

ЮРИЙ АКИМОВ

КАРМИЧЕСКИЙ КАПИТАЛ

11 ШАГОВ К ЦЕЛОСТНОСТИ
И ИЗОБИЛИЮ



МОСКВА

СОДЕРЖАНИЕ

На заметку	10
Введение	12
Начало: за мгновение до первого шага	14
Позиция ученика и учителя	18
Шаг № 1. Как устроен мир: гуны, аскезы и сила чистого утра	21
Саттва — благость. Санскр. सत्त्व	22
Раджас — страсть. Санскр. रजस्	23
Тамас — невежество. Санскр. तमस्	25
Задание № 1	26
Взаимодействие гун	28
Гуны и время суток	30
Наблюдение за гунами	30
Чистое утро	32
Как убрать разрушающие мысли? — Утренний дневник	34
Практика № 1. Утренняя молитва	35
Важный элемент для трансформации жизни	37
Задание № 1	39
Задание № 2*	39
Задание № 3*	40
Задание № 4*	40
Задание № 5*	42
Практика № 2. Приветствие солнца	43
Эссе «Точка А»	44
Разные эмоции	45
Дневник инсайтов: новое задание на всю жизнь...	46
Задание: дневник инсайтов	48
Практика № 3. Пранаямы	49

И ты — немного учитель	54
Завершающие инструкции по шагу № 1	55
Духовный путь или материальный: как выбрать?	57
Шудра: сознание служения и зависимости — менталитет Рабочего	62
Вайшья: сознание предпринимательства и накопления — менталитет Торговца	63
Кшатрий: сознание лидерства и ответственности — менталитет Воина	64
Випра: сознание мудрости и духовности — менталитет Интеллектуала	64
Путь развития и взаимодействия с миром	65
Практическое применение в современной жизни	66
Шаг № 2. Мост внутрь себя	68
Пища для ума: про медитации	69
Что такое медитация?	72
Энергичный мозг	74
Ключ к глубокой медитации и плод глубокой медитации: концентрация и сосредоточение	76
Интуиция	78
Трансцендентный опыт	80
Как медитация влияет на кармический капитал?	81
Практика № 4. Техника выполнения медитации «Мост внутрь себя»	83
Завершающие инструкции по шагу № 2	86
Ум (манас): стимул — реакция	87
Разум (буддхи): анализ и осознание	88
Эго (аханкара): чувство «Я»	88
Как работают ум, разум и эго вместе?	89

Шаг № 3. Мантра-медитация	91
Короткая заметка про «Ом Намах Шивая»	91
Взаимодействие с другими религиями	94
Четки: мост между телом и духом	94
Погружение в звук: как мантра меняет человека	95
Заряд для достижения целей	95
Выбор мантры: найти свой звук	96
Путешествие внутрь: открытия и трансформации	96
О трудностях в жизни	97
Энергетическая сущность мантра-медитации:	
сила эгрегора	99
О влиянии звуков мантры	99
Техника выполнения мантра-медитации «Ом Намах Шивая» (видео)	100
Практика № 5. Практика мантра-медитации «Ом Намах Шивая»: шаг за шагом	100
Завершающие инструкции для шага № 3	102
Важные заметки: обрати свое внимание	104
Голодный желудок	104
Утренние омовения	107
Еще несколько утренних лайфхаков	109
О препятствиях	111
Вдохновение	114
Шаг № 4. Я разрешаю себе!	116
Духовная перспектива — ведические знания	
о психологических блоках	117
Чакры и энергетические блоки	118
Семь основных чакр: их описание и значение	118
Психосоматика: связь между умом и телом	122
Интеграция: единый подход к преодолению блоков	123

В чем сила медитации «Я разрешаю себе»?	125
Ключ к глубине в медитации и гармоничной жизни	127
Завершающие инструкции для шага № 4	131
Принципы Ямы и Ниямы	132
Почему я предлагаю именно принципы Ямы и Ниямы?	133
Но сначала признай факт: мир сошел с ума!	134
Но будь готов к сопротивлению	134
Итак, что же такое принципы Ямы и Ниямы?	135
Как проверить, есть ли у тебя загрязнения и нужно ли тебе эволюционировать?	135
Зачем тебе эти принципы?	137
Шаг № 5. Благочестие и ответ на вопрос: «Кто Я?»	139
Кто Я?	142
Свидетельства и научные теории о возможности прошлых жизней	143
О единстве душ и присутствии Бога	146
Почему важно понять благочестие именно сейчас?	147
Кармическое благочестие и его влияние на жизнь	149
О растрате и накоплении благочестия	150
Законы Вселенной и влияние на благочестие	151
Медитация внутренней целостности: практика 5-го шага	153
Завершающие инструкции для шага № 5	156
3 принципа Ямы, которые стоит знать	157
Ахимса: ненасилие как образ жизни	157
Брахмачарья: умеренность и управление энергией	158
Апариграха: Неприсваивание и нецепляние	159
Как эти 3 принципа Ямы влияют на твою жизнь?	159

