

**12 СТУПЕНЕЙ к ПРОБУЖДЕНИЮ**

**Мы все влияем друг на друга. И пробуждаясь, становимся искрой, воспламеняющей сердца других.  
Индивидуальные изменения предшествуют глобальным переменам. Каждый из нас – бесценен, каждый – незаменимый драгоценный кусочек в красивейшей мозаике Целого. Улыбнуться незнакомцу, сказать доброе слово огорчённому ближнему – уже означает запустить благую цепь событий по совершенствованию мира.**  
**Вы в тёмном, мрачном подвале. Бредёте на ощупь, спотыкаясь и раня о незримые преграды своё тело. И вдруг где-то сверху, под потолком открывается дверь, и взгляд на мгновение выхватывает из тьмы лестницу в двенадцать ступеней. И Вам нужно пройти все эти 12 ступеней к Свету.  
Ничто не остановит нас в пути, ибо нет ничего сильнее, чем Дух, связующий всё человечество в одну огромную семью. Мы - семя грядущего, ростки, тянущиеся к Свету!**  
  
**Первая ступень. Востребуй Волю. Ступень ОВНА.**  
Когда мотивация отсутствует, сила воли берёт управление на себя. Её используешь, когда надоедает или просто нет времени ждать подходящего для свершений настроения. Ведь самые спелые плоды – те, что ближе к Солнцу, а значит, на верхушке Древа Жизни.  
Овен - первая стадия развития.  
[Востребуй Волю.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/pervaja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-248)  
  
**Вторая ступень. Познание своей ценности. Ступень ТЕЛЬЦА.**  
Я – не более и не менее ценен, чем любой другой человек, и даже любая иная часть Реальности. Нет необходимости чувствовать себя достойным, нужно лишь так с собой обращаться, прекратив бессознательно сводить на нет плоды своих усилий и открывшись всем возможностям жизни.  
Осознайте подсознательные негативные установки в отношении денег. Цените и мудро используйте свои финансы, как любую иную форму энергии. Создайте стабильный, достаточный доход, дабы помочь себе и другим достичь изобилия и процветания.  
[Познание своей ценности.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/vtoraja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-249)  
[Примите своё благополучие.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/primite_svojo_blagopoluchie/27-1-0-1849)  
  
**Третья ступень. Поиск своей Тени. Ступень БЛИЗНЕЦОВ.**  
К Свету можно выйти, лишь пройдя сквозь тьму. Взлелеянный, идеализированный образ себя, который предъявляешь миру, – только верхушка «айсберга» личности, неизмеримо большая часть которого сокрыта в темных водах подсознания. Объедините в гармоничное целое все свои крайности, озарите тьму психики, дабы жить в Свете, обретя целостность, подлинность и сострадание.  
[Поиск своей тени.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/tretja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-250)  
[Рассудок.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/rassudok/27-1-0-1634)  
[Расколотое Сознание.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/raskolotoe_soznanie/18-1-0-278)  
[Разные люди.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/raznye_ljudi/18-1-0-279)  
[Дуальность.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/dualnost/18-1-0-280)  
[Актуальные дуальности.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/aktualnye_dualnosti/18-1-0-281)  
[Практика проработки дуальностей.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/praktika/27-1-0-750)  
[Мир - как зеркало](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/mir_kak_zerkalo/18-1-0-12).  
[Взаимоотношения - как зеркало.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/vzaimootnoshenija_kak_zerkalo/23-1-0-1828)  
  
**Четвёртая ступень. Приятие своих эмоций. Ступень РАКА.**  
Жизнь без эмоций – всё равно что смерть, как выжженный ландшафт планет без живительной атмосферы. Приятные или не очень, болезненные или усладительные – ваши чувства естественны и не нуждаются в улучшении. Позвольте им быть – возникать и исчезать, приходить и уходить, – не позволяя верховодить вашей жизнью.  
[Принятие своих эмоций.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/chetvjortaja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-251)  
[Чувственное восприятие Природы.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_prirode/chuvstvennoe_vosprijatie_prirody/15-1-0-29)  
[Музыка сфер.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/muzyka_sfer/18-1-0-139)  
  
**Пятая ступень. Наполни энергией тело. Ступень ЛЬВА.**  
Тело – это то, с чем нерасторжим в течение всей жизни. Не забывайте о святой троице здоровья: правильном питании, регулярных упражнениях и полноценном отдыхе. И тогда ваш потенциал будет максимально реализован, вдоволь обеспечив вас жизненной энергией на все случаи и коллизии жизни.  
[Наполни энергией тело.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/pjataja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-252)  
[Дыхание жизни.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/dykhanie_zhizni/18-1-0-252)  
[Пранаяма](http://youryoga.org/med/pranayama.htm) - два наиболее важных пранических способа дыхания.  
[Мистическое дыхание](http://youryoga.org/med/mystic_pranayama.htm) - развитие психических (паранормальных) способностей, усиление энергетики, укрепление энергетических каналов и многое другое.  
[Дыхание слона](http://youryoga.org/med/elephant.htm) -мистическая техника дыхания, раскрывающая многие энергетические способности человека.  
[Омшантика](http://youryoga.org/med/omshantika.htm) - особый вид пранаямы, позволяющий улучшить здоровье и развить паранормальные способности.  
[Правильное питание.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/pravilnoe_pitanie/18-1-0-253)  
[Рациональное питание.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/racionalnoe_pitanie/18-1-0-155)  
[Адиахара](http://youryoga.org/med/adiahara.htm) - переход на энергетическое питание по изначальному принципу питания. Это свобода от пищи, путем перехода на питание энергией.  
[Трактат о еде](http://youryoga.org/med/food.htm) - диета для нашего времени.  
  
**Шестая ступень. Принять как есть. Ступень ДЕВЫ.**  
Чем больше человек способен понять, принять и полюбить то воплощение Высшего Духа, которое смотрит на него в упор из зеркала – себя самого, – тем больше у него шансов узреть тот же Дух и внутри других. Пришло время взять судьбу в свои руки, принять реального себя таким, какой ты есть.  
[Принять как есть.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/prinjat_kak_est/18-1-0-8)  
[Самооценка и вера в себя.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_sebe/samoocenka_i_vera_v_sebja/11-1-0-1825)  
[Вы и ваш внутренний ребёнок!](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/vy_i_vash_vnutrennij_rebjonok/18-1-0-954)  
[Не создавайте больше боли в настоящем.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/ne_sozdavaj_bolshe_boli_v_nastojashhem/24-1-0-888)  
  
**Седьмая ступень. Высвободи свои страхи. Ступень ВЕСОВ.**  
Страх – многолик, как окрас хамелеона. Верный помощник в один миг, он способен обернуться ужасным тираном в следующий. Не пытайтесь его искоренить или заглушить, но и не дайте ему стать деспотичным хозяином вашей судьбы. При опасности физического рода – внимайте его советам. Если же вам бросил вызов страх психологический – смело делайте то, чего больше всего боитесь. Действуйте, как Мирный Воин.  
[Эмоция страха.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/shestaja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-254)   
[Страх нового.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/strakh_novogo/23-1-0-818)  
[Страх одиночества.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/karma/odinochestvo/22-1-0-113)  
[Базовые страхи.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/bazovye_strakhi/23-1-0-121)  
[Шок. Страх-страж.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/shok_strakh_strazh/23-1-0-122)  
[Страх смерти.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/st/23-1-0-1738)  
[Беспокойство.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/bespokojstvo/23-1-0-124)  
[Страх: «Меня не любят». Страх перед любовью. Комплекс холостяка.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_prirode/strakh_menja_ne_ljubjat/13-1-0-46)  
[Страх прожить собственную жизнь самому.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/strakh_prozhit_sobstvennuju_zhizn_samomu/27-1-0-1403)  
[Страх осуждений, наказаний.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/strakh_osuzhdenij_nakazanij/23-1-0-125)  
[Размещение страхов в теле.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/razmeshhenie_strakhov_v_chelovecheskom_tele/23-1-0-1421)  
[Высвобождение страхов.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/vysvobozhdenie_strakhov/23-1-0-126)  
[Медитация на трансформацию страха в любовь.Ошо.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/meditacija_na_transformaciju_strakha_v_ljubov/28-1-0-820)  
[Путь любви-Путь страха.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/put_ljubvi_put_strakha/23-1-0-946)  
  
**Восьмая ступень. Принятие своей сексуальности. Ступень СКОРПИОНА.**  
Подход к своей чувственности – это отношение к творчеству и самой жизни. Просветление сексуальности даст избежать и моралистического самоотречения, и потакания себе. Найдите, как полнее и гармоничнее высвободить потенциал этой творческой энергии. Узрите в себе и партнёре воплощение Духа.  
[Принятие своей сексуальности.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/prijatie_svoej_seksualnosti/18-1-0-255)  
[О сексуальном влечении.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/o_seksualnom_vlechenii/19-1-0-987)  
[Сексуальная энергия.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/seksualnaja_ehnergija/19-1-0-152)  
[Эгрегор секса.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/ehgregor_seksa/18-1-0-1484)  
[Миф 9: Женщина - сексуальный объект.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/mif_9_zhenshhina_seksualnyj_obekt/12-1-0-280)  
[Воздержание от секса (пост)](http://youryoga.org/med/sexuality.htm) - практика, позволяющая сдерживать сексуальные желания до более глубоких – духовных, окончательно трансформирующих сознание переживаний.  
  
**Девятая ступень. Укроти свой ум. Ступень СТРЕЛЬЦА.**  
Помните: мир – это вовсе не то, что вы думаете. Осознайте наличие фильтров ума, не позволяющих увидеть мир таким, какой он есть в своей от мига к мигу простоте. Не боритесь с мыслями, позвольте им существовать, отдав своё внимание тому, что происходит в Настоящем, здесь-и-сейчас.  
[Рабы Мышления](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/devjataja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-257).  
[Укроти свой ум.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/ukroti_svoj_um/18-1-0-259)  
[Мастер сновидения.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/master_snovidenija/27-1-0-884)  
[Разрушение обусловленности.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/razrushenie_obuslovlennosti/24-1-0-210)  
[Свобода от общественного мнения](http://youryoga.org/med/i_am_bad.htm) - это возможность перестать зависеть от мнения других и начать жить своей жизнью, свободной и продуктивной.  
[Смена старых концепций мироустройства](http://youryoga.org/med/smena_konc.htm) - изменение концепций, которые мешают исполнять желания.  
[Очищение подсознания](http://youryoga.org/med/delete_med.htm) - медитативный тренинг он-лайн для освобождения своего сознания от стереотипов и подсознательного груза.  
[Не делайте предположений. Ничего не принимайте на свой счёт.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/ne_delajte_predpolozhenij/24-1-0-211)  
[Наше слово должно быть безупречным.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/vashe_slovo_dolzhno_byt_bezuprechnym/24-1-0-212)  
[Старайтесь всё делать наилучшим образом.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/starajtes_vsjo_delat_nailuchshim_obrazom/24-1-0-213)  
[Остановка мысленного диалога.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/hhhh/18-1-0-1056)  
[Остановка внутреннего диалога](http://youryoga.org/med/stop_mind.htm) - техника для достижения безмолвия ума.  
[Стирание (очищение подсознания)](http://youryoga.org/med/delete_med.htm). Медитация-тренинг позволяет освободить своё сознание на глубинном уровне.  
[Подсознательное перепрограммирование.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/podsoznatelnoe_pereprogrammirovanie_chast_1/19-1-0-307)  
[Программирование чакр](http://youryoga.org/med/kod_chakras.htm) - использование чакр для исполнения любого Вашего желания, начиная со здоровья и заканчивая Просветлением.  
[Многоуровневое активное самовнушение (МАС)](http://youryoga.org/med/mas.htm) - программа он-лайн, используя которую Вы можете произвести любую необходимую Вам «запись» в своё подсознание на многих уровнях.  
[Работа с подсознанием (СССП или ТриСП)](http://youryoga.org/med/sssp_med.htm) - стереосубсенсорное самопрограммирование. Тренинг-программа основан на изменениях, которые происходят в мозге при смотрении на SIRDS-изображения (стереокартинки)  
[Работа с подсознанием](http://youryoga.org/med/podsoznanie.htm). Медитция-тренинг направлен на быстрый ввод любой желаемой Вами информации в подсознание.  
[Активная работа с подсознанием (НЛСК)](http://youryoga.org/med/nlsk_med.htm). Нейролингвистическое самокодирование (НЛСК) - это разноплановый тренинг-программа, при помощи которого Вы можете работать тремя разными способами.  
[Расширение сознания](http://youryoga.org/med/space_consciousness_med.htm). Медитация-тренинг помогающий расширять сознание, что очень необходимо при проведении медитаций.  
[Динамические аффирмации (работа с подсознанием)](http://youryoga.org/med/affirmations_med.htm). Медитация-тренинг посвящен работе с аффирмациями в динамическом режиме и на уровне подсознания.  
  
**Десятая ступень. Доверяй интуиции. Ступень КОЗЕРОГА.**  
Вы знаете гораздо больше, чем то, что слышали, учили и читали, – хоть часто и не знаете об этом. Доверьтесь своей внутренней мудрости. Обретите целостность, задействовав оба полушария мозга: рассудочность и иррациональность, логику и интуицию. Внимайте уму, но доверяйте сердцу.  
[Что такое интуиция?](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/intuicija/19-1-0-1505)  
[Доверяй интуиции.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/doverjaj_intuicii/18-1-0-261)  
[Ясновидение.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/jasnovidenie/19-1-0-1636)  
[Творческое ЯсноВидение.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/tvorcheskoe_jasnovidenie/18-1-0-466)  
[Медитация на Третий Глаз. Third Eye Meditation](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/chakry/19-1-0-63)  
[Практика по открытию «Третьего Глаза»](http://youryoga.org/med/third_eye/index.htm)  
[Как правильно петь ОМ](http://youryoga.org/med/om.htm) - пение одной из самых сильных мантр ОМ (или АУМ).  
[Мантра АУМ](http://youryoga.org/med/mantra_aum.htm) - великая мантра освобождения.  
[Видео медитация на Космический ОМ.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/video_meditacija_na_kosmicheskij_om/46-1-0-1908)  
[Медитация на ОМ](http://youryoga.org/med/med_om.htm) - медитация-тренинг, которая развивает ясновидение, телепатию, настраивает на канал Третьего Глаза и т.д.  
  
**Одиннадцатая ступень. Пробуждение сердца. Ступень ВОДОЛЕЯ.**  
Обычная любовь, как всякая эмоция, накатывает и отпускает подобно морскому прибою. Любовь же пробуждённого сердца – это не чувство, но действие. Сочетая любовь и силу воли, вы движетесь путём святых и просветлённых, проявляя любящую доброту ко всему сущему, вне зависимости от вечно изменчивых чувств.  
[Любовь как храбрость.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/ne_otkazyvaj_v_ljubvi/18-1-0-119)   
  
[Любовь и Сердце. Анахата-чакра.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/serdce/anakhata_chakra/25-1-0-1580)  
[Мантра Баба Нам Кевалам/Всё есть Любовь](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/baba_nam_kevalam_vsjo_est_ljubov/3-1-0-1889)  
[Канал Сердца](http://youryoga.org/med/heart_channel.htm) - настройки практически мгновенно после её проведения способна очистить Ваш Канал Сердца и быстро восстановить Вашу связь с Высшим.  
[Аромат любви](http://youryoga.org/med/aroma_anahat.htm) - прекрасная и красивая практика для того, чтобы окружить себя Энергией Любви.  
[Глаза любви](http://youryoga.org/med/eyes_love.htm) - практика по очищению сознания и преображению себя до уровня кристальной чистоты. Развивает духовное ясновидение.  
[Пространство Сердца. Золотое Сечение](http://youryoga.org/med/heart_med.htm) - программа он-лайн для погружения в сердце и практики для раскрытия духовного сознания.  
[Пробуждение Сердца.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/probuzhdenie_serdca/18-1-0-91)  
[Посылание любви.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/posylanie_ljubvi/18-1-0-93)  
  
**Двенадцатая ступень. Служи миру. Ступень РЫБ.**  
Когда мир открывает себя во всей своей полноте, духовные искания превращаются в поиск наилучшего служения. Обычная, будничная жизнь – неисчерпаемый его источник: в устремлении к благу для всей семьи человечества, обретении смысла в настоящем моменте и цели пути – в нём самом.  
Рыбы - последняя фаза универсального алгоритма развития любой индивидуализированной сущности на Земле.  
[Служи Миру.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/sluzhi_miru/18-1-0-262)  
[Рецепт Единства - Служение.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/edinstvo/recept_edinstva_ch_2/5-1-0-633)  
[Сила благочестия. Благотворительность.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/sila_blagochestija_i_blagotvoritelnost/24-1-0-197)  
[Слуга Любви.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/sluga_ljubvi/18-1-0-147)  
  
[Высшая реальность. Концепция Единства.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/vysshaja_realnost_koncepcija_edinstva/18-1-0-274)  
  
13. [**Прорыв космического сознания.**](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/proryv_kosmicheskogo_soznanija/27-1-0-261) **ЗМЕЕНОСЕЦ**.  
12 рыцарей «Круглого стола» и король Артур — тринадцатый.  
Древнеегипетский бог Осирис повелевал двенадцатью царями и также был тринадцатым.  
Ацтекский бог Кетцакоатль имел 12 последователей.  
12 апостолов и Иисус в христианстве.  
12 учеников представляют 12 ступеней познания, а Учитель символизирует число 13, или чистоту слияния двенадцати в единое целое.  
[Голос знания, Ночь в пустыне: Встреча с бесконечностью.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/golos_znanija/27-1-0-1071)  
[Мудрость.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/mudrost/27-1-0-739)  
[Просветление.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/prosvetlenie/27-1-0-1692)  
  
Жизнь есть цепочка мгновений. Никто не хорош, добр, зол, умён, туп, спокоен или просветлён всё время. Последнее – не есть идеальное, не знающее грешной земли совершенство. Поэтому-то и нет иного Просветления, кроме как повседневного.  
В одно мгновение исходишь из ощущения самоценности, в другое – зовёшь в подмогу силу воли. Затем наступает черёд мгновений интуиции, подлинности, храбрости, любви, служения. И так каждый день, каждый час, каждый миг. Ведь Жизнь – это школа совершенства, а вы – человек в ученичестве.  
А силиться иметь всё и сразу – всё равно что пытаться наесться раз и навсегда.  
Если говорить о духовных традициях мира, то в них понятие Просветления – аналог высочайшего предназначения человека, превосходящего любые мыслимые достижения; постижение бытия вне пределов рождений и смертей. Чаще всего здесь фигурируют такие слова, как конечная реальность, полная самореализация, вселенское единство, пробуждение, нирвана, сатори, самадхи, благодать…  
Главная проблема всех этих экзотично звучащих слов в том, что они почти ничего не говорят о прозаичных трудностях и коллизиях повседневности. Именно поэтому многим из них сама идея Просветления кажется неадекватной реалиям жизни, не от мира сего, достижимой лишь по завершении полного тайных практик мистического пути, пройти который удел немногих избранных.  
  
Послушайте одну древнюю историю:  
Некий юноша много лет упорно искал Просветления, но никак не мог его обрести. И вот однажды он повстречал на своём пути старца, медленно бредущего с тяжёлой ношей на плечах.  
Юноша, сам не зная отчего, почувствовал: этот человек знает разгадку его многолетних исканий.  
«Господин, – обратился почтительно юноша, простирая руки в просящем жесте, – скажите, пожалуйста, в сём смысл Просветления?»  
Старик улыбнулся, сбросил ношу с плеч и выпрямился.  
«О да! Я понял! – вскричал в озарении юноша. – Спасибо, господин. Но что же тогда происходит после этого?»  
Старик опять поднял мешок на плечи, улыбнулся на прощанье и пошёл своей дорогой.  
Просветление ничего не меняет – и творит все перемены в мире сём.  
Всё меняется для обретшего Просветление человека – и ничего не меняется. Вот и вся разница между ним и остальными людьми.  
Просветление – уже в нас. Мы – это оно. И тем не менее нам предстоит это ещё постичь.  
- Нет истины выше, чем внимать тому, что есть.  
- Нет лучшей практики, нежели приятие того, что есть.  
- И нет понимания глубже, чем знать: ты и есть Сознание, мерцающее сквозь всё сущее.  
  
Если эти слова пока ничего для вас не значат – терпеливо доверьтесь естественному процессу раскрытия Жизни.  
Если же они совершенно очевидны – живите и наслаждайтесь осознанностью. Придёт день, и мы громко рассмеёмся, а может, и расплачемся от радости: то, что раньше не имело смысла, стало единственной, очевидной, заурядно-чудесной Реальностью.  
Если существование – это нечто вроде космической шутки, анекдота, то просветление – его смысл. Вот почему просветлённые пророй оглушительно хохочут. До них дошло!  
  
Прозрение связано с процессом созерцания, со зрением, накоплением света, так же, как с накоплением света связано и созревание. Прозреть – это накопить в себе необходимое для данной проблемы знание. Тогда исчезают сомнения и появляется точное знание-понимание-виденье (видеть=ведать) проблемы, ответ становится для познавшего очевидным («очи» – «глаза»; т.е. «видным для глаз, сознания»). Не случайно слово «свет» имеет «-вет-», связанный со словом «ведать» («знать»), а последнее – с «вид-видеть-вести-весть» (ср. др.рус. «вежды» – «веки; глаза»).  
Незнание-невежество ассоциируется с тьмой, мраком, т.е. вбиранием света в себя, характерным для любого представителя лагеря тёмных сил, чьё существование после грехопадения построено на энергетическом вампиризме, то есть забирании света-энергии... Прозреть в каком-то вопросе – это правильно отобразить в себе, микрокосмосе какую-то из составных частей макрокосмоса, соответствующую данному вопросу. Тогда сознание-микрокосмос становится своеобразным зеркалом (др.рус. «зерцало») макрокосмоса: прозреть > зреть > созерцать > зерцало > зеркало.



**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**ВОСТРЕБУЙ ВОЛЮ**

1. Ступень Овна.  
[ОВЕН](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/kanal_ovna/19-1-0-397) - Аналитический канал из [Атманического Тела](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/7_atmanicheskoe_telo/19-1-0-185) в [Буддхиальное Тело](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/6_buddkhialnoe_telo/19-1-0-184).  
Движение Идеала (Атманическое Тело) формирует текущие Ценности. Когда человек находит новый, более точный Идеал (Атманическое Тело), то его ценности (Буддхиальное Тело) перестраиваются в соответствии с новым идеалом. Идеал превращается в целую систему ценностей и множество программ их достижения.  
Импульсы духа, долга, совести.  
Первый Атманический Эгрегор - Воля, Закон, Творение ("мир Творится Волей, которая создаёт Закон").  
[Овен](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/oven/52-1-0-891) - первая стадия развития. Овен символизирует стихию Огня. Авестийская традиция описывает Овена как привязанного к Мировому Древу крылатого боевого барана с огромными рогами, светящимися глазами и длинным хвостом, которым он может поражать врагов. Овен - один из лучших представителей Небесного воинства, охраняющего Космический закон и справедливость.  
Лидия Неведомская. М. «ОЛМА-ПРЕСС». 1999  
  
Овен – знак первооткрывателей и воинов. Типичные Овны отважны, самоуверенны, импульсивны: их преданность идее не ставится под сомнение. Они приверженцы свободы, в том числе – свободной любви. Овны созидательны по своей сути, полны энтузиазма. С другой стороны, они разрушители, склонные к подавлению масс и диктаторству. Самовлюбленны, авторитарны.  
  
Единство выражает качества Любви, Воли, и Разума…  
**Первый луч** - Владыка Силы или Воли. Эта Жизнь изъявляет волю любить и использует силу как выражение божественного благодеяния.  
В качестве Своего тела проявления Он использует ту планету, эзотерическим заместителем которой считается Солнце.  
«Трактат о Семи лучах». Алиса А. Бэйли.  
  
**Луч Воли-Могущества**. Первый луч — это энергия воли, могущества, побуждения. Он связан с жизненной силой, инициативой, порывом. Он разрушает старое и дает дорогу новому. Это очень динамичная энергия. Цвет этого луча — **красный**. Те, кто находится на этом луче, обладают большой личной силой, которая может быть использована как для добра, так и во зло.  
Люди первого луча всегда выходят вперед, в каком бы ряду они ни стояли. Они всегда будут передовыми в своей профессии. Они — прирожденные лидеры. Люди первого луча, характер которых не смягчается Любовью-Мудростью второго луча, могут быть крайне жестокими и суровыми.  
Духовный прогресс людей первого луча осуществляется благодаря огромной силе воли. Из них получаются отличные командиры и руководители. Примерами могут быть Наполеон, Уин стон Черчилль, Индира Ганди, Христофор Колумб (Сен-Жермен). Обычно после того, как первый луч завершит свой прорыв, верх берут другие лучи. В определенном смысле первый луч связан с энергией Овна. Люди первого луча закладывают основу проектов, но затем занимаются другими делами.  
Первый луч полезен тогда, когда человек травмирован своими эмоциями; он может использовать волевую энергию луча, чтобы вытащить себя из этого состояния. Ношение одежды красных тонов может помочь настроиться на эту энергию. Это очень сильный луч, и пользоваться им надо осторожно, в адекватных количествах. Большинство людей нуждается в привлечении значительно меньшего количества энергии первого луча, чем других лучей. Красный цвет может интенсифицировать любое уже существующее состояние. Первый луч создает почти моментальный эффект. Все, что людям обычно нужно, — это совсем небольшое его количество.  
Физическое тело первого луча имеет тенденцию быть высоким, крепко скроенным, ширококостным. Человек обладающий мышлением первого луча, будет очень прямолинейным, непосредственным и сосредоточенным. Эмоциональное тело на первом луче тоже будет очень сильным, с интенсивными эмоциональными реакциями.  
Источник: http://www.ligis.ru/librari/3512.htm



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ ВОЛИ**

Внутри вас – нетронутая сила воли, духа, сердца. Та самая сила, которая поддержит в любой опасности и трудностях. Нужно только помнить о цели, ради которой вы на Земле. О негасимом маяке, освещающем путь к вершинам Духа. Внутри вас – несказанная мощь. Она ждёт своего выражения.  
Пока человек не востребует свою волю, самые благие намерения останутся неисполнимой мечтой. Всегда легче говорить, чем делать. Но вне зависимости от того, насколько вы умны и талантливы, лишь действия формируют судьбу.  
  
Где взять силу воли?  
А почему ты считаешь, что её у тебя нет? Многие из нас годами повсюду ищут лучшие стратегии, кратчайшие пути, эффективные методики, действенные формулы и сотни лёгких способов заставить себя делать то, что нужно. Но жизнь постоянно возвращает к неизбежной реальности: лучший способ сделать необходимое – просто делать это. Порой это легко. Порой трудно.  
  
Востребуйте волю – и вы востребуете саму свою жизнь. Каждый человек обладает свободой воли, но не у каждого воля в любой момент свободна.

**ЗАБЫТАЯ СИЛА**

Трудности пугают лишь тогда, когда сомневаешься в своей силе воли. Кто не знает персонажей сказки «Волшебник изумрудного города»?  
Вспомните: умный Страшила, из-за соломы в голове, считал, что ему не хватает мозгов; обо всех заботящийся дровосек беспокоился об отсутствии сердца, а храбрый лев боялся, что ему недостаёт смелости. Мы уже обладаем теми качествами, которых так жаждем. Мы никогда не теряли своей воли – а просто позабыли, сколь она сильна.   
  
Воля – как мышцы – укрепляется по ходу своего применения. Ей необходимо куда-то стремиться, выражать себя во внешнем мире. Ваша внутренняя мощь по-прежнему ждёт, когда вы призовёте её. Сделайте это сейчас: ведь Настоящее – лучший шанс измениться, пробудив врождённую силу воли.

**ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ**

Сильная воля без точки приложения – это как мощный скакун, которому некуда мчаться. Поэтому-то и важно иметь направление в жизни. Задачу, миссию, цель.  
Цели и чаяния человека формируются под влиянием множества факторов: окружение, родители, гены, способности, ценностные предпочтения, текущие обстоятельства, переменчивость фортуны. Знание цели и продвижение к ней – вот что высвобождает всю мощь человеческой воли.  
Хотим ли мы избавиться от дурных привычек или обзавестись полезными, улучшить отношения или финансовое положение, найти работу поинтереснее или полнее раскрыть свой дар – между нами и данной целью возникают, как правило, препятствия. А воля подобна вездеходу, который доставит нас на пункт назначения – сквозь сомнения и неопределённость, скрытые ловушки и временное отчаяние, леность и пораженческое настроение.  
Вне зависимости от того, знаешь или нет свою главную цель, практически наверняка имеешь ясное ощущение того, чем нужно заняться в текущий момент. Пусть порой будущее и покрыто пеленой неясности – ничто не мешает по-прежнему справляться с задачками, которые подкидывает непреходящее здесь-и-сейчас.  
Судьба в любом случае помечает тропинку к цели, маня нас чередой сиюминутных задач, словно голодного воробья – тянущимся следом из хлебных крошек. Приглядимся к каждому дню, часу, мгновению жизни – и мы поймём, чем надо заняться прямо сейчас. Эти сиюминутные, малые задачи – шаг за шагом, по одной за раз – ведут в пока неразличимую, заветную даль.  
Достигая цели, вы обнаружите на своём пути преграды, которые есть риск принять за показатель слабости воли. Это далеко не так. Спасовать перед трудностью – это не всегда слабость воли, вызванная нависшей, как медведь, над вами задачей. А просто сомнение в собственных силах, боязнь поражения или другие страхи – вечная проблема нашего ума.

**САМОВРЕДИТЕЛЬСТВО**

Бывает порой избегаешь высокой цели из-за того, что чувствуешь себя недостойным. И плодишь вокруг себя проблему за проблемой, ибо не привык к лёгкому бегу судьбы под парусами попутного ветра. Будьте бдительны: не изничтожайте собственный труд только лишь потому, что не уверены в заслуженности его благих плодов.  
Перфекционизм побуждает взваливать на себя непосильную ношу. И тогда вязнешь по колено на месте не из-за нехватки силы воли, но оттого, что выбрана несоразмерная возможностям цель. Частая причина тому: выбор цели согласно мнению других (или даже собственному разумению – но не велению сердца).  
Есть случаи, когда недооцениваешь требуемое усилие, начинаешь без должной подготовки или не завершаешь начатое. Как видим, всё это отнюдь не недостаток силы воли.  
Нет недостижимых целей – если разбить путь к ней на последовательность точных, реалистичных шагов и хорошо подготовиться.

**КОНЦЕНТРАЦИЯ**

Многие разбрасываются, пытаясь переделать множество мелких вещей, вместо сосредоточения на значимой задаче с высоким приоритетом (написать книгу, выучить иностранный язык, бросить пить, привести себя в должную физическую форму и пр.). Но не лучше ли в поисках воды пробурить одну скважину глубиной в тридцать метров, чем десять скважин глубиной в три? Когда циркач жонглирует одновременно пятью мячиками, то в каждый отдельный момент сосредоточен лишь на одном из них. Если он рассеет своё внимание на все пять мячей, получится то же самое, что получается у нас, когда мы тщимся управиться сразу с большим количеством заданий, – все мячики вскорости окажутся на земле. Выделите приоритеты и сконцентрируйтесь на них, по одному за раз.  
  
Разбросанный ум – это ведь не то же самое, что слабая воля. Просто вам не хватает сосредоточенности. Помните: фокусирую внимание, вы фокусируете волю.

**СОПРОТИВЛЕНИЕ**

Кому не известна ситуация, когда успешный рывок вперёд завершается откатом и позитивные перемены сменяет возврат к старым привычкам?  
Всё дело в совершенно естественной, подсознательной привязанности к устоявшимся привычкам поведения.  
Помните, как ребёнком вы не могли заснуть без любимой игрушки, хорошо знакомого одеяла, чтения на ночь сказки? То был устоявшийся ритуал отхода ко сну, без которого о спокойно проведённой ночи вашим родителям нечего было и думать.  
Тело и ум привыкают к многократным повторам мотиваций и действий – вне зависимости, хороша ли привычка (ежедневная физзарядка), нейтральна (чтение на ночь) или плоха (курение). Как только шаблон установлен – любое изменение встречает стойкий отпор.   
Поэтому-то избавление от плохой привычки и установление хорошейпротекает в две стадии: свершение искомой перемены и поддержание её итогов. Старые шаблоны неминуемо заявят о себе, если не продержаться в новом столь долго, чтоб он стал привычным. Как правило, это занимает от трёх до двенадцати месяцев.  
Сопротивление переменам – жизненный факт. Его осознание не сделает, конечно, их лёгкими, но, по крайней мере, вы не станете уповать на то, что они непременно должны быть таковы. А значит, избежите обескураженности, отчаяния, упадка сил и прочих «прелестей» фальстарта.

**СТРАХ НЕУДАЧ**

Страху неудач свойственно маскироваться под слабость воли: «Пусть я и не стремлюсь осуществить всё, на что способен, но ведь и болезненных провалов избегаю. Кроме того, ведь ясно – вложись я в дело по-настоящему, обязательно преуспел бы». Порой страх проявляется под видом безалаберности:  
«Ну и что с того, что я всё делаю хуже других. Зачем стараться-то?».  
Или как сомнение в себе:  
«Отстаньте от меня, я просто ещё не готов».   
  
Хватит опасений и сомнений – реализуйте всё, на что способны.  
  
Когда возникает необходимость что-либо сделать, обязательно найдётся множество причин этого не делать. Но стоит поднять голову и осмотреться, как становится ясно: задача по-прежнему здесь, мозолит глаза, и её не обойти и не объехать. Так что определитесь с точкой приложения усилий, установите иерархию приоритетов, разведайте свои возможности и избавьтесь от самоограничений.   
Действуйте! Ибо любой успех в итоге сводится к следующему: познай препятствие, а затем используй волю.   
Если бы человек мог по желанию прибегать к поддержке подсознания, то обрёл бы почти неиссякаемый источник энергии, необходимой в достижении цели. Но как этого добиться? **Путём понимания природы подсознания**.   
Первый к нему ключ – тот факт, что подсознание сравнимо с умом малыша. Очень уж схожа их шкала ценностей, склонностей и интересов. Так что чем лучше мы поймём, что влечёт к себе детей, тем скорее доберёмся до тайных кладовых своей мотивационной энергии.  
  
