла в течение дня, что и способствовало моему гормональному расколбасу!

Сбалансировала, и так стало легко и радостно!!! Посылаю вам любовь и благодарность!"

Два основных способа работы с образами

Технология Образного Творения — метод, подходящий для всех. Как для тех, кто давно занимается духовными практиками, так и для новичков. На данный момент нами разработано 2 эффективных способа работы с образами.

Все способы можно использовать как вам будет наиболее удобно и благоприятно.

Способ №1. Через размышления. Для работы с образами данным способом вам понадобится лишь ваше желание и намерение разобраться с той ситуацией, которая волнует вас в данный момент.

Выпишите себе в блокнот задачу и намеренно размышляйте о ней в течение всего дня. Подойдите к этому серьёзно. Обдумывайте объект с разных сторон и точек зрения. Во время размышления сформулируйте простой вопрос - "(Ваша задача)" для меня — это...

Уделяйте размышлениям о вашем объекте 15-20 минут, 3-4 раза в день, не забывая о цели размышления.

Цель: вы хотите найти суть вопроса, который вас волнует. Отмечайте все мысли, приходящие вам в голову в процессе размышлений. Ведите записи своих открытий. Используйте этот способ так, как вам наиболее комфортно.

Возможно кому-то будет здорово при этом погулять на свежем воздухе, кому-то уединиться у себя в комнате... Делайте это с максимальным комфортом и без напряжения. Если в какой-то момент времени вы не можете сосредоточиться или вас что-то отвлекает, перенесите практику.

Будьте предельно честны с собой в такие моменты. Все мысли приходящие к вам в процессе размышления и есть ответы вашего высшего я. Во время работы вы не только доберётесь до сути волнующего вас вопроса, но и откроете в себе способность яснознания, т. е. постоянная тренировка концентрации мысли, приведёт вас к способности получать мгновенные ответы на любые вопросы в каждый момент времени.

Будьте терпеливы и настойчивы. Результаты не заставят себя долго ждать. К концу дня намеренных размышлений, у вас сложится определенный образ того, что вы хотите изменить в жизни. Выпишите себе все, что удалось "собрать" за день. Проанализируйте результат. Какие детали устраивают, какие нет. Посмотрите на полученный список. Поблагодарите себя за проделанную работу. Отложите список. Потом его можно выбросить.

На чистом листе бумаги напишите новые мысли, качества, характеристики, чувства. Всё то, чего вы хотите, в нужном аспекте. Прописывайте всё до мельчайших деталей! В настоящем времени. Так, как будто это уже сбылось. Не ограничивайте себя. Перечитайте все, что получилось. Выразите намерение выбрать новый список.

Сделайте несколько вдохов и представьте, что в вашем подсознании, теле, прописались все новые слова, строки, мысли.

Например, вас беспокоит отсутствие денег. С самого утра, после пробуждения, запишите себе: Деньги для меня — это... Далее размышляйте о деньгах.

Что они символизируют, что стоит за этим понятием? Возникающие мысли, чувства, эмоции — фиксируйте и записывайте. В начале практики, ваш ум будет посылать вам свое видение понятия денег.

Деньги это свобода, изобилие, удовольствия... Идите глубже. Ваше намерение — заглянуть внутрь себя и найти суть. Деньги это страх, зло, их не хватает, все беды от денег...

Вечером, в спокойной обстановке, вспомните все, что вы почувствовали, все мысли, которые вам пришли. Возьмите чистый лист бумаги и напишите новый образ денег. Деньги для меня — это... Инструмент обмена, удовольствия. Деньги — это изобилие, благополучие. Это дорогие вещи, дом, автомобиль, путешествия. Деньги приходят ко мне легко и часто, чем больше я трачу, тем больше получаю. Я свободно использую столько денег, сколько мне нужно... Добавьте все, что вы хотите от присутствия денег. Прочтите то, что у вас получилось.

Представьте образ денег напротив вас. Сделайте глубокий вдох и слейтесь с ним. Почувствуйте как ваши клетки впитывают новые вибрации. Важно отследить ваши ощущения после практики. Если радость наполнила вас — всё удалось. Если чувство дискомфорта где-то осталось — проделайте ещё раз.

Способ №2. Базовая медитация. Данный способ применим для работы с образами как самостоятельно, так и для работы с другими людьми. При помощи данной медитации, мы обращаем фокус нашего внимания внутрь себя. Именно внутри каждого из нас скрыто истинное знание обо всём.