Шаг № 6. Изобилие	161
Благочестие и деньги: как работают марафоны желаний	162
Про страхи	164
Медитация на состояние внутреннего процветания «Я ЕСТЬ»	166
Завершающие инструкции для шага № 6	169
Шаг № 7. Осознание себя частью единого целого	170
Единство со всем сущим	174
Завершающие инструкции для шага № 7	177
Шаг № 8. Защитная мантра	179
Практика № 6. Маха-мритьюнджая мантра	181
Завершающие инструкции для шага № 8	185
Принцип Сатья: искусство быть честным с собой и с миром	186
Что такое Сатья?	186
Зерно принципа Сатья	187
Как применять Риту и Сатью в жизни?	188
Почему Сатья так важна?	189
Ты можешь спросить: «А при чем тут деньги?»	190
Как практиковать Сатью?	192
Упражнение «День без лжи»	193
Шаг № 9. Огненное дыхание	194
Больше информации по технике «Капалабхати»	196
Практика № 7. Капалабхати	198
Завершающие инструкции для шага № 9	201
Шаг № 10. Карма и Дхарма: путь к истинному предназначению, изобилию и целостности	202
Пройдемся по понятиям	202
Принцип действия кармы	204
Мифы и заблуждения о карме	205

Кармический капитал	207
Как накапливается кармический капитал?	208
Влияние кармического капитала на жизнь	209
Кармический менеджмент	210
Что такое дхарма?	212
Через что мы можем познавать свою дхарму?	213
Кармический капитал и менеджмент в контексте дхармы	215
И еще несколько важных аспектов про дхарму	216
Практическое руководство: Путь к своему предназначению	218
Упражнения для обнаружения своего предназначения	218
Осознанный выбор действий	220
Завершающие инструкции для шага № 10	222
Принцип Астеи: прекрати воровать свое будущее!	223
Почему Астея важна?	224
Как практиковать Астею?	225
Будь бдительным!	227
Как Астея влияет на изобилие?	229
Шаг № 11. О благодарности	230
БЛАГОДАРНОСТЬ!	230
Голос совести	233
Обращение к богине Лакшми	237
Практика № 8. Мантра-медитация «Ом шрим Махалакшмие намаха»	238
Завершающие инструкции для шага № 11	241
Сила БЛАГОтворительности	242
Мои БЛАГОдарности наставникам	245
Заключение	247
Общий список всех практик	250
Материалы на YouTube	251



На заметку

Приветствую вас на страницах книги про кармический банковский счет и практики по работе с вашим состоянием, которые призваны наладить связь с самим собой и научиться влиять на вашу сферу финансов. Обращаю внимание, что я не являюсь последователем какой-либо религии, сертифицированным мастером или преподавателем практик осознанности, а также не имею дипломов о медицинском образовании. Я действующий предприниматель, который в бизнесе уже десятки лет, и за это время мне удалось накопить не только знания бизнеса, но очень глубоко погрузиться в вопросы духовного развития. Моя цель — поделиться с вами опытом, который я накопил на своем пути самоисследования и самопознания.

Практики, описанные в этой книге, включают как широко известные методы, информация о которых находится в свободном доступе, так и мои авторские наработки, основанные на моих многолетних исследованиях. Каждый из предложенных подходов прошел проверку временем и помог мне достичь определенных результатов, однако их эффективность может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека.

Покупая или скачивая данную книгу, вы берете на себя полную ответственность за свое здоровье, физическое и эмоциональное состояние, а также за результаты, которые могут проявиться в ходе выполнения практик. Перед началом любых упражнений или техник настоятельно рекомендую проконсультироваться с профессионалом, особенно если у вас есть

медицинские противопоказания или психологические сложности. Все решения и действия, связанные с практиками, вы принимаете самостоятельно.