**Детям очень нравятся**:   
Новые игрушки  
Веселье и радость  
Игры  
Развлекающие занятия  
Физические удовольствия  
Стабильный режим  
Получать.  
  
**И куда меньше нравятся**:   
Старые игрушки  
Скука  
Работа и обязанности  
Полезные занятия  
Физический дискомфорт  
Изменения в режиме  
Жертвовать.  
  
Как же применить эту информацию? Как инициировать поддержку подсознанием наших начинаний? Задействуем для этого Второй ключ: вознаграждение.   
  
«Существует Творец. Творец желает создать творение, чтобы насладить его. Творец создаёт желание насладиться именно тем наслаждением, которое Он желает дать. Творение принимает наслаждение и абсолютно наслаждается, потому что получает именно то, что желает… Творец желает дать нам наслаждение, Его свойство – «желание дать». Поэтому сотворил все миры и их населяющие с противоположным свойством «желанием получать»… Но Творец желает, чтобы мы сами исправили себя и этим заслуженно наполнились Им, стали как Он… Тот, кто желает приблизиться к Творцу, смог научиться, каким образом можно действовать «ради Творца», должен просить Творца, чтобы дал ему другое сердце, чтобы появилось альтруистическое желание вместо эгоизма. Как только Творец меняет эгоистическое сердце (лев эвэн) на альтруистическое (лев басар), сразу же ощущает свой долг, дабы мог исправлять себя при помощи обретённых возможностей, и обнаруживает, что нет в мире более важного занятия, чем делать приятное Творцу (Служение. Двенадцатая ступень.)…  
Исправление приобретённого желания «отдавать» в желание «получать ради Творца». Для этого человек привлекает к работе свои желания наслаждаться, но только с другим намерением – «ради Творца». Каббала.  
  
Когда ежедневные трудности пути перестают волновать и дразнить, заслоняя желанную даль, самое время применить Третий ключ: силу грёз наяву. Дабы вызвать к жизни образы наград, ожидающих вас по достижении цели.  
Подсознание не способно чётко отличать нарисованное воображением от видимого обычным, физическим зрением. Визуализируйте ситуации, которые апеллируют к «трём китам» подсознания – безопасности, удовольствию и личной силе, – и вы добьётесь его долгожданной поддержки.  
Представьте себя всеми признанным профессионалом в выбранной области. Несущимся по автобану в приобретённой наконец машине своей мечты. Увидеть себя обдуваемым соленым бризом не палубе роскошного океанского лайнера. Вихрем катящегося с альпийских вершин на горных лыжах… Так вы оживите погасший было интерес к делу, пробьётесь через нелёгкие времена отсутствия мотивов.  
Не беспокойтесь – у вас ещё будет возможность оценить свою нужность и полезность людям, вы совершите нечто по-настоящему стоящее, используете свой труд в духовном росте. Но в вопросе мотивации, прежде чем ступить на путь святости, признайте сначала детскую простоту ценностей собственного подсознания.  
Мечты наяву помогут одолеть трудные времена. Но даже и в отсутствие грёз сила воли выведет, не бросит на полпути – и без вдохновения и душевного подъёма.

**МОТИВАЦИЯ**

В нашем мире стремление к цели требует либо желания, либо воли.  
Когда Вы хотите чего-либо, когда действуете из желания – то зависимы от мотивации, интереса, воодушевления, торопящих вас пробраться сквозь преграды к цели. И тогда воля ни к чему.  
Когда же изъявляете волю, когда руководимы чувством долга, приверженностью, честностью по отношению к себе – то зависите только от способности действовать. И тогда не нужна мотивация.  
В этом случае вы не сводите глаз с негасимого маяка цели, поскольку так нужно, иначе вы просто не можете. Разбужен могучий великан – сила вашей воли.  
  
Мотивация – это попутный ветер. Но мореходы знают: ветра изменчивы и непостоянны. Мотивация приходит и уходит.  
Так что воля – единственный надёжный друг, который на вашей стороне и в солнечные дни триумфа, и в тьме душевных сумерек. На волю можно положиться – ибо она исходит изнутри нас самих.  
Итак, плывите с попутными ветрами мотивации, когда они принимаются дуть, но в штиль и ненастье беритесь за весла – полагайтесь на волю. Она не подведёт.

**ПЕРСПЕКТИВА УСПЕХА**

Мотивация может как способствовать, так и препятствовать выполнению задачи. Куда легче, разумеется, завершить дело, вызывающее интерес и вдохновение, но в долгосрочной перспективе на это рассчитывать, увы, не приходится. Используйте мотивацию, если она у вас есть, – но опирайтесь на силу воли, когда её нет.  
Те, кто добивается успеха, не обязательно умнее и талантливее других, просто у них лучше обстоит дело с самодисциплиной. Многие таланты сдаются, не достигнув искомого, ибо работают лишь на пике вдохновения. А добившиеся своего люди продолжают идти вне зависимости от того, есть оно или нет, используя волю и для преодоления апатии, сомнений и страхов. Мотивация работает время от времени – но на упорство, выносливость и старание можно рассчитывать всегда.  
Микеланджело семь лет прожил на строительных лесах, расписывая Сикстинскую капеллу. Изобретатель Честер Карлсон годами обивал пороги, прежде чем нашёл спонсоров для изобретённого им ксерокса. Роман Маргарет Митчелл «Унесённые ветром» был отвергнут четырнадцатью издательствами, прежде чем его напечатали. Ни одна из солидных студий не бралась за съёмку «Звёздных войн».

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ**

Даже малая толика «чего-то» лучше, чем много-много «ничего».  
Согласно житейской статистике, человек редко бросает занятие, к которому привык. Поэтому, например, лучше медитировать всего минуту, но каждый день – для формирования привычки, – чем один час в неделю.  
Допустим, вы мечтаете подвигнуть себя на настоящий «подвиг»: делать каждый божий день зарядку. Не начинайте с полного комплекса упражнений, с завершением в виде изнурительного бега и обливанием ледяной водой – так вас опять хватит лишь на пару деньков. Просто встаньте завтра утром и сделайте серию, например, подпрыгиваний. На следующее утро – опять её же, и так далее. Несколько дней подряд неизменных прыжков – верный шаг в нужном направлении. Ибо теперь вы стали на путь формирования привычки посвящать часть своего дня упражнениям, и не столь важно, как мала эта часть. На следующий месяц вам, быть может, захочется сменить прыжки на пешую прогулку или десятиминутку свободных движений и глубокого дыхания. А там, глядишь, и до обливания недалеко.

**САМОКОНТРОЛЬ**

Сердцевина, ядро воли – самоконтроль, верный путь к совершенству. Владейте собой, своими помыслами и стремлениями – и вы достигнете всего, чего б ни пожелали.  
Вообразите, что сила воли – это световой луч. Если он слишком широк и рассеян, то почти ничего не осветит. Но если сфокусирован как надо, то словно пущен из лазера, который пронзит, проплавит любые преграды пути.  
Чем тратить волю на то, что контролю, как правило, не подлежит, лучше фокусировать её на объектах и явлениях, легко управляемых. Как гласит молитва современного теолога Рейнхольда Нибура:  
Господи, дай благодати, дабы принять со смирением то, что нельзя изменить, храбрости – изменить то, что в силах, и мудрости – отличить одно от другого.  
  
Единственная в мире вещь, которой нам дано управлять напрямую волевым усилием – это наше поведение. И стратегия плодотворной, полной свершений жизни лишь одна: использование воли для контроля своего поведения.  
Следование этому принципу не стопроцентно, конечно, гарантирует желанный результат, но всё же очень повышает вероятность его достижения.

**СЛАБОСТИ**

Нет ничего легче, чем бросать курить:   
Я хорошо об этом знаю. Сам бросал не меньше сотни раз.  
Марк Твен  
  
Одни склонности заложены на генном уровне, другие – это перенятые от других привычки. Эти слабости имеют тенденцию формировать ход нашей судьбы. И дай им волю – легко доведут прежде срока до могилы.  
Слабости слагают поведенческий шаблон: устойчивый, бессознательный, рефлекторный. И проявление воли во имя их искоренения есть одна из труднейших жизненных задач. И вместе с тем, триумф силы и духа.  
Дабы поставить обратно на ноги вставшую «на уши» судьбу и вызволить себя из заезженной колеи потакания слабостям можно избрать дну из двух базовых «точек опоры»:  
  
1. Направить все свои силы и внимание на исправление собственного ума, чтобы обрести сосредоточенность, утвердить техникой аффирмаций личную силу и визуализировать позитивные результаты, развив уверенность в выказывании храбрости для поиска решимости и ощущения достаточной мотивации для свершения необходимых дел.  
2. Делайте то, что нужно делать.  
Повседневность в избытке снабжает нас возможностью противостоять своим слабостям, давая обрести столь ценный навык самоконтроля и укрепляя дух.  
  
Исключительно разнообразия ради и «в пику» привычкам попробуйте время от времени следующее:   
- Когда предлагают любимый вами десерт – откажитесь, а когда то, что не особо по душе, – ешьте себе на здоровье.   
- Будьте особенно добры к тем, кто вам не нравится.   
- Опаздывая, начните идти медленнее обычного.   
- В критической ситуации спросите себя: «Как бы сейчас поступила самая сильная, храбрая, отважная и любящая часть меня?» И поступите именно так.

**Жизнь – крутая штука. Будьте круче её!**

Не становитесь искусным в области «если бы да кабы»: если бы у меня было больше времени, денег, возможностей, способностей, возможностей, другие родители, более любящий супруг и кабы не было детей…  
Востребовать силу воли трудно, но земной удел – не в том, что легко и несложно, а в поиске внутренней силы, о гигантских возможностях которой мало кто знает. Было бы замечательно, конечно, направлять ход своей жизни, удобно развалившись в кресле и достигая цели исключительно посредством позитивного мышления и творческой визуализации. Однако перемены – не просто объект надежд, желаний или веры. Но итог свершений.  
Свершать – нелегко, и жизнь порой кажется трудной. Она должна быть такой, ибо развивает в человеке лишь те грани его души, которые ею востребованы. Повседневность – это ежедневная физзарядка и закалка духа. И могло ли быть иначе, если мы здесь – для духовного развития?  
Если ваша цель сделать жизнь сколь возможно лёгкой, тогда не заводите семью и детей, избегайте ответственности, работайте по минимуму (чтобы не дать на эти гроши организму угаснуть), не связывайте себя обязательствами и не вызывайтесь добровольцем, откажитесь от вещей. Передвигайтесь по жизненной трассе автостопом, полагаясь на добрую волю, благотворительность и терпимость других. И если у вас не останется средств, друзей и родственников…  
  
**Курс обучения на планете Земля – для самых храбрых и стойких душ. Надо лишь прекратить поиски лёгких путей**.  
  
Конечно, временами страстно захочется уступить привычке, охватит тоска по ней, разыграется истерика, разыграется истерика, вопящая, что пора бы сдаться, дабы не терзать себя более. Примите эти чувства, они – естественны. И помните о цели, воле и силе духа. Знайте: ангелы, предки и все-все-все, творившие до вас сей путь, взирают на вас в этот момент, поддерживая и вдохновляя. А затем ступите дальше по выбранной стезе. И если в этот раз не справитесь, падёте – не казнитесь, не предавайте любовь к себе. Делая следующий шаг в верном направлении. Все, кто вас незримо поддерживает, – всегда с вами, вне зависимости от неизбежных падений. Выстройте иной образ себя из каждого нового дня, часа, минуты, действия.  
За что бы человек ни взялся, на каждое «хочу» есть своё «не хочу». Всем известно: достижения требуют усердия и даже жертв. Даже если вы знаете, что намеченное – и полезно, и надобно, даже если хотите этого всеми фибрами своей души и согласны с такими ценностями, как приятые собственных чувств, знание цели и свершение необходимого, – самовластное «не хочу» порой перебарывает силу воли.  
  
**Не будем винить себя! Ведь разбудить спящего гиганта – волю – требует времени. Сколь долгого – зависит исключительно от вас. Да, негативные мысли и эмоции могут по-прежнему назойливо мешать. Но мощь духа с каждым вашим усилием крепнет. И однажды вы обнаружите: «я сделал даже то, что выше моих сил».**

**ВЫСШАЯ ВОЛЯ**

На протяжении всей истории человечества те, кто брался за великие дела, опирались не только на свою собственную, но и на высшую Волю, способную наделить силой, далеко превосходящей личностную.  
И мы тоже можем обратиться к Высшей Воле, стремясь выйти за рамки своих возможностей и достойно принять вызов бурь житейского моря. Бесчисленное множество людей в смертельном поединке с алкоголем или наркотиками обретали силу в молитвенных словах: «Да свершится не моя, но Твоя Воля».  
Не имеет значения, как это назвать – Бог, Вселенских Дух, Абсолют, Жизненная Сила, Сверх-Я или как-то ещё, – когда вы вверяете себя высшей Воле, то обретаете немыслимую силу.  
Она поддерживает вас всякий раз, когда вы служите её истоку, подчиняя свои действия высоким целям заботы о родных и близких, об обществе и человечестве. И тогда вместо «что для меня предпочтительнее?» в душе начинает звучать вопрос:  
«В чём высшее благо всех нас?»

**Помните – востребовав волю, вы обретёте силу добиться намеченного, одолев препятствия пути**.



**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**ПОЗНАНИЕ СВОЕЙ ЦЕННОСТИ**

[Буддхиальное Тело](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/6_buddkhialnoe_telo/19-1-0-184) показывает себя в **ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ** - основные интересы жизни, в серьёзных жизненных программах, в психологических особенностях, в талантах, в чувстве долга и совести, в устойчивых привычках, в способностях и неспособностях, в душевных склонностях и антипатиях - и всё это ощущается человеком как нечто глубоко интимно ему присущее и составляющее важную часть того, что он считает своей индивидуальностью и судьбой.  
См. [Любовь как ценность.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_sebe/ljubov_kak_cennost/11-1-0-13)   
  
2. **Ступень Тельца**.  
[Телец](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/telec/52-1-0-1073) - это хранитель земного благополучия, приумножающий материальные богатства. Космическая миссия Тельца требует от него изрядного упорства, терпения, умения удерживать в своих руках большие сокровища. Он должен быть практичным и предусмотрительным, твёрдо стоящим на ногах.  
Лидия Неведомская. М. «ОЛМА-ПРЕСС». 1999.  
  
[Канал ТЕЛЬЦА](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/kanal_telca/19-1-0-398) - Синтетический канал из Буддхиального Тела в Каузальное Тело.  
Синтетичность - одновременно в одном событии реализуются программы достижения всех положительных ценностей и избегания отрицательных. Синтетический канал плохо поддаётся рационально-аналитическому пониманию и толкованию.



**ЦЕННОСТИ**

Духовные мелкие ценности в сумме дают повышение качества, а материальные ценности в сумме дают увеличение количества.  
  
Каналы в Буддхиальные Эгрегоры символизируются главными жизненными ценностями человека, в основном неосознанных. Буддхиальные ценности - это основные жизненные ценности человека, то чего он склонен добиваться и защищать в течение длительных отрезков своей жизни. Ценности способны определить главное направление жизненного пути человека в течение периодов. Ценности формируют Буддхиальный Эгрегор, основываясь на собственных соображениях и Карме и на характере служения человека. Настоящая ценность наполняет смыслом участок жизненного пути в течение всего его прохождения. Ценность даёт энергию необходимую для преодоления определённого участка жизненного пути.   
  
**Внешними ценностями** являются - устойчивая многолетняя дружба, преданность, заслуженное положение в обществе, высокая квалификация в любом деле, богатство…  
  
**Внутренними ценностями** являются талант и разнообразные врождённые способности, которые человек чаще всего ценит очень низко или не замечает. Таланты существуют двух видов: прямые и вспомогательные, то есть имеющие непосредственное отношение к деятельности человека и поддерживающие её. Например, художнику нужны два таланта: собственно художественный и дар трудолюбия, без которого ему не удастся себя реализовать. Без трудолюбия никто не в состоянии достичь чего-либо серьёзного. Некоторые люди вырабатывают трудолюбие в себе, как и способность к сосредоточению, с огромным трудом, а другие имеют как врождённое качество – но в обоих случаях это большая ценность.  
  
К числу **вспомогательных ценностей** относится способность человека любить тот предмет или существо, на которое падает его взор, принимая его таким, как оно есть, то есть без помощи розовых очков.  
Внутренние ценности важнее внешних, но общественное мнение считает наоборот. Если на вопрос: «А чего ты добился к своим сорока годам?» - мужчина отвечает: «Стал начальником цеха», а женщина: «Вырастила троих детей» - социум ставит обоим зачёт: человек состоялся. Если же ответ прозвучит так: «Я приобрёл смирение, перестал роптать на судьбу и раздражаться на близких», то окружающие, скорее всего, пожмут плечами и спростят: «Ну а сделал то ты что?»  
  
"Духовная ценность земной вещи заложена в самом её существовании".  
  
Если человек видит ценность в вещах, то земная вещь становится для него ценной. **Страх** ведёт к обратному. Он превращает данную земную ценность во врага Духа и считает, что раз земное преходяще, то не имеет и духовной ценности. Чем сильнее страх, тем с большей опаской человек относится ко всему земному и тем больше его отвергает, видя в нём дьявола, которого нужно истребить. Дух сообщает телу житейскую мудрость, посредством которой тело созидает материальные ценности, что, в свою очередь, необходимо для духовного развития.

**ДОБРОДЕТЕЛИ**

Добродетели разделяются на три вида: природные, приобретенные и харизматические (сверхъестественный дар).  
  
Приобретённые в постоянных схватках с низшим началом морально-психологические качества - добродетели, не менее ценны чем проявленные таланты. Они символизируют каналы в Буддхиальные Эгрегоры, которые дают человеку психологически комфортное и уравновешенное бытие, когда внутренние конфликты не вытесняются в подсознание по причине, что их не возникает.  
У человека открывается путь, ранее казавшийся ему в принципе невозможным ни для кого: жить в согласии со своей совестью, ни на что не закрывая глаза, и радоваться жизни, не думая о грядущей расплате.  
Добродетели, которые становятся настоящими ценностями для одного человека, могут оставить вполне равнодушным другого.  
См. [Добродетели](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/katalog_statej_dobrodeteli/17-1-0-75).



**ПОЗНАНИЕ СВОЕЙ ЦЕННОСТИ**

**Неважно, насколько вы умны, привлекательны и талантливы, – степень сомнения в собственной ценности определит меру обесценивания своих усилий и взаимоотношений с людьми.  
Жизнь полна даров и возможностей. И открываетесь вы им лишь в той степени, в какой начинаете ценить свой внутренний мир, оказывая себе такое же сочувствие и уважение, как и другим. Познание собственной ценности освобождает Дух!**  
  
Множество факторов влияет на судьбу человек – убеждения, мотивации, приоритеты, атмосфера детских лет, карма, в конце концов. Но чувство собственно ценности – наиважнейший из них. Именно он определит, сколько здоровья, изобилия и радости позволит себе человек впустить в свою жизнь.  
Тысячи, миллионы людей делают разрушительные для себя выборы. И всё из-за утраты контакта с внутренним достоинством, ответственным за позволение получать дары жизни.  
  
Познание своей ценности – этот тот фундамент, на котором возводится здание новой жизни, первый шаг к повседневной просветлённости.  
Никто не в состоянии поделиться с вами своим ощущением собственной ценности. Ибо оно рождается из индивидуальных достойных, и потому ценных, дел. Как сказал талмудист Абрахам Хешель: «Самоуважение – это плод дисциплины».  
  
Практически все из нас теряли порой контакт со своей внутренней благостью (назовём это так), загромоздив её памятью о тысячах проступков, как реальных, так и мнимых. Чувствуя себя, в итоге, не заслужившими радостей Жизни. Многие из нас мнят себя негодными для лучшей доли и с потупленным взором отвергают счастье.  
Степень самоценности определяется ответом на единственный заданный самому себе вопрос: «Достоин ли я?». Или, проще говоря: «Насколько хорош я был сегодня?». Человек далеко не всегда имеет то, что заслуживает. А всё потому, что тут действует одна железная формула: он получает лишь то, что полагает для себя заслуженным.  
То есть ровно в той степени, в какой вы себя цените, подсознание открывает вам путь к дарам Жизни. Успех, разумеется, – это и талант, и усилия, и работоспособность. Но прежде всего – это готовность получать. Как говорил Рам Дасс: «С Небес может низвергнуться водопад благодати, но если держишь напёрсток – то лишь напёрсток тебе и отмерится».  
Признайтесь себе, как часто вы рефлекторно отворачиваетесь от представших взору прекрасных перспектив? У каждого человека своя мера удовольствия, которая кажется ему правильной, отмеренной сообразно заслугам. И если этот уровень нежданно превышен, человек начинает исподволь беспокоиться.

**Самоценность и самооценка**

**Самоценность** (и два его синонима: собственное достоинство и самоуважение) относится к общему ощущению своей ценности и достойности. Оно способно постепенно меняться в зависимости от долговременных, целенаправленных действий.  
  
**Самооценка** (уверенность в себе) – это насколько вы себе нравитесь, одобряя свою внешность, способности, достижения. Она может меняться из секунды в секунду, прихотливо трансформируясь в конкретных обстоятельствах.  
  
Познай Свою Ценность – об исконном, врождённом достоинстве, которое зиждется на глубоко личном понимании добра, благости и нравственного закона.  
  
Именно чувство самоценности формирует тенденции жизненного курса. Если вы ощущаете свою ценность и заслуженность благ, то склонны делать плодотворный выбор – по принципу «мир открыт моим проявлениям». Если же чувствуете свою недостойность, то возникнет склонность совершать «узкий», ограничивающий ваши реальные возможности выбор – по формуле типа «беднякам выбирать не приходится» – или даже вконец деструктивный.  
На любом из перекрёстков жизни человек свободен выбрать путь добра, заботы по отношению к другим и плодотворной деятельности, без труда найдя себе надёжных и верных попутчиков. Либо негодную стезю, идущую под уклон – к наркотикам, безразличию и несостоявшимся взаимоотношениям.  
Бывают случаи, когда внезапное осознание своей ценности коренным образом улучшает обстоятельства жизни – ибо меняет приоритеты, мотивации, действия, а значит, и выбор. Человек, оказывающий себе всё большее уважение, неминуемо обретёт и уважение окружающих. Поскольку люди подсознательно подхватят его собственное к себе отношение – посредством мимики его лица, жестов, тембра голоса, интонаций. Обнаружение собственной ценности и принятие её за основу жизни позволит делать куда более конструктивные выборы.  
Ощущение человеком собственного достоинства (или, иначе, «заслуженности себя») связано с его мнением о степени своей положительности. Представьте себе шкалу, на одном конце которой – отъявленный Плохиш, а на другом – идеал рода человеческого. Где окажетесь вы?  
Наиболее чувствительные, постоянно размышляющие над своими поступками и помыслами люди, с высоким видением и идеалами, довольно часто располагают себя куда ближе к началу шкалы, нежели к её концу. Иными словами, их ощущение собственной ценности крайне ущербно – из-за постоянного несоответствия высоко вознесённым идеалам. Как заметил однажды Бернард Шоу: «Невежды – самонадеянны, а сведущие – полны сомнений».  
Вне зависимости от того, достаточно ли хорошо вы помните своё прошлое, ваше подсознание неустанно «сканирует» ход вашей жизни, вынося ей оценки в своих неведомых глубинах.   
  
Реальный способ определить то, чего, на ваш взгляд, вы достойны, это начать наблюдать за своей жизнью прямо с этого момента. Состояние ваших взаимоотношений, финансов, карьеры очень точно отражает степень самоуважения.

**Самовредительство**

Конечно, не каждому бедняку недостаёт денег только лишь из-за того, что он перестал уважать себя. Известный факт: счастливчики, которым нежданно-негаданно привалила крупная сумма денег (по наследству ли или как выигрыш), часто невменяемо городят себе на пути проблему за проблемой – из-за того, что воспринимают свой новый достаток как нечто незаслуженное. Это называется самовредительством.  
«В неком грязном многоквартирном доме бедняцкого квартала жил портной. Он едва-едва зарабатывал себе на хлеб насущный. Тем не менее, верный своей неизбывной мечте, раз в год неизменно покупал лотерейный билет. Так продолжалось двадцать лет – без единого цента в качестве выигрыша. И вот, в некий прекрасный день на пороге его квартирки появились два улыбчивых джентльмена и торжественно объявили, что он выиграл полтора миллиона долларов!  
Портной едва устоял на ногах. Он стал несказанно богат! И теперь не нужно долгими часами шить, кроить и штопать. Вот уж начнётся настоящая жизнь!  
Он закрыл мастерскую, выбросил куда подальше ключ, приобрел достойный короля гардероб, въехал в лучшие апартаменты семизвёздочного отеля, купил белоснежный лимузин и стал появляться на всех престижных приёмах и акциях в окружении множества привлекательных особ противоположного пола.  
Что ни день, он закатывал роскошные вечеринки, тратя деньги так, будто они никогда не кончатся. Но так не бывает. Вскоре он вконец растратил не только их, но и своё здоровье. Истощенный, больной и одинокий, он вернулся в свою маленькую мастерскую и зажил по-старому. Всё вернулось на круги своя, и даже, по былой привычке, портной стал вновь приобретать из скудных сбережений по одному лотерейному билету в год.  
И надо же такому случиться, три года спустя на пороге опять появились те самые два джентльмена. «Такого ещё не случалось в истории, сэр, но вы снова выиграли!»  
Портной схватился за сердце и простонал: «Только не это! Неужто я обречён пережить всё это снова?!»»  
  
Заниженное достоинство напрямую влияет на поступки, рождая склонность обесценивать собственные усилия. Человек может полагать, что началась полоса невезения или то божья кара с небес. Но в действительности он наказывает сам себя.  
Причина: бессознательные привычки поведения. Подобно алкоголику, который знает, что пьёт, но не видит в том особой проблемы, человек хорошо видит, что творит, но совершенно не отдаёт себе отчёта в разрушительности своих действий.  
Родители, дабы впоследствии мы без проблем «вписались» в существующий социум, с самых ранних лет учили нас тому, «что такое хорошо, а что такое плохо». Если мы вели себя хорошо, то заслуживали одобрения, если плохо – порицались. Так, почти с младенчества, мы и усвоили две основные парадигмы морали: когда я хороший, меня награждают, когда плохой – наказывают.  
Живи мы в идеальном мире, эти правила были бы абсолютно не пригодны. В реальном же мире родители далеко не всегда замечают проступки своих чад. Это просто невозможно – в противном случае они только бы и занимались в жизни тем, что реагировали на действия ребёнка.  
Однако неизменно присутствовал Некто, чей всевидящий взгляд подмечал каждый ваш шаг и даже скрытый помысел. Это Вы сами. И это продолжается вплоть до нынешних дней. Вы отмечаете и оцениваете каждое своё действие, чувство, мысль. Импульсы злобы или добродушия, зависти или открытости, щедрости, бессердечия, благородства, скромности, грубости, жалости… проносящиеся в уме и душе, неизменно фиксируются, педантично снабжаясь балльной пометкой. Вот тут-то и берут начало проблемы с самоуважением. Нашим родителям не всегда удавалось наказать нас за шалости и проступки. Зато мы делали и продолжаем делать это за них – в форме самовредительства и деструктивных для своей судьбы действий.  
У самовредительства – бесчисленное множество форм. Например: бросить перспективную учёбу, устроиться на низкооплачиваемую работу, выбрать супруга не по душе, выбрасывать деньги на ветер, медленно убивать себя табаком, алкоголем или наркотиками, будто невзначай вляпаться в тёмное дело, вымотать себя до полного упадка сил работой или, на худой конец, заболеть, нанести себе средней тяжести телесное повреждение, «отморозиться» в самый критический момент, отвернуться от выпавшей удачи… Да и мало ли на что ещё способен человек, дабы эффективно пустить под откос свою судьбу.  
Даже в жизни тех, кто добился-таки славы и успеха, но чувствует себя их недостойным, есть иная сторона медали. Вспомним о знаменитостях, жесточайшим образом себя наказывающих деструктивным поведением.  
Жаждущий успеха человек может читать нужные книги, посещать дорогущие тренинги, круглосуточно рабски вкалывать – но если он не считает себя достойным, то исподволь сведёт на нет все свои усилия изощренно-тонким способом.  
Конечно, бывают случаи, когда лучше следовать собственному разумению (послушай Колумб «доброжелателей» – он бы вообще никуда не поплыл). Но задумайтесь над своим упорным стремлением прибрести, к примеру, подержанное авто, несмотря на уговоры вашего друга автомеханика не делать этого; купить дорогую вещь, абсолютно вам не нужную; сыграть в азартную игру на ставку, которую вы не можете себе позволить; или упорно поддерживать отношения, полные бессмысленных мук.  
Подумайте: а может, вы уже себя достаточно наказали?  
Если вам так больно себя мучить, почему бы… ладно, пусть не прекратить совсем, но хотя бы не так усердствовать?  
В тот самый момент, когда осознаёшь, что всю тяжесть жизни сам же на себя и возложил, – испытываешь огромное облегчение, начинается процесс исцеления.  
И тут возникает вопрос ответственности. С самовредительством можно покончить, только будучи в ответе и за него, и за все продиктованные им поступки. Прекратим обвинять босса, правительство, родителей, супруга, детей, обстоятельства или неудачно создавшего мир Творца. И тогда мы изменим жизнь к лучшему, убеждённые: «Я сам выбрал то, где сейчас оказался, и могу, стало быть, пойти туда, куда сочту нужным».  
Конечно, не все злоключения и напасти порождены нехваткой самоуважения. Иные из жизненных коллизий, как мы знаем, есть настоящий дар божий. Как гласит древняя мудрость: «Относись ко всему как к благословлению или испытанию. Что бы ни приключилось – к лучшему».

**ПОЛЬЗА ТРУДНОСТЕЙ**

Каждому отмерена своя доля боли, невзгод и мучений. Конечно, человек не станет (если психически здоров) искать, чем бы таким заболеть или травмироваться, но он способен увидеть, что любое событие – нежданно-горестное или страстно им чаемое – имеет обратную сторону.  
Даже если несчастье – плод изощрённого самовредительства, всё равно можно извлечь из него должный урок. Многие пережившие серьёзную боль и страдания говорили об особом умиротворении, ранее им неведомом. Боль неким таинственным образом обнуляет внутренний счёт, стирает долг грехов, реальных или мнимых. Будто вас наказали в конце концов за всё то, что вы натворили. И вы приводите энергии Души в равновесие.  
Большинство из нас испытывают потребность в епитимье, возврате долга и прощении за былые ошибки. И людская психика весьма изобретательна в поиске болезненных способов обретения спокойствия души. Но нам не обязательно идти у неё на поводу. Есть иной путь, не через боль, – служение миру.  
Открыв своё врождённое достоинство, вы поймёте: жизнь и без того не мёд, чтобы пытаться портить её вёдрами дёгтя.  
Мы забыли, что жизнь – это учёба, где ошибки, просчёты и неудачи – неотъемлемая её часть, а не смертный грех.

**СТРАДАНИЕ как пробуждение СОСТРАДАНИЯ**

Страдание есть главный учитель человечества

**Что стоит за страданиями, какой смысл они заключают в себе?** Как объяснить, что совершенный и любящий Бог допускает так много людских страданий, причём непонятно за что? Этот вопрос когда-то поразил в самое сердце юного принца Сиддхартху, впоследствии вошедшего в историю под именем Будда Шакья-Муни.  
См. [Страдание как пробуждение сострадания](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/karma/stradanie_kak_probuzhdenie_sostradanija/22-1-0-117).

**БОЛЕЗНЬ КАК ПУТЬ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ**

Регрессии в прошлые жизни дают ясное понимание того, что для многих душ болезнь является средством, обеспечивающим их духовный рост. Просматривавшие свои прошлые жизни предпочитают говорить о болезни не как о наказании, которому они подверглись за грехи, а как о возможности обнаружить в себе такие качества, как сострадание, терпимость, благодарность и другие достойные уважения добродетели. Так же душе может быть необходимо пережить болезнь, чтобы помочь другим – либо посредством устранения коллективной кармы, либо путём предоставления другому человеку возможности стать на путь служения ближним, чтобы он мог взрастить в себе добрые посевы и встать вровень с душой, инициировавшей его духовный рост.  
См. [Болезнь как путь духовного развития.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/karma/bolezn_kak_put_dukhovnogo_razvitija/33-1-0-624)

**ДОВЕРЯЙ ПОТОКУ ЖИЗНИ**

Как только при выпавшей удаче или счастливых моментах судьбы вас посещает мысль, что такое не может длиться долго, – напомните себе: эволюция движется по восходящей спирали и со временем жизнь, как правило, становится лучше. Вы блаженствуете и страдаете, падаете и поднимаетесь, проходите один жизненный урок за другим, копите драгоценный опыт, прозреваете, изучаете, постигаете – одним словом, эволюционируете. Если осветить лучом внимания путь, ведущий к совершенству, – обязательно станешь сильнее, чище, мудрее.  
Жизнь есть процесс беспрерывного обнаружения ценности – её самой, вас и всех других существ.

**СУТЬ БЛАГОДАТИ**

Для обнаружения своего достоинства придётся проникнуть внутрь себя и отыскать его там. Главное помнить: даже когда абсолютно уверен, что не заслужил Солнца над головой и радостного щебета птиц вокруг, – оно всё равно ласково греет тебя своими лучами и пернатые по-прежнему весело щебечут. Ведь Жизнь сама по себе – дар. И как таковая абсолютно не заслуженна. В этом суть благодати.  
Ваша «долговая карточка» начисто обнуляется в любой из моментов осознания, смирения или раскаяния. Если остался за вами дог – погасите его бесценной добротой. Но зачем наказывать себя? Кому от этого лучше?

