Автор: Леонид Володарский
21.10.2008 16:11 -

Мой сосед увлекается восточной философией. Но это не мешает ему каждое утро встречать в мучениях. Просто он очень трудно встает! Хотя он "жаворонок", т. е. человек, чья активность и работоспособность приходятся как раз на первую половину дня. Что уж говорить о "совах", привыкших к ночным бдениям! Если они и не опаздывают на работу регулярно, все равно час, а то и два находятся в почти сомнамбулическом состоянии...

Почему же утром так трудно заставить себя встать? А главное, как с этим бороться?

Сначала немного эзотерики. А эзотерика говорит, что сон в современном городе должен быть долгим, не менее восьми-девяти часов. И объясняется это не только тем, что атмосфера мегаполисов загрязнена, но и тем, что здесь скапливаются тяжкие эманации, исходящие от наших многочисленных пороков. Да и какой должна быть энергетика пространства, где каждый день совершается столько преступлений, где убийство стало нормой разрешения многих вопросов!

Иное дело — горы. Там можно спать и четыре часа. Те, кто бывал в горах Индии или в Тибете, рассказывают, что там просто не хочется долго спать. А воздух в этих благословенных местах в буквальном смысле слова питательный, ведь даже снег, лежащий там, несет на себе следы космических излучений! Там и есть можно куда меньше, чем в городе...

Но горы — для избранных. Для всех остальных — города или "поселки городского типа", как у нас было принято когда-то говорить.

А потому всем, в том числе и "совам", нужно заставить себя раньше ложиться спать, чтобы "вытянуть" эти девять или хотя бы восемь часов городского сна. Лучше всего лечь до одиннадцати вечера, а то и в десять. Детское время! Но, как гласит народная мудрость, один час сна до полуночи равен двум после полуночи.

Любителям ночных бдений, в том числе и моему соседу, любящему далеко за полночь почитать книги по восточной философии, нужно понять: лучше совершать такие бдения в тонком теле. Нам для того и дается ночь, чтобы в астральном теле перейти в иные измерения, в те тонкие слои, куда мы попадаем для того, чтобы общаться с сущностями более высокими, чем мы сами, и куда все мы переселимся рано или поздно... "Тот" мир

красочней, ярче, выразительней, а потому, отказавшись от привычки ложиться поздно, мы ничего не теряем.

Но все равно приходит утро. И тяжелое пробуждение. Хотя и не такое тяжелое, как тогда, когда сон длится намного меньше положенного.

Как же правильно вставать? Как выбраться из-под многопудового "пыльного мешка", которым многие из нас придавлены по утрам?

Вот прозвенел будильник. Накануне вечером вы поставили его "с запасом", т. е. минут на десять-пятнадцать раньше того времени, когда вы обычно встаете. Теперь у вас есть время, чтобы сделать небольшую медитационно-энергетическую зарядку. Для этого надо лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги вместе. В йоге это называется "позой мертвого человека". Не стоит пугаться названия — ведь есть еще и воскресение из мертвых! И мы с вами совершаем как бы маленькую мистерию великого действа воскрешения.

Начинаем медленно, почти нараспев произносить про себя приблизительно такие слова: "Я господин своих мыслей, я соединяю их в единый поток, устремленный к Великому источнику света. О, Великий космический дух! Убийца всего убивающего, воскреситель всего умирающего! Какое счастье, какое блаженство ощущать себя твоей бессмертной частицей. Какая великая радость и праздник быть носителем твоего бессмертного огня! Я чувствую, как вместе с твоими лучами приходит и мое пробуждение. Каждая клеточка моего тела наполняется тобою, и я вхожу в единый поток вечной жизни. Я ощущаю, как все мое тело само становится источником света. Я принимаю радость нового дня, блаженство созидательной работы на благо этого мира и на благо других бесконечных и беспредельных миров!"

Постарайтесь ощутить, как все ваше тело наполняется энергией, становится очень теплым, требует действия! Но погодите еще минуту. Не вставайте. Еще можно полетать! Представьте себе, что видите город с высоты птичьего полета. Если вы, скажем, москвич, то попробуйте пролететь над Университетом, окинуть взглядом Воробьевы горы, подняться выше, еще выше... Представьте себе, что вы совершаете полет над планетой! И пока вы летаете, повторите про себя семь раз: "Я нахожусь в состоянии полета и блаженства!"

Но вот вы решили, что ваш мысленный полет завершен. Резко потянитесь. А затем сделайте некое подобие "мостика" прямо в постели. Вспомните: кошка, когда она просыпается, тоже изображает этакого полусфинкса-полуверблюда!

Все это поможет вам окончательно проснуться. Если каждое утро вы будете начинать с такой небольшой медитации, то научитесь не только легко и быстро вставать, но и копить энергию. А в наше время без энергетического резерва просто не обойтись, не говоря уж о том, что подобные нехитрые упражнения помогут укрепить иммунную систему, сделать организм менее восприимчивым ко всякого рода болячкам.

Автор: Леонид Володарский
21.10.2008 16:11 -

Так что не поленитесь перевести будильник на пятнадцать минут назад. И используйте их с наибольшей пользой для себя.

http://www.superstyle.ru