Вместе с тем я искренне надеюсь, что представленные в этой книге методы принесут вам пользу и откроют новые горизонты на пути к осознанности и самопознанию.



Введение

Почему одни люди притягивают успех и изобилие, словно магнитом, а другие, несмотря на все усилия, продолжают бороться с препятствиями на каждом шагу? Ответ лежит на поверхности.

У каждого из нас есть кармический банковский счет, с которого мы оплачиваем все аспекты своей жизни: карьеру, бизнес, здоровье, отношения и даже неожиданные повороты судьбы. Этот счет можно пополнять и растрачивать, порой даже не осознавая, как наши действия и состояния влияют на его баланс.

«11 шагов к целостности и изобилию» — это ваш путеводитель по миру энергии и состояний, которые формируют вашу реальность. Я приглашаю вас отправиться в захватывающее путешествие внутрь себя, чтобы открыть секреты управления своим кармическим капиталом.

В этой книге вы узнаете:

- Как высокочастотные вибрации и благостное состояние могут привлечь в вашу жизнь желаемое.
- Почему утренние практики — не просто ритуал, а фундамент для успешного дня и накопления благочестий¹.

¹Благочестие — это глубокая вера и преданность религиозным и нравственным идеалам, почитание добра, стремление к жизни в соответствии с моральными и духовными нормами. Это гармония между внутренним миром человека и его внешними действиями, основанная на принципах добра, уважения и стремления к высшим ценностям.

Происходит слово от сочетания двух других слов: благо (добро, добродетель) и чести (уважение, почитание).— *Прим. автора.*

- Как избавиться от внутренних блоков, ограничивающих ваш потенциал, и открыть путь к истинному изобилию.
- Как осознанно пополнять свой кармический счет и избегать ненужных трат энергии.

Несколько лет назад я прошел непростой путь духовной трансформации: изучал древние ведические ритуалы и современные практики, объединяя их для себя в некое единое целое. А затем наступил такой момент, когда я почувствовал, что настало время передать эти знания и свой опыт дальше, чтобы каждый мог использовать те действенные инструменты, которые сыграли ключевую роль в моей жизни, и применить их для трансформации собственного мироустройства. Каждый шаг в этой книге основан на практическом опыте и глубоком понимании законов Вселенной.

Готовы ли вы перестать быть заложником обстоятельств и взять управление своей судьбой в собственные руки? Готовы ли идти по жизни, наслаждаясь каждым мгновением, независимо от его окраски? Если вы держите эту книгу в руках или читаете ее с экрана, ваш ответ, скорее всего, однозначно утвердительный.

Добро пожаловать на путь к целостности и изобилию. Время действовать!



Начало: за мгновение до первого шага

Ἀρχὴ ἐστὶ μέγιστον ἐν παντὶ ἔργῳ (древне-греческий язык).

(Arkhē esti megiston en panti ergō.)

Начало — это самое важное время работы. В нем заложено зерно будущего.

Платон, «Государство»²

Для начала, чтобы сделать обстановку нашей работы более камерной, уютной и даже несколько интимной, предлагаю перейти на «ты». Что думаешь?

В общем-то, у тебя нет выбора, ведь я уже перешел. Хотя выбор ты делаешь буквально всегда — каждое мгновение. Например, в этой ситуации тебе может не понравиться, что я без твоего согласия в одностороннем порядке перешел на «ты», и начнешь спорить с самим собой. А можешь принять это с открытым сердцем, с радостью и осознанием, что мы стали немного ближе. Выбор за тобой.

Сейчас я прошу тебя сделать еще один важный выбор. Допустим для себя тот факт, что все знания из этой книги способны навсегда изменить твою жизнь. Выбери так думать и всем сердцем в это поверь.

² Платон. Государство. Перевод Н. Ф. Грекова. Издательство «Мысль», 1968.

Ты точно заметишь, что новая информация усваивается не сразу. Это нормально. Так устроен наш мозг: новое он воспринимает как нечто неприятное, незнакомое, чуждое, поэтому распознает не сразу. Ему необходимо время, чтобы углубить новые самскары — то есть впечатления и отпечатки новых знаний, которые формируются в результате опыта, мыслей, эмоций и действий. Вот почему мы будем с тобой не только читать, но даже в большей степени практиковать.