**ЭГРЕГОР ДЕНЕГ**

Эгрегор денег стоит на первом месте, на втором [эгрегор власти](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_rodine/politik_osho/8-1-0-958), на третьем находится [эгрегор секса](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/ehgregor_seksa/18-1-0-1484), на четвёртом месте [эгрегор здоровья](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/ehgregory/ehgregor_zdorovja/74-1-0-1486).  
  
В основе эгрегора денег лежит иллюзия потребности.  
  
См. [Потребность в превосходстве](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/potrebnost_v_prevoskhodstve/23-1-0-161).   
[Потребность в поддержке](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_detjam/potrebnost_v_podderzhke_khudozhniki_teni/6-1-0-771).   
[Как справиться с низменными потребностями...](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_rodine/kak_spravljatsja_s_nizmennymi_potrebnostjami/8-1-0-852)  
[Пустота и потребность](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_prirode/pustota_i_potrebnost/13-1-0-52).  
[Потребность в сексе](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/o_seksualnom_vlechenii/19-1-0-60).  
  
Деньги – это универсальный инструмент, позволяющий решать практически все материальные вопросы в жизни человека. И если в картине жизни всё выстроено, но не решён вопрос с деньгами, то жизнь становится напряжённой, с множеством проблем, которые отнимают много сил. Деньги сегодня – это важная часть нашей жизни, поэтому необходимо с ними уметь взаимодействовать. Для этого нужно заложить в своё миропонимание определённые принципы взаимодействия с деньгами.   
Первое, что необходимо осознать как можно глубже: деньги - это средство, а не цель, это очень тонкое средство взаимодействия с самим собой и внешним миром. Это одно из средств воспитания человека и искушения его.  
Мало кто рассматривает деньги, а они могут человеку помочь реализоваться, а могут его превратить в ничтожество. Задача человека: не быть рабом денег, а быть их хозяином; не зависеть от них, а иметь столько, сколько нужно; уметь их получать и уметь их использовать.  
  
**Наиболее эффективный путь взаимодействия с деньгами лежит через любовь!**  
  
**Второе**: любая материя – это энергия. И мысли, и чувства – всё это энергия. Деньги – это также энергия. Следовательно, деньги подчиняются тем же законам и принципам, по которым существуют и взаимодействуют энергии.  
Деньги могут возникать из одних энергий и преобразовываться в другие энергии и в другие виды материи. Например, деньги можно превратить в здоровье человека, в радость, в творчество, в предметы быта, в науку и искусство... Этот вид энергии также может накапливаться и теряться ("утекать сквозь пальцы”). Между деньгами и человеком могут возникать препятствия, созданные другими энергиями.  
Деньги-энергии накладывают отпечаток на тех, кто с ними взаимодействует. Тайно или явно, но энергия денег накладывает отпечаток на жизнь человека. Люди, зачастую, не осознают этого влияния, но оно присутствует и на основе этого могут возникнуть проблемы в здоровье, в семье.  
  
**Третье**: есть и другая, моральная сторона денег. Деньги – это сконцентрированная энергия идей, желаний, творчества, труда многих людей многих поколений, и поэтому к ним необходимо относится с уважением.   
В основе энергии денег лежат энергии людей, добывающих полезные ископаемые, вырабатывающих различные виды энергии, производящих товары. На основе труда миллиардов людей формируется энергия денег. Отсюда их высокая энергонасыщенность, и сильное влияние на людей. Поэтому и необходимо относиться к этой энергии, к деньгам уважительно.  
Возникает вопрос, можно ли любить деньги? Некоторые с испугом говорят: «Что вы, это же грех!» Что такое «грех»? Религиозное определение говорит, это то, что порождает зло. Но если и на солнце находиться долго, то можно получить солнечный удар! Следовательно, всё в этом мире может принести и зло, и добро тоже, если им распорядится не мудро. Человеку иногда трудно определить эту грань добра и зла, поэтому религии и говорят: «Не любите мир». Но таким путём, путём любви не к миру земному, а только к «миру горнему», к истине не придёшь. Даниил Андреев говорил: «Когда человек полюбит и дьявола, его не будет на Земле», - любовь преобразует и его.  
Мысли и слова – тоже энергии, причём очень сильные и поэтому они оказывают большое влияние на всё в этом мире, в том числе и на энергию денег. Если, например, постоянно твердить, что Вам не хватает денег, или что у Вас их нет, то у Вас всегда их будет мало. Негативное отношение к деньгам, те или иные предубеждения и комплексы относительно их, будут постоянно создавать препятствия для их появления. Отсюда могут возникнуть сложности на работе: низкая зарплата, задержки с выплатой, сокращение, банкротство...  
Многие просто не представляют, что у них может быть много денег. (Вспомните Шуру Балаганова из «Золотого телёнка».) Даже если иногда появится такая мысль, они её гонят от себя: «А-а, этого никогда не будет», «Всё это фантазии» ... Таким образом, люди искусственно сами себе устанавливают финансовый потолок, а потом сетуют на отсутствие необходимых средств.   
Иногда в людях присутствует страх перед большими деньгами, вызванный различными причинами: боязнь ответственности, налогов, рэкета; страх, основанный на неумении распоряжаться большими суммами; опасение выделиться среди окружающих (стремление жить по принципу: «мы как все!»). И эти страхи иногда живут очень глубоко в подсознании и их трудно осознать, но они есть и проявляют свою разрушительную силу.  
Отношение к деньгам – важная часть понимания Мира. Встречаются четыре основных варианта взаимоотношений с деньгами.  
  
**Первый вариант** – это **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕНЕГ**, вплоть до рабства.  
В этом случае деньги выполняют несвойственные им функции. Они становятся главной объединительной силой в жизни. И не только в сфере материальных отношений, но и в сфере душевных и духовных. То есть, в мозаичном панно жизни они могут стать главной силой вместо любви, соединяющей материальные фрагменты. Например, «брачный контракт» строит материальные (денежные) отношения между супругами. Отношения с друзьями также иногда строятся на деньгах: есть деньги – друзей много, не стало денег – не стало и друзей.  
У многих людей деньги являются единственной основой жизни. Но деньги – ненадёжное основание. Когда деньги исчезают, вся жизнь буквально разваливается на куски, и человек может погибнуть морально и даже физически. Зависимость от денег может быть не связана с их количества. Человек может стать рабом денег, когда их у него совсем нет.  
Как же выйти из такого состояния? Путём замещения в душе, в сознании человека бога денег на истинного Бога – на любовь. На первых шагах здесь может помочь религиозное мировоззрение. В религиях много говорится о том, что главное богатство находится не в материальном мире. Духовность низводит деньги с ложного пьедестала. В этом процессе может помочьлюбовь.  
  
Переживание любви, осознание её великой ценности выводит человека из под власти денег. Таким образом, может состояться гармония материального и духовного миров в человеке.  
  
**Второй вариант** – это подсознательный или сознательный **СТРАХ ПЕРЕД ДЕНЬГАМИ**.  
Подсознательно или осознанно боясь денег, человек стремится создать свой маленький мирок, куда можно маленькими порциями запускать деньги, чтобы не впасть в искушение. Религии, коммунистическая идеология воспитали в человеке отрицательное отношение к материальному богатству, к деньгам. А то, что человек отрицает, то он не любит, а то, что не любит, того и боится. Здесь ещё возникает глубокий подсознательный страх перед большими деньгами, перед эгрегором денег.  
  
Людям, испытывающим боязнь перед богатством и деньгами, нужно учиться их любить. Да и вообще – учиться любить себя и весь окружающий Мир. Любовь растворяет все страхи. Именно в любви возможно гармоничное взаимодействие с любым эгрегором, в том числе и с эгрегором денег.  
  
**Третий вариант** – это **ВСЕПОГЛОЩАЮЩАЯ НАЦЕЛЕННОСТЬ НА ДЕНЬГИ**.  
Как правило, в таких отношениях с деньгами оказываются волевые, целеустремлённые, решительные люди. Они всё подчиняют достижению материального богатства. Деньги становятся смыслом их жизни. Такая нацеленность на материальное богатство позволяет добиться его в жизни, ведь сила мыслей и желаний человека очень большая. Но таким образом человек уходит от планов своей души, ограничивает себя и решает только одну из своих задач. Нарушается гармония, и через какое-то время мир будет воздействовать на человека, разными способами выправляя его однобокость. Например, могут начаться проблемы со здоровьем или с семьёй, или с родственниками…  
Самая гармоничная фигура – сфера. Земля, звёзды имеют сферическую форму, капля воды в невесомости приобретает форму шарика. Поэтому и звучит: «сфера интересов» человека, «сфера жизни», то есть полноценная, гармоничная жизнь создаёт и соответствующую фигуру. Вот Мир именно к этому стремится, а если человек настаивает на другом понимании Мира, то его жизнь имеет другую форму и он постепенно входит во всё большее противоречие с Миром и наращивает свои проблемы.  
Люди научились программировать себя на успех, на выполнение тех или иных планов, но здесь легко перейти грань и совершить насилие над миром. И тогда может прийти «обратная волна» и разрушить достигнутое. В свою целеустремлённость они втягивают своих близких и их заставляют жить также целеустремлённо, что им несвойственно. Сам такой человек чувствует себя комфортно в такой целеустремлённости и, зачастую, не понимает того, что у других иное восприятие жизни, и что их напрягает его стремление. Он не понимает, что все разные. Следствием этого могут стать изломанные судьбы детей, разрушенные семьи, разорванные узы дружбы, утрата любви.  
Можно всё положить на алтарь материального богатства, но цель не оправдывает средства. Для таких людей важно понять, что смысл жизни заключается в реализации себя во всём спектре проявлений человека, во всей полноте жизни. Ничего не нужно выделять в жизни и ничего убирать из неё!  
  
**Четвёртый вариант - Свобода**.  
Свобода не от денег! Хотя есть такие люди, которые стремятся быть независимыми от денег. Часто люди бравируют такой свободой. Мы не можем быть независимыми ни от чего – мы все одно. Любая независимость от чего-то, свобода от чего-то, искусственна и ведёт к отделению от мира со всеми последующими проблемами.   
  
**Истинная Свобода проявляется в человеке, когда он открывает в себе весь спектр богатства**.  
  
В таком случае у него всегда денег достаточно: мало их или много. Они и ему, и окружающим в радость. Он с радостью отдаёт и с благодарностью получает. И у него богатство всё время прирастает, и при этом он остаётся свободным. В таком случае человек гармоничен и выходит на гармоничное взаимодействие со всем миром, в том числе и с эгрегором денег.  
Деньги действительно гораздо больше, чем деньги. В наш просвещённый век многие уже понимают, что деньги – это энергия, сконцентрированная энергия труда огромного количества людей. Естественно, что деньги являются активной составляющей многих процессов, происходящих на Земле и, следовательно, тесно взаимосвязаны с большинством эгрегоров. Учитывая высокую значимость денег в жизни людей, можно утверждать, что и для многих эгрегоров деньги являются важным элементом их существования. Собирая деньги со своей паствы, эгрегоры собирают энергии.  
Имея огромную энергетическую мощь, деньги уже давно имели отдельные эгрегориальные объединения на уровне некоторых государств, а в 20-ом веке объединились в единый планетарный эгрегор денег. В конце прошлого века эгрегор денег потеснил с первых позиций эгрегор власти и возглавил список рукотворных эгрегоров нашей планеты. И это отражало истинные интересы человечества. Ни религии и наука, ни культура и здоровье занимали первые три места в списке эгрегоров Земли, а деньги, власть и секс.  
Практически все люди на Земле ежедневно имеют с ними дело, деньги стали основным эквивалентом труда и наиболее распространённой формой обмена. Вокруг денег кипят огромные страсти, возникают различные идеи. Огромные усилия прикладываются к тому, чтобы обладать ими. Поэтому смело можно выдвинуть ещё одно утверждение – люди своим отношением к деньгам, своими действиями помогают формированию эгрегора денег, состоящего из иерархии эгрегоров национальных валют и различных финансовых институтов.  
В мире количество банков превышает количество библиотек и музеев, а сами банки, по своему оснащению и внешнему виду, как правило, являются лучшими сооружениями. Экономисты и финансисты стали самой престижной профессией. В литературе и в искусстве деньгам посвящены тысячи произведений. А книги из серии «Как стать богатым» распространены миллионными тиражами.  
Энергия денег накладывает отпечаток на тех, кто с ней взаимодействует. Работая в банке и взаимодействуя с большим количеством денег, человек оказывается под их влиянием. Владея большим количеством денег, человек оказывается под влиянием эгрегора денег, становится его активным сотрудником. Тайно или явно, но энергия денег накладывает отпечаток на жизнь человека. Членами згрегора денег становятся и те, у кого денег мало, но они испытывают потребность в них и много думают о них. Люди, зачастую, не осознают этого влияния, но оно присутствует.  
На каком-то этапе своего развития эгрегор денег стал самостоятельным и живёт своей жизнью, подчиняясь собственным законам, и втягивая в свою сферу всё большее количество людей.  
Большая часть человечества работает на эгрегор денег, повышает его значимость, добывая сырьё, производя товары, осуществляя услуги получая, при этом, за свой труд мизерную часть от вложенной энергии. Другая, меньшая часть, занимается обслуживанием самих денег, являясь чиновниками в иерархии эгрегора денег. Третьи – их немного, небольшая кучка, владеет основной массой денег и распределяет их потоки. И первые, и вторые, и даже третьи – все они, в той или иной степени, находятся в зависимости от эгрегора денег и являются его слугами.  
Власть эгрегора денег распространяется на все сферы жизни людей, проникает в самые интимные её части. Деньги активно участвуют в формировании отношений между людьми. Например, в отношения двух влюблённых, создающих семью, власть этого эгрегора проникает в форме «Брачного контракта». Не только современная экономика, но и другие сферы жизни становятся всё более монетаристскими. Посмотрите глянцевые журналы, и вы увидите явные и неявные следы эгрегора денег.  
Наглядно можно увидеть, как действует эгрегор денег на примере сращивания преступного мира и государственной власти. И там, и там одни ценности – деньги. Идёт не борьба с преступностью, а фактически передел сфер влияния между государственными и преступными организациями. Там, где деньги становятся главным действующим лицом, появляются и преступность. Возьмите, например, шоубизнес и спорт, которые стали рассадниками преступности, наркомании.  
Деньги из средства, зачастую превращаются в цель, из инструмента взаимодействия людей – в орудие воздействия человека на человека. Создав свои правила, имея свои институты, организуя отношения людей по своему вкусу, эгрегор денег, на сегодняшний день, является более мощным, чем религия и власть. Сфера распространения эгрегора денег постоянно растёт. Вот уже существуют интернет–банки, продают участки на Луне, за деньги дают имена звёздам в Космосе… Превратившись из средства в цель, деньги всё чаще другие цели, как наука, искусство, власть и даже духовность и любовь превращают в свои средства.  
Всё находится в человеке и всё начинается с человека, и поэтому вопрос взаимодействия с энергией денег необходимо рассматривать через психологию человека, через его мировоззрение. Именно человеческие страсти, как зависть, жадность, тщеславие и им подобные, являются основными поставщиками энергии для эгрегора денег. Рабская психология людей делает их прислужниками, а зачастую и рабами этого эгрегора. Какими энергиями наполнили люди эгрегор денег, с такими его проявлениями им и приходится взаимодействовать. Поэтому, соприкасаясь с деньгами люди, зачастую, теряют человеческие качества и совершают различные преступления. А таких тяжёлых энергий в этом эгрегоре накопилось за тысячелетия очень много, вплоть до массовых убийств людей. Исходя из главной задачи, с которой человек пришёл на Землю, ему необходимо своё творение, эгрегор денег, очистить от грязных энергий и направить его огромные ресурсы на созидание, на раскрытие человека, на сотворение красоты, радости и счастья. Человек сотворил деньги, наполнил негативными энергиями, пусть теперь их очищает. Ведь деньги являются неотъемлемой частью счастья человека. Без денег счастье человека будет неполноценным. Поэтому в эгрегоре денег присутствуют и светлые энергии уважения, радости, любви и счастья и нужно стремиться к тому, чтобы таких энергий было как можно больше. Задача каждого человека, особенно в новой эпохе, помочь эгрегору денег стать чище и светлее, чтобы он приносил людям как можно больше радости и счастья.  
  
Нужно заложить новый образ денег, которые идут в первую очередь к тем, кто делает добрые дела. И этот процесс уже идёт, в ментальном пространстве планеты происходят удивительные перемены! Сегодня эгрегор денег уже ушёл с первой позиции. Это замечательная тенденция! Пусть утверждаются в жизни эгрегоры, несущие человеку радость и счастье. Пусть всё дальше и дальше, в конец списка отодвигаются или вообще исчезают эгрегоры, несущие человеку проблемы, как алкоголизм, наркомания, преступность, эгрегоры болезней и т.п. Пусть эгрегоры, играющие важную роль в жизни общества, как эгрегоры власти, секса, магии и другие становятся всё более светлыми и созидательными! Пусть эгрегоры, всё более наполняясь любовью, стирают между собой границы и становятся единым пространством, взаимодействующим с человеком на основе уважения, любви и дружбы!  
И это зависит от каждого из нас!  
  
Анатолий Некрасов



О, как я прост! Во мне нет ничего определённого, как в младенце, ещё не достигшем детства.  
Я как будто несусь, но не знаю куда и где остановлюсь.  
Многие люди богаты, но я ничего не имею, как будто всё потерял.  
Я прост, как душа глупого человека, но люди света блестят.  
Дао

**ПРИМИТЕ СВОЁ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**Успех**

Что самое важное в работе с воображением? Разумеется, развитие в себе ощущения успеха. Как это понимать?  
Это сознательное принятие идеи, что **Вселенная обильна, что жизнь на самом деле пытается исполнить все наши истинные мечты и желания — духовные, ментальные, эмоциональные и физические**. Такая вот точка отсчета. Одна моя знакомая говорила:  
«Я чувствую, что где-то там, на облаке, сидит Дед Мороз, выглядывает и говорит: ну, что вам нужно ребята, все дам, только пожелайте. А мы смотрим на его бороду и не знаем, чего пожелать».  
Вселенная, конечно, не Дед Мороз, но что-то в этом образе есть. Все, в чем мы действительно нуждаемся и чего желаем, — исполнится. Нам следует лишь **верить в это, искренне желать этого и быть готовым принять это**.  
А вот по-настоящему желать и принимать желаемое мы умеем не всегда. **Верьте, и все у вас получится.**

**Причины неудач**

Теперь давайте посмотрим, в чем причины наших неудач. Чаще всего, разумеется, они возникают там, где есть сомнение, где есть запрограммированность на неуспех и на лишения. Под этим я понимаю взгляды или убеждения такого типа: «На всех не хватит… Жизнь — это страдание…» и так далее…  
С подобными мыслями, знаете, далеко не уедешь - колеса отвалятся. Это ложные убеждения. В самой их основе заложена грубая ошибка. Эти убеждения мешают нам поверить в естественность нашего успеха, процветания и достатка на всех уровнях. И Дед Мороз говорит: «Ну, что ж хочешь верить, что счастья нет, пожалуйста, ведь это твое желание».  
**Этот мир — Мир Великого Изобилия**. И прекрасная «новость» в том, что **все мы рождены для жизни в материальном и духовном достатке, в равновесии друг с другом и с Землей, которая нас питает и поддерживает**.  
К сожалению, на данный момент времени человечество утратило понимание идей о естественности процветания. Конечно, мы хотим позитивных перемен. Но как-то не всегда знаем, что ответственны за эту реальность и можем изменить ее. А уж, что для этого нам для этого понадобится изменить наше мышление и образ жизни — просто тайна за семью печатями. Чтоб будем вскрывать «секретный пакет»!  
Для начала, нам нужно вернуть себе способность ценить простые радости жизни и способность наслаждаться ими. Многим из нас в этом индустриализованном мире необходимо перейти к более простому и естественному образу жизни. Сейчас появилось очень много течений, пропагандирующих естественный образ жизни.  
Истина в том, что эта планета — бесконечно прекрасное и плодородное место. «Зло» проистекает из непонимания этой истины. Зло (невежество), как и тень, не имеет субстанции, это попросту недостаток света. Мы не можем отогнать тень, сражаясь с ней, наступая на нее, крича на нее. Мы знаем, что это глупо. Потому что нет способа избавиться от нее при помощи эмоционального или физического воздействия. Для того чтобы заставить тень исчезнуть, ее необходимо осветить.  
Точно также нужно осветить тень невежества внутри себя.  
  
Проанализируйте систему ваших убеждений. Посмотрите, не ограничиваете ли вы себя недостаточной верой в возможность процветания? Можете ли вы на самом деле представить себя счастливой, удовлетворенной, реализовавшейся личностью? Или вы так привязаны к своим страданиям, потому что думаете, что именно они делают вам индивидуальностью. У меня для вас еще одна новость: страдания у всех очень похожи, а вот радость и счастье сугубо индивидуальны. Это как голод и аппетит. Если людей не кормить они все будут чувствовать примерно одно и тоже - голод. А если людям предоставить изобилие разнообразной еды, то каждый будет выбирать по своему вкусу и, в свое время чувствуя аппетит.  
А неверие наше происходит из того, что нами, как правило, движет превратное понятие о любви к людям. Мы, знаете ли, любим о других побеспокоиться… Большинство из нас не позволяет себе иметь то, что хочется, потому верит, что это может каким-то образом ущемить интересы и права других. Прощай, вера в изобилие Вселенной…  
На деле же, все как раз наоборот: получая то, что мы искренне желаем, мы вносим свой вклад в общественное счастье и поддерживаем других в их стремлении к счастью и процветанию.  
Постарайтесь проникнуться чувством, какое великое благо дано нам совершать, достигая успеха и процветания. **Необходимо научиться быть благодарным любому проявлению Жизни**. Тогда мы получим то, к чему стремимся.  
От души желаю, чтобы ваша способность воображать истинное процветание стала приятной привычкой. Для этого предлагаю вам легко, без особого напряжения и серьезности выполнить следующее упражнение.

**Медитация обильности**

Примите удобное положение и полностью расслабьтесь.  
Представьте себя в любом уютном и комфортном для себя месте: реальном или придуманном, на природе или в помещении. Главное, чтобы оно вам нравилось, вас радовало. В течение некоторого времени постарайтесь представить все прекрасные детали этого места, а также себя, целиком наслаждающегося ими.  
Теперь представьте, что вы начинаете полет и видите внизу разные места: поля колышущейся пшеницы, озера живой воды, густые свежие леса, ослепительные вершины гор, ароматные цветущие луга — все чарующее, что только сможете представить в пределах нашей прекрасной планеты (или за пределами). Наслаждайтесь каждым этим видом.  
Представьте, что вы возвращаетесь домой: в простое, но удобное и приятное для вас окружение. Представьте себя в кругу любящей вас семьи, друзей и знакомых.  
Представьте, что вы делаете любимую работу и творчески проявляете себя. Ваши усилия с лихвой вознаграждаются внутренним удовлетворением, уважением других и материальным благосостоянием.  
Представьте, что ваша жизнь состоялась и приносит вам наслаждение. Почувствуйте радость от этого.  
Теперь «отступите» и попытайтесь представить совершенно новый мир людей. Это люди, живущие просто, но в достатке. Их Мир полон гармонии с собой, друг с другом и с Землей. Это Пространство Радости и Любви.

**Формулы-утверждения (аффирмации)**

**Аффирмации** — это один из важнейших элементов работы с воображением.  
Утверждать — значит «делать твердым». Формула — это сильное позитивное утверждение того, что уже является таковым. Это способ «делать твердым» то, что было создано в вашем воображении.  
Человеческий ум занят бесконечным разговором с самим собой, обсуждая жизнь, мир, чувства, проблемы. Свои и чужие. Слова и идеи, пробегающие в нашем сознании, очень важны. Большую часть времени мы не осознаем этот поток мыслей. Тем не менее, то, что мы «говорим себе», является основой нашего восприятия реальности. Наш мысленный комментарий окрашивает наши чувства и восприятие жизни, и именно этимыслеформы притягивают и создают всё, что с нами происходит.  
  
Любой, кто когда-либо занимался медитациями, знает, как сложно успокоить этот внутренний разговор, чтобы связаться с интуицией. Чтобы успокоить мысли, можно практиковать беспристрастное внутреннее наблюдение за постоянным внутренним диалогом. Вы просто наблюдаете, словно со стороны. Сделать это не просто, примерно также не просто как «не думать о белой обезьяне». Ум, незанятый какой-то конкретной задачей, развлекает сам себя и его развлечения довольно трудно прервать. Попробуйте… Нет не прекратить его, а отстраниться, стать наблюдателем своих мыслей.  
Это весьма ценный опыт позволит начать сознательно воспринимать наши мысли. А о чем это я думаю последние полчаса? И вдруг обнаруживается, что добрая мыслей за последние тридцать минут бесценной жизни — словно старые магнитофонные записи из прошлого, эдакие старые «программы». И они не просто звучат, они управляют нашим поведением, порой весьма некстати («привычка свыше нам дана, замена счастию она…» И что вы хотите заменить счастье привычкой?). Например, в этом потоке постоянно встречаются саморазрушающие мысли типа «мне это не по плечу» или «у меня это не получится». И что же делать? Как комары в летний полдень они не дадут нам ни покоя, ни сосредоточенности…  
  
**Практика положительных утверждений позволяет заменять устаревшие или негативные мыслей на новые, позитивные**. Это мощная техника, которая за короткий срок (от 20 до 40 дней, это зависит от силы вашего желания) может изменить наше восприятие мира и жизни и, таким образом, ускорить достижение поставленных целей.  
Такие формулы-утверждения можно произносить про себя, вслух, записывать, часто смотреть на них и даже петь. Итак, «нам песня строить и жить помогает» - вот вам пример отличной аффирмации: испортилось настроение - пой и не грусти!  
Повторяя эффективные утверждения хотя бы два — три раза по десять минут в день, мы легко избавляемся от действия старых мысленных привычек-жвачек.  
В качестве аффирмации можно использовать любое позитивное утверждение: от общих до специальных… Но что такое, я слышу гул недоверчивого раздражения. Не верите? Ну, и не надо, вера здесь совершенно ни при чем. Необходимо желание и намерение, а вера придет после первых успехов. Так что не будем тратить время на сомнения и попробуем.  
Но чтобы формула работала, нужно учесть несколько важных моментов:  
Всегда формулируйте эти утверждения в настоящем, а не в будущем времени.  
Важно, чтобы вы представляли желаемое так, как будто оно уже свершилось, уже существует.  
  
Говорите: не «Я получу новую прекрасную работу», а «У меня новая прекрасная работа». Это не самообман, а принятие того факта, что все создается вначале на внутреннем плане и только потом проявляется во внешней реальности.  
Всегда произносите такие формулы максимально позитивно.  
Утверждайте то, что вы хотите, а не то, чего вы не хотите. Говорите себе не «Я больше не просыпаю по утрам», а «Я вовремя просыпаюсь по утрам и полна энергии». Таким образом, вы создадите максимально позитивный мысленный настрой.  
Как правило, чем лаконичнее и проще формула, тем она эффективнее.  
Ваше утверждение должно быть, во-первых, четким, а во-вторых, должно содержать сильное чувство. Чем больше в нем чувства, тем большее впечатление оно производит на ваш ум. А нечеткие, длинные, многословные, безэмоциональные утверждения теряют силу. Короче говоря, изъясняйтесь коротко, по сути и с чувством.  
Всегда выбирайте только те формулы, в эффективности которых вы абсолютно уверены.  
  
То, что подходит для одного, может не сработать для другого. Формула должна быть позитивной, производить освобождающее и/или поддерживающее действие. Если она не отвечает этому условию, сформулируйте ее иначе или выберите другую.  
Будьте готовы к тому, что любая формула при первом использовании может вызвать эмоциональное сопротивление (а как же иначе!). Особенно та, которая действительно способна оказать влияние на вас и ваше сознание. Что вполне естественно: мы все этих перемен и очень хотим, но и очень боимся. Так уж мы устроены.  
Всегда помните, что вы создаете что-то новое.  
  
Не пытайтесь переделать или изменить то, что уже существует, иначе это приведет к конфликту и борьбе. Принимайте все, что уже существует в вашей жизни, с благодарностью, и в то же время рассматривайте каждый миг как новую возможность для создания того, что может сделать вас счастливее.  
Утверждения не должны противоречить вашим чувствам или эмоциям.  
Очень важно, чтобы вы принимали все ваши чувства, включая и так называемые «негативные», не пытаясь изменить их. Формулы могут вам помочь изменить старый или создать новый взгляд на жизнь, который ускорит ваше движение к счастью.  
  
Старайтесь создать в себе максимальную уверенность в том, что ваши формулы-утверждения могут превратиться в реальность.  
  
На время (по меньшей мере, — на несколько минут) забудьте ваши сомнения и колебания и сосредоточьте всю вашу мысленную и эмоциональную энергию на формулах.  
Произносите формулы не механически, а явственно вызывая у себя ощущение, что вы на самом деле (а так оно и есть!) обладаете силой создать ту реальность, которую хотите. Вы говорите, вы представляете, вы творите!  
А потому не расслабляйтесь и следите за тем, что говорите. Сила слов огромна. Не зря же мы с вами вспоминали о том, что словом можно и ранить, и убить. Так что можно и нужно утверждения соединять с воображением, но при этом и утверждение, и воображение должны нести созидательную энергию. А проще, стремитесь к добру!  
  
Наше подсознание, знаете ли, воспринимает всю информацию буквально. То есть, если какое-то слово или фраза имеет двойной смысл, наш внутренний разум с удовольствием переработает и то, и другое значение. Поэтому будьте внимательны к тем словам, которые вы произносите в повседневной жизни.  
В буквальном смысле, «**думайте, ЧТО говорите**».  
  
Я нахожу обилие в простоте.  
Этот Мир щедр, и каждому всего достаточно.  
Достаток — мой истинный образ жизни, и я готова принять его с радостью.  
Чем я счастливее, тем я больше могу дать другим.  
Я готов/готова принять всю радость и достаток, которые жизнь готовит для меня.  
Мир проявляет свою щедрость для всех.   
Материальный успех приходит ко мне легко и без усилий.  
Я наслаждаюсь материальным достатком!  
Жизнь прекрасна и удивительна, и я наслаждаюсь ею!  
У меня достаточно всего для удовлетворения моих нужд и нужд моей семьи.  
Меня вполне устраивает доход в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ рублей (или в другой валюте).  
Я глубоко удовлетворён/удовлетворена моим финансовым положением.  
Я чувствую себя богатым/богатой и счастливым/счастливой.  
  
Не забудьте сопроводить этими утверждениями вашу медитацию обильности.



**Примите свое благополучие**

Готовы ли вы принять свое благополучие? Вот сейчас вы знаете, чего хотите, к чему стремитесь, за что деретесь и что составляет смысл вашей жизни. А вдруг это все у вас появилось?! Что делать-то? Жаловаться на отсутствие чего-либо уже нельзя. Надо что-то делать, ведь все для этого есть… А что? Готовы ли вы принять лучшее, что жизнь может дать вам? Чему вы удивляетесь? Вопрос как раз-таки не странный, а самый что ни на есть насущный. Самое время поинтересоваться. Мы же с вами учимся принимать идею изобилия, не забыли?  
Учимся-то, мы учимся, но, как это ни странно, многие из нас с трудом принимают возможность иметь то, что они хотят. Как правило, эта неуверенность основана на скрытой недооценке себя. Основное убеждение выглядит так: «В общем-то, я не очень хороший (приятный, достойный) человек, поэтому я не заслуживаю того, что хочу иметь».  
Это убеждение обычно смешивается с противоречащей ему уверенностью в том, что вы совершенны и достойны всего наилучшего. Такой вот парадокс: с одной стороны «да ну его это изобилие, вдруг оно не для меня. Я ведь тут просто так с краюшку…», а с другой «а зачем что-то делать, раз я такой совершенный». Если вам трудно представить себя в наиболее благоприятных и прекрасных обстоятельствах или если у вас возникают мысли: «Я никогда не смогу иметь это» или: «Не с моим счастьем», то неплохо бы вам проанализировать свою самооценку.  
  
**Самооценка** — это то, каким вы себя видите, каким вы себя ощущаете. Как правило, этот образ сложен и многогранен. Чтобы всесторонне его изучить, начните с вопроса: «Каким я вижу себя прямо сейчас?», повторяя его в различные моменты и в разных ситуациях.  
Выясните, как изменяется ваша самооценка со временем.  
Недурно было бы задавать себе еще один вопрос. Он касается ваших представлений о своей внешности:  
"Каким я кажусь себе в данный момент?"  
  
Чего только не услышишь в ответ «от себя»! Очень поучительный опыт и показательный. Если вы кажетесь себе ужасным, уродливым, толстым, морщинистым, слишком крупным, слишком маленьким или каким-либо еще в этом роде, возможно, вы не достаточно любите себя для принятия того, чего на самом деле заслуживаете — самого наилучшего. Меня иногда поражает, как много прекрасных и привлекательных людей считает себя «серыми» и недостойными. А почему?  
А потому, что не похожи на тех, кого совершенно субъективно считают красивыми. И вместо достоинства индивидуальности, стремятся получить стандартный балл по похожести.  
Утверждения и созидательное воображение — прекрасная возможность научиться относится к себе с большей любовью. И коль скоро вы обнаружили внутри недостаток любви к себе, постарайтесь, как можно чаще, говорить себе приятные, хорошие слова, поощрять себя. Отмечайте те моменты, когда вы обращаетесь к самому себе с грубостью или критикой, и старайтесь сознательно относиться к себе добрее, с большей признательностью.  
Уверяю, результаты не замедлят сказаться, — вы начнете проявлять большую любовь и к себе, и к другим.  
  