Медитация достаточно проста. Важно присутствовать в моменте здесь и сейчас и быть максимально сфокусированным на процессе. Честно отслеживать все мысли, чувства, слова, приходящие в ходе медитации.

Медитация. Сядьте в удобное для вас положение, можно лечь. Расслабьтесь. Сформулируйте намерение – определить что для вас «ваш вопрос».

Сконцентрируйтесь на своём дыхании. Почувствуйте воздух, входящий в ваши лёгкие. Почувствуйте, как он наполняет вас энергией. Представьте, как вы начинаете погружение в глубокий чистый колодец вашего подсознания. Опускайтесь глубже и глубже. Не спешите. По мере погружения – отслеживайте мысли, картинку, образы, слова...

Всё, что приходит в связи в вашем запросом. На первом этапе, ум – будет присылать свое видение вопроса. Это могут быть общеизвестные понятия, то, что вам давно известно, то, что вы где-то слышали.... Не сопротивляйтесь и не останавливайтесь. Опускайтесь глубже. Собирайте всё, что приходит вам. Ваша цель — «чистое, сухое и светлое дно колодца» — самая глубина вашего подсознания.

Достигнув глубины, представьте перед собой образ вашего вопроса, который сложился у вас в ходе путешествия. Посмотрите внутренним взором на него. Почувствуйте его. Не бойтесь. Это тот образ, что жил с вами всё время. Именно этот собирательный образ, вы транслировали в мир каждый день.

Нравится ли вам то, что вы видите? Что вы чувствуете? Если вы чувствуете радостные и легкие чувства, вам понравилось то, что вы видите — прекрасно! Дополните свой образ новыми качествами, красками, чертами.

Просто представьте, как ваш образ становится сильнее, лучше, гармоничнее. Если образ у вас получился пугающий, неприятный, вызывающий негативные чувства – уверенно и смело стирайте его из своего подсознания. Представьте, как вы, словно губкой со школьной доски, стираете то, что у вас получилось. Спокойно и без страха. Сверху вниз. Как только вы закончили – начинайте творить новый образ. Тот, который вы хотите.

В момент творения – полностью доверьтесь своим желаниям и чувствам. Формируйте новый, светлый, сильный и яркий образ того, что вы хотите. Того, с чем вы начали эту медитацию. Не спешите, наслаждайтесь творческим процессом!

Позвольте себе максимально «включить внутреннее желаемое»! Пусть новые черты образа – пробуждаются из вас! Вы сформировали новый образ того, чего вам хочется. Посмотрите на него. Почувствуйте его. Полюбуйтесь им.

Выразив твёрдое намерение, сделайте шаг навстречу и слейтесь с новым образом. Почувствуйте, как каждая ваша клетка впитывает новые вибрации. Наполняется новыми энергиями. Завершите процесс благодарностью себе, Духу, Творцу. Поблагодарите за прожитый опыт, за то, что у вас получилось сотворить новый образ! Откройте глаза и почувствуйте себя там, где вы есть.

Данная медитация — есть указатель пути на первом этапе работы с образами. С её помощью вы научитесь проникать в глубь себя тогда, когда вам будет необходимо.

Практикуя медитацию, вы, со временем, сможете находить ваши образы просто силой намерения. Вы настроитесь на центр вашего подсознания и сможете "опускаться туда" в любой момент жизни. За секунду. Это вопрос тренировки и вашего желания.

Можно применять в медитации "кабину стеклянного лифта". В процессе погружения представляйте, что вы опускаетесь в глубину подсознания в стеклянном лифте, колбе... Такой способ позволит некоторым из вас или вашим клиентам почувствовать себя в безопасности. Ведь наш ум старается защитить нас от всяческих "нежелательных", по его мнению, мыслей, картинок, образов...

Медитация эффективна, если ее практиковать. Уж коль вы решили научиться сотворять образы, упорно тренируйтесь. Отсутствие какого либо результата — это лишь показатель того, что для вас не привычно обращаться внутрь себя.

Занимаясь подобной практикой, вы непременно достигните результата. Не забывайте о дыхании в момент медитации, чувствуйте, позвольте себе быть в моменте здесь и сейчас!

Основные принципы создания духовных прототипов

В основе любой вещи, понятия или явления есть два составляющих признака. *Физический* – то чем, по сути является предмет в физическом мире и *Духовный* – то, что лежит в основе предмета. Идея, благодаря которой возник предмет.