Представь самскары как невидимые «метки» в сознании: положительные самскары могут способствовать духовному росту и позитивному развитию, тогда как отрицательные могут вызывать повторяющиеся негативные реакции и нежелательные паттерны поведения. Например, если ты постоянно испытываешь гнев в похожих ситуациях, это может быть связано с самскарами, возникшими из прошлого опыта и переживаний.

Помни, что новая информация не усваивается сразу. Она даже не сразу распознается тобой. Поэтому перечитывай некоторые моменты несколько раз. И конечно, обязательно практикуй! Делай все задания, которые есть в этой книге. Стоит помнить, что при перечитывании абзаца, возврате к прочитанной главе, переслушивании лекций или видео новообразованная самскара углубляется. Таким образом ты сможешь более полно изучить материал, а значит, быстрее внесешь новые качественные изменения в свою жизнь.

Иногда ты не сразу будешь понимать некоторые идеи, потому что столкнешься с ними впервые. Я постараюсь объяснить все подробно и детально. Но у тебя также будет немного пространства и для самостоятельной работы. Так ты быстрее и лучше поймешь новую для себя информацию, сформируешь самскары и сможешь быстрее внедрять новое в жизнь.

Важно, чтобы ты понимал смысл нового, а не просто прочитывал и, в лучшем случае, запоминал слова.

Есть еще один момент: то, что я буду рассказывать тебе в этой книге, иногда, а может, даже часто будет противоречить твоей устоявшейся картине мира. Чем дольше мы живем в этом

мире, тем больше у нас уже сформированных мыслей, образов, правил поведения и взглядов на основе культурных, религиозных и семейных традиций. Это естественно.

Отнесись к новой информации с открытым умом и доверием. Разреши себе ее принять и практиковать, а затем реши, что из нее подходит конкретно тебе, а что нет. Твоя задача не в том, чтобы слепо отринуть старое и принять новое или, наоборот, сравнить новое со старым, посчитать новое ерундой и отказаться от него. Задача в том, чтобы довериться, раскрыться и позволить этим знаниям войти, дать им шанс обогатить твою картину мира и расширить ее. Со временем ты отфильтруешь и примешь то, что окажется полезным именно для тебя.

В книге описываются 11 шагов, и только ты решаешь, делать эти шаги 11 дней подряд из расчета один день для одного шага или разбить всю программу на другие отрезки: один шаг на два дня, три, пять, неделю или даже месяц.

Придерживайся принципа постепенности и двигайся в комфортном для себя темпе. Важно, чтобы новые знания воспринимались легко, без внутреннего напряжения. Переизбыток информации может заблокировать ум, делая восприятие сложным.

Задача книги — помочь тебе усвоить и применить знания на практике, чтобы они стали частью твоего опыта и действительно повлияли на жизнь. В самих знаниях нет смысла, если не воплощать их в действии. Поэтому рекомендую не спешить с прочтением, хотя, конечно, ты можешь пройти весь материал сразу. Твоя цель — внедрение, а не просто чтение.

Так как я уделяю большое внимание медитациям, то могу посоветовать тебе практиковаться вместе с единомышленниками: групповые занятия усиливают эффект. Создай чат в мессенджере или соцсетях и практикуй вместе с друзьями и подписчиками. Можешь отмечать и меня, и, кто знает, может быть, я присоединюсь к вашим практикам, чтобы усилить поле.

Правильного формата нет, есть лишь главное — пройти все 11 шагов с полным погружением в каждый. В духовных и эзотерических практиках полное прохождение чего-либо имеет

особое значение и ассоциируется с интуицией, внутренней мудростью и гармонией между физическим и духовным миром.

Ты держишь в руках мою книгу не просто так. И не просто так читаешь эти строки. Значит, пришло твое время сделать новый шаг, перевернуть страницу старого опыта, чтобы начать с чистого листа писать историю своей жизни. Если ты здесь, значит, ты уже готов. Осталось пройти путь и обрести новые инструменты для улучшения жизни.

Даже если ты что-то не понимаешь с первого раза — это не повод расстраиваться, прекращать чтение и забрасывать практики. Представь, что ты, словно растение в засушливый день, — одной капли тебе будет мало, чтобы вдоволь напитать все свое существо живительной влагой. Это должен быть постоянный и регулярный поток информации, поэтому ты можешь перечитывать книгу снова и снова, а затем снова и снова практиковать, чтобы раскрывать для себя новые грани каждой практики этой книги.

Но для начала...