© Галина Муравьева - Притяжение любви



**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**ПОИСК СВОЕЙ ТЕНИ**

**ЛУЧ ПЯТЫЙ: Луч КОНКРЕТНОГО ЗНАНИЯ**. [Меркурий](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/merkurij/52-1-0-1599).  
Это луч науки и исследований. Человек этого луча обладает интеллектом и любит соблюдать точность в деталях. Этот луч связан с ментальным телом. Многие люди в современном мире увязают в своем ментальном теле и не позволяют себе открыться навстречу своей интуиции и телу души. Такова опасность этого типа луча.  
Если человек «заклинился» на мышлении, это может удерживать его от изучения эзотерической сферы. Как только человек пятого луча откроется духовному пути и приступит к исследованиям в этой области, он будет способен понять ее гораздо глубже, чем представители других лучевых типов.  
Пятый луч очень важен для Земли в наше время. Люди, находящиеся более на эмоциональной основе, имеют тенденцию отключаться от энергии пятого луча. Они не научились использовать эту энергию для уравновешивания своих эмоциональных тел. Есть и другая сторона медали: типы пятого луча должны научиться также время от времени отключаться от своего мышления. Именно по этой причине медитация крайне важна для этого типа. Цвет этого луча — оранжевый.  
Люди пятого луча исключительно правдивы и полны знаний и фактов. Опасность здесь заключается в вероятности стать педантом, человеком, слишком сконцентрированным на мелочах. Это луч великих химиков, электронщиков, первоклассных инженеров, выдающихся хирургов, техников.  
Люди искусства на этом луче очень редки, поскольку его энергия более всего научная. Выход людей пятого луча к духовому пути лежит через научные исследования, продолжаемые до получения конечных выводов. Такой тип людей способен прорваться к самой сути проблемы.   
Мышление пятого типа способно взяться за любой познавательный опыт и докопаться до самой его сущности. Люди третьего луча обладают отличным умом, но не обладают способностью проникать в самую сердцевину, в самую суть вещей так, как это могут сделать люди пятого луча.  
Еще одним из свойств пятого луча, о котором многие не осведомлены, является беззаветная любовь. Так получилось потому, что пятый луч достигает высшего ментального тела, а это уже сфера души. Пятый луч помогает в процессе обретения баланса и целостности в психике.  
К особым добродетелям пятого луча относятся умение составить совершенно точные утверждения, чувство справедливости, здравый смысл, честность и прямота, независимость и острый интеллект. Пороками пятого луча являются острая критичность, ограниченность, высокомерие и самонадеянность, отсутствие снисходительности, недостаток сострадания и почтения, а также предубежденность. Необходимо приобрести такие добродетели, как почтительность, преданность, сострадание, любовь и добродушие.  
[Вишуддха-Чакра](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/chakry/19-1-0-153) (горло).  
Источник: http://www.ligis.ru/librari/3512.htm  
  
3. **Ступень Близнецов**.  
**Близнецы** отражают двойственность. Знак Близнецов символизирует все формы двойственности: сходство, противоречия и взаимное дополнение противоположностей.



**ТЕНЬ**

Каждый человек – как Луна, с её тёмной стороной, которую она никому не кажет.  
Марк Твен  
То, что мы о себе знаем, – лишь верхушка айсберга. Остальное мы, в испуге отрекшись, прикрыли «тёмною водою». Вместе с частью личностной силы, творческим потенциалом, одарённостью.  
На Третьей ступени Мы сойдём в Царство теней. Туда, где, брошены и позабыты, томятся части личности, словно дети, ждущие, когда же за ними придут папа с мамой. И мы поймём там причины своих отречений.  
Царство теней – это обитель падших ангелов. Там находит свою смерть любой из взлелеянных нами собственных имиджей. Иллюзия уступает место Реальности – новой и целостной, рождая сострадание, смирение и ощущение подлинности.  
Представляете, сколько энергии, сил, внимания высвободится, расходуемых ныне на поддержание в «боевой готовности» всех наших личин и масок, созданных единственно из страха быть самим собой.  
Где есть свет – там будет и тень. Нет «извне» без «внутри». Каждый взлёт подстерегает падение. И сколько бы всего ни становилось явным, Тайны не убудет. Теневая сторона есть у наций, сообществ, групп духовного роста и культур. У каждого из нас есть личная Тень.  
  
Нет света без тени, и психической цельности – без изъяна.  
Карл Юнг  
  
Отвергаемые аспекты нашей личности не обязательно изначально злы и аморальны. Всё зависит от воззрений и принципов людей, среди которых вы росли. Если то была пацифистская среда, то отвержена у вас, скорее всего, здоровая агрессивность и напористость. А если среди домашних царил дух соперничества, то вы пренебрегли своей чувствительностью. Если рассмотреть здесь гендерную составляющую, то многие мальчики, взрослея, начинают усердно подавлять внутренний испуг и страх (чтобы не выглядеть «слабаками»), теряя вместе с тем и нежные стороны своей души, то есть черствея. Девочки же, в основном, отвергают гнев, лишаясь заодно и сильных качеств воина.  
  
Есть ещё одна интересная категория людей: асоциальные личности. Действуя из мотивов, отвергаемых обществом, они, как правило, чуждаются своих ранимых, полных детского смущения сторон души и даже свойственного им сострадания, считая их признаками слабости.  
Всё отвергаемое человеком отступает в тень. В его собственную Тень.  
Всё в этом мире несёт в себе свою противоположность. Детский клоун, веселящий ребятню, в душе может быть прожженным циником…  
В нас есть всё – высокое и низкое, святость и грех, строгость и распущенность.  
  
Восьмая ступень – это просветление теневой стороны и принятия себя и мир таким какой он есть.Это вовсе не приглашение дьяволу заглянуть к вам на огонёк. И не разрешение разгуляться своим подавленным страстям.  
Познавший обратную сторону своей души способен ясно видеть все развилки жизненных путей в момент судьбоносных решений. И выбор его поэтому куда более осознан.  
  
Никто не в состоянии осознать свою Тень без нравственной борьбы. Ведь это означает признать тёмные аспекты своей личности как реально присутствующие.  
Карл Юнг  
  
Невозможно ни принять себя, ни стать собой до тех пор, пока себя не познаешь. Лишь тогда обретаешь сочувствие к себе и людям, принимая их во всём разнообразии качеств. Весь мир тогда словно зовёт тебя: «Приходи таким, какой ты есть». Приятие себя, людей и мира открывает путь переменам. Начинаешь понимать, сколь истощает жизненные силы поддержание «социального фасада». Жизнь становится развитием без диких перенапряжений, когда перестаёшь бежать от мнимой неполноценности и что-либо кому-либо доказывать.  
  
Свет всегда популярнее тьмы. Но причин для просветления последней – предостаточно. И вот важнейшие из них:  
**Целостность**. Приняв своё отверженное «я», вы узрите весь спектр свойств человеческой натуры, многообразие чувств, стремлений, склонностей. Став целостным, самодостаточным – внесёте это качество во все свои взаимоотношения. А значит, перестанете мучить себя и других как внезапными разрывами, так и вымученностью давно иссякших отношений.  
  
**Подлинность** . «Слов нет, я не ангел! – воскликнув, согласится иной читатель. – И ошибок у меня предостаточно. Так, может, мне лучше не Тенью заниматься, а к Свету из всех сил тянуться?»  
При таком подходе, как показывает опыт, не удаётся ни то, ни другое. Лишь тот, кто подлинно алчет первого, пускается на поиск второго. Да и, к слову сказать, как осветишь тьму, не востребовав света?  
Пока человек не охватит сознанием весь присущий ему спектр качеств – мудрость и глупость, честность и лживость, благородство и низость, – его не оставляет смутное ощущение, что он не существует в полной мере.  
  
Многие носят в себе затаённый страх того, что узнай их окружающие по-настоящему – непременно отвергнут, как последних изгоев. И потому мы показываем себя миру фрагментами.  
Приняв потаённую часть своей души, человек становится цельным, как кусок гранита.  
  
**Ясность выбора**. Скрытые факторы судьбы – к коим относится Тень – именно этим и опасны. То, о чём знать не знаешь, невозможно учесть. И как оно, незримое, проявится в критический момент – никто не скажет.  
Подавление «дурных» сторон своей души – вовсе не способ её очищения. Не нужно отрицать наличие в себе зла – признай его и поступай добросердечно!  
Те же, кто обращают внимание лишь на хорошие свои качества, отворачиваясь от плохих, – рискуют получить коварный удар в спину.  
**Сопереживание**. Многие зло подшучивают над теми, кто пытается казаться кем-то другим, а не собой, – до тех пор, пока не осознают, что и сами, объятые точно теми же страхами, вовсю участвуют в сей странной игре.  
Работа с Тенью не имеет никакого отношения к самокритике – осуждение лишь загоняет скрытые качества ещё глубже в подсознание, ставит вас на край пропасти самоотрицания. Наоборот, радушно пригласите Тень в обитель своего Духа. Исследуйте сей тёмный лес, сделайте его светлее – не путём вырубки мечом осуждения, но засветив маяк сострадания.  
Высвобождение сил, расходуемых на поддержание имиджа. «Моралист, распутник, гордец, грубиян, лицемер, скряга, расист и, без малого, сексуальный маньяк – и это тоже я». До тех пор пока человек не узнал своих тёмных сторон, он будто на странном бале-маскараде, где маски играют во влюблённость, но сердца – немы и глухи.  
  
**Перестаньте беспрерывно доказывать себе и другим, что я не тот, кто есть на самом деле. И высвободится уйма внимания и сил. Во внутреннем мире человека – иные законы, чем в мире внешнем: отворачиваясь от своей Тени, он отворачивается и от Света. И слиться с нею здесь означает не раствориться в ней, но воссоединиться, обретя утраченную с далёкого детства цельность**.

**ПОИСК ТЕНИ**

Есть методы обнаружить и познать теневую сторону нашей личности. Вот они:  
  
**Сны**. Воистину, это спектакль, где режиссёр, сценарист и актёры – Тень. Здесь она раскрывает себя через множество знаков и символов. Каждый персонаж сна есть аспект личности спящего: мать, отец, незнакомец, святой, вампир, клоун, ведьма, волк, змея, принцесса… Эти и другие образы – архетипы – аспекты его скрытых «я», проступивших из Тени в призрачном свете сновидения.  
  
**Медитация**. Это не только хороший способ заглянуть вглубь ума, но также и одно из главных средства знакомства с Тенью. В сидячей медитации, как и в снах, открывается содержимое подсознания, которое человек в страже прячет от себя и мира.  
По сути, медитация есть форма исповеди и душевного катарсиса: из потаённых уголков психики на поверхность сознания поднимаются гадкие, порочные, ужасные мысли – для того, чтобы их наконец отпустили. И та истина, которая, как вы опасались, вас до основания разрушит, – явив себя свету, вас освободит.  
Самонаблюдение во взаимоотношениях. Они – особенно те, где правят бал эмоции, – многое скажут о вашей теневой стороне. Внимательно наблюдая за тем, что вас более всего раздражает и бесит в других, вы разглядите, как в зеркале, нависший силуэт своей Тени.  
  
**Творчество**. Его великое преимущество в том, что вы свободно, спонтанно, не мудрствуя и не лукавя, изливаете на бумаге, на холсте или в аккордах то, что ощущаете, видите, чувствуете, открывая тем самым каналы обратной связи между сознанием и подсознанием.  
  
Появляется возможность поиграть во все свои «я», побыв каждым персонажем театра вашей жизни. У человека, как мы уже знаем, не один, а два ума – правый и левый. Они как два очень разных гребца одной лодки: трудоголик и лентяй, учёный педант и раззява-мечтатель, бедняк и богач, мужчина и женщина, идеалист и прожжённый прагматик… Сама двойственность природы человеческого сознания провоцирует конфликт между ними. Но давайте помнить: если хочешь достичь заветного берега – грести нужно слаженно.

**РАВНОВЕСИЕ ДУШ**

В вечной игре полярных противоположностей человек склонен ценить одну крайность, отворачиваясь от другой. И тогда за его спиной вырастает Тень.  
  
Оскар Ичазо, мудрый мастер современности, обнаружил в людях существование девяти дуальных пар с их характерными внутренними отношениями. Я свёл эти данные в лаконичную таблицу, содержимое которой следует понимать так:  
- Внутри любого пуританина таится гедонист; внутри каждого гедониста есть пуританин. Один отрицает другого.  
- Внутри каждого самоуверенного павлина есть нерешительный цыплёнок. И наоборот: внутри любого цыплёнка есть павлин. Один обесценивает другого.  
И так далее…  
  
Есть люди крайне жёсткие на работе, но очень нежные среди домашних. Или истые пуритане в еде, но гедонисты в сексе. Иные днём – не видят жизни без общения, а ночью, в снах, бегут бескрайней сельвой волком-одиночкой. Вспомнить хотя бы Льва Толстого или святую Терезу Авильскую – полжизни они кутили вволю, а затем стали строги и нравственны.  
Трудно познать себя, когда склонен формировать лишь приятный во всех отношения имидж. Особенно когда память при этом любезно услужлива: события, нарушающие идиллию самолюбования, напрочь забываются, а подтверждающие – стоят перед глазами, будто это было вчера. Возьмём, например, все неприятности, причинённые нам другими, и все те пакости, которые наделали мы им, – угадайте с трёх раз, что крепко запомнится, а что забудется уже через минуту. Так культивируется позитивное восприятие себя и регулярно переписывается хроника личной истории – ненамеренно, неосознанно, но с завидным постоянством.  
  
Чем более идеализировано представление о самом себе, тем упорнее веришь в то, будто мир что-то тебе должен. «Да как он смеет [обманывать мои ожидания](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_prirode/ozhidanija_i_trebovatelnost/13-1-0-48)!»  
  
Но если вместо ультиматумов миру пристально вглядеться в собственную Тень – рождается смирение,[сострадание](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/karma/stradanie_kak_probuzhdenie_sostradanija/22-1-0-117) и благодарность за бесценные дары жизни.

**ТРИ ВОПРОСА**

Практика эта была разработана японцем Исин Йосимото, преуспевающим бизнесменом и буддистом-мирянином, и нашла широчайшее применение в сеансах психотерапии, избавлении от пагубных зависимостей, реабилитации заключённых, а также в работе психологов со школьниками и деловыми людьми. Йосимото назвал свой метод naikan , «взгляд внутрь».  
Вспомните кого-то из своих знакомых или близких. О ваших с ним взаимоотношениях на протяжении некоего промежутка времени: вчерашний день, прошедший месяц, позапрошлый год или, например, с трёх до пяти лет вашего детства.  
  
Спросите себя:  
- Что он мне дал?  
- И что ему дал я?  
А также:  
- Какие неприятности и трудности я ему доставил?  
Ответы – письменные! – должны быть чётки и лаконичны.  
Обычно люди применяют вначале этот тест к своим родителям, начиная с матери.  
Уделите пару минут в конце каждого дня naikan-тесту. Когда видишь себя со всех сторон, а не только с хорошей, пробуждается сострадание, делающее дальнейший разлад невозможным. Даже быстрый, про себя, обзор трёх вопросов в самый разгар конфликта преобразит претензию в благодарность, критичность в доброжелательность, а лестный образ себя – в видение действительности, какова она есть. Со временем naikan-тест может превратиться даже в подобие исповедальной молитвы.  
  
Тень не тому учит, что блага Жизни заслуживаются добрыми деяниями, но тому, что Дух всегда благословляет нас, вне зависимости от того, ощущаем ли мы себя достойными его даров или нет. Сияние Солнца, зелень шелестящих дубрав, шум морского прибоя, любовь близких, поддержка друзей – неизменно. Благодатным ливнем каждый день низвергаются на нас духовные дары. И это не заоблачная поэтика, но земная Реальность, в одно мгновение её бытия за другим. Их начинаешь замечать, ибо внимание уже не поглощено заботой о сохранности долгие годы носимых масок.  
  
Видя себя таким, какой он есть на самом деле, воссоединяясь со своей светлой Тенью в единое целое, человек обнаруживает: зависимость от ощущения собственной ценности сменилась видением бесценности Реальности – всех существ и явлений Вселенной. Став самодостаточно целостным, человек не нуждается уже в каком-то особом уважении к себе, смиренно принимая дары Жизни, без терзаний о том, заслужены ли они.

**ДВОЙСТВЕННОСТЬ**



[Близнецы](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/bliznecy/52-1-0-1049) отражают двойственность. Знак Близнецов символизирует все формы двойственности: сходство, противоречия и взаимное дополнение противоположностей. Эти пары противоположных сущностей могут объединять внешние и внутренние признаки, абсолютное и относительное. Они обнаруживают себя только в движении и развитии. В некоторых школах этот знак Зодиака изображается в виде обнявшихся влюблённых. Чаще Близнецы изображаются в виде юношей, вступивших в пору возмужания, то есть в том амбивалентном возрасте, который заключает в себе двойственность и андрогинный характер знака, объединяя мужское и женское начала, в том возрасте, когда совершаются самые двусмысленные и противоречивые поступки, продиктованные желаниями: оберегать – и подвергать опасности, вступать в конфликты – и приходить на момощь, уравновешивать – и выводить из равновесия. В этом символе – магическая сущность: эти двойники и чаруют, и ужасают, они добродетельны и пагубны.  
С ними некоторые культуры связывают путь восходящего Солнца, то есть развития, и в то же время закат Солнца и упадок. Иными словами, пара близнецов олицетворяет светлую и тёмную стороны личности.  
Порой говорят, что аллегорическое изображение Близнецов представляет собой две человеческие фигуры, два столпа познания – светлый и тёмный. Один столп – солнечный, это проводник высшего, Божественного знания. Другой – лунный – связывает человека с Землёй, на которой он должен много трудиться ради самоусовершенствования.  
Лидия Неведомская. М. «ОЛМА-ПРЕСС». 1999.  
  
Современное человечество находится на **Втором Уровне СамоОсознания**. Это дисгармоничное, разорванное Сознание.  
**Первый уровень СамоОсознания** - гармоничное, целостное Сознание.  
Люди Первого Уровня СамоОсознания (аборигены Австралии и атланты) обладали совершенной памятью. Они помнили всё, что когда-либо происходило с ними. Их память была трансперсональной. Всё, что помнил один человек, помнили все представители его Расы. Они обладали быстрой объёмной голографической памятью. У них было «Образное Сновиденческое Сознание». У людей Второго Уровня СамоОсознания изменился доступ к совершенной памяти. Память - смутные воспоминания.  
"Вместо незапятнанного ума, первого дара Небес, был создан вечный коршун постоянно неудовлетворённого желания, сожаления и отчаяния в соединении с мечтательною слабостью, сковавшей слепую расу смертных". Блаватская.

**ГИДРА МАТЕРИИ**

Учитель дал три совета ученику, перед его дорогой:  
Ты сможешь подняться, когда преклонишь колени. Ты победишь, когда сдашься. Ты завоюешь, когда покоришься.  
Иди, Сын Божий, сын человеческий, иди и победи, напутствовал он его...



И пошел ученик по пути своему, и оказалась на пути трясина гнилая, а в ней чудовище змеиное. Существо имело девять голов, звалось оно Гидрой, и одна из голов его, была бессмертной. Болото было страшным местом, гнилой запах распространялся от него на семь миль и заражал всю атмосферу.  
Ученик с трудом сохранял сознание, один запах едва не сломил его. Земля под ногами у него была зыбкая, вязкая и ученику трудно было продвигаться вперед. И все же, он нашел логово твари, которое скрывалось в пещере, где царствовала вечная ночь. День и ночь воин бодрствовал у пещеры, но гидра затаилась. Воин применил смекалку, зажег стрелы и огненным дождем обрушил их на пещеру.  
Гидра выползла, во всей своей отвратительности, девять ее голов, изрыгали огонь и злобу. Три сажени длины достигала тварь, казалось, она была соткана из одних подлых мыслей, от сотворения века. И началась битва. Срубает воин одну змеиную голову, а на ее месте вырастает две новые. Снова и снова, воин наносит разящие удары, но каждый раз, головы зверя приумножаются. С каждым ударом, воин становится слабее, а гидра сильнее.  
В самый критический момент, ученик вспомнил слова учителя: Ты сможешь подняться, когда преклонишь колени. Воин схватил змея голыми руками и поднял его в верх, над головой. Стоя на коленях, держал в воздухе хищника и видел, как покидают силы зверя.  
Воздух и Свет проникали в чудовище и уменьшали его силы. Тварь сильная в темноте и грязи, очень быстро теряло свою силу, под лучами солнца и потоками ветра. Девять голов, задыхаясь повяли, и повисли бессильно. Тогда, воин увидел торчащую таинственную, бессмертную голову чудовища. Быстро отсек ее и закопал в земле.  
Ученик Мира, в своем тяжелом испытании, смиренно стал на колени и поднял чудовище из внутри тьмы, наружу, в пространство духа, где гидра жить не может по своей природе. И произошло духовное исцеление человека.

ДАЛЕЕ:  
[Практика называния.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/praktika_nazyvanija/28-1-0-324)   
[Страстное желание и требовательность.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/strastnoe_zhelanie_i_trebovatelnost/28-1-0-325)  
[Называние гнева.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/nazyvanie_gneva/28-1-0-326)  
[Называние страха и скуки.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/nazyvanie_strakha_skuki/28-1-0-327)  
[Называние беспокойства.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/nazyvanie_osuzhdenija_i_sonlivosti/28-1-0-328%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.%3C/a%3E%3Cbr%20/%3E%3Ca%20href=)  
[Называние сомнения.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/nazyvanie_somnenija/28-1-0-330)

**РАССУДОК**

Рассудок человека ведёт себя с важностью непогрешимого судьи, которым он сам себя считает

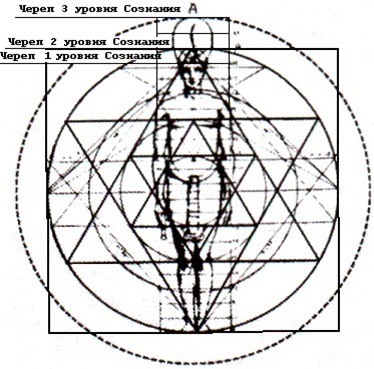
Наш рассудок в большинстве случаев слишком самонадеян и воображает, что способен справиться с теми вопросами, которые к нему не относятся. Единственное предназначение рассудка заключается в том, чтобы позволить нам мудро различать и проводить вычисления. Вместо этого рассудок пытается принять на себя обязанность понимания, но он не может представить себе, что в подвижной Вселенной существует очень мало того, что можно понять.  
  
Понимание представляет собой всего лишь оправдание излишних рациональных рассуждений.  
  
В качестве примера посмотрим на утёнка, которому предстоит впервые войти в воду. Чтобы поплыть, утёнку совсем не нужно постигать законы гидродинамики - он просто входит в воду и начинает плыть инстинктивно.  
  
Подобным образом, когда ребёнок учится ходить, нам не нужно обучать его законам притяжения и мышечной координации. Вместо этого мы делаем нечто достаточно иррациональное - мы просто подбадриваем ребёнка и помогаем ему совершить то, что на самом деле является настоящим чудом. Ребёнок будет ходить задолго до того, как начнёт что-то понимать в сложных законах, связанных с гравитацией и анатомией. И всё же рассудок человека предпочитает не обращать внимания на подобные факты.  
  
Рассудок всегда настаивает на попытках обнаружить логическое объяснение всему, с чем человеку довелось встретиться, даже если это означает стремление заткнуть круглую дыру квадратной пробкой. Однако если рассудок не способен достичь приемлемого понимания события, он часто находит убежище в иррациональном действии - в полном отрицании происшедшего.  
  
Когда вы столкнётесь в своей жизни с какой-нибудь проблемой, успокойте свой разум, признавая в этой проблеме препятствие, вместо того, чтобы погружаться в рациональные рассуждения в попытках понять эту проблему, вы просто немедленно начните преодолевать её. Сами по себе проблемы не имеют иной ценности кроме того, что они делают нас сильнее в эмоциональном отношении, живее в умственном и мудрее - в духовном.  
  
В процессе подготовки солдатам, как и спортсменам, часто приходится преодолевать полосы препятствий. Они знают, что предназначение каждого препятствия заключается в том, чтобы заставить их выявить в себе те потенциальные способности, которые не могли быть обнаружены иным способом. Проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться в жизни, служат той же цели.  
  
Единственным пониманием, которое должно иметь значение для нас, является понимание самого себя и своего потенциала, - и именно к нему, в конечном счёте, ведут все наши проблемы.  
  
Препятствиями нас обеспечивают не только возникающие в жизни ситуации, но и то, что называют нашей тёмной половиной, - наши пороки. В этом отношении вновь важно осознавать калечащие ограничения социальной обусловленности. С раннего детства людей учат скрывать такие свои аспекты, которые считаются недостойным человеческим поведением. И всё же никогда не следует забывать, что ни один человек не может стать целостным, если он отрицает какие-либо аспекты себя.  
  
В целом, человек пойман в ловушку попыток оправдания своего поведения и поиска рациональных объяснений всего в своей жизни. Поражает то, насколько часто приходится слышать: "Если бы вчера я знал то, что мне известно сегодня, я выбрал бы другой вид деятельности... Если бы я защитил диссертацию, мне не пришлось бы сегодня бороться за существование... Если бы в моей жизни было меньше проблем, я мог бы тратить больше времени на духовное развитие..." Такие рассуждения бессмысленны, и всё же люди постоянно живут в них, забывая о том, что всё в нашей жизни является в точности таким, каким оно должно быть, а каждое препятствие помогает нам справляться с самим собой.  
  
Проблемой человека является его вера в то, что жизненные проблемы не позволяют ему полностью реализовать свои потенциальные способности. Любая наша проблема является вызовом, даром, и предоставляет нам удивительную возможность в сражении проложить себе путь к свободе.  
  
Особенно важно признавать как свою тёмную сторону, так и то, что называют поражениями и неудачами. Следует заметить, что это нелёгкая задача. Вследствие нашей социальной обусловленности мы, как только сталкиваемся лицом к лицу со своими неудачами, обычно начинаем страдать от жестокого чувства вины и поражения. И всё же нам всегда следует помнить, что наши неудачи представляют собой просто нереализованные потенциальные способности - потенциал, который ещё не развит.  
  
Большинство людей не могут достичь свободы по той причине, что чувствуют себя виноватыми, когда провозглашают свои права и требуют того, что принадлежит им по праву.  
  
Внимательность к собственным неудачам позволяет нам осознать, что у каждого из нас существуют и достоинства. По этой причине свои неудачи следует тщательно изучать, а затем превращать их в те потенциальные способности, которыми они являются. Лишь тогда мы сможем стать подлинно целостными и свободными.  
  
Обычно люди отказываются всматриваться в свои тёмные стороны, поскольку боятся признаться в своих недостатках даже самим себе.  
  
Такой страх основан на том факте, что человек непрерывно беспокоится о том, чтобы поддерживать среди своих собратьев определённый образ самого себя. Однако ирония заключается в том, что, когда перед человеком возникает смертельная угроза, он непроизвольно начинает действовать только во имя выживания.  
  
В такие мгновения человек уже не задумывается о сохранении своего образа: бескорыстие может превратиться в невероятный эгоизм, а смелость - в откровенное малодушие.  
  
Теун Марез, Учение Толтеков

**РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ**

[Развитие Сознания](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/razvitie_soznanija/18-1-0-485).  
[Виды Сознания](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/razvitie_soznanija/18-1-0-469).  
[Ощущение, Представления, Понятия, Интуиция](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/oshhushhenija_predstavlenija/18-1-0-470).  
[Виды поступков.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/vidy_postupkov/18-1-0-471).  
1. [Царство Элементарных Энергий. Элементали](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/carstvo_ehlementarnykh_ehnergij/18-1-0-132).  
2. [Стихийные Духи](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/demonicheskie_stikhijnye_dukhi/18-1-0-455).  
3. [Царство Животных](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/carstvo_zhivotnykh/18-1-0-472).  
[Три Круго-Оборота Земли](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/istorija/tri_krugooborota_zemli/21-1-0-243).

**ЦАРСТВО ЧЕЛОВЕКА**

4. **ЧЕЛОВЕК.  
1-й Уровень СамоОсознания.**  
Первое проявление человеческого самоОсознания. Образное Сознание (Целостное, гармоничное Сознание). Они имели 42+2 хромосомы и рост 1.2 - 1.8 м [16].  
Плоскоголовые аборигены Австралии, лемурийцы, лемуро-атланты.



**2-й Уровень СамоОсознания.** **РАСКОЛОТОЕ СОЗНАНИЕ.**Предметное сознание. Сознание переходит во внешний Мир Чувств. Бодрствующее или ясное сознание. Разделение Я и Не Я. Активное сознание. Оно признаёт Физический объективный Мир реальностью, а сновидения нереальностью и вместе с ними считает нереальным весь субъективный Мир (внутренний). Своё смутное ощущение реальных вещей, лежащих за тем, что конструировано органами чувств Сознания сближает со сновидениями (с нереальным, воображаемым, абстрактным Миром) и считает реальным только феномены.  
Раздельное, расколотое Сознание (Царство личного). Человек трёхмерен внешне и двойственен внутри. Внутренняя разделённость. Нет внутренней гармонии. Умственно - нравственное развитие. Мужское развитие [28].  
«Отецом погибели» называли Сатану святые отцы христианской церкви. Лексема «погибель» одного корня со словами «сгибать» и «губить».  
Сатана у некоторых народов (например, у караимов) имеет ещё одно имя, которое буквально означает «Отец Лжи». Интересно, что лексема «ложь», которая, по всей видимости, сокоренна слову «лукавый», в украинском языка имеет соответствие «брехня-брехати», которое, вероятно, этимологически связано с такими немецкими лексемами, как brеchen («(раз)ломать; разбивать; нарушать (договор, молчание и т.д.); преломлять (лучи света)…»), Brеchen («ломка, поломка; нарушение»), Bruch («поломка; разрушение; трещина, разлом, излом; тех. разрушение; мед. перелом, трещина (черепа); лом, обломки, бой (напр. стекла)»), Bruchteil («частица, доля»), Brоcken («кусок; обломок; обрывки (напр. разговора)») и Brei («каша; месиво» - по сути, результат дробления).  
Вспомним по этому поводу давно известный принцип тёмных «Разделяй и властвуй», а также лексему «шизофрения», которая буквально означает «раскол сознания», то есть потеря им своей целостности,[целомудрия](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/celomudrie/24-1-0-487). [[1](http://rozamira.ucoz.ru/publ/lingvoehzoterizm/lingvoehzoterizm/chast_7/37-1-0-529)]  
  
Чувство трёхмерного пространства. Мир в бесконечной сфере. Сфера, как пространство. Жизнь наощупь [28].  
У людей 2-го Уровня СамоОсознания изменился доступ к совершенной памяти. Память - смутные воспоминания. "Вместо незапятнанного ума, первого дара Небес, был создан вечный коршун постоянно неудовлетворённого желания, сожаления и отчаяния в соединении с мечтательною слабостью, сковавшей слепую расу смертных"[16].  
Люди Второго генетического уровня развития тел имеют 44+2 хромосомы и рост 1.5 - 2.1 м [16].  
Современное человечество. ЭГОистическое мышление привлекает низшие слои материи, это мышление обособляет человека. Темнота в прошедшем, нереальность настоящего, неопределённость будущего. Загадочность бытия. Техногенный путь развития [28].  
  
Переход от развития Ментального Тела к совершенствованию Каузального Тела.  
[Каузальное Тело](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/5_kauzalnoe_telo/19-1-0-183) - синтетическое Тело, оно линейно (единый событийный поток).  
Современное человечество находится на пути сознательного совершенствования Астрального Тела (контроль животных желаний) и осознание принципов Каузального Тела (нравственность, совесть, самосовершенствование, ощущение Высшей Гармонии, абстрактное мышление).  
Человечество находится на пути раскрытия "Третьего Глаза". Ясновидение - полное раскрытие Аджны-чакры, а также полностью развитое правое полушарие мозга (женский путь развития).  
  
Люди с 45+2 хромосомами - дауны имеют неконтролируемые эмоции, но у них нет Разума и осознания своих действий. Это не до конца сформировавшийся переходный тип человека со Второго к Третьему генетическому Уровню развития тел [16].  
Трисомия (47 хромосом) - самое распространенное хромосомное нарушение, вызывающее ранний самопроизвольный аборт, за ним следуют моносомия (45 хромосом) и триплоидия (69 хромосом).  
Лишняя или недостающая хромосома бывает материнской или отцовской по происхождению, а ошибка расхождения хромосом может произойти в половых клетках, оплодотворенной яйцеклетке или на ранней стадии развития эмбриона. При самопроизвольных абортах выявляют трисомию по всем хромосомам, кроме 1-й, чаще всего - по 16-й хромосоме. При трисомии лишняя хромосома обычно передается от матери, причем риск возрастает с возрастом женщины. Частая причина триплоидии - диспермия (оплодотворение яйцеклетки двумя сперматозоидами).



**СОЗНАНИЕ ЕДИНСТВА**

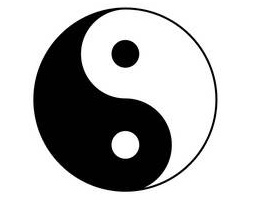
**3-й Уровень СамоОсознания.  
Психическо-образное сознание**. Начало космического сознания. Начало ощущения сознания во всём и сознания Всего.  
Ценность событий, морали. Осознание результатов действия и своего участия в них. Осознание морального значения своих поступков. Начало поступков с пониманием их космического значения и целей. Культурное стремление к высоким целям, высоким Идеалам. Начало понимания Единства человечества. Начало бесконечного приближения к Абсолюту.  
Начало расширения субъективного познания. Интуиция. Мистическое познание. Новое ощущение времени.  
Начало познания причин. Ощущение бесконечности.  
Идеалистическая философия. Интуитивное искусство. Мистическая религия. Бог и Мир – одно. Ощущение живой и сознательной Вселенной. Мистическая теософия.  
Возвращение к закону внутри себя. Новая совесть. Невозможность уклонения от морали. Чувство ответственности за все результаты своих поступков. Невозможность быть исполнителем чужой Воли без осознания цели и без ощущения ответственности. Невозможность возложения ответственности за свои поступки на другого.  
Чувство четырёхмерного пространства. Ощущение прошедшего и будущего, как настоящего. Пространственное ощущение времени.  
Новое ощущение пространства. Люди космического сознания. Победа духа. Духовная жизнь. Торжество сверхличного начала. Достижение внутреннего единства и гармонии [28].  
Люди Третьего генетического уровня развития тел имеют 46+2 хромосомы. Их рост составлял 2.10 - 3.0 м. и 3.0 - 5.0 м [16].  
См. [СОЗНАНИЕ ЕДИНСТВА](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/bratstvo/soznanie_khrista/9-1-0-59).   
  
