

Алексей Романович



Техники для медитаций .

дпфвля зедоюти з зьюарикя
ини ате дично ие иии

Книга 1.

Алексей Романович Техники для медитаций . Книга 1.

<https://litres.ru/74463879>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сборник медитаций. Книга первая: Техники для практикующих

Это не введение в медитацию. Это сборник для тех, кто уже практикует — и хочет идти глубже.

Десять техник. Без разжёвывания. Без «сядьте удобно». Без обещаний «исцелить всё за 10 минут». Только то, что работает: бесконечность и кипящая материя, сверкающий шар Солнечного Логоса, космический пылесос, переплавляющий негатив в высокую энергию, Аум, который прикрыт кармой, сложение чувств в одно, совершенная ДНК, святое будущее, очищение конца дня, портал, раскрытый с Небес, и мысли, которые достойны исполнения.

Каждая техника — с ходом практики, короткой формулой и нюансами, которые открываются только с опытом. Никакой мистики ради мистики. Никаких медицинских обещаний. Только практика.

Это первая книга. Будут ещё.

Для тех, кто практикует духом — и знает, зачем.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Алексей Романович

Техники для

медитаций . Книга 1.

Глава

Сборник медитаций. Книга первая: Техники для практикующих

Введение

Это сборник. Не учебник. Не курс. Не «путь к себе за 30 дней».

Здесь десять техник. Они не выстроены от простого к сложному — потому что для практикующего нет «простого» и «сложного». Есть то, что откликается сейчас, и то, что откликнется позже.

Порядок не обязателен. Выбирайте то, что работает. Остальное отпустите. Судьба и карма сами распределят внимание.

Каждая техника дана плотно: зачем, время, поза, настрой, ход практики, короткая формула, нюансы. Без разжёвывания. Без снисходительного тона. Для тех, кто уже практикует — или готов начать по-настоящему.

Это первая книга. Будут ещё.

Техника 1. Первичное осознание: Бесконечность, Кипящая Материя и Мир Архетипов

Зачем эта техника.

Это вход в практику. Она учит трём базовым движениям:

1. осознать, что ты уже находишься в бесконечном пространстве и времени;
2. увидеть реальность как кипящую материю броуновского движения;
3. перенести сознание в мир Архетипов и своей энергией дать им разворачиваться в Мироздание.

Это не фантазия. Это медитация на то, что уже присутствует — просто обычно мы не замечаем.

Время: 10–20 минут. Начинаящим — 7–10 минут.

Поза: сидя с прямой спиной или лёжа. Глаза закрыты.

Настрой:

«Я не выдумываю. Я осознаю.

Я — точка сознания в бесконечности.

Моя энергия — проводник Архетипов».

Ход практики

1. Центрирование

Сделайте 3 спокойных вдоха и выдоха. Почувствуйте тело, вес, опору. Затем отпустите внимание от тела — оставьте только присутствие. Вы есть. Этого достаточно.

2. Бесконечное пространство

Представьте и почувствуйте, что стены, потолок и пол растворяются. Вы не в комнате. Вы — в бесконечном пространстве. Нет верха и низа, нет границ, нет края.

Не создавайте бесконечность — признайте, что вы уже в ней.

Скажите внутренне: «Я в бесконечном пространстве».

3. Бесконечное время

Почувствуйте, что время — не линия от рождения к смерти, а бесконечный океан. Прошлые и будущие — волны на поверхности. Вы — неподвижная точка осознания.

Скажите: «Я в бесконечном времени».

4. Кипящая материя

В этом пространстве и времени ощутите первичную материю. Мельчайшие частицы непрерывно движутся, сталкиваются, кружатся — как пыльца в луче света в воде. Это броуновское движение. Это не хаос-враг, а кипение возможностей.

Не останавливайте его. Наблюдайте.

Скажите: «Я вижу кипящую материю».

5. Переход в мир Архетипов

Внутри или над этим кипением найдите свет, сферу, дверь — или просто ощущение иного слоя. Перенесите туда внимание.

Мир Архетипов — это поле первоформ: Свет, Тьма, Порядок, Хаос, Жизнь, Смерть, Любовь, Воля, Путь, Дом, Огонь, Вода. И первообразов Архетипов всех форм например Архетип Чаши это основа всех сосудов, морей, озер и т.д. Они не просто картинки. Это живые смыслы и законы.

Позвольте одному Архетипу прийти самому. Не выбирайте насильно.

6. Пробуждение Архетипа энергией

Из вашего центра — сердца или солнечного сплетения — направьте к Архетипу луч. Это ваше внимание, дыхание, намерение и чувство.

Скажите:

«Я даю тебе энергию. Разворачивайся».

Архетип начинает оживать: цвет, движение, звук, форма, закон.

7. Разворачивание Мироздания

Наблюдайте, как из Архетипа через вашу энергию рождаются миры: пространства, существа, законы, циклы. Вы не диктатор. Вы со-творец и проводник.

Если появляется второй Архетип — позвольте и ему, но не торопите. Главное — не количество, а живая связь.

8. Завершение

Скажите:

«Я благодарю пространство, время, материю и Архетипы. Я возвращаюсь».

Почувствуйте дыхание, тело, комнату. Потянитесь. Выпейте воды. Запишите опыт 2–3 фразами.

Короткая формула техники

Я осознаю бесконечное пространство.

Я осознаю бесконечное время.

Я вижу кипящую материю.

Я переношу сознание в мир Архетипов.

Моей энергией Архетипы пробуждаются
и разворачиваются в Мироздание.

Важно

- Если «ничего не видно» — работайте с ощущением смысла, а не с картинкой.

- Если мысли уводят — мягко вернитесь к текущему шагу.

- Если хочется управлять — не управляйте, сопровождайте.

- Если становится страшно или тяжело — откройте глаза, заземлитесь, прекратите.

- Это духовная практика, а не замена лечению. При острых состояниях — только с врачом или опытным наставником.

Признак, что техника получается:

вы не столько «представляете», сколько начинаете чувствовать, что бесконечность, движение материи и Архетипы — уже здесь, а ваше сознание — живая точка связи с ними

Техника 2. Сверкающий шар: Солнечный Логос и сознание как центр

Зачем эта техника.

Она учит смещать центр тяжести сознания из тела в голову — и дальше, в то, что за головой. Не «думать головой», а *быть* головой как сферой. Постепенно тело перестаёт быть хозяином, становится периферией, а сознание — сверкающим шаром: энергией, разумом, светом и огнём.

Это не про фантазию. Это про то, что уже происходит: мозг управляет телом через нервную систему, а сознание может управлять мозгом. Техника ускоряет этот процесс и делает его осознанным.

Время: 15–25 минут.

Поза: сидя с прямой спиной. Глаза закрыты.

Настрой:

«Я не тело. Я — центр.

Я собираю себя в голове.

Я становлюсь сверкающим шаром.

Тело — моя периферия, не мой хозяин».

Ход практики

1. Центрирование

Три спокойных вдоха и выдоха. Почувствуйте тело целиком — но не задерживайтесь. Отметьте: тело есть, оно на месте, оно расслаблено.

2. Перенос центра в голову

Всё внимание — в голову. Не в лицо, не в глаза, не в мысли. В ****полость черепа****. Почувствуйте её как объём, как пространство, как сферу.

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.