В нашей обычной жизни мы привыкли воспринимать все вокруг исключительно с позиции физического проявления. Мы забыли об истинной первопричине любого интересующего нас предмета и концентрируемся на том, что видят наши глаза, слышат наши уши, чувствуют органы чувств и концентрируемся на вторичном проявлении любого объекта или явления. Мы приняли это как главное правило в жизни.

В то же время, основным и первичным качеством всего сущего является его духовная составляющая. *Духовный прототип*. Смещение фокуса внимания на первичный признак предмета или явления приводит к глубочайшему пониманию сути и скорой трансформации жизни.

Для каждого из нас существует свое понимание сути предметов и явлений. Ведь мы все разные. Признание и принятие этого факта будет способствовать быстрым изменениям и приведет к желаемым результатам.

Простейший способ найти духовный прототип любого объекта заключается в том, чтобы спросить себя, в каких целях он будет использоваться, что за ним стоит.

Иными словами, какова первопричина его существования? Любой физический объект является результатом идей, которые сначала формируются в сознании человека. Эти идеи, универсальные по своей природе, приобретают конкретные очертания в нашей мысленной картине, и в наших сконцентрированных усилиях, направленных на формирование мыслей. А привычка формирования мыслей, если

придерживаться ее упорно и постоянно, открывает нам путь к физическому воплощению любой мысленной картины.

Понять духовный смысл прототипа, хотя это невероятно важно, иногда трудно. Эти трудности поначалу испытывают многие люди. Нам так трудно проникнуть в суть духовного прототипа потому, что он *не имеет формы*.

Эта концепция может быть сложной для понимания и по той причине, что для нас это — принципиально новая идея, с которой мы совершенно не знакомы, к которой не привыкли.

Тем не менее, все довольно *просто*: если только мы поняли природу этой концепции. Вот несколько правил, которые помогут научиться создавать духовный прототип:

1. Духовный прототип чего угодно — это сама вещь в зарождающемся, первозданном состоянии; это рождение вещи в Универсальном Разуме.
2. Чтобы найти духовный прототип чего-либо, необходимо одно — определить *назначение* этой вещи, какова бы она ни была. Это *неизменное* правило.

Уделите несколько минут размышлениям об интересующем вас объекте. Вы непременно найдёте ответ на ваш вопрос. И увлечетесь этим занятием.

Этот новый способ осмысления увлекает новизной и необычностью.

Пример: для тех, кто верит в головную боль. Голова — "дом" для мозгов; мозг — инструмент разума, но ни в коем случае не сам разум.

Какова же цель разума? *Знать Бога*, обеспечивать человека способностью *знать Бога*! А может ли "*способность знать*" болеть или приносить страдания, учитывая, что это нечто, *не имеющее формы*? Не может!

Итак, духовным прототипом головы является *способность знать*. Каждая физическая вещь имеет определенное назначение, следовательно, у нее есть *духовный аналог*. Заставив свои мысли на время остановиться на назначении того, или иного физического объекта, или вещи, вы устанавливаете прямой и мощнейший

контакт с источником всех вещей, с *первопричиной*, сотворившей все реально существующие вещи.

Место силы внутри нас

В каждом человеке есть много чего, мы — целая вселенная. Каждый человек особенный и нет двух одинаковых, как нет двух одинаковых снежинок. Внутри каждого человека есть множество качеств, которые люди воспринимают как недостатки. Если быть полностью честным и честно заглянуть внутрь себя, можно быстро прийти к свету, который есть внутри.

Мы боимся очень многого: осуждения, быть непринятыми, непонятыми, боимся, что нас не будут любить и еще много чего. Все эти страхи блокируют нашу настоящую сущность, сущность того, кем мы являемся на самом деле. Мы боимся говорить и делать то, что мы действительно чувствуем и то, чего мы хотим, из страха быть непонятыми, мы боимся делать то, что на самом деле хотим, писать о том, что идет изнутри, из-за того, что мы думаем, другие нас не поймут. А ведь это не важно.

Важно то, что это идет изнутри, и поймут те, кто готов понять. Принять себя полностью можно только честно заглянув внутрь себя и признавшись: "Да, я такая, или такой! Да, во мне есть ревность, зависть, страх нищеты, чувство превосходства перед другими людьми и еще много чего.