**4-й Уровень СамоОсознания**  
**Сверхпсихическое предметное сознание**. Дисгармоничное сознание. Техногенный путь развития.  
Люди Четвёртого генетического уровня развития тел имеют 48+2 хромосомы. Рост 5.0 - 9.0 м. и 9.1 - 12 м [16].  
**ГОЛУБАЯ РАСА**. Их рост достигал 12 м., короткие ноги, вытянутые руки, большие лысые головы с большими ушами. У них были огромные глаза навыкат, их кожа была нежно-голубого цвета (говорит о том что они жили на территории где было низкое содержание кислорода в атмосфере, что придало их коже голубоватый оттенок).  
"Весь город, который мы видели среди её (земли той), люди великорослы.  
Там видели мы и исполинов, сынов Енаковых, от исполинского рода;  
И мы были в глазах наших пред ними, как саранча,  
Такими же были мы и в глазах их" (Ветхий Завет).  
"Стражи Небес пали, ибо они поселили упорство в своих сердцах, да, их настигла такая кара за то, что они не следовали заповедям Божьим. То же случилось с их сынами, которые были ростом с высочайшие кедры, а телами были подобны горам. И они пали".   
  
**5-й Уровень СамоОсознания  
Духовное сознание**.  
Люди Пятого генетического уровня развития тел имели 50+2 хромосомы. Рост 12.0 - 15.0 м. и 15.2 - 18.3 м. Человек совершенный [16].  
  
Список литературы:  
12. Даниил Андреев. Роза мира. М. 2001.  
16. Друнвало Мельхиседек. Древняя тайна Цветка Жизни. Том 1 и Том 2. Киев. 2002.  
28. П.Д. Успенский. Tertium Organum. Ключ к загадкам мира. «Андреев и сыновья». СПб., 1992 г.

**РАСКОЛОТОЕ СОЗНАНИЕ**

**Первый уровень СамоОсознания** - гармоничное, целостное Сознание. Люди Первого Уровня СамоОсознания (аборигены Австралии и атланты) обладали совершенной памятью. Они помнили всё, что когда-либо происходило с ними. Их память была трансперсональной. Всё, что помнил один человек, помнили все представители его Расы. Они обладали быстрой объёмной голографической памятью. У них было «Образное Сновиденческое Сознание».  
  
Современное человечество находится на Втором Уровне СамоОсознания. Это дисгармоничное, разорванное Сознание. У людей Второго Уровня СамоОсознания изменился доступ к совершенной памяти. Память - смутные воспоминания [16].  
"Вместо незапятнанного ума, первого дара Небес, был создан вечный коршун постоянно неудовлетворённого желания, сожаления и отчаяния в соединении с мечтательною слабостью, сковавшей слепую расу смертных" [14].  
Двойственность есть условие нашего познания трёхмерного мира. Она является орудием нашего познания. Но когда мы приходим к познанию многих измерений эта двойственность начинает нам мешать, является препятствием к познанию. Это наш главный идол, от него мы должны избавиться.  
Наш язык не может выразить единства противоположностей, точно так же, как он не может выразить пространственно отношения причины к следствию. Поэтому мы должны быть готовы к тому, что все попытки выразить на нашем языке мета-логические отношения будут казаться абсурдами, и на самом деле будут только намекать на то, что мы хотим выразить. Оппозиция мужского - женского, светлого - тёмного, любви - ненависти приводит к Сознанию двойственности.  
  
У человека не один, а два ума – правый и левый (См. [Ментальное Тело](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/4_mentalnoe_telo/19-1-0-182).). Они как два очень разных гребца одной лодки: трудоголик и лентяй, учёный педант и раззява-мечтатель, бедняк и богач, мужчина и женщина, идеалист и прожжённый прагматик… Сама двойственность природы человеческого сознания провоцирует конфликт между ними. Давайте помнить: если хочешь достичь заветного берега – грести нужно слаженно.  
  
«Раскаленный уголь» внутри каждого существа, неумолимый инстинкт воспроизведения рода, источник самопожертвований, неистовых страстей, чистейших вдохновений, преступлений, подвигов, пороков и самоубийств – странно ли, что для подвижников и святых именно эта любовь была величайшим камнем преткновения? Пытались различать двойственность внутри нее самой: телесной любви противопоставляли платоническую, мимолетной страсти – любовь неизменную, свободной связи – труд и долг деторождения, разврату – романтическую влюбленность. Иногда различали двойственность трансфизических истоков любви: Афродиту Уранию и Афродиту Простонародную. Но в конкретной данности, в живом чувстве, в повседневных отношениях все переплеталось, спутывайтесь, переходило одно в другое, уплотнялось в узел, который невозможно развязать; начинайте казаться, что лучше выкорчевать самые корни этой любви, чем заслонить ее буйными зарослями путь для себя в небо.  
  
Личность современного человека расколота на несколько частей, и каждый её фрагмент имеет свой характер и собственную независимую память. Они существуют относительно независимо друг от друга и могут взаимозамещаться в любой момент времени.  
О расколотости нашего сознания говорят нам наши сны. Попробуйте по своим снам звено за звеном распознать своё истинное Устройство и Смысл.  
"Вокруг тебя оживут чудовища - **ЗНАКИ твоего РАССУДКА**. Не бойся! Это твои мысли - из них рождены устрашающие живые Знаки. Разгадай их! Это всё ты. Соедини их воедино. Соедини своё свечение с их пламенем, проникнись взаимно - и ты освободишься". Бардо Тодол.  
  
В Тонком Мире (мире снов) все Энергии мгновенно обретают видимость и претворяются в действие. Негативные Энергии могут терзать Сознание так, что человеку покажется, что будто он объят пламенем или горит на адском костре. Они окружают человека плотным кольцом и настолько затмевают его Сознание, что он начинает думать, будто находится в ужасном месте, плод его воображения, вызванный к жизни скоплением негативных Энергий, которые он создал и привык к ним в повседневной жизни. **КОШМАРНЫЕ ВИДЕНИЯ** обусловлены лишь состоянием Ума человека. Мы во сне сами творим свою действительность и видим именно те реалии, которые сами же создали.  
Характер Видений во сне будет зависеть от наших собственных воспоминаний, страхов, надежд, желаний и веры. Они суть отражения нашей индивидуальности. Иллюзии берутся из суеверий и веры, они являются исключительным произведением раскрепощённого воображения.  
Существуют **АРХЕТИПЫ** - кармические Образы, эти Образы и появляются в их устрашающем обличье перед взором спящего. Отключение рассудка, здравого смысла, упраздняет нормальную критическую проверку, навязываемую сознательным Разумом, что позволяет разгулу подсознательных частей личности.  
  
Мои враги глядят со всех сторон  
Кошмаром роковым и неотвязным,  
Нет выхода, я смертью окружён  
Я пламенем стеснён многообразным.  
Вот всё ужасней для меня  
Дыханье неотступного огня,  
Одним им полон я, безвольным.  
  
"Божество Мужественности одето Тёмно - коричневым Светом (себялюбие, оппозиция всего материального всему духовному) и светится пламенными языками. Выглядит оно ужасно, говорит оно грохочущим, взвизгивающим голосом. Волосы его топорщатся и светят красно-коричневым пламенем. Его обнимает Богоматерь Женственности. Их несут на платформе рогатые существа: наполовину орлы, наполовину люди. Не бойся! Не поддавайся видению! На самом деле, это Небесный Отец - Мать, однако в Мыслях твоих они теперь выглядят по-иному. Отвергнутую тобой любовь, они заменили твоим гневом. Узнай их, допусти, как они есть, и прими их в себя, в свой Храм и спасёшься!" Бардо Тодол.  
  
Много устрашающих видений во сне может появиться перед спящим. Всё ужасней их вид и строже, настойчивее кошмар, в который он проваливается, как в трясину; не сумев распознать Знаков и Образов.  
"Дурная Карма может напасть на тебя демонами с режущим оружием, дикие звери погонятся за тобой. Страшная буря разыграется на пути, и разъярённая толпа ринется тебе навстречу, грозя растоптать, разодрать в клочья. Не бойся! Тебя нельзя убить, нельзя растерзать в земном смысле. И существа эти лишены земной плоти. Всё это ожившие Знаки Рассудка. Проси у них помощи, как у мыслей твоих! Молись о помощи, обращаясь ко всем Святым, пророкам, кого вспомнишь, и страх пройдёт". Бардо Тодол.  
  
Это дурное в человеке стало живым и грозным, однако берёт оно начало в нас самих. Это наши собственные кошмары и КУСАЮЩАЯ СОВЕСТЬ грозит разодрать нас, потому что мы и порождённое нами в Мире Снов одно, и тоже. Источник грозных творений в нас самих.  
"Если не устрашишься ты - это творение бессильно, его угрозы неосуществимы. Шагни навстречу и обними, поцелуй кровавую пасть - и пропадут видения!"  
"Не бойся! Это всё мысли твои - из них рождены эти устрашающие живые Знаки. Разгадай их! Не бойся! Это порождение твоих мыслей, их облик требует твоего признания! Распознай эти живые иероглифы, прочитай тайнопись собственного устройства и разом станешь тем, что ты есть на самом деле! Соединившись с собой - выскользнешь и спасёшься".  
  
Человека в кошмарных снах могут окружать порождённые им сущности (мыслеформы). Лярвы будут высасывать Энергию. Человек будет страдать в кошмарном сне от своих желаний, страхов.  
Раздвоенный интеллект образует две жизни. В одной мы необыкновенно строги к себе, анализируем тщательно всякую идею, прежде чем высказаться о ней - в другой мы наоборот чрезвычайно легко допускаем всякие компромиссы, легко не замечаем того, чего не хотим заметить. Мы примиряемся с этим разделением. Наша деятельность часто идёт в разрез с нашими духовными исканиями. Вред нашей деятельности мы сознаём, но за который каждый из нас не считает себя ответственным. У нас нет чувства личной ответственности, нет смелости, и нет даже сознания их необходимости.  
  
Термином "Супер ЭГО" Фрейд назвал автоматическую часть ума, включающую родительские и социальные представления о том, что правильно и что неправильно. «Супер эго» механически следит за нашими мыслями, чувствами и действиями и судит их. Если мы делаем или всего лишь намереваемся сделать нечто такое, что не соответствует нормам «супер эго», то оно автоматически вызывает в нас чувство вины. Бывают случаи, когда подобное чувство настолько сильно и так продолжительно, что люди кончают жизнь самоубийством. «Супер эго» – это судья, обвинитель и палач в одном механизме, это обусловленная мораль. Духовный рост предполагает высоко моральную жизнь.  
См. [«Судья-Погонщик».](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/sudja_pogonshhik/23-1-0-109)  
  
Если мы каким то образом наносим вред ближнему, мы лишаем себя возможности обрести внутренний мир, внутреннюю гармонию. Моральная проблема связана с тем, что на духовном уровне мы все взаимосвязаны. Приносить вред другим, сознательно или бессознательно, – значит вредить своему «я» и препятствовать его будущему росту. Наше «я» знает, что вредить другим – плохо. Наше сознание не хочет быть внимательным к себе, когда мы вредим другим.  
  
Когда, в борьбе изнемогая,  
Взметает дух всю мощь на плоть,  
Миг раздвоенья ждёт другая -  
Вползти, ужалить, побороть.  
  
Она следит за каждым шагом;  
Она скользит сквозь каждый сон;  
То вспыхивает буйным флагом,  
То облечёт себя в виссон,  
  
То девушкою у колодца  
Прикинется на беглый миг,  
То сказкой лунной обернётся,  
Одна - во всём, всему - двойник.  
  
В раденьях, незнакомых прежде,  
Испепеляющих дотла,  
Она в монашеской одежде  
Хлыстовской бледностью светла.  
  
В ночь игр, упорства и азарта  
Едва удержишь лёгкий крик,  
Когда внезапно ляжет карта  
Спокойно-бледной дамой пик.  
  
Фонарь у мокрых скамей сквера  
Её усмешки знает власть,  
И то, что смысл, надежда, вера -  
В одном коротком слове: пасть.  
  
И будешь, медленно сгорая,  
Молить, чтоб уличная мгла -  
Слепая, мутная, сырая,  
Угль истязанья залила.  
[Даниил Андреев.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/daniil_leonidovich_andreev/1-1-0-1)

\*\*\*

Дуальность мира – взаимодействие двух полярностей, стоящих за сотворенной вселенной (света и тьмы, добра и зла и т. п.) – отражена во многих символах. Наиболее известный из них – символ «Инь-Ян».

  
Инь-Ян

Интересны также символы, представленные знаменитым оккультистом Элифасом Леви, например диаграмма «Двойной треугольник Соломона». Основной символ, которым пользуются далекие от оккультизма люди, чтобы изобразить дуальность,– это обыкновеннейшее число два, хотя, тем не менее, оно тоже обладает магической природой.

  
Диаграмма «Двойной треугольник Соломона»: Бог Света и Бог Отражения

Список литературы:  
14. Е. П. Блаватская. Тайная доктрина. М. 2002.  
16. Друнвало Мельхиседек. Древняя тайна Цветка Жизни. Том 1 и Том 2. Киев. 2002.

**РАЗНЫЕ ЛЮДИ**

**Михаил Лекс**

Кто-то скажет, что есть плохие люди, а есть хорошие. Но это не так. Просто, все люди – разные.  
  
Некоторые делят людей на злых и добрых, но и это не соответствует действительности. Просто, все люди – разные.  
  
Красивые люди и некрасивые. Говорят, что красота спасёт мир. Если и мы так думаем, следовательно, делим мир на красивый и некрасивый. И людей мы делим на красивых и некрасивых. Мы говорим, что есть красивые люди, а есть и не красивые. Кто с этим поспорит? Или и здесь я должен сказать, что это неправда, просто, все люди – разные? Всё правильно и именно так я и говорю.  
  
«Но не могу я с этим согласится», – скажет мне некрасивый человек. – «Не могу. Не могу, потому, что у меня есть глаза и я вижу себя в зеркале». – И он прав.  
  
Добрым я называю того, кто не обижает меня. Красивым того, кто нравится мне. Но если про себя самого я говорю «некрасивый», следовательно, я не нравлюсь себе. Когда я могу сказать про себя, что я злой человек? Только тогда, когда я обижаю сам себя, или окружающих.  
  
Плохие и хорошие. Добро и зло. Красота и уродство. Правильно и неправильно. Ошибочно и верно. Кто скажет, где кончается одно и начинается другое. Мои мысли плохие или хорошие? Мои фантазии красивые или уродливые? Мои идеи ошибочные или верные? Да и сам я, что за человек?  
  
Мне говорят, проси и получишь. Но что если то, что я прошу на самом деле, способно принести только вред, зло, беду и несчастье и всем, и мне? Хорошо, если действительно человек задумывается об этом. Хорошо, потому что, независимо от того, осознаёт человек или нет, но все его идеи, мечты, фантазии, все воплощаются в действительность. Хорошо, что человек способен понимать, что некоторые его поступки приносят зло. Хорошо, что человек понимает, что далеко не всё, что он делает, красиво, и чаще всего – безобразно.  
  
Ваш муж – алкоголик. Вам некого в том винить, кроме как себя. Это именно Ваша мечта и фантазия. Это Ваша идея. Это не просто сразу понять и с этим согласиться. Трудно согласиться с тем, что плох ты, а не другой. Вы умышленно спаиваете его. Почему? Зачем? Просто – Вы его не любите, да и не любили, и хватит об этом. И когда Вы выгоняете его из дома, Вы тем самым уничтожаете результат своей деятельности. Просто этот результат Вам не нравится, он Вас не удовлетворяет. Проще начать заново, чем исправлять уже созданное. Как не прискорбно, но во многих случаях это правда.  
  
Твоя жена изменяет тебе? И ты не доволен? Странно. Ведь она здесь, собственно и ни при чём. Это твоя больная фантазия довела её до этого. С первого дня своего с ней знакомства ты делал и делаешь всё, от тебя зависящее, чтобы она стала тебе изменять. Ты даже готов был бить её, чтобы она это делала. Или ты даже бил её? Это ты совращаешь её, превращаешь в безнравственную женщину. Ты спрашиваешь меня, зачем тебе это, чтобы она тебе изменяла? Зачем тебе совращать её? Мне нетрудно ответить тебе на этот вопрос.  
Вопрос твой очень прост.  
- Любви нет, – мой ответ.  
  
Почему человек пьёт, курит, употребляет наркотики? Вопрос несложный. Трезвому человеку тяжело воспринимать действительность, с которой он не согласен. Выкурил сигарету – полегче стало. Выпил стакан вина – и действительность принимает уже не столь уродливые формы. Героин не просто убивает Ваше тело, но он полностью изолирует Вас от реальности.  
  
Курить бросить несложно. И несложно преодолеть тягу к спиртному. Даже наркомана можно спасти. Но всё это возможно только при одном условии. Человек должен иметь смелость смотреть на этот мир и видеть его таким, какой он есть. Но некоторые боятся это делать.  
  
Некоторые, кто боится воспринимать мир таким, какой он есть, начинают искажать его. Но исказить мир, как Вы и сами понимаете, исказить его в реальности, невозможно. А вот исказить восприятие этой реальности – очень просто. Для этого нужно просто воздействовать на свой мозг. Да, мозг. Ведь наш мозг именно тот орган, благодаря которому мы и воспринимаем этот мир. Странно он устроен, наш мозг. Он передаёт нам информацию о действительности без каких-либо искажений. Непорядок. Что-то нужно сделать. И человек делает.  
  
Именно в этом человек, на сегодня, преуспел более всего. Человек понял, что мозг – это не более чем проводник той или иной информации. Информация бежит по соответствующим направлениям и попадает в нужное время в нужное место. Но тяжело человеку от этого. Но стоит выкурить одну сигарету и…. О чудо…. Мир стал немножко другим. Вам не кажется? Вам не кажется, что мир стал чище, добрее, лучше?  
  
Теперь, друг мой, ты способен пойти дальше. Бокал вина. Ну…? Как…? Не правда ли, в этом мире что-то есть? Даже хочется стихи написать или повесть о настоящих людях.  
  
Что с Вами? Вам плохо? Вы как-то выглядите странно. Понимаю. Закончилось действие сигареты. Хмель улетучился. Мир снова предстал пред Вами таким, каков он есть. Вам неуютно в этом мире. Вам в нём страшно. Что делать?  
  
Как что? Вы ещё спрашиваете. Быстрее выбегайте на улицу, ничего страшного, что там сейчас ярко светит солнце, и громко поют птицы. Пусть Вас это не пугает. Быстрее мчитесь к ближайшему табачному киоску и купите самую дорогую пачку сигарет, а потом – в супермаркет, за алкоголем.  
  
Вижу Вы снова в форме. Как Вы красиво курите. Ещё красивей Вы пьёте. Вам в кино надо сниматься. В эпизодах, где на Вашем фоне главные герои будут выглядеть ярче. Вы будете приводить на сеансы своих знакомых, и говорить им, вон посмотрите, там, на заднем плане я. Вон, со счастливым лицом и сигаретой в зубах и стаканом, до краёв наполненным вином, в руке.  
  
Ну что, наркоман. Вот мы и подошли к тебе. Скажу тебе по секрету. Они – те, кто только курит и пьёт, считают себя чуть ли не святыми, по сравнению с тобой. Они – те, кто курит и пьёт, с умным видом рассуждают о вреде наркотиков. Они думают, как бы это лучше тебе помочь. Какие добрые, добрые, добрые люди. И это ничего, что у них больные дети. Пёс с ними, с детьми их. Главное, что они видят того, кто опустился ещё ниже, чем это сделали они. А знаешь, как они называют тех, кто не пьёт вообще и не курит? Нет? Не знаешь? Они их называют больными.  
  
Видишь, как всё просто у них. Есть Вы – наркоманы и мы – больные люди. И при этом есть они. Назовём их святыми. Им нравится, когда их так называют. Сегодня у них совещание. Собрались решать проблему наркомании. Правда, сейчас у них перерыв. Поэтому они все столпились в курительной комнате. Посмотри на их серые, сосредоточенные лица. Правда в них что-то есть? Их даже можно полюбить. И они, не спорь со мной, тоже заслуживают счастья.  
  
Мне нет сейчас надобности заниматься тобой, наркоман. Я вряд ли способен решить твою проблему до тех пор, пока не решу их проблемы, проблемы этих, как мы их с тобой назвали, святых людей. Более всего эти святые люди любят говорить о душе. Но я не буду говорить с ними о душе, до тех пор, пока они не станут думать о теле. Я – не священник.  
  
Нет никаких – ни плохих, ни хороших, но есть просто – люди. Независимо от того, курит человек или пьёт водку, или употребляет наркотики – всё равно остаётся человеком. Просто, тем самым он снижает свои способности воплощать идеи в жизнь, но это не значит, что он становится плохим человеком.  
  
Нужно ли помогать человеку преодолевать эти пристрастия? Конечно. Прогресс, развитие всего человечества возможны только при условии прогресса и развития каждого отдельно взятого человека.  
  
Ни о каком личном росте не может идти речь, когда рядом с Вами кто-то деградирует. Очень наивны те, кто думает, что проблемы других – не есть его проблемы. При всём желании мы не двинемся в своём развитии дальше до тех пор, пока хоть один из нас стоит на месте.  
  
По этой причине любые философские идеи кажутся утопическими. Идеи опережают наши возможности. И всё, что нам нужно сейчас делать – ПОВЫШАТЬ СВОИ СПОСОБНОСТИ.  
  
Когда тебе говорят, что курение, алкоголь и наркотики сокращает жизнь, тебя обманывают. Обманывают тем, что не говорят всю правду. Правда – в другом. Правда в том, что табак, алкоголь, наркотики – снижают твои способности воплощать идеи в жизнь. А чем менее ты способен воплощать свои идеи в жизнь, человек, тем более ты несчастен. И наоборот.  
  
См. [Осуждение ближнего. Навязывание и убеждение.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/osuzhdenie_blizhnego_navjazyvanie_svoej_voli/23-1-0-108)

**ДУАЛЬНОСТЬ**

В любой развитой древней культуре двоичность, парность, олицетворяет близнецов – **единство, разделенное на две половины**. Древнеавестийский миф повествует о двух божественных близнецах, один из которых выбрал свет, а другой – тьму. Это – творцы вселенной Ахура-Мазда и его брат-близнец Ангра-Майнью. Аналогичны по смыслу близнецы в греческой мифологии, смертный и бессмертный, – Кастос и Полос. У древних славян это – Белобог и Чернобог.  
Отсюда знак зодиака – созвездие Близнецов.  
  
**Дуальность** (двойственность, дихотомия) – это пара противоположностей (полярностей, полюсов) в уме человека. Например, добро и зло, любовь и ненависть, хорошо и плохо. Дуальностей огромное количество, и у каждого свой набор. Есть более общие и абстрактные и более индивидуальные, конкретизированные, которые для одного весьма актуальны, а для другого вообще не имеют значения.  
  
Все дуальности существуют исключительно в уме человека. Один полюс дуальности противоположен другому (дополняет его, уравновешивает) – но только в уме человека.  
  
Весь ум (включая подсознание) построен на базе дуальностей. Любое понятие в уме человека имеет свою противоположность. Часто это выражается просто с помощью отрицания. Например «купить газету – не купить газету», «выйти замуж – не выйти замуж», «горячее – не горячее». Последняя дуальность демонстрирует, что конкретное понятие может иметь несколько противоположных. То есть «горячее» имеет уже две противоположности: «не горячее» и «холодное». Кто-то согласится с этим, кто-то нет – потому что у каждого свой набор дуальностей, с которыми человек согласился в процессе жизни.  
Следует понимать, что если какая-либо дуальность для нас реальна или актуальна, то это потому, что когда-то мы её сами создали, либо согласились с ней (согласились, что она имеет место). Согласиться с дуальностью означает создать её для себя. Это тоже наше творение, даже если нас принудили или убедили её создать. Поэтому никогда не забывайте, что творцы дуальностей – мы сами.  
  
Всё, что существует в уме (и подсознании), держится там исключительно за счёт существования дуальностей. Дуальности – это основа, на которой наслаивается опыт. Так устроен наш ум.  
  
**Актуальная дуальность** – это дуальность, которая вас беспокоит или интересует. Люди, как правило, не видят это как дуальность, потому что человека интересует обычно только один полюс дуальности. Например, человек хочет стать свободным (от чего-либо) и, соответственно, для него актуальна полярность «быть свободным». Он это понимает. Но он не видит обратную сторону дуальности (которую создаёт неосознанно) – «быть несвободным». Ведь для того, чтобы двигаться к свободе, нужен полюс, от которого, собственно, надо двигаться. Он создаётся автоматически (подсознательно); и чем сильнее человек хочет свободы, тем больше он делает себя (подсознательно) несвободным. Иначе он не смог бы двигаться к противоположному полюсу. Заряд (напряжение, негатив) между полюсами нарастает, и влияние дуальности на сознание усиливается, подавляя здравый смысл, от чего впоследствии и страдает человек. На этом наживаются различные религии, организации, секты и т.д. Таким образом, в данном примере, для человека является актуальной дуальность «быть свободным – быть несвободным».  
Вы не сможете убрать только один полюс, оставив другой, потому что они удерживают друг друга.  
Когда материал, находившийся между полярностями, стерт (разряжен), дуальность исчезает. Она перестаёт быть для вас значимой. На уровне понимания оба полюса, конечно же, остаются, и аналитически вы можете отличить одно от другого, но теперь уже нет материала, который ранее был между полюсами и негативно влиял на вас.  
Трудность в том, что все дуальности взаимосвязаны (ассоциированы) друг с другом. Это затягивает обработку конкретной дуальности, потому что будут активизироваться «близлежащие» дуальности. Но, в конце концов, это не страшно, так как эти близлежащие тоже высвобождают немного заряда (негатива, напряжения), и в будущем с ними будет легче работать.  
Так что начало работы с дуальностями может оказаться немного неприятным и долгим – будет всплывать много разного материала, не очень относящегося к прорабатываемой дуальности. Это могут быть неприятные эмоции, мысли, картинки, целые эпизоды жизни и т.д. И чтобы окончательно выйти за пределы дуального ума, через все это нужно будет пройти.  
  
Работая с дуальностями, следует ожидать появления неприятного материала любого рода – он будет всплывать. Попадая в область нашего сознания, он разряжается (стирается, исчезает) и перестаёт на нас влиять, явно или неявно. Эффект освобождения от всего этого накапливается, и чем дальше мы пойдём, тем легче будет.  
Зевота, сонливость, затуманенность сознания – это признаки выхода негативного материала на сознательный уровень. Сам материал не всегда распознается как конкретные случаи из прошлого, но этого и не требуется. Могут быть просто ощущения, например тяжесть или дискомфорт в теле, могут быть неприятные эмоции, мысли и т.д.  
Будут также приятные ощущения, возникающие, как правило, в конце проработки конкретной дуальности. Они могут сохраняться длительное время или не очень. Это зависит от различных факторов.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Ожидаемый результат от проработки дуальности – вы больше не чувствуете никакого напряжения, когда рассматриваете дуальность, любой из её полюсов. Есть спокойствие, лёгкость и расслабленность**. В идеале – вы можете удерживать вниманием оба полюса одновременно, без дискомфорта или предпочтения в данный моменткакого-либо из них (однако поначалу такое бывает не всегда). Часто, но не всегда, в конце проработки дуальности возникает смех (как один из показателей разрядки негатива). Могут быть различные другие **приятные ощущения и эмоции, например, радость, прилив сил, чувство освобождения, пустоты** (там, где раньше чувствовалась проблема) и т.д. Также может возникнуть новое понимание ситуации или решение проблемы. После достижения ожидаемого результата следует закончить работу с проработанной дуальностью.

**ВСЕГДА РАБОТАЙТЕ ТОЛЬКО С АКТУАЛЬНЫМИ ДУАЛЬНОСТЯМИ**

**Как найти свои актуальные дуальности?** Для этого достаточно ответить себе на ряд вопросов типа:  
- что для меня важно?  
- чего я хочу?  
- чего я боюсь?  
- что меня беспокоит?  
- что я хочу изменить в своей жизни?  
- что я думаю о себе?  
- что я думаю о других? (о любом человеке или группах, организациях и т.д.)  
- что я думаю о собственной жизни? (и жизни других людей, если вам это важно)  
- что я думаю о прошлом?  
  
И т.д. Отвечая на конкретный вопрос, вы найдёте один полюс. Другой, противоположный (противостоящий), надо будет подобрать, чтобы получить дуальность целиком. Оба полюса дуальности должны быть актуальны, должны "цеплять", вызывать реакцию! Реакцией можно назвать любую разновидность НЕ - принятия как есть. Примернахождения дуальности. Допустим, на вопрос «чего я хочу?», я нахожу ответ «иметь свой бизнес». Таким образом, «я хочу иметь свой бизнес» - это половина моей актуальной дуальности. Теперь надо найти вторую половину, противоположную, противостоящую. Часто она образуется за счет отрицания, с помощью частицы «не». В итоге я получаю готовую дуальность «я хочу иметь свой бизнес – я не хочу иметь свой бизнес». Прежде чем запускать ее в работу, нужно убедиться, что дуальность сформулирована наиболее правильно. Возможно, правильнее будет так: «я намерен иметь свой бизнес – я намерен не иметь свой бизнес», или так: «я должен начать свой бизнес – я не должен начинать свой бизнес». Смысловые оттенки разные, поэтому и выбрать нужно наиболее соответствующий. **Следите за тем, чтобы второй полюс был абсолютно противоположен первому**. «Я хочу иметь свой бизнес – я не оченьхочу иметь свой бизнес» - это неправильная формулировка, т.к. второй полюс не является полностью противоположным (он где-то между крайними точками). **Неправильно сформулированная дуальность даст меньше результатов, или вообще не даст.  
Всё, что для вас актуально, может быть сформулировано в виде дуальности и проработано**.  
Отвечая на приведенные вопросы, вы найдете множество своих убеждений. Любое убеждение или суждение имеет свою противоположность, образуя дуальность, и прорабатывается как любая другая дуальность. Вы не сможете полностью разделаться с убеждением, не затрагивая его противоположность.

**СПИСОК ДУАЛЬНОСТЕЙ**

Итак, ответив себе на вопросы и **письменно составив список ваших дуальностей** (очень рекомендую), выберите то, что наиболее актуально (беспокоит или интересует), и начните работу с этим. Со временем список будет пополняться новыми дуальностями, а старые, проработанные, будут вычеркиваться. Каждый раз выбирайте наиболее актуальную дуальность, и работайте с ней.  
Само по себе составление и пополнение списка имеет терапевтический эффект, так как позволяет увидеть картину как набор дуальностей, а не отдельных полюсов. Вы сразу же почувствуете разницу, и это будет полезно. Кроме того, этот список останется в вашем уме; и в жизни, когда вы будете иметь дело с каким-либо полюсом из списка, вы будете также видеть и противоположный полюс, что немного удержит от погружения (интроверсии) в один из них.  
Для нахождения своих актуальных дуальностей можно использовать готовые списки дуальностей, которые есть в различных практиках. Иногда это бывает полезно. Однако помните, что работать нужно только с тем, что для вас актуально, а не со всем подряд. Нет смысла прорабатывать чьи-то нескончаемые списки дуальностей, а тем более в той последовательности, как, якобы, «положено». Все люди разные, и единственно правильных списков просто не бывает.  
  
См. «Турбо-Суслик». http://www.turbo-suslik.ru/

**\*\*\***

Примеры дуалистических религий – зороастризм и [христианство](http://rozamira.ucoz.ru/publ/khristianstvo/khristianstvo/katalog_statej/30-1-0-352). Христианство, повествуя о дьяволе, искушающем самого Иисуса Христа и развивая совершенно новое, не существовавшее в иудаизме, представление об отпадении Люцифера и трети ангелов, о небесной войне, об активной противобожеской деятельности демонических сил, тем самым отходит от ветхозаветного монизма. С точки зрения последнего, сатана может считаться слугой или орудием Бога (книга Иова и некоторые другие места Ветхого Завета, а главное – общее мнение традиции иудаизма). Попутно можно заметить, что третья авраамическая религия, ислам, тенденцию теистического монизма (не смешивать с монотеизмом), напротив, дополнительно усиливает.  
Дуализм, однако, бывает очень разный. Он, в частности, может быть онтологическим или относительным.  
  
К примеру, онтологический дуализм у гностиков, а также у манихеев, противопоставляет материальный мир, как "зло", духовному миру, запредельной Божественной Плероме (Полноте), как "добру". Гностиками материальный мир рассматривался как сотворённый неким злым или невежественным демиургом. Силы добра в таком мире власти не имеют. Спасение понимается как освобождение человеческого духа от оков материи. На практике это приводило к противоположным крайностям: в одних случаях – к строгому аскетизму, в других – к достижению той же цели довольно странным путём – через всевозможный разврат с целью нарушить данные в иудейском Ветхом Завете законы создателя материального мира или же "разрушить" материальное тело.  
  
Мироотрицающая философия оказывается притягательной для многих, обнаруживаясь в самых разных учениях, и на востоке, и на западе. Эсхатологический финал видится всем им либо в полном уничтожении материального мира, либо в окончательном разъединении индивидуального духовного начала с материей. Настрой здесь прямо противоположен первоначальному жизнеутверждающему обожествлению природы в древних политеистических культах.  
  
Показательно сопоставление двух известных русских религиозных философов – Вл. Соловьёва и Н. Бердяева. Если у первого центральное место занимает идея положительного всеединства Добра, преодоления зла, преображения мира на пути движения к этой цели, то у второго – категоричное противопоставление невыносимой "объективированной" реальности некоей постулируемой "трансцендентной" сфере (та же божественная Плерома). У Бердяева происходит обычная для таких случаев подмена смысла зла, как категории нравственного порядка, на онтологическое "зло объективированности", исходящее, как им утверждается, от самого принципа противоположения субъекта и объектов. Конечно же, эта точка зрения, сходящаяся в своём мироотрицании с гностицизмом, чужда Розе Мира.  
  
Относительный дуализм предполагает борьбу сил добра и зла только как временное состояние нашего мира. Первичное зло (как состояние сознания), возникает вследствие тёмного движения свободной воли Люцифера, первым отвергнувшего принцип Божественной Любви, и имеет власть над мировыми законами в силу того, что в Божественном мироздании любое существо обладает максимально возможной свободой выбора и творческого действия. Ведь смысл нашего бытия и заключён в беспредельном деятельном совершенствовании, а материальные миры, по своему назначению – поле становления и творчества духа. Не удивительно, что борьба сил добра и зла выражается в стремлении целенаправленно создавать и перестраивать мировую реальность по своим принципам.  
  
[Роза Мира](http://rozamira.ucoz.ru/load/roza_mira_1950_1958/1-1-0-3), как и другие, исторические, формы христианства, соответствует относительному дуализму нравственного и этического порядка, предполагающему полную конечную победу сил добра в будущем. (Правда, нельзя не видеть, что ортодоксальному христианству свойственно внутреннее противоречие, связанное с утверждением о "всемогуществе" Бога – отягощающим наследием ветхозаветного монизма, закономерно приводящее к нравственному снижению представлений о Боге). Согласно "Розе Мира", высший Демиург мироздания – Сам Первотворец, сила чистого Добра, а злая воля отпавших демонов – только локальное явление, и во времени и в пространстве. Материя и, в частности, физическое тело человека, не отрицается как мнимое "зло", а подлежит преображению, просветлению от демонических искажений (которые для нас выражены, в первую очередь, в действующих биологических законах).  
  
Дуалистическое восприятие мира и текущего мирового процесса только тогда есть благо, когда первичный критерий разделения – требование высоты нравственной (внутреннее состояние сознания) или, шире, этической (когда рассматривается ещё и внешнее поведение, как следствие внутреннего состояния), а не что-то иное. Критерием не могут быть, в частности, какие бы то ни было религиозные установления и догматы. Насколько они формально близки к истине при этом не так уж важно. Истины внеэтического порядка не так уж трудно использовать для целей злой воли. Показателен предельный случай: демоническая, противобожеская сила. Ведь и она по определению является носителем дуалистического мировоззрения – но только с другой, оборотной стороны, когда негативную оценку получает само божественное Провидение.  
  
Дуалистическая поляризация в высших слоях мироздания носит несравненно более чёткий и определённый характер, нежели у нас. Почему это так? Различие в том, что почти всё в нашем земном мире формируется под влиянием двух противоборствующих мировых сил. Влияния эти проходят по большей части через бессознательную сферу, и адекватно пока не осмыслены человечеством хотя бы на религиозно-философском уровне, не говоря уже о конкретной метаистории. Поэтому ясности у нас очень мало, а всевозможных искажений, смешений света и тьмы – очень много. Обычное дело – какие-нибудь религиозные секты, зачисляющие в "слуги сатаны" тех, кто не разделяет их учения. Нечего и говорить, что всякое дуалистическое восприятие, ориентированное по подобным признакам – ложно по существу. Ведь это не этический дуализм, а нечто весьма далёкое от различения подлинного добра и зла, и находящееся, по сути, в промежуточном положении между истинным различением и его инверсным демоническим антиподом.  
  
Алексей Валерьевич Кольцов

**АКТУАЛЬНЫЕ ДУАЛЬНОСТИ**

**Дуальность** (двойственность, дихотомия) – это ментальная (умственная) конструкция, состоящая из двух противоположностей (полярностей, полюсов). Эта конструкция является изобретением (вымыслом) сознания, и обеспечивает возможность существования этого мира и игр.  
Нельзя сказать, что дуальности – это основа всего, потому что основой является Сознание (непроявленное), и уже оно создает дуальности. Дуальности – это проявление сознания, как и всё остальное тоже является его проявлением. Неправда, что «Вначале было слово», – вначале было то, что создало это слово. Если ещё точнее, то "создатель", "созданное" и "процесс создания" происходит одновременно, так как всё это едино, а время - это просто иллюзия.  
  
Поэтому, Сознание (непроявленное) – это нечто более базовое, чем дуальности, но нет техник для непосредственной работы с сознанием. Сознание (непроявленное) – не материально, его нельзя измерить, пощупать, описать, охарактеризовать; на сознание нельзя повлиять, изменить и т.д., соответственно, оно не может быть объектом исследования или работы.  
  
Сознание отождествляется с каждым индивидом, и в уме каждого индивида создаются те или иные дуальности. Эти дуальности в уме очень тесно взаимосвязаны. И с этими дуальностями можно очень успешно работать. Только не со всеми подряд, а с актуальными.  
  
В каждый конкретный момент у человека та или иная дуальность является актуальной. **Актуальная дуальность** – это просто дуальность, которая в данный момент беспокоит человека, или же интересует. Можно сказать, что она захватила внимание человека и держит его. Часто человек не видит это как двойственность, просто потому что не привык рассматривать с такой позиции. Как в примере с человеком, который хочет свободы и не понимает, что этим автоматически создаёт противоположный полюс двойственности – «быть несвободным».  
  
Если человек хочет настоящей свободы, а не временного нахождения в иллюзорном полюсе этой дуальности, то нужно выйти из этой дуальности вообще, а не просто сменить полюс. Пребывание в иллюзии «я свободен» всегда сменится противоположным иллюзорным полюсом. Все дуальности иллюзорны, и все полюса (полярности) – тоже иллюзорны, временны. До тех пор, пока человек живёт в двойственностях, жизнь всегда будет похожа на бесконечную зебру.  
  
Следует понять, что не может быть свободы от одного полюса двойственности. Это иллюзия. Настоящая свобода – это свобода от всей двойственности целиком! Нельзя быть свободным от зла, и при этом не быть также свободным от добра. Некоторые считают, что просветлённые – это такие себе добрые милые люди, которые никогда не ругаются, всегда улыбаются, сама вежливость и добродетель. Другими словами, просветлённых наделяют исключительно положительными свойствами, отрывая противоположности (как правило, характерные для «плохих» людей). На самом деле просветление находится вне обеих сторон дуальностей. Неправда, что просветлённые – хорошие люди; неправда, что они плохие – просто они вне этого.  
  
Нет ничего плохого в том, чтобы жить внутри двойственностей – это обеспечивает настолько насыщенный разнообразный опыт пребывания в этом мире в качестве якобы отдельного существа, что многим нравится. И даже когда начинается чёрная полоса, невозможно игнорировать столь впечатляющую графику, трехмерность, эффекты…Всё выглядит настолько потрясающе реальным!  
  
Но если вы захотите настоящей свободы, а не иллюзорной, то вот совет: работайте с двойственностями, потому что настоящая свобода лежит вне их, и вам нужно будет оставить оба полюса двойственности. Свобода появляется, когда исчезает двойственность восприятия.  
  
Так получается, что для современного человека очень трудно оставить что-либо, не поработав с этим определённым образом. В противном случае, после прочтения этих материалов люди бы просто оставляли свои дуальности и становились свободными, просветленными. Поэтому и существуют всяческие техники, и в том числе техники по дуальностям.  
  
**Работайте всегда с тем, что беспокоит больше всего**. Это правило для самостоятельной работы. Берите в работу только то, что актуально. Поступая таким образом, вы всегда тянете именно за ту ниточку, что надо. Этого правила бы не существовало, если бы не некоторые чудики, возомнившие, что им лучше знать, что не так с другими людьми, и с чем нужно работать, да еще и в каком именно порядке. Конечно же есть те, кто видят глубже, но таких мало. Вы сами найдёте то, что лежит глубже, когда достаточно проработаете то, что беспокоит прямо сейчас. Так что вы ничего не теряете.  
  
Проработка актуальных дуальностей – этот подход довольно простой и быстрый. И, кстати, очень удобный. Можно прорабатывать дуальности по пути на работу (за рулем не советую!), на работе (если обстановка позволяет), за чашечкой чая или прогуливаясь по лесу или парку.  
Встречалось ошибочное мнение, что после проработки двойственности, оба её полюса станут чем-то одним. Это не так. Они не станут одним, они останутся разными вещами, но теперь между ними не будет противостояния и напряжения (заряда, негатива). На аналитическом уровне различение одного полюса двойственности от другого остаётся - в жизни вы сможете различить чёрное и белое, например. Но теперь полюса дуальности перестают воздействовать на человека, контролировать его действия, заставлять вести себя неоптимально, неадекватно или неразумно. Человек выходит из-под влияния дуальности, обретает свободу. И это стоит того, чтобы потратить немного времени.  
  
Очень сильный эффект даёт проработка актуальных целей. То есть берёте цель, создаёте для неё противоположность, чтобы получилась дуальность, и прорабатываете её. Но должен предупредить, эффект от этого может оказаться не тот, что вам хочется. Цель может стать неактуальной, неинтересной. Хотя во многих случаях цель ещё остается в какой-то степени актуальной (её удерживают и другие дуальности), но её навязчивость исчезает.  
  
Те, кто хочет побыстрее к просветлению, пусть обращают особое внимание на свои актуальные желания и цели, не забывая при этом правило для самостоятельной работы.  
  
Источник: [Путь к просветлению: самопознание](http://pro-svet.at.ua/).

**ПРАКТИКА**

Техника предоставлена сайтОМ: <http://pro-svet.at.ua/index/0-6>  
  
Для проработки каждой дуальности нужно будет выбирать наиболее подходящую технику. Если вам кажется, что конкретная дуальность может быть проработана любой техникой, выбирайте любую. У каждой техники есть свои плюсы и свои минусы.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОЛЮСОВ**

Суть заключается в поочередном создании и удержании вниманием полюсов.  
  
**1. Создай идею, что \_\_\_\_\_\_\_\_ (полюс 1) и удерживай её.  
  
2. Создай идею, что \_\_\_\_\_\_\_\_ (полюс 2) и удерживай её**.  
  
«Создать идею» означает сделать эту идею существующей или подумать эту мысль. Желательно удерживать ее хотя бы несколько секунд, что поначалу может оказаться весьма затруднительным занятием – поскольку будет всплывать материал из прошлого, связанный каким-либо образом с удерживаемым полюсом. К концу проработки дуальности удерживать полюса станет легко, без неприятных ощущений – ничего всплывать уже не будет.  
  
**Удерживая идею, старайтесь прочувствовать ее максимально!**  
  
Делаем поочередно 1, 2, 1, 2, 1, 2 и т.д., [принимая КАК ЕСТЬ](http://pro-svet.at.ua/index/0-10) любой вываливающийся из ума мусор, и продолжаем до конечного результата.  
Это очень простая техника для проработки дуальностей, но вместе с тем довольно мощная. В своей практике я часто ее использовал, и всегда с хорошим результатом. Для большинства дуальностей она подходит идеально.  
  
Примеры дуальностей:  
**1. Создай идею, что ты причина всего в своей жизни.  
2. Создай идею, что ты следствие всего в своей жизни.  
  
Или:  
1. Создай идею, что ты особенный.  
2. Создай идею, что ты такой же, как все.  
  
Или:  
1. Создай идею, что судьба есть.  
2. Создай идею, что судьбы нет**.  
  
И т.д.  
  
**Примечание**. Старайтесь при создании идеи наделять ее абсолютной уверенностью, насколько это для вас возможно, - это более эффективно. То есть, к примеру, если вы создаете мысль «судьба есть», то пусть эта мысль звучит уверенно, безо всяких сомнений. Затем так же уверенно «судьбы нет».  
  
**Вы прорабатываете первый полюс, затем второй, снова первый, снова второй, и так до конечного результата**.

**УПРОЩЕННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОЛЮСОВ**

Для тех, кому очень трудно дается вышеприведенный вариант  
  
**1. Создай идею, что \_\_\_\_\_\_\_\_ (полюс 1).  
2. Создай идею, что \_\_\_\_\_\_\_\_ (полюс 2)**.  
  
Просто поочередно 1, 2, 1, 2, 1, 2 и т.д. Не нужно удерживать идею, не нужно стараться прочувствовать ее. Вы создаёте одну мысль, затем сразу же другую и так продолжаете до тех пор, пока это не станет намного легче.  
  
Затем нужно вернуться к первоначальному варианту и поработать с дуальностями как следует.

**ОПИСАНИЕ ПОЛЮСОВ**

Берём лист бумаги, делим вертикальной линией надвое. Сверху в первой колонке пишем один полюс, во второй другой. Проводим горизонтальную черту под ними.  
  
Ниже под каждым полюсом, описываем его – максимально подробно. Как будто вы пытаетесь объяснить ребенку, что означает каждая полярность, какое значение имеет для вас. Насколько это важно, замечательно, грандиозно, отвратительно или нежелательно и т.д.  
  
Проводим еще одну горизонтальную черту под описанием полюсов.  
  
Далее под каждым полюсом пишем абсолютно все, что у вас с ним связано: эмоции, мысли, планы, решения, ожидания, неожиданности, цели, удачи, неудачи, переживания, людей, осознания и т.д. Как правило, поначалу материал всплывает сам, только бери и пиши. Не нужно ничего фильтровать, никто этого читать не будет. Задача в том, чтобы исчерпать ВСЁ, что связано с каждым полюсом.  
  
Старайтесь по возможности заполнять обе колонки равномерно. Делайте до конечного результата. Исчерпав материал, листы можно уничтожить.

\*\*\*

**Примечание**. Не все дуальности будут «вычищены» этими техниками на все 100%, но от негатива почистят хорошо. Некоторые из дуальностей придётся «добивать» техниками более высоких уровней.

**Мир — как зеркало**

Однажды ученик пришел к Учителю с вопросом: «Правду ли говорят, что все в мире похоже? Что верх — это низ, и наоборот? Что отношения между людьми отражают друг друга?» И Учитель рассказал ему такую историю.  
  
В одном монастыре сделали зеркальную комнату. Все в ней: и стены, и пол, и потолок — было из зеркал. Запустили в эту комнату собаку. Собака вбежала и увидела вокруг себя целую стаю собак. Они были везде: и вокруг, и внизу, и вверху. Собака завиляла хвостом, — и все собаки вокруг стали вилять хвостом. Собака оскалилась, — и все собаки вокруг оскалились. Собака залаяла, — и все собаки вокруг стали лаять. На следующий день собаку нашли в комнате мертвой…  
  
Замечательная притча, напоминающая нам, что физический мир — это наше творение: каждый из нас создает свою собственную версию Мира, свою конкретную реальность, свой уникальный жизненный опыт. А поскольку мы сами создаём свою жизнь, мы в праве искать обратную связь со своим творением. Так художник смотрит на только что законченную картину, чтобы увидеть, что сделано хорошо, а что нет. В результате, он повышает свое мастерство. Подобно ему, и мы можем смотреть на свою сегодняшнюю жизнь как на дело рук своих, чтобы понять: кто мы есть и чему еще следует научиться.  
  
Коль скоро мы сами создаем свою жизнь, следовательно, **наш опыт каждое мгновение отражает нас самих**. По существу, **внешний мир подобен зеркалу, которое ясно и точно отражает наше сознание**. Когда мы смотрим в это зеркало, воспринимаем и интерпретируем это отражение, мы превращаемся в потрясающий инструмент самопознания.  
  
Давайте исходить из того, что мир является нашим зеркалом, помогает нам увидеть свою жизнь как отражение наших убеждений, отношений и эмоциональных особенностей. Если мы будем смотреть подобным образом, он поможет нам понять и познать те скрытые стороны, которые мы не в состоянии увидеть непосредственно. Этот процесс основан на двух предпосылках.  
  
**Я принимаю идею, что все в моей жизни есть мое отражение, мое собственное творение. Нет никаких случайностей. Нет никаких событий, которые не были бы связаны со мной**.  
  
Скажем, я вижу или чувствую что-либо, и это меня задевает. Что это значит? А это значит, что моя душа привлекает или создает некий опыт, чтобы что-то мне показать. Именно мне! Потому что если бы оно не являлось отражением какой-то части меня, то прошло бы незамеченным. Стало быть, все люди и события в моей жизни есть отражение различных частей моего «Я» и энергий, живущих во мне. Представьте, что где-то внутри вас сидит мудрое существо и постоянно направляет: «Пойдем, дорогая, поучимся не жадничать. А теперь сюда к этим людям, попробуем не обижаться. А в этом разговоре надо как-то приобрести опыт — не злиться…». И вы идете по мгновениям своей жизни постоянно натыкаясь в мире на то, что даст вам необходимые знания и опыт. Тогда что же ведет к страданиям, спросят скептики. Отвечу: нежелание и неумение учиться. Если вы отворачиваетесь от зеркала, то поправить что-то, пользуясь только памятью, ох, как трудно.  
  
**Пытайтесь никогда не судить те отражения, которые видите**. Не существует ничего негативного. Смотрите на все события и ситуации как на дар, ведущий вас к самопознанию. Потому что все мы пришли на эту планету, чтобы учиться. Если бы всё во мне было уже совершенным, мне здесь уже нечего было бы делать. Да, я ещё в пути. И разве гнев должен охватывать меня по отношению к себе, если я вижу то, что не могу осознать? Это всё равно, что ученик начальных классов стал бы испытывать разочарование, что он ещё не в университете. Старайтесь придерживаться терпеливого отношения к себе и к своему процессу обучения. Насколько вам это удается, настолько процесс вашего обучения будет становиться привлекательным и по-настоящему интересным.  
  
Вы спросите, что делать с негативом? Отвечаю. Когда случается что-то «негативное», это значит, что событие как бы просит нас задуматься:  
«Почему это произошло со мной? Я всё делаю настолько хорошо, насколько могу, но всё идёт не так, как мне бы хотелось. Я не понимаю, почему у меня возникла эта проблема». Обратитесь внутрь себя и скажите Миру: «Я знаю, ты пытаешься мне что-то показать. Помоги мне понять, что это такое».  
После того, как вы это сделаете, расслабьтесь и продолжайте свою жизнь, но оставайтесь открытыми посланию, которое вы должны получить. Оно может прийти в виде внутреннего ощущения или осознания, каких-то слов, или чего-то неожиданного, что произойдёт с вами иногда бывает забавно: ответ может придти, например, через рекламу магазина.  
  
Есть вариант почувствовать обратную связь в виде ощущений. Если вы почувствуете в себе больше возможностей, больше энергии, — значит всё правильно. Основной ключ — ваша жизнерадостность. Чем больше сила Вселенной проходит через вас, тем большую жизнерадостность вы ощущаете. И наоборот, всякий раз, когда вы не следуете своему внутреннему проводнику, своей интуиции, вы чувствуете потерю энергии, потерю силы, вы испытываете духовную, эмоциональную или физическую вялость.  
  
Когда вы быстро растете и изменяетесь, жизненная ситуация может обостриться. Ваши внутренние сомнения и страх могут отражаться в тех, кто вас окружает. Если ваши друзья или семья ставят под сомнение или осуждают происходящие в вас изменения, постарайтесь понять, что они просто отражают голоса сомнений и страхов, которые звучат в вас самих, что-то вроде: «Что случится, если я сделаю что-то не так? Могу ли я действительно доверять себе?»  
  
На подобную «обратную связь» со стороны других вы вольны реагировать так, как чувствуете нужным: переубеждайте, игнорируйте, соглашайтесь, — как вам будет угодно. Но не будьте упрямым осликом: если не получается одно попробуйте другое. Мир отражает ваши внутренние конфликты. Это борются между собой те части вашего «Я», которые хотят расти и изменяться, и те, которые хотят, чтобы все происходило по-прежнему. Как же быть? Найдите подтверждение тому, что вы учитесь доверять себе все больше и больше. Это сработает. Вы с удивлением обнаружите, что другие начинают все чаще отражать ваше возрастающее доверие к себе, вашу уверенность, отплачивая вам той же монетой.  
  
Вот посмотрите, какие способы использует жизнь, чтобы служить нам отражением:  
Если осуждаете и критикуете себя, — другие будут осуждать и критиковать вас.  
Если вы причиняете себе боль, — другие будут причинять вам боль.  
Если вы лжете себе, — другие будут лгать вам.  
Если вы безответственны перед собой, — другие будут безответственны по отношению к вам.  
Если вы обвиняете себя, — другие будут обвинять вас.  
Если вы эмоционально жестоки к себе, — другие будут эмоционально (и даже физически) жестоки к вам.  
Если вы не прислушиваетесь к своим чувствам, — никто не будет прислушиваться ни к вашим чувствам, ни к вам. Если вы любите себя, — другие будут любить вас.  
Если вы уважаете себя, другие будут уважать вас.  
Если вы доверяете себе, другие будут доверять вам.  
Если вы честны с собой, — другие будут честны с вами.  
Если вы цените себя, — другие будут ценить вас.  
И так далее.   
  
Видите, изменения происходят не в результате попыток «заставить себя измениться», а в результате осознания: что работает, а что не работает.  
Поэтому, если вас задевает (не локтем, конечно, а эмоцией) поведение другого человека, — не забывайте, что он является вашим зеркалом. Может показаться, что вы придерживаетесь различных точек зрения, но внутренне вы, очевидно, чем-то похожи. Один из вас находится по одну, а другой по другую сторону баррикад вашего внутреннего конфликта.  
Когда мы находим СВЯЗЬ с самими собой и начинаем больше осознавать свои чувства, мы приходим к пониманию, что просто перенесли свой внутренний конфликт на внешний мир.

\*\*\*

Теперь самое время поговорить о позитивной стороне дела. Для положительной обратной связи работает тот же принцип отражений. Как его использовать? Подумайте обо всем, что вы сейчас любите в своей жизни и что приносит вам удовольствие. Отпразднуйте это! Ведь вы создали это сами, все это — лишь ваши отражения. Подумайте о знакомых вам людях, которых вы любите и уважаете, которыми восхищаетесь, обществом которых наслаждаетесь. Поздравляю вас. Они тоже — ваши отражения. Понимаете ли вы, что они не смогли бы даже появиться в вашей жизни, если бы не отражали вас? Вы не распознали бы их положительных качеств, если бы сами не имели подобных.  
  
Ваши отражения есть повсюду. Где бы вы ни встретились с собственным отражением, — чем глубже эта СВЯЗЬ, тем сильнее отражение. Прелесть использования этого процесса еще и в том, что через него мы открываем, кто мы есть. Ключ всегда один — обратиться вовнутрь, чтобы раскрыть для себя смысл отражения. Чем больше мы это делаем, не пытаясь рационально объяснить то, что видим, не осуждая себя, тем скорее получаем возможность развить и выразить многогранность своей природы.  
  
Подобно тому, как дисбаланс в нашем индивидуальном сознании отражается в наших личных взаимоотношениях и событиях повседневной жизни, дисбаланс в коллективном сознании отражается в общественных и международных отношениях. И тогда мир сам по себе становится зеркалом, которое помогает нам увидеть себя более отчетливо и понять себя глубже. Нам потребуется достаточно мужества, чтобы увидеть в социальных и политических силах мира отражение собственных сил. Тех, что работают внутри каждого из нас.  
  
**Принятие ответственности за свое участие в созидании мира не означает принятие на себя вины**. Очевидно, что ни один из нас не может никого обвинять в тех проблемах, которые существуют в мире. Точно так же нам некого винить и в наших личных жизненных трудностях. Нет смысла тратить силы на обвинения. Гораздо приятнее осознать, что каждый из нас по собственному выбору может играть важную роль в захватывающем, разворачивающемся процессе эволюции, происходящем на планете. Мы делаем это для собственного самопознания и развития, и каждый из нас обладает особым даром, который так необходим в этом мире.  
Все мы хотим привести в равновесие различные аспекты своей личности: достичь целостности. А наши внутренние противоречия очень часто отражаются в конфликтах, которые мы переживаем в личных взаимоотношениях.  
  
**Мы буквально проецируем наши бессознательные внутренние конфликты на внешнее окружение**. Так вот, трудности в отношениях с другими людьми или сложности в достижении каких-то целей в жизни — это наш с вами шанс на исцеление. Да-да, это наша возможность осознать и разрешить внутренние конфликты. Почему? Да потому что люди, с которыми у нас возникают трения, обычно отражают те части нас самих, с которыми мы чувствуем себя некомфортно или нерешительно (то есть, конфликтуем).  
  
Давайте немного окунемся в историю. Например, в традиционном патриархальном обществе возвеличивается мужской принцип рациональности и порядка, в то время, как интуитивный, чувственный, женский принцип подавляется. Это отражается в том, что мужчины играют доминирующую роль, по крайней мере, держат власть в своих руках, тогда как женщины занимают угнетенное, подчиненное положение. Такая ситуация — внешнее отражение происходящего в каждом человеке, то есть мужской аспект в мужчинах контролирует и подавляет женский аспект. Что интересно, часто это происходит потому, что именно «тайна» вызывает у них страх и недоверие.  
  
В то же время в женщинах заключена усвоенная патриархальная, мужская энергия, которая подавляет их женскую силу и обесценивает их уже только потому, что они женщины. Большинство членов крайне патриархального общества, как мужчины, так и женщины, сознательно или неосознанно поддерживают этот процесс.  
  
Как только мы, как мужчины, так и женщины, начали приводить наши мужские и женские энергии к равновесию и соединять их внутри себя, сразу же стали соответствующим образом изменяться внешние роли мужчин и женщин (см. Двойственная природа женского начала). Внешне уравновешенные события в дальнейшем проводят и к внутреннему равновесию. Таким образом, внутренние и внешние процессы отражают и поддерживают друг друга. Однако сейчас, когда мы все больше отходим от старого патриархального менталитета, женщины начинают возвращать себе свою силу.  
  
Многие из них невольно проецируют свою подавленную, неразвитую или доминирующую патриархальную энергию на мужчин, при этом обвиняя последних в угнетении женщин. Картина еще та… Мужчины, однако ж, тоже не сплоховали. В борьбе со своим страхом перед собственной женской энергией, они, естественно, пытаются контролировать женщин, отводя им подчинительные роли. Такой вот процесс… неоднозначный. Но приятно, что чем дальше, тем больше представителей обоих полов приобретают способность брать на себя ответственность за свое участие в этом процессе.  
  
**До тех пор, пока мы не научимся брать на себя ответственность за свою собственную теневую сторону, мы будем проецировать вовне те аспекты себя, которые отвергаем**. И тем самым усилим «неугодные» отражения.  
  
Я верю в то, что любая из этих проблем может быть целиком и надолго разрешена, только когда мы начнем осознавать и исцелять отрицательные энергии в самом их источнике — в наших собственных душах. Здесь мы и найдем корни своего собственного расизма, полового неравенства, ненависти к гомосексуалистам, предрассудков, жадности, внутренней нищеты и жажды удовлетворения.  
  
Так что извлекаем из-под завалов собственные внутренние силы, «зализываем раны» и прекращаем самих себя тиранить и мучить. И как только мы это сделаем, мы начинаем себя любить, уважать и почитать: во всех аспектах своего существа. Нам становится легко прощать и уважать все человеческие существа на Земле, и мы получаем ключ к золотым воротам Пространства Любви. Сменив по отношению к себе гнев на милость, мы обретаем целый мир Радости и Счастья.  
  
Короче говоря, построение мирной жизни на планете придется начать со строительства этого мира внутри себя. Как? Для начала, принимая и соединяя те части души, которые так и норовят «развязать войну». Потому что любые военные действия мирному строительству, сами понимаете, плохо способствуют. Такое «перемирие» и есть внутреннее исцеление, восстановление СВЯЗИ со своей духовной сущностью (и не только!) со всеми проявлениями духовности в этом «лучшем из миров» тоже. Ну, а если он пока еще не такой уж и «лучший», стало быть, недурно в себя заглянуть: какие такие «катаклизмы» мое внутреннее царство-государство на части рвут? Скажем, призываю все свои «недовольства» и деликатно так вопрошаю: «Какие ваши требования?» А они мне: «Жизнь, мол, плохая, не любит никто. Ты вот тоже: «знать не знаю и знать не желаю»… Обидно. Не здороваешься, все мимо да мимо, как чужая. Отойдите, мол, не мешайте… А нам тоже жить охота. Вот и воюем за свободу и независимость…» Понимаете, на что я намекаю? Правильно, догадливые мои: «лучший из миров» мы сначала создаем в собственной душе, освобождая свои лучшие силы, отпуская из «заключения» все, что хочет жить. Потому-то и «лучший из миров» - это ЖИЗНЬ во всех ее проявлениях. Знаете: «живому все хорошо»? А чтобы живым быть, нужно себя им чувствовать. И глядишь, уже не «они такие ужасные», а «я такой прекрасный». Сам себе режиссер. Сам снимаю — сам смотрю. Мое произведение, любименькое.  
Но чтобы «любименькое» получилось, сначала нам нужно что-то сделать для этого. И лучшее, что мы можем сделать, — это просто изо дня в день жить осознанной жизнью. Постойте-постойте, вы меня не так поняли… Ну, нельзя же так, в самом деле… Не надо, умоляю, демонстрировать свою святость и навсегда уходить от жизни «в себя». В астрал выходить тоже не будем (что вы там без тела создать хотите?). …Куда-куда вы собрались?! Ах, «упражняться в вездесущей осознанности»… Спуститесь с горы, пожалуйста, сделайте радость... Мы ведь еще не договорили. Так вот, ни «фигур всепрощения», ни скорбных ликов «великомученников», ни гор, ни пещер, ни кроватей с гвоздями нам не потребуется. Так мы не к себе, а как раз в противоположную сторону придем. А значит этого нам не надо! «А что же тогда надо?!» — слышу я возмущение группы «продвинутых» товарищей. А просто ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, вот что надо. Влюбиться в нее до умопомрачения (в хорошем смысле этого слова), чтобы интересно стало. Понять, вчувствоваться, ¾ что все уже есть, под рукой буквально, и незачем куда-то ходить: вот он я, уже есть, хороший такой, замечательный. Так что в путешествие мы с вами отправляемся в свою ВНУТРЕННЮЮ жизнь. Все.  
  
Как это «все», спросите? А вот так. По закону. **Всё, что мы говорим, чувствуем, делаем ВНУТРИ - все это «делает» мир вокруг нас**. Прямо сейчас. Да-да, именно там, где вы сейчас стоите. Я люблю напоминать себе самой: «живи там, где стоишь». Это и есть осознанность, на мой взгляд. Да, так просто, чему вы удивляетесь?  
«Ну, скажете вы, я так не могу… Где я и где осознанность…» А вы с простого начинайте. Лично для меня «осознанность» с чего начинается? С «перемирия» внутри. Все «войны» прекращаем, потому как с собой бороться глупо и вредно. И начинаем принимать свои «болячки»: слабости свои, несовершенство (см. Принять как есть). Осуждать себя перестаем, начинаем у себя учиться. Кто ж еще мне столько опыта приобрести позволит»? Никто. Мало того, я начинаю на жизнь смотреть, как на увлекательное путешествие. Тогда все мои переживания, это праздничная посылка от себя самого, потому что помогают моему росту. И каждый, кого я встречаю на своем пути, мой потенциальный учитель. Помните? «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе Учитель». Учиться осознавать — значит брать на себя ответственность (а не вину!) за свои мысли, чувства и действия. Видеть, как они оказывают воздействие на других. Это означает слушать себя и достигать глубин своей личности.  
Замечательная это, знаете ли, возможность щедро делиться с другими даром своего бытия. Особенно в повседневности. Жить творчески, видеть в каждом новом дне возможность поделиться с другими талантом и вдохновением, как в серьезных делах, так и в мелочах, это и есть искусство ЖИТЬ В ПРОСТРАНСТВЕ ЛЮБВИ. К нему и отправимся, дорогие мои.

  
Диаграмма «Двойной треугольник Соломона»: Бог Света и Бог Отражения

**Упражнения**

Подумайте о человеке, которого вы особенно любите и которым восхищаетесь. Перечислите все его положительные качества. Подумайте над тем, как эти качества отражают вас. В некоторых случаях это могут быть качества, которые развиты в вас не полностью. Осознайте, что этот человек рядом с вами для того, чтобы чему-то научить вас и вдохновлять своим примером.  
Составьте перечень людей и вещей, которые вам особенно нравятся. Оцените и похвалите себя за создание и привлечение таких зеркал.  
Подумайте о том, кого вы осуждаете или стесняетесь. Попытайтесь точно обрисовать те качества, которые вам в этом человеке не нравятся. Может быть, это ваши собственные качества, которые вы отрицаете или осуждаете, и ваша жизнь станет лучше, если вы заключите мир с этой частью самого себя и найдете способ ее выражения?  
Поначалу, конечно, трудновато. Старые привычки… Ведь как все обычно складывается? Все мы рождаемся в теле, все мы приучаемся «выживать» в физическом мире, все мы теряемся в мире формы, забывая, что тело не единственное, что у нас есть. И живем мы так очень долго, прочно отождествившись со своими личностями, забывая, что главное в нас — это душа. Мы СВЯЗЬ с собой постепенно утрачиваем, и жизнь превращается в постоянную борьбу в поисках смысла и удовлетворения.  
В связи с этим такой образ складывается: продвигаемся мы по жизни (замечу, по своей ВНУТРЕННЕЙ жизни) ну, скажем, как в танке. Кругом, как положено, «враг неугомонный», внутри скрежет и лязг, а жизнь хорошо просматривается через ма-а-аленькое такое окошечко (и на том спасибо). Радости особой мы, понятное дело, не испытываем, потому как тесно, душно и, прямо скажем, темно. Зато относительно безопасно… И в этом смысле мы имеем одну большую относительную радость - живы, и слава богу. И подобное сомнительное путешествие продолжается до тех пор, пока мы не рискнем отдраить люк и высунуться наружу, ну, хоть любопытства ради… И вот тогда в нашей жизни что-то начинает происходить.  
«Господи, хорошо-то как! Солнышко светит… Птички поют, кругом цветочки-лепесточки! Все живет и радуется. И чего ж это я, простофиля, по такой красоте на танке ехал?!». Так примерно… И обратно в броню уже как-то не особенно и хочется, так?  
И вот тогда мы, наконец, открываем свой дух, и мы им настолько очарованы, что стремимся как можно больше и чаще чувствовать СВЯЗЬ с ним. Мы открываем, что уже никогда и ни за что не согласимся смотреть на свой внутренний мир сквозь щелки в заборе или узкие прорези бойниц. Да к тому же картина наших ВНУТРЕННИХ просторов столь захватывающа, что мы, как правило, в той или иной степени, «уходим» от физического мира и погружаемся в себя. Мы начинаем проводить много времени на природе, мы увлечены медитациями, мы ищем уединения и выкраиваем больше времени, чтобы просто спокойно побыть наедине с собой. Мы даже можем полностью или частично отказаться от взаимоотношений с людьми, от привычной работы. Мы бросаем старые привычки и привязанности, которые (не дай бог!) отвлекут нас от самих себя. Мы можем быть в этом состоянии несколько недель или даже месяцев. Каждый из нас уникален, каждый по-своему испытывает этот поворот по направлению к себе. Но, так или иначе, каждый учится погружаться внутрь себя, находиться в месте покоя, находить все более и более глубокую СВЯЗЬ со своим духом. И тогда у нас возникает чувство ясности. Мы наполняемся мудростью и любовью. Вот тут-то и приходит время, когда пора «вернуться в мир».  
Ну, посидите вы у прозрачного озера вашего духа год, два, три…десять лет, а там, того и гляди, озерцо «цвести» пустится, ряской всякой зарастать, потом ил да водоросли…вода стоячая…короче, болото получается. От былой чистоты и ясности одно воспоминание, мягко выражаясь. Потому что наша сила внутренняя, она нам ЗАЧЕМ-ТО дана, ей застаиваться ну, никак нельзя. И уж мы-то с вами точно знаем, зачем она нам: наполнять новыми чувствами свое жизненное пространство, в буквальном смысле преображая его в Пространство Любви и Радости.  
А помочь в этом непростом, но увлекательном процессе может только интуиция. Она, ключ к объединению духа и формы. Учитесь прислушиваться к своей интуиции и следовать ее «указаниям». Если вы считаете это слишком рискованным, не торопитесь. Спешка сами знаете, при каком занятии хороша. А мы, вроде, не блох ловить собрались, я ничего не путаю? Нет нужды подталкивать себя к тому, к чему вы по-настоящему еще НЕ ГОТОВЫ. Не надо этих наших любимых «давай-давай», «не успеем — опоздаем, не посеем - не пожнем». Просто наблюдайте и будьте честными с собой: что вы чувствуете и что, в действительности, происходит. Тогда изменения войдут в вашу жизнь естественным образом, сами собой.  
«А как, собственно, понять, ГОТОВ или НЕ ГОТОВ?» раздается резонный вопрос товарищей сомневающихся. И к чему по сути мы должны быть ГОТОВЫ? А по сути мы должны быть ГОТОВЫ жить жизнью чувств. Скажем, вы хотите открыто сказать другу о своих чувствах нечто такое, что, с одной стороны, для вас предельно важно, а с другой, может причинить ему боль или разозлить его, и вы боитесь, что он вас отвергнет. Если вы решаетесь, это пережить, значит, вы ГОТОВЫ. Идите до конца и говорите то, что вы чувствуете. Потом наблюдайте, что происходит, и как вы воспринимаете результат. Расценили результат как полезный опыт — значит, были ГОТОВЫ. Прибавилось энергии и силы — стало быть, ваша ГОТОВНОСТЬ помогла вам восстановить СВЯЗЬ с интуицией.  
С другой стороны, если вы боитесь говорить правду, не пытайтесь заставить себя сделать это, переступая через свой страх. Просто наблюдайте во время общения с другом за теми чувствами, которые вы не можете проявлять открыто. Вы можете заметить, что ощущаете апатию и потерю энергии, вы можете также почувствовать обиду на своего друга. И не стоит осуждать себя за то, что вы ничего не сделали. Просто вы НЕ ГОТОВЫ. А ваша «неудача» — это часть процесса обучения.

\*\*\*

Теперь давайте вспомним о нашем теле. Как-никак, именно при помощи этого изумительного инструмента мы воплощаем в физическом мире все наши мечты, то есть действуем. В процессе работы вот что выясняется. Когда мы способны наблюдать себя, просто доверяя своей интуиции, мы начинаем физически лучше себя чувствовать. И наоборот, когда нами управляют страх и удерживания, — мы чувствуем себя хуже. Когда наше тело начинает теснее сотрудничать с интуицией, оно более ясно воспринимает ее послания. Оно тоже радоваться хочет. И вместо старого шаблонного поведения выдает поведение спонтанное, интуитивное, потому что «знает», что в этом случае будет чувствовать себя лучше. Так мы получаем тело, которое «автоматически» стремится к более жизнерадостной энергии: в каждой ситуации, не обдумывая ее и не пытаясь контролировать.  
  
Но чтобы получилось такое «умное» тело, мы должны помочь ему исцелиться. Много у нас там ненужного накопилось, и недурно бы нам с этим распрощаться. Как это происходит? Процесс, в котором мы учимся доверию к себе, выводит на поверхность многие старые чувства и глубоко скрытые эмоциональные обиды. «Включаются» старые воспоминания и переживания. Могут появиться грусть, страх, боль, чувство вины или гнева. И что делать? Прочувствуйте их, пусть они «промоют» вас и идут себе на все четыре стороны: вам-то они к чему? Ничего ужасного. Просто вы «дымоходы прочищаете», и в результате происходит очищение вашего тела. Теперь свет духа проникает в каждую клеточку и разгоняет тьму. Вот с этим можно и дальше двигаться, уже и к людям не стыдно податься.  
  
Муравьева Галина. Притяжение любви.

**Окружающий Мир - зеркало**

Когда мы в эмоциональном пузыре, жизнь откликается на нас предсказуемым образом. Разные пузыри создают разные отклики. Жизнь и люди отражают наши пузыри. Мы можем думать об этом процессе как о своего рода радиопередатчике, испускающем сигналы в эфир. Когда мы в пузыре и интенсивно отождествлены с Раненым Ребёнком внутри пузыря, мы испускаем постоянный сигнал, уникальный для этого пузыря. Затем мы получаем в ответ предсказуемый отклик. Это всё равно что посмотреть в зеркало. Вырабатывая способность видеть отражение, возвращаясь к себе и начиная понимать испускаемые сигналы, мы начинаем путешествие высвобождения из-под власти Эмоционального Ребёнка.



Большинство из нас сопротивляются тому, чтобы смотреть на себя, у всех нас в видении есть собственные «мёртвые зоны». Часто трудно проследить, как наши верования и модели поведения влияют на других или создают в них реакции, которые мы получаем в ответ. Мы склонны усматривать в опытах, которые к нам приходят, случайность или проблему кого-то другого. Как только мы начинаем осознавать собственные пузыри, становится яснее, почему всё происходит именно так, а не иначе.  
  
Многие годы я встречался с девушками, которые часто казались мне более дочерьми, чем возлюбленными. Они становились зависимыми, регрессировали и нуждались, и я скудно выдавал «спасение» и заботу, потому что был таким «заботливым и сострадательным». Но вместе с тем я испытывал и досаду; в конце концов, вся заботливость и сострадание вылетали в окно, и всё, что мне хотелось, это «быть свободным» и «делать своё дело». Я жаловался друзьям, что мои подруги зависимы от меня, и не мог увидеть, что снова и снова повторяю один и тот же сценарий. Я не мог понять, что я делаю это сам, и думал, что во всём виноват другой, что моя девушка не умеет «стоять на собственных ногах». Я не видел собственного пузыря, не был открытым, но прятался за ролью родителя и применял её в качестве тонкой и обманчивой защиты. **Наши образцы отношений — прекрасные зеркала, потому что они как ничто другое раскрывают нам наши «пузыри»**.  
  
Мария около сорока лет. Она озадачена и не понимает, почему люди в её жизни отодвигаются от неё и говорят, что быть с ней неприятно. Её Эмоциональный Ребёнок внутри очень печален. Вот вибрация, которую испускает этот Ребёнок: «Я хочу, чтобы вы меня спасли, облегчили мою грусть». Но она этого не видит, и каждое новое отвержение только делает её ещё более грустной и одинокой.  
Екатерина жалуется, что её мужчина для неё недоступен. Как бы то ни было, требовательная вибрация, которую она испускает, отталкивает его. Она не видит, что эта требовательность всегда была в ней, и именно так она пытается заполнить пустоту внутри.  
Кажется, каким-то мистическим образом существование не терпит бессознательных стратегий и создаёт для нас бесконечные лишения и разочарования, пока мы не проникнем глубже их.  
Рита всегда жаловалась, что мужчины в её жизни недоступны для неё. Пока отношения продолжаются, она чувствует постоянную нехватку любви и внимания, и каждые отношения оканчиваются для неё отвержением. Каждое новое отвержение она переживает, ощущая, что оно первое, хотя аналогия очевидна. Она испускает тонкий сигнал, который говорит: «Пожалуйста, спаси меня», и этот сигнал отталкивает от неё людей. Её поведение очень глубоко впечатано и автоматично. Иногда мы отталкиваем людей, не позволяя им нам доверять. Или мы испускаем сигнал, который говорит: «Я не чувствую себя достойным любви, и мне нужно твоё одобрение и внимание, чтобы принимать себя».  
  
В моей жизни было время, когда меня снова и снова отвергали девушки. Я не понимал, почему, и мне было очень жаль себя. Я не осознавал в то время, что приближался к девушкам как нищий, с энергией маленького мальчика, который хочет одобрения и безусловной материнской любви. Это происходило, потому что я не исследовал свои раны стыда и страха оказаться брошенным.   
  
**Каждый человек живёт в своём пузыре без осознанности**. Существование постоянно пытается показать нам то, что нам нужно увидеть. Оно продолжает светить этим зеркалом нам в лицо, пока мы не увидим, что оно говорит. Наш обычный отклик в таких ситуациях — испытывать гнев и чувствовать себя жертвой несправедливости. Но всё это только приносит нам горечь и безнадежность. В состоянии ума Ребёнка мы недостаточно открыты, чтобы видеть то, что нам нужно увидеть, или чувствовать то, что нам нужно почувствовать. Обычно мы не осознаём сигналов, которые испускаем, потому что внутри нас никто не наблюдает. Мы живём в Эмоциональном Ребёнке и бессознательно действуем из этого пространства. Отклик, который мы получаем, часто расстраивает и разочаровывает нас. Тогда мы обвиняем отклик в недостатке понимания, чувствительности, внимания или любви. Мы даже пытаемся изменить отклик. Мы не можем понять, почему отклик продолжает оставаться прежним, потому что не признаём, что продолжаем испускать прежние сигналы. И эти отражения — не события, случающиеся один раз. Это сценарии.  
  
Кристина и Алексей были в отношениях четыре года. Каждые несколько месяцев они расстаются, потом снова встречаются. Она — красивая тридцатичетырехлетняя женщина, которая всегда использовала свою красоту и сексуальность, чтобы получить то, что хотела, и ей удавалось вполне успешно манипулировать мужчинами при помощи этих двух орудий. Алексей достаточно силён, чтобы не попадаться в её ловушки. Но он верит, что единственный способ справляться с её сексуальными требованиями и периодическими припадками ярости — прерывать контакт с ней. Каждый раз, когда это происходит, она горько жалуется, что он её не любит, и часто начинает встречаться с другими мужчинами. Затем устаёт и возвращается к нему. В свою очередь, через некоторое время он решает, что с него достаточно этих отношений, фактически, вообще отношений, и возвращается к своему знакомому образу жизни в изоляции. И Алексей и Кристина испускают один и тот же сигнал: «Я тебе не доверяю, и тебе не удастся мной воспользоваться». Из пузырей недоверия их отношения оказываются управляемыми стратегиями контроля и манипуляции. Они теряются в автоматической защите себя от друго.  
  
Я заметил, что, как только я чувствую повторение в своей жизни, мне полезно задать себе определённые вопросы:   
а) «Какое отражение люди или жизнь мне возвращают?» Или: «Какой энергетический отклик я получаю?»;   
б) «Какая вибрация, которую я испускаю, вызывает это отражение?»;   
в) «Какая рана стоит за этой вибрацией?»   
  
Если просто искренне спросить себя, этого достаточно. Кажется, что приходит в движение что-то волшебное, словно мы просим существование помочь нам понять себя глубже. Когда мы начинаем задавать вопросы, мы можем не получить правильного ответа сразу; но, начав задавать вопросы, мы открываемся к тому, чтобы впустить ответ. Тогда мы совершаем первый шаг за пределы автоматического поведения. Для каждого из нас отражение и вибрация, которая его вызывает, совершенно уникальны. Из бессознательности Эмоционального Ребёнка, ограниченного страхом и недоверием, нам трудно быть восприимчивыми к жизни. В состоянии ума Ребёнка мы продолжаем перерабатывать заново травмирующие образцы, раз за разом одни и те же. Но когда мы лучше понимаем, как наш Эмоциональный Ребёнок думает, чувствует и ведёт себя, мы можем постепенно начать изменять болезненное состояние. Мы можем начать принимать то, что приходит как возможность больше узнать о самих себе. Просто перемещение в восприимчивое пространство и готовность смотреть вовнутрь создают радикальную перемену.

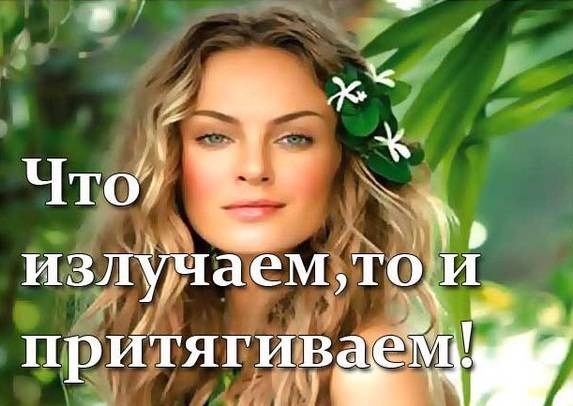
**УПРАЖНЕНИЯ**

1. **Видение собственной тревожности**.  
а) Заметьте ситуацию, приносящую вам тревожность.   
б) Есть ли что-нибудь общее между этой ситуацией и ситуациями в прошлом?   
в) Можете ли вы уловить сценарий, связанный с этой ситуацией?   
  
2. **Видение отражения**.  
Какое послание существование может вам посылать в этих ситуациях?  
  
3. **Определение сигналов**.  
Можете ли вы заметить, что испускает ваш Эмоциональный Ребёнок, вызывая это отражение?  
  
4. **Распознавание ран**.  
Какую рану может выносить на поверхность этот сценарий?

**КЛЮЧИ**

Важный шаг к тому, чтобы трансформировать нашего Эмоционального Ребёнка, — начать видеть, как жизнь и люди посылают нам послания о нас. Это означает: начать смотреть в зеркало. Когда мы в состоянии сознания Ребёнка, мы испускаем бессознательные сигналы, которые производят предсказуемые результаты. Обычно мы видим собственные разочарования и фрустрации как результат того, что кто-то что-то сделал, или что-то случилось. Но когда мы начинаем смотреть под другим углом, с подходом исследования, любопытства и восприимчивости, мы можем стать достаточно открытыми, чтобы учиться из отражений, которые посылает нам жизнь.  
  
Отражения приходят из наших неисцелённых ран. Когда мы уделяем больше внимания этим отражениям в зеркале, мы можем начать глубже проникать в свои раны.  
  
Когда мы начинаем узнавать свои раны, глубокие верования и модели поведения, которые с ними связаны, мы начинаем понимать, почему наша жизнь складывается именно так, а не иначе. Просто открываясь, чтобы посмотреть в зеркало, мы приглашаем глубокую трансформацию. Мы начинаем получать другие отклики. Мы становимся более открытыми и восприимчивыми, позволяем существованию нас учить и приглашаем других быть с нами рядом.  
  
Троуб Томас. За пределы страха. Раскрытие любящего сердца.

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ – КАК ЗЕРКАЛО**



Как мы рассматриваем наши взаимоотношения? А мы вообще их рассматриваем? Нет… А зря, потому что процесс этот не только увлекательный, но и весьма полезный. Взглянем! Да еще хочу вам сказать, что основных путей три. Сейчас мы их и рассмотрим.  
Взаимоотношения в материальном мире замкнуты сами на себя и никуда не ведут. Мы создаем их, чтобы удовлетворить свои потребности в любви, дружбе и безопасности, добиться поощрения, сексуального удовлетворения, финансовой стабильности и так далее. Наше внимание не выходит за рамки внешней формы, и взаимоотношения строятся на взаимовыгодном обмене: будь то дружба, работа, любовь, уважение, деньги или безопасность. Поскольку на взаимоотношения мы смотрим в свете удовлетворения своих потребностей, то сознательно или бессознательно мы манипулируем людьми, чтобы получить от них то, чего хотим. Мы держим их «на коротком поводке», «на мушке», «на виду» — то есть контролируем и подчиняем. Расплачиваемся мы за это полным отсутствием близости и полноты взаимных переживаний.  
  
На трансцендентном (путь отказа от телесного мира) пути взаимоотношения часто рассматриваются как препятствия, «привязки», которые мешают нам выйти за рамки физического. Следовательно, взаимоотношения «мешают» стать «непривязанным» (см. [Непривязанность.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_prirode/neprivjazannost/13-1-0-140)). То же касается и сексуальности. Ее физическая и эмоциональная мощь затрагивает как наши животные инстинкты, так и человеческие чувства. Поэтому на сексуальность часто смотрят как на противоположность духовности. Последователи «внетелесного» пути либо принимают обет безбрачия и полностью избегают секса, либо пытаются преобразовать его в «высшую» энергию, следуя священным учениям, которые требуют сосредотачиваться только на духовном аспекте любого переживания.  
  
На пути трансформации сознания мы охватываем и свою человеческую природу, и свою духовность. Это просто путь преображения, творческий процесс возделывания чудесного сада в Пространстве Любви. На радость себе и другим. Поэтому мы и не пытаемся убежать от естественной человеческой потребности во взаимоотношениях. Зачем? Мы же люди. Поэтому будем свято чтить все человеческое, но при этом помнить, что мы — существа богоподобные, СВЯЗАННЫЕ со своим высшим «Я» и со Вселенной. То есть ногами на земле, а головой в небесах. И вместо того, чтобы отрицать свою сексуальность, мы и ее примем как одно из наиболее важных проявлений нашей жизненной силы (см.[Приятие своей сексуальности](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/vosmaja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-256).).  
  
**Все события нашей жизни отражают наши ВНУТРЕННИЕ события**. Так вот и наши человеческие взаимоотношения, это тоже мощные зеркала, отражающие то, чему нам необходимо научиться. Да, поначалу кривоваты малость, ничего не поделаешь… Но когда мы научимся использовать эти отражения, наши взаимоотношения откроют нам дорогу в страну самопознания.  
  
О чем важно помнить, отправляясь в этот путь? Что начинать придется со взаимоотношений с самим собой, они у нас на первом месте. Это раз. Что конечная цель нашего увлекательного путешествия развить все аспекты своего существа и привести их в гармоничное взаимодействие друг с другом, то есть достичь целостности. Это два. И, наконец, три. Что наши взаимодействия с другими людьми зеркально отражают наше точное место в этом процессе. Скажем, кривизны в отражениях поубавилось стало быть, собственная физиономия, ко всеобщей радости, уже не так крива, как прежде.  
  
И если мы воспринимаем свои взаимоотношения с людьми как удивительно точное зеркало, то узнаем о себе очень много такого, что по-другому увидеть весьма затруднительно. «Лицом к лицу», вы ж понимаете… В этом смысле наши отношения с друзьями, сотрудниками, соседями, членами семьи становятся превосходным зеркалом. А встреча с незнакомцем порой способна жизнь перевернуть. Почему? Потому что все это указывает направление нашего внутреннего развития. Вот что «кривовато», к тому и приглядеться надо. Так что главное не отвернуться от увиденного, не пропустить самый судьбоносный эпизод этого кино, нами же снятого.  
  
Скажем, не отвернулись и увидели. И что с этим делать? Надо же еще как-то понимать то, что видишь. В буквальном, то есть, смысле: «Как это понимать?» А понимать так, что не только события нашей жизни, но и взаимоотношения отражают процессы нашего сознания. И интересует нас это потому, что мы при подобном подходе (рассматривая взаимоотношения как зеркало) получаем доступ к ценному источнику исцеления и обучения в нашей жизни. Важно помнить, что все отражения мы создаем сами. И все встречающиеся нам люди созвучны нам, отражают определенные черты нас самих. Все, без исключения. Любому из встреченных на этом пути мы смело можем исполнить арию: «Гляжусь в тебя, как в зеркало».  
  
Понятное дело, будут «отражения», с которыми нам легко и приятно, а будут и такие, на которые и смотреть-то не хочется. Нам легко с теми людьми, кто отражает или дополняет черты, которыми мы гордимся и наслаждаемся. Мы, разумеется, бросаемся искать собратьев с такими чертами и легко заводим с ними дружбу. Скажем, если вы — физически активный человек, любящий движение (в спорте, в танцах), то, наверняка, вы будете чувствовать себя комфортно с людьми такого же типа. Возможно, вам доставит удовольствие и общение с друзьями, которые более интеллектуальны, но уступают вам в физическом развитии. Такое общение, с одной стороны, позволяет вам быть в преимуществе, а с другой, мягко стимулирует ваши менее развитые аспекты. Есть необходимость интеллектуального развития? Пожалуйста, — получите отношения, позволяющие эту жажду утолить. Так нас привлекают противоположности. Они помогают нам развиваться и становиться более уравновешенными, цельными.  
  
А что делать с отражениями «неугодными»? Так и твердить себе, что «на зеркало неча пенять»? И что изменится? Терпение, скептики мои, терпение. Никто не обещал, что будет легко. Давайте разберемся. Вы вот, например, на погоду злитесь? Ну, на дождь там, на тучи грозовые… Бывает. Но вам ведь в голову, надеюсь, не приходит требовать от них, чтобы их не было? Правильно, не приходит. Вы человек здравомыслящий и понимаете, что таково мировое устройство: есть солнце, а есть дождь, есть день, а есть ночь… У всего своя роль, всему свое место, ничего нет «плохого» и «ненужного». Так и в мире отношений. Нет в людях «лишних», «плохих» черт. Другое дело, что у каждого есть «любимые» и «нелюбимые». «Вот эти буду показывать, а эти припрячу, нечего мой имидж портить. А эти вот, страшенные, вообще как ко мне попали?! Гнать их отсюда!» А они шасть, и в тень уходят. И становятся «непризнанными гениями» теневой стороны нашей личности. Поэтому люди, с которыми нам трудно и некомфортно, которые нас раздражают и которых мы осуждаем, они, собственно, просто наши «теневые» стороны отражают, и больше ничего (см. [Поиск своей тени](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/tretja_stupen_probuzhdenija/27-1-0-250).). К примеру, если вы мягкий, не повышающий голоса человек, то вас может весьма раздражать громкий и напористый собеседник. Или вам, прямому и открытому в общении, может быть не по себе с чересчур застенчивым, закрытым человеком. Но «мораль сей басни» в обоих случаях одна и та же: вы отражаете «непризнанные» энергии друг друга. «Тихоня» демонстрирует свою потенциальную уверенность в себе, а «агрессор» — спрятанные кротость и спокойствие.  
  
Прелесть в том, что именно эти люди наши самые сильные учителя (если, конечно, мы захотим у них учиться). И уж если захотим, то общение с таким человеком обогатит нас невероятно, позволит развить необходимые качества. Нас, в сущности, и привлекает именно это отличие. Вроде, все просто: делишься тем, что есть и взамен получаешь то, чего не имеешь. Но если мы не осознаем, как с этим обходиться, то привлекательное отличие превращается в источник непривлекательного конфликта. Нас отличие, вроде, и влечет, но и ужасно тяготит. И мы развязываем войну, начинаем с ним бороться. «Стань таким, как я, изменись», говорим мы человеку. Ответ нетрудно предсказать: «Сам изменись». И пошло-поехало… Шум, треск, недовольство и взаимные претензии… На самом же деле, мы просто забыли (или не знаем) о принципе отражений. Как это с нами бывает?  
  
Например, особенно часто встречается во взаимоотношениях конфликт между стремлением к порядку и спонтанностью. Как правило, любые два человека, живущие вместе, в чем-то противоположны. Скажем, один аккуратен, а другой неряшлив. Один не может без плана на день (неделю, месяц, год), а другого планирование бесит, потому что оно лишает жизнь сюрпризов и неожиданностей. Внешне наши споры сводятся к попытке заставить другого измениться. Но на деле, настоящий конфликт происходит ВНУТРИ НАС САМИХ. Между очень структурированной, организованной и линейной частью нас самих и нашими более спонтанными, интуитивными и творческими аспектами. И чтобы конфликты с партнером прекратить, всего-то и надо, что развить свою противоположность. Это и есть ВНУТРЕННЕЕ преображение, так мы уравновешиваем свои крайности, чтобы стать более цельными. И как только мы становимся уравновешеннее, другой человек также приходит к равновесию, даже если он (или она) о нашей внутренней работе ни сном ни духом. Такой вот принцип замечательный.  
  
Еще пример. Один партнер (как правило, это присуще женщинам) ищет во взаимоотношениях максимальной близости и верности и хочет взаимных обязательств. Другой же, напротив, обязательств избегает и твердит о свободе, широких и далеких горизонтах и требует пространства для полета. Перед нами все те же внутренние полярности. Каждый из нас хочет стабильных, близких взаимоотношений, построенных на обязательствах. Но, в то же время, боится потерять свободу и индивидуальность. Вы в своих взаимоотношениях страдаете от подобных противоречий? Загляните внутрь себя. Попробуйте увидеть, как внешний конфликт отражает ваши внутренние полярности.  
  
И еще один конфликт, который часто возникает в близких взаимоотношениях: один партнер рационален и эмоционально обособлен или замкнут, а другой может быть в высшей степени эмоциональным. Такие взаимоотношения показывают, что каждый может стать более цельным, если будет развивать свои противоположные стороны и станет больше прислушиваться к своим чувствам. Если два человека не начнут соединять свои противоположные энергии, а вместо этого будут продолжать «переделывать» друг друга, то, в конечном счете, они еще больше поляризуются: один становится еще более рациональным, а другой — еще более эмоциональным.  
  
И вот еще что интересно! Если партнеры пытаются изменить друг друга, то со временем «симптомы» конфликта становятся просто невыносимыми. Партнеры могут совершенно отойти друг от друга и от всех тех людей в своей жизни, которые отражают их противоположные аспекты. Исцеление взаимоотношений начинается с того, что люди осознают в своих конфликтах зеркала. Любой участник отношений может начать разбирать этот тупик, предпринимая шаги к осознанию своих базовых «я» и развитию своей противоположной стороны.  
  
Нам бывает трудно признать или принять то, что люди, с которыми у нас возникают проблемы, всего лишь отражают непризнанные качества нас самих. Есть один простой способ определить, делаете вы это или нет. Проверьте свои чувства: если вы чувствуете, что склонны осуждать человека, то, скорее всего, он отражает вашу теневую сторону. В глубине души вы можете почувствовать ревность, возможно, этот человек проявляет тот тип энергии, который вам недоступен. О эта ревность к возможностям других… Давайте посмотрим на нее. Оценим всю ее мощь и силу! А теперь оставим… Ведь она нам не нужна, как не нужно быть на кого-то похожим. Нашей целью является открытие самих себя; мы не должны быть похожими на другого человека. **Наша цель — в полной мере стать самим собой**. Фактически, человек, который отражает нам наши потребности, может быть еще более неуравновешенным, чем мы. Мы не должны подчиняться его модели поведения, не должны становится похожими на него. Однако нам, возможно, будет необходимо развить в себе больше той энергии, которая нам отражается. Такой вот обмен получается.  
  
Например, если вы спокойный, сдержанный, возможно, чересчур скромный человек, то вы, вероятно, осуждаете людей, которые постоянно стремятся захватить центр внимания. Может быть, они отражают ту часть вас, которой хотелось бы получить больше внимания и которая боится этого. Не обязательно подражать таким людям, просто позвольте им стать катализатором вашего собственного процесса роста. Попробуйте увидеть сущность качества, которое отражает этот человек, то есть желание любви и внимания, иначните исследовать, как вы можете взрастить и проявить эту часть себя по-своему.  
  
Мы избегаем явлений, которых боимся. Мы думаем, что борьба с ними приведет к ужасным последствиям. Но по-настоящему ужасные последствия в нашей жизни возникают от попытки избежать того, что нам необходимо узнать или открыть. Нам нужно научиться быть более открытыми и принимать те вещи, которых боимся, будь то исследование своих эмоций или планирование семейного бюджета.  
  
**Принятие** — это просто готовность посмотреть в лицо своему страху и понять, а не отталкивать его от себя. Принятие не означает, что в нашей жизни может хозяйничать кто угодно. Конечно, мы не пойдем на улицу и не совершим преступление в надежде преодолеть свой страх подобного поведения.**Цельность** — это еще и осознавание своих границ, и способность отличать: что для нас хорошо, а что нет.  
  
Стремление изменить взаимоотношения не означает заставлять себя терпеть невыносимые условия. Если взаимоотношения физически или эмоционально оскорбительны, то нам нужно научиться устанавливать границы и защищать себя. Нет нужды оправдывать ненужные мучения «высокими» целями.  
  
Люди могут критиковать или оскорблять нас только до той степени, до которой мы им это позволяем. Сначала нам нужно предпринять внешние шаги для того, чтобы позаботиться о себе. Затем нам нужно посмотреть внутрь себя, чтобы увидеть, каким образом мы критикуем и оскорбляем себя. Основываясь на этом знании, мы можем научиться относится к себе с любовью и поддержкой.  
  
Для многих из нас взаимоотношения были болезненной борьбой. Болезненной настолько, что нам сложно даже поверить в то, что мы доберемся до такого периода в своей жизни, когда все наши взаимоотношения будут поддерживать нас и удовлетворять. Если мы готовы к глубокой эмоциональной работе, то внешние взаимоотношения будут отражать каждый наш шаг на пути исцеления внутренних отношений с самим собой. Чем целостнее мы становимся, тем ярче в наших взаимоотношениях будут отражаться жизнерадостность, любовь к себе и свободное самовыражение.  
Искусство и наука использования взаимоотношений как зеркала развития сознания сложна и захватывающа. Но освоить ее можно. Если упражняться. И подумайте, тренажеры и тренинги для этих упражнений совершенно бесплатны, их предоставляет сама жизнь.

**УПРАЖНЕНИЯ**

**Упражнение для использования зеркала взаимоотношений**

Трудности, возникающие в наших взаимоотношениях, часто отражают те части нас, которые нуждаются в исцелении. Они могут проявляться в общении с членами семьи, близким другом, сотрудниками или даже случайными людьми.  
Если вы в настоящий момент испытываете трудности во взаимоотношениях или часто встречаете трудных людей определенного типа, — например, высокомерных или не считающихся с вашим мнением, — выберите момент и поближе взгляните на то, что они отражают.  
Расслабьтесь и, возможно, немного помедитируйте. Затем мысленно вернитесь к трудным взаимоотношениям.  
Представьте себе, что этот человек существует только в вашем воображении или привиделся вам во сне. В настоящий момент жизни этот человек может вызывать у вас болезненные чувства, вы можете относиться к нему с осуждением. Но выполняя это упражнение, возьмите управление ситуацией в свои руки, поскольку пока что этот человек существует только в вашем воображении.  
Удерживая в сознании образ этого человека, попросите его рассказать вам, что он в вас отражает. Вы можете сказать ему: «Я знаю, что ты появился в моей жизни только для того, чтобы помочь мне что-то осознать в себе. Поскольку урок мне все еще не ясен, повтори еще раз, чтобы мне было легче это уловить».  
  
Затем посмотрите на этого человека, как на самого лучшего, самого любимого учителя, который только был у вас. Начните с ним внутренний диалог так, как будто он абсолютно дружественен, честен, настроен вам помочь и ясно выражает свои мысли. Вот несколько примеров, что вы можете сказать, спросить или обсудить:  
«Когда я смотрю на свое отражение в тебе, я чувствую… (Войдите в контакт с такими чувствами, как злость, страх, растерянность, смущение, отсутствие контроля и т. д.) Которое из моих «я» отражается в тебе? Связана ли моя проблема с болезненными или оскорбительными переживаниями прошлого? Если «да», то с какими именно?».  
  
Помните, что все уроки, которые мы должны вынести из общения с другими людьми, позитивны по сути. Они просто указывают путь, показывают, как мы можем больше любить и принимать себя. Помогают научиться полнее выражать то, чем мы являемся. Если вы обнаружите, что настроены критично или негативно, то, вероятно, в диалог вмешался внутренний критик. Вернитесь и попытайтесь настроиться позитивно.  
  
Напоследок вспомните, что ваши самые наилучшие, самые приятные взаимоотношения тоже являются ценными зеркалами, отражающими ваш величайший дар. Подумайте о взаимоотношениях с самым дорогим другом, которому вы больше всего доверяете, и спросите, какой ваш дар он отражает.



**Упражнение на считывание отражений в ваших зеркалах**

Подумайте о какой-нибудь проблеме человеческого сообщества, которая вас беспокоит. Спросите себя, может ли она как-то отражать процесс, происходящий внутри вас. Представьте, что все участники конфликта, — это части вас самих. Что должно произойти, чтобы вопрос разрешился? Вот несколько примеров:  
  
Один человек беспокоился о бесчеловечных условиях содержания заключенных в тюрьме. Его возмущало, что заключенных просто запирают в камерах и наказывают, вместо того, чтобы перевоспитывать. Он спросил у себя, какая его часть чувствует себя «заключенным», какая — «тюремщиком», а какая представляет общество, которое осудило «заключенного». А потом он спросил себя, как он может перевоспитать своего собственного «внутреннего заключенного».  
  
Другого человека особенно беспокоили нищета и бездомность. Он спросил, есть ли в нем какое-то «я», которое чувствует себя бедным и бездомным. А затем он спросил, как он может обеспечить это «я» всем тем, что ему необходимо.  
  
Третий человек был очень возмущен тем фактом, что страны с высокоразвитой промышленностью используют большую часть мировых ресурсов, а неразвитые живут в нищете. Он спросил себя:, какие развитые аспекты его личности использовали большую часть доступных ему ресурсов, в то время, как другие аспекты теряли силы? А затем он спросил, каким образом он мог бы привести их в равновесие.  
  
Еще один человек злился по поводу того, что преступники часто остаются безнаказанными, а их жертвы страдают. Он спросил, кому внутри него самого «сошло с рук убийство», в то время, как другая часть чувствовала себя жертвой. Также он задал вопрос: что же ему самому необходимо сделать для того, чтобы прекратить внутренние убийства и перестать быть жертвой.  
  
И ещё один человек не любил евреев. Он спросил себя, какая часть его "я" ведёт себя так же как евреи по отношению к другим. Какая часть его "я" считает себя избранной Богом. Также он задал вопрос: что ему самому необходимо сделать, чтобы часть его "я" перестала ставить себя выше остальных (см.[Гордость. В. Синельников.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/gordost/23-1-0-162), [Вирус избранности.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/virus_izbrannosti/23-1-0-1641), [Чувство собственной важности.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/chuvstvo_sobstvennoj_vazhnosti/23-1-0-1579), [Что такое гордыня.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/chto_takoe_gordynja/23-1-0-879),[Отслеживание проявлений гордыни.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/otslezhivanie_projavlenij_gordyni/23-1-0-1155), [Потребность в превосходстве.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/potrebnost_v_prevoskhodstve/23-1-0-161)).

\*\*\*

Практически любого из нас заботят эти же проблемы. **События внешнего мира, которые мы принимаем особенно близко к сердцу, обычно очень тесно связаны с нашими личными проблемами**.  
  
Хочу напомнить, что принятие на себя вины за беды всего человечества в наши планы не входит. Упражнение не об этом. Выполняя его, пожалуйста, помните: взаимосвязь наших личных проблем и проблем мировых не означает, что вы должны нести свой тяжкий крест ответственности за «мировое зло». Оно и без нашей вины замечательно себя чувствует. А вот исцеляя свои личные конфликты, мы действительно вносим свой посильный вклад в исцеление мировых проблем.  
  
Если же вы не находите связи между мировыми и своими собственными проблемами или чувствуете, что запутались в этом упражнении, просто оставьте его. Оставайтесь открытыми, и, возможно, когда-нибудь в будущем вас посетит озарение.  
  
Галина Муравьева. Притяжение любви



**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**ПРИЯТИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ**

[РАК](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/kanal_raka/19-1-0-400) - Синтетический канал из [Ментального Тела](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/4_mentalnoe_telo/19-1-0-182) в [Астральное Тело](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/3_astralnoe_telo/19-1-0-180). Мысли, оценки и сопоставления сливаются в единый поток эмоций. Радость, смех, удовольствие возникают, когда разрешается мучительное ментальное противоречие или перестаёт быть актуальной старая.

**Возвращение чувств**

Многие люди не имеют связи со своими чувствами и со своими эмоциями. А если мы подавляем и заглушаем свои чувства, то какой уж тут контакт со своей душой, со Вселенной внутри нас,- об этом и речи быть не может. А нет контакта с душой - откуда взяться интуитивному голосу? А не можем услышать свой интуитивный голос - стало быть, не можем в полной мере наслаждаться проявлениями своей жизни. Такая вот логика. Теперь вы понимаете, почему нам так необходимо до чувств добраться? (см. Доверяй интуиции)  
  
Как же получается, что нам свои чувства со временем отыскивать приходится? Похоже, эмоциональная поддержка, которую получают люди в период взросления, явно недостаточна. Наши родители не знали, как поддерживать даже собственные чувства и эмоции, а не то, что наши. Возможно, они были слишком перегружены трудностями и ответственностью за свою жизнь и не смогли дать нам эмоциональный отклик и заботу, в которых мы тогда так нуждались.  
  
В чем бы ни состояла причина, но, если нет кого-то, кто прислушивается к нам и заботится о том, что мы чувствуем, или если мы, пытаясь выразить себя, получаем негативную реакцию в ответ, мы начинаем подавлять свои эмоции. Сдерживая свои чувства, мы перекрываем поток жизненной энергии, идущий через наше тело. Энергия остается запертой и застаивается, что вызывает эмоциональный и физический дискомфорт и, в конечном итоге, приводит к болезни. И что делать? Конечно, открывать все запертое и отпускать на все четыре стороны. Страшно? То-то и оно…  
  
У каждого из нас часто вызывают страх так называемые «отрицательные» эмоции: грусть, гнев, страх, отчаяние. Мы опасаемся, что, если откроемся выражению этих чувств, эмоции захлестнут нас. Боимся, отдавшись переживанию, увязнуть в нем навсегда.  
  
На самом же деле, все происходит как раз наоборот. Когда мы готовы полностью пережить конкретное чувство, заблокированная энергия быстро высвобождается, и это чувство уходит, мы как бы отпускаем его из своего тела.  
  
Эмоции, подобно погоде, постоянно меняются. Даже в течение одного дня мы можем пройти через широкий диапазон чувств. Самые сильные чувства держатся всего лишь двое с половиной суток, а затем тоже меняются, хотя бы на какое-то короткое время.  
  
Если мы это понимаем, мы можем **радоваться любым своим чувствам и просто следовать им, поддерживая изменения, происходящие в нас** (сами вывезут!). Но когда мы боимся некоторых чувств, например, гнева или страха, то жмем на эмоциональные тормоза, мы не хотим переживать эти чувства во всей полноте, поэтому увязаем на полпути и никогда через них не проходим.  
  
Представьте, что вы едете на велосипеде и на пути у вас крутой спуск, а за ним - еще более крутой подъем, горка. Как вы эти сюрпризы дороги преодолеете? Правильно! Вы будете съезжать вниз на полной скорости! Зачем? А чтобы легко «взлететь» на горку. Так? Так. А теперь вообразите, что вы вместо этого при спуске стали жать на тормоз. Картина маслом… «Гляжу - поднимается ме-е-едленно в гору…». Причем, не сразу еще и поднимается, а после двадцать восьмой попытки. Без комментариев… И вывод, что называется, напрашивается сам собой - только **любя себя и принимая все свои чувства, мы можем быть свободными и испытывать удовольствие и радость от своей жизни**.  
  
Смотрите, что получается. Мы привыкли избегать «неугодных» чувств, чтобы не испытывать боль. На самом же деле, чувства здесь решительно ни при чем. Мы себе боль причиняем не чувствами «болезненными», а тем, что им сопротивляемся. Да-да! Именно сопротивление чувствам заставляет нас переживать боль. Боль - это своеобразный сигнал от нашего мудрого внутреннего существа: «Обрати внимание! Что-то «дымоходы» засорились, прочистить бы надо!». Боль является механизмом нашего физического тела, который помогает нам избежать физического ущерба или сообщает нам, что какой-то части нас нанесен вред и эта часть нуждается в заботе.  
  
Так что на физическом уровне боль — это полезный механизм, сообщающий нам о том, что мы в опасности.  
  
Итак, на эмоциональном уровне именно наше сопротивление чувствам вызывает боль. Если мы из страха подавляем какое-то чувство, то в дальнейшем, при воспоминании о нем, мы испытываем эмоциональную боль. Почему? Потому что мы чувство это не проживаем. Мы его мусолим, растравливая раны, вертим так и сяк, мы его «обдумываем» - короче, всеми доступными способами держим его при себе. Но если мы рискнем и позволим себе принять его и прожить полностью, оно превращается в сильное, но уже не болезненное ощущение, и покидает тело.  
  
**Нет в нас черт «плохих» и «хороших», но у каждого есть «любимые» и «нелюбимые»**. Так и с чувствами. Не существует таких чувств, как «негативные» или «позитивные», мы сами делаем их такими, отвергая их («плохие», «нелюбимые») или принимая («любимые», «хорошие»). Вот дерево растет - это хорошо или плохо? О, я слышу пылкие дебаты! «Конечно, хорошо! - кричат почитатели зеленых насаждений. - Кислород! Тень в знойный день! И вообще… красиво!». «Вам, может, и красиво, а нам эта растительность весь вид из окна портит! - возмущаются любители индустриальных пейзажей. - Солнечный свет не проникает, да и вообще… вороны. Плохо это, короче!»… А это ни «хорошо», ни «плохо». Растет себе дерево, и все. Так вот, важно понять, что все наши эмоции — это всего лишь игра энергий, протекающих через наше тело. Вот дерево растет… А вот энергия эмоций через тело протекает…

**ЭМОЦИИ**

**Эмоциональная жизнь** - это определённая работа, которую человек производит внутри себя (трансформируя своё Астральное Тело) и во внешнем мире.  
На Астральном Плане находятся разнообразные Сущности (зооморфные), которые, попадая в Астральное Тело, вызывают в нём определённые реакции, которые человек переживает как эмоции. Есть и эмоции, связанные с внутренней жизнью Астрального Тела.  
Астральное Тело должно дышать: вдох - радость, выдох - тишина и печаль, иногда скорбь.  
  
Эмоции существуют четырёх видов:  
а) положительные; б) отрицательные; в) грязные; г) иллюзорные.

**ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИИ**

**Питание**. То, что ешь и пьёшь, оказывает прямое влияние на настроение. Довольно чувство эмоциональный негатив диктуется не сердцем, а желудком. Облегчите диету – и вам заметно полегчает на душе.  
  
**Усталость**. Под конец рабочего дня, когда до крайности утомлён, чтобы разбираться с проблемами, становишься намного более раздражительным. Как ни парадоксально, но именно это время суток многие выбирают для вступления в дискуссии и споры, что в данных обстоятельствах приводит к рождению не истины, а скандала.  
  
**Интоксикация**. Все вещества-интоксиканты вызывают душевный подъём или спад, ибо устраняют барьеры на пути эмоциональных проявлений. Если тебе хорошо – почувствуешь себя ещё лучше, если плохо – ещё хуже. Радостные становятся радостнее, грустные – грустнее, рассерженные – сердитее.  
  
**Гормоны**. И у мужчин, и у женщин гормоны влияют на настроение. Они могут, но не должны влиять на поведение.  
**Стресс**. Напряжения и стрессы приводят, как правило, к гиперчувствительности. А это опасная вещь, когда вокруг не спокойно.  
  
**Болезни и боль**. Хронически депрессивные или пассивного темперамента люди обычно страдают различными с трудом устранимыми недугами и болями. Немногие способны проявлять свои лучшие качества, когда им больно. Ведь чтобы действовать в такой ситуации с добротой, необходимо мужество.  
  
**Обстоятельства**. Желанные обстоятельства стимулируют эмоциональность, досадные – её гасят.  
  
**Иные факторы**. На эмоции, по большому счёту, влияет всё – от астрологического транзита Урана по Сатурну, запахов, ассоциаций и воспоминаний детства до суточных биоритмов.  
Суть данного списка факторов в том, что невозможно, да и не нужно, знать и анализировать все те причины, которые породили душевный спад или подъём. Главный вопрос не в том, откуда берутся эмоции, – но в том, что с ними, возникшими, дальше делать.  
  
**Ограничение эмоциональных реакций**  
Эмоции среднего уровня, которые человек считает для себя недостойными, вытесняются в подсознание, скапливаются там и начинают бродить, становясь всё более грубыми, пока не прорываются наружу в поражающем и ужасающем самого человека, и его окружающих виде.  
  
Есть люди, которые, считая себя чрезвычайно эмоционально уязвимыми, прилагают массу усилий для того, чтобы защитить своё Астральное Тело, и выстраивают себе толстую защитную стену равнодушия ко всему, что их непосредственно не касается. Эта стена не только становится источником антипатии окружающих, но и чрезвычайно ослабляет Астральное Тело: оно становится хилым, изнеженным и не подготовленным к минимально необходимым нагрузкам. Искусственное ограничение своих эмоций ведёт к сокращению энергетики и размеров Астрального Тела, в результате чего оно рвётся Эфирным, лишая его защиты и страдая при этом само.  
  
Каковы бы ни были причины постоянного умственного самоконтроля, он резко обрывает эмоциональную работу организма, от чего страдают как Астральное, так и все остальные Тела, особенно Эфирное и Ментальное. Вместо симбиоза возникает война между Астральным и Ментальным Телами: Ментальное ставит жёсткие границы и неуместно контролирует эмоциональную жизнь, а Астральное в ответ обесценивает умственную деятельность, превращая ум в ущербно-озлобленный или отчаявшийся.  
  
**Люди эмоциональные и несдержанные**  
У людей слишком эмоциональных и несдержанных Астральное Тело чересчур велико, энергично и хаотично, так что представляет опасность (сглаз) для окружающих, даже при лучших намерениях человека. Изобильные эмоции, постоянно не вовремя и не к месту переливающиеся через край, бессильные изменить что-либо к лучшему, но приковывающие к человеку всеобщее внимание, представляют собой не что иное, как астральный мусор, который за человеком должны постоянно убирать окружающие, если они не хотят жить в астральном свинарнике. "Да ты успокойся, не нужно так нервничать и переживать, всё обойдётся и наладится, не драматизируй так происходящее",- такие увещевания обычно не достигают цели, так как идут на Ментальном уровне. Зато адекватные слова останавливают истерику мгновенно, как ледяной душ, но найти их не так просто.  
  
**Печаль, траур, скорбь** - нормальные, хотя и не всегда приятные, но ценные состояния Астрального Тела, в которых оно совершает работу определённого рода, приносящую важные результаты.  
У людей, чей организм рассчитан на слабую энергетику Астрального Тела - для них нормально несколько пониженное, внешне даже почти унылое настроение. Такой человек может считать, что он постоянно чего-то недополучает от жизни, у него положительные эмоции выражены слабо.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, ГРЯЗНЫЕ ЭМОЦИИ**

Эти эмоции окрашены **элементом себя**. Примесь мелкого, личного, эгоистического чувства делает всякую эмоцию нечистой. Личная эмоция всегда пристрастна, всегда несправедлива.  
Есть эмоции разделяющие, отделяющие, отчуждающие, заставляющие человека чувствовать себя обособленным, отдельным. Это нечистые эмоции. Злоба, ненависть, гнев, страх, ревность - ослепляют человека, затемняют его рассудок.  
Нечистая Эмоция даёт неясное, не чистое познание, как нечистое стекло даёт смутную картину. Нечистая, потому, что неразрывно связана с расчётом.  
Эмоции любви, симпатии, сострадания часто превращаются в сентиментальность, жалость, что увеличивает слабость в том к кому мы испытываем эти эмоции.  
  
Человеческая нравственная природа слишком испорчена и слаба для того, чтобы сразу достигнуть высокой степени нравственной жизни, побеждая всякого рода страсти. Поэтому мы должны побеждать их постепенно и достигать нравственного совершенства, начиная с низкой ступени, и потом идти выше и выше.  
  
"Есть лестница добродетели, и надо начинать с первой ступени". Л.Н. Толстой.  
"Воздержание - первая ступень нравственности". Лао Цзы.  
"Помимо воздержания, немыслима никакая добрая жизнь". Л.Н. Толстой.  
  
См. [Чувства, эмоции](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/chuvstva_ehmocii/chuvstva_ehmocii/23-1-0-292).

**БЕЗЛИЧНОСТНЫЕ, ЧИСТЫЕ ЭМОЦИИ**

Есть переходные эмоции, которые освобождены от элемента себя, но они ещё грязные для истинного познания. Это гордость за геройский поступок совершённый другим человеком, это когда человек завидует тому, кто победил себя, победил своё личное желание жить только для себя, это ненависть к несправедливости, к насилию, злоба к глупости, к тупости, отвращение к пьянству, похоти, к лицемерию.  
  
Смысл жизни заключается в самопознании. Вся жизнь, со всеми её фактами, событиями и случайностями, волнениями и влечениями всегда приводит нас к познанию чего либо. Весь жизненный опыт есть познание. Правильное познание требует чистых эмоций. Только полная победа над личным элементом ведёт человека к правильному познанию мира и себя. Эволюция познания заключается в постепенном отхождении от себя.  
  
Эмоции эволюционируют и развиваются. Признак роста эмоций - это освобождение их от элементов себя (личного элемента). Чувствовать не с личной точки зрения, чувствовать не только за себя, но и за других.  
  
Мораль: исток многих эмоций – наша интерпретация происходящего. **Мораль** устанавливает систему правильного отношения к эмоциям и содействует их очищению и возвышению.  
Чистая Эмоция даёт ясное, чистое изображение того, для познания чего она предназначается.  
По мере развития человека духовно, материя его Астрального Тела становится тоньше, а окраска всё светлее, чище и прозрачнее.  
  
См. [Добродетели](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/katalog_statej_dobrodeteli/24-1-0-734).

**ПРИМИ СВОИ ЭМОЦИИ**

Приятие эмоций – и своих, и чужих – кардинально оздоровит все отношения, от поверхностных знакомств и до самых близких связей. В том числе и отношение к себе. Почему бы не дать им свободно сквозь себя течь, в то время как продолжаешь жить своей жизнью и осуществлять намеченное? Такой подход, конечно, потребует изменить привычное отношение к эмоциям. Для чего, в свою очередь, нужна бдительность и открытость ума. Ибо предстоит столкнуться с предвзятостью, бессознательно усвоенной нами ещё с колыбели.  
  
Прежде чем что-либо принимать, надо знать, что принимаешь. Эмоции надо: знать и выражать.  
Если разлад со сферой эмоций зашёл столь далеко, что вы уже не уверены в том, что именно чувствуете и чувствуете ли вообще, то следующая практика поможет его ликвидировать:  
- Допустим, вы в ситуации, которая, судя по всему, должна бы всколыхнуть некие чувства, а их нет. Спросите себя: «А если бы я сейчас что-либо чувствовал (а), то был бы это страх, радость, печаль или, может, гнев?»  
- Если всё же (случай попроще) некая эмоция присутствует, но вы затрудняетесь определить, какая именно, то спросить себя следует так: «Прекрасно, я ощущаю, сам не знаю что. Но если бы знал, если бы чувство стало явственней, отчётливее, то оказалось бы оно страхом, радостью, печалью?…»  
- А затем, определившись с этим, провозгласите (лучше вслух и даже адресуясь к другим):  
«Я чувствую \_\_\_».  
Это первый шаг к реинтеграции чувств с вашим телом и жизнью, к подлинности в проявлении себя.  
  
Всегда нужно понимать, что чувствуешь, но не обязательно всенепременно ощущаемое выражать.  
Иногда, конечно, становится легче, когда выговоришься, а иногда и нет.  
Выражение чувств может стать актом храбрости и честности, дающим ценную обратную связь другим людям, не все из которых до конца осознают воздействие своих слов или поступков на окружающих. Молчание из вежливости, застенчивости или ложного стоицизма и вам, и им окажет медвежью услугу. Но ещё худшая «услуга» – произнести нечто вроде «Ты меня уже достал! Если бы кто знал, как ты меня злишь!»  
Проявление своего мнения (пусть и крайне эмоционального) в уважительной манере даёт ему куда больше шансов быть учтённым.  
Умение выражать чувства – важнейший навык в жизни. Лучше учиться стоять за себя, чётко очерчивая границы личного пространства, чем носиться со своей «ранимостью», постоянно проверяя, не обидел ли тебя кто. Другим вовсе необязательно знать о каждом чувстве, нахлынувшем на вас.  
Если постичь всю естественность эмоций (вне зависимости, по нраву иные из них или нет), становится легче их принимать, подобно тому, как не устраиваешь истерики по поводу разыгравшейся непогоды. Вас повысили по службе – и вы радуетесь, умер близкий друг – тоскуете. Эмоции – естественный отклик на происходящее. Не нужно их исправлять. Даже самые мрачные из них куда менее опасны, нежели тот внутренний конфликт, который вы зародите, тщась их «улучшить».  
«Легко принимать чувства, – может, скажете вы, – когда они приятны, но кому захочется принять эмоциональную боль?» Конечно, никому. И всё же представляется более реалистичным принимать то, над чем не властен, нежели пытаться безуспешно с ним воевать. Исходя из того, что над чувствами у нас не больше контроля, чем над погодой, лучшее, что можно сделать, – это действовать, не взирая на них. Они ведь в любом случае приходят и уходят. А вы тем временем делаете свои дела.  
  
Боль. Так же как и телесная боль, болезненные эмоции есть средство привлечь внимание к проблеме. Каждая из них несёт в себе ценную информацию. Любой их урок положителен, даже когда сами они – отрицательны.

**ПРИНЦИПЫ**

Со временем эмоция уходит. Иногда быстро, иногда медленно, но уйдёт – рано или поздно. Как бы ни одолевали депрессия, печаль, тревожность или разочарование – со временем интенсивность ощущений гаснет. Но можно, если нравится, и воссоздавать их вновь и вновь. Иными словами, жить эмоциями реанимированного прошлого. Ничего не забыв и ничему не научившись.  
  
**Жизнь есть череда мгновений.** Даже если вы вовсю разгневаны, подавлены, сходите с ума или напуганы, всё равно будут моменты, когда внимание ваше отвлечётся от этого. То будут ценные моменты, и надо быть готовым их не пропустить. Ведь не существует в целом просветлённых, хороших, скверных, умных, нервных или глупых людей – есть только люди, переживающие мгновения Просветления, умности, нервности, глупости…   
  
**Эмоции – вне нашего контроля…** Нельзя стряхнуть с себя депрессию, словно пыль с одежды. Нельзя заставить полюбить и разлюбить. Многие ошибочно полагают, что основная задача актёрского мастерства – уметь вызвать нужную эмоцию для вящей убедительности роли. Но на сцене или перед камерой нет нужды непременно чувствовать – достаточно лишь правдоподобно изобразить эмоцию. Именно поэтому представителей данной профессии именуют «актёры» – от слова «акт», «действие» – а не, например, «филеры» (от английского feel , то есть «чувство»).  
И потому мы за них не в ответе. Даже если сотрясаемы ненавистью, даже когда «сочимся» похотью и даже при самых извращённых мыслях, фантазиях и побуждениях, проносящихся в поле нашего сознания. Но мы ответственны за свои мысли, за поступки, за свой отклик на эмоциональное состояние.  
  
Похотливые мысли и эмоции следует принимать так же, как и любые иные. Это не развратным и блудливым вас сделает, но даст заглянуть в самое естество чувств. Не пытаясь прекратить думать или ощущать что-то «плохое», вы высвободите энергию для постижения истоков того, кто вы есть.  
  
**Освободив себя от бремени ответственности за свои эмоции и, потому, постоянной вины, вы ощутите огромное облегчение и даже всплеск счастья. Но не обольщайтесь – и это тоже пройдёт. Словно откат океанской волны**.

**ЧУЖИЕ ЧУВСТВА**

Кто из нас, признаемся, хоть раз не пытался надолго осчастливить ближнего своего? Но если нам не подвластны собственные чувства, то что уж тут говорить о чужих. Очевидная истина: брать на себя ответственность за счастье (или несчастье) других людей просто нереалистично.  
Но принимать их чувства – без необходимости реагировать – стоит. Ведь если ваши чувства вполне естественны, то, значит, и чужие – таковы.   
  
По тому, как вы периодически ощущаете потребность в самовыражении, нетрудно догадаться, что и другие люди временами желают выразить себя: порой в рамках приличия, а порой и не очень. Едва ли есть в жизни нечто более полезное, чем умение позволять им выражать свой гнев, обиду, разочарование, видя в том сиюминутный всплеск эмоций на безбрежной глади Океана Духа. Выслушав до конца, например, страстно-обвинительную речь в свой адрес, вы даже можете спросить, не желает ли собеседник что-либо ещё добавить. И он после этого изменит своё отношение к вам. Однако это вовсе не означает, что вы должны неизменно учтиво внимать тем, кто привычно и без конца на вас «наезжает». Принимать чувства окружающих не значит становиться отстойником чужой желчи.  
  
Подобно погоде, эмоции изменчивы. И положительные, и отрицательные – со временем проходят, если их не стимулировать вновь и вновь: любовь и ненависть, тоска и радость, печаль и ликование.  
  
Хотите длить и длить свою любовь – денно и нощно её культивируйте, и если хотите, чтобы печаль от разлуки ушла, – избавьтесь от вещей, что вызывают горькие воспоминания.  
Вместо того чтобы безуспешно пытаться унять буйные эмоциональные порывы, вы просто продолжайте свой путь. При любой погоде чувств.  
Представьте себе, какая это свобода: принимать свои и чужие эмоции как естественные проявления жизни! И вместо того, чтобы тщиться чинить то, что никогда и не ломалось, отдать внимание и силы созидательной деятельности.

**ПРОЩАНИЕ С ПРОШЛЫМ ЧЕРЕЗ ПРОЩЕНИЕ**

Акубенс (Сертан) – самая яркая звезда, находящаяся в созвездии Рака на расстоянии 174 световых лет от нас. Это едва заметное созвездие: самые яркие его звезды не превышают 4-й величины. В этом созвездии находится звездное скопление Ясли. По имени знака созвездия назван тропик Рака.  
  
Свыше двух тысяч лет тому назад летнее солнцестояние пришлось на это созвездие. Солнце по-матерински изливало на Землю свет и тепло. Поэтому созвездие связано с именем богини Исиды, олицетворяющей идею материнства, вечной женственности и земной мудрости. Один из атрибутов богини – Луна, и созвездие Рака посвящено Луне, а его символ изображен в виде краба, напоминающего Луну по форме. Иероглифически созвездие означает мудрость, которая проявляется в бескорыстной любви.  
  
Звезда Акубенс именуется как «Убежище» или «Тайник». Это магическая звезда, покровительствует астрологам. Акубенс – звезда откровений, пророчества, изобретательства, проникновения в прошлое.  
  
Былых ошибок не исправить. Но можно избежать их повторения.  
  
Большинство людей постоянно прокручивают в уме эпизоды прошлого, которые хотели бы изменить. Неудачно выбранная работа, проваленное публичное выступление, плохо сданный экзамен, совершенно идиотские слова, невзначай вырвавшиеся на первом свидании…  
  
Былых ошибок не исправить. Но можно избежать их повторения.  
  
Прошлое - это лишь череда воспоминаний и впечатлений, удерживаемых «на плаву» вашим вниманием. Лучше сдвинуть фокус внимания на то, что можно сделать здесь и сейчас.  
  
Вы сожалеете, что никогда не посылали матери открытку ко Дню рождения. Что ж, пойдите и купите ей лучшую из всех поздравительных открыток. И напишите ей се слова любви, которые никогда не решались сказать. Даже если она умерла!  
  
Если вы когда-либо причинили боль близким или посторонним, представьте их прямо сейчас стоящими перед вами. И попросите прощения. Визуализация тех, кому вы причинили боль, и обращение к ним за прощением исцелит вас, восстановит ощущение собственного достоинства и, несомненно, улучшит взаимоотношения.  
  
А если они не простят? Тогда простите и то, что они вас не прощают.  
  
Относясь к своим ошибкам с сочувственным пониманием и прося прощения у ближнего, вы соберёте воедино куски вдребезги разбитого – в качестве самонаказания – уважения к себе, обретя давно забытое ощущение собственного достоинства.  
  
В каждом из нас живёт потребность прощать, потребность освобождения от плохого.  
  
В прощении можно выделить несколько этапов.  
  
1. Решимость отказаться от чувства обиды, «отпущение» её на волю.  
  
2. Воздержание от наказания. На этом этапе выбивается почва из-под ног разрастания, взращивания в себе чувства обиды и уменьшается ощущение вины.  
  
3. Этап когда нужно научиться забывать негативный опыт. Вы должны испытать решимость никогда больше не «ворошить прошлое», выбросить из головы всякое воспоминание о нём.  
  
4. Этап прощения. На этом этапе вас покидает чувство, что вам кто-то что-то должен – это является мощным свидетельством кармической реакции – и вы больше не думаете, что кто-то персонально повинен в испытанной вами боли.  
  
5. Вы должны поблагодарить другого человека за его причастность к преподанному вам кармическому уроку. Происходит окончательное раскрепощение души, освобождение от пут, которые привязывали её к прошлому.  
  
См. [Прощение родителей. Советы женщинам.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_roditeljam/proshhenie_roditelej_sovety_zhenshhinam/22-1-0-969)   
[Ангел Прощения.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/angel_proshhenija/17-1-0-322)  
[Прощение.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/proshhenie/17-1-0-71)  
[Дар прощения. Путь прощения.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/dar_proshhenija_put_proshhenija/17-1-0-323)  
[Ты прощаешь не для того, чтобы купить себе спасение.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/ty_proshhaesh_ne_dlja_togo_chtoby_kupit_sebe_spasenie/17-1-0-324)  
[Прощение - путь к исцелению.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/proshhenie_put_k_isceleniju/17-1-0-325)

**ЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ ПРИРОДЫ**

Каков мир на самом деле мы не знаем. Наше незнание вещей в себе (духовного принципа) проистекает не от недостатка знания, а от того, что мы совсем не можем познать мир правильно путём чувственного восприятия.  
  
Мах в своей книге «Анализ ощущений и отношение физического к психическому» пишет: «Исследуя чисто физические процессы, мы пользуемся обыкновенно столь абстрактными понятиями, что обыкновенно лишь мельком думаем, или даже вовсе не думаем о тех ощущениях, которые лежат в основе этих понятий… В основе всех чисто физических определений лежит почти необозримый ряд чувственных ощущений…»



Например, мы видим розу. Это момент чувственного контакта. Световые лучи от розы достигают наших глаз, превращаются в сетчатке в нейронные импульсы и достигают мозга; затем они каким - то образом превращаются в сознание. Мы все знаем, что роза – прекрасный цветок. Так что, когда мы видим розу, почти мгновенно автоматически осуществляется абстрагирование, которое даёт нам символ – условную модель розы. Мы почти не чувствуем истинного физического воздействия этой розы, и в нашем сознании оно подменяется стандартным символом розы. Символ для большинства людей почти полностью основан на словах. Мы как будто слепнем через десятую долю секунды после того, как увидели реальную розу, а затем уже как бы слышим слово «роза». В голове немедленно возникает набор сохраненных памятью ассоциаций (в том числе картинок, тактильных ощущений, запахов и пр.) относительно этих цветов. И то, что мы при этом переживаем, в значительной степени является нашими прошлыми знаниями о розах, определяемыми нашим личным опытом и культурным уровнем. Мы лишь в очень небольшой степени видим, ощущаем запах и прикосновение реальной розы, которая находится перед нами в этот момент.  
  
**Научитесь питать себя пищей впечатлений, живя здесь и теперь**.  
  
Чувствования, восприятия – это своего рода ментальная пища, необходимая человеку для нормального его функционирования; если он не получает её в достаточной мере, то начинает болеть. Мы заболеваем при недостатке восприятий и новых впечатлений. Не проявляя к чему-то достаточного внимания, мы препятствуем возникновению в теле и нервной системе тех процессов, которые могли бы питать нас. Вследствие этого развиваются соответствующие болезни. Нехватку впечатлений мы подчас пытаемся чем-то компенсировать, но в основном лишь в области фантазий.  
  
Мне радостно обнять чеканкой строк,  
Как влагу жизни - кубком пира,  
Единство цели, множество дорог  
В живом многообразье мира.  
  
И я люблю - в передрассветный миг  
Чистейшую, простую негу:  
Поднять глаза от этих мудрых книг  
К горящему звездами небу.  
  
Как радостно вот эту весть вдохнуть -  
Что по мерцающему своду  
Неповторимый уготован путь  
Звезде, - цветку, - душе, - народу.  
Даниил Андреев  
  
Если вы увидите розу и действительно остановите блуждающие мыслительные процессы, вернётесь в настоящий момент, реально посмотрите на цветок и почувствуете её запах, то произойдёт нечто такое, что сможет питать вас. Если же, увидев розу, вы не сделаете усилия, чтобы присутствовать в настоящем моменте, это переживание не даст вам почти никакой пищи.  
  
Если вы действительно обращаете на что то внимание, то это впечатление питает вас. По мере того как вы учитесь присутствовать здесь и теперь, быть более внимательными в повседневной жизни, вы получаете всё более обильные порции этого питания. Этот очень тонкий, деликатный процесс вызывает постепенное изменение, в результате которого вы почувствуете себя более счастливыми и здоровыми.  
  
Один из недостатков повседневной действительности заключается в том, что она в значительной степени скучна и монотонна. Мы уходим от реальности, по крайней мере, по двум причинам. С одной стороны, реальность временами кажется неинтересной, с другой – она бывает болезненной для нас. В обоих случаях мы уходим, отправляемся в фантастические миры, существующие у нас в голове, и это до некоторой степени даёт облегчение. Подобный уход в мир фантазии становится автоматическим, так что, когда мы пытаемся находиться в реальности, нам приходится бороться против годами накопленной привычки. Чтобы жить здесь и теперь, нужно научиться оставаться с тем, что есть, даже если это не очень, то интересно по стандартам нашего «я».  
  
**Умение быть присутствующим в настоящем моменте, быть внимательным к нему в этих условиях – искусство, необходимое для более глубокого развития.  
И не забывайте, что существует важное умение временами принимать и скуку**.

**ПОСТИЖЕНИЕ СТИХИЙ ПРИРОДЫ**

Есть одно предварительное условие для постижения стихий Природы, без него никакие усилия в этом направлении ни к чему бы не привели. «Это – собственная готовность человека добиваться сквожения ему того хрустального сосуда, который мы называем Природой. Значит, процесс этот доступен либо для тех, кто сам допускает возможность существования миров стихиалей, либо для детей, если это доверие к стихиям и любовь к Природе с ранних лет укрепляются старшими. Естественно, что тот, кто заранее отрицает бытие этих миров, тот и сам не станет тратить время и силы на подобные опыты. И если бы даже, в качестве эксперимента, он вздумал сделать несколько усилий, он бы ничего не достиг, потому что его собственное недоверие постоянно распространялось бы на полученные результаты, он приписывал бы эти результаты самовнушению или чему-нибудь в этом роде. Шаг вперед – шаг назад. Толчея на месте.  
  
Если требуемое внутреннее условие налицо, надо озаботиться созданием необходимых условий внешних. Легко догадаться, что речь идёт о таких периодах (месяца полтора, два в году), когда современный человек, освободясь от работы ради хлеба насущного, может позволить себе уединиться среди