Первый шаг — это принятие того, что вы увидели в себе без осуждения, без претензий, а с великим состраданием и пониманием — "Да, я такой (такая)! Да, во мне это есть и я очень боюсь это показать другим, потому что я боюсь осуждения...

Второй шаг — это не подавлять в себе все то, что вы увидели и не прятать еще глубже, а вынести эти качества к свету. Многие люди ищут истину в умных книгах, в молитвах или тренингах. Истину можно полностью познать только заглянув внутрь себя, познав себя и приняв все свои чувства, страхи, гордыню, гнев, зависть. Принимая, а не подавляя свои чувства можно открыть в себе источник *любви и света*.

Учась любить самих себя, окутывая каждый аспект самого себя теплыми объятиями, мы, тем самым, можем растопить все свои внутренние страхи, которые

разрушают наш душевный покой или ставят блокировки на пути к исполнению наших *мечтаний*. Это наши страхи и сомнения, негодование, чувство вины, чувство опасности, жалость к себе, самомнение, стремление постоянно находиться в прошлом и все то, что было недосказано и недоделано. Но если мы будем находиться в гармонии с собой, в том же состоянии мы будем пребывать по отношению к другим людям и всему миру.

Наши страхи всегда пытаются помочь нам, но только очень ограниченным образом. У нас друзья повсюду. Внутри нас есть частички нас самих. Некоторым из них может быть всего три или четыре года, они не знают, как себя вести во взрослой жизни, но помогают нам по мере сил. Если мы перестанем бороться с ними, прятаться от них или идентифицировать их с собой, а, вместо этого, примем их и подружмся с ними, тогда наши "враги", как внутренние, так и внешние, волшебным образом превратятся в наших союзников.

Одобрение для маленького ребенка столь же ценно, как пища или защита. В конце концов, если наши *родители* и другие *взрослые люди* не одобряют нас, мы начинаем считать себя проигнорированными, а то и вовсе брошенными. (А если с ребенком обращаются плохо, он обычно считает, что в этом лишь его вина, и что если он научится быть паинькой, то все будет хорошо). Поэтому мы учимся подчиняться, сдавливать некоторые части самих себя, чтобы стать "хорошенькими", и тогда *взрослые люди* станут нас любить.

Беда заключается в том, что когда нам исполняется 20, 30, 40 и даже 50 лет, многие из нас продолжают вести себя так, словно все еще боятся навлечь на себя недовольство *взрослых*. Мы все еще пытаемся быть "хорошенькими", продолжаем искать любовь и одобрение, которые мы запомнили с детства, считая, что земля остановится, если мы вдруг осмелимся быть честными и говорить правду от всего сердца.

Перво-наперво большинство из нас учится подавлять, отрицать и искажать свои эмоции. Наш эмоции — это способ нашего *основного "Я"* создавать внутренний баланс и гармонию, в ответ на каждодневную жизнь. Грусть, например — это естественная реакция на обиду, потерю и горе. Гнев — это здоровый ответ на

несправедливость или на недостаток уважения. Страх же — ответ на угрозу и опасность. Не пытайтесь простить того, кто обидел вас, или понять, почему вы сами создали себе жизненную травму до тех пор, пока перво-наперво не разделаетесь со своим гневом, обидой и другими эмоциями.

Пока мы не исцелили своего внутреннего ребенка, вряд ли у вас получится продвинуться дальше. Вы начнете притягивать дальнейшие неприятные события и они вынесут ваши эмоции на поверхность.

Важно, на любом этапе вашего развития и роста, честно себе признаваться во всех ваших чувствах и подавленных когда-то эмоциях . Когда мы познаем себя, мы познаем весь мир.

Юля Шевченко: "Сегодня в очередной раз попала на ощущение-осознание Кто Я Есть. Благодарю всех моих учителей и наставников! Это те ощущения ради которых стоит идти по этому непростому пути!"

*Учитесь сотворять новые образы, ищите ответы внутри вас!
Работайте с мыслями! Живите в радости, изобилии, процветании!*

С любовью и верой в Вас! Григорий и Елена.

По вопросам консультаций и обучения методу пишите:

grigoriybolgov@gmail.com или elenochka261@gmail.com

Вся информация о методе на сайте ["Обретение мастерства"](http://obreteniemasterstva.ru)

Copyright © 2014-2015

Все права защищены. Григорий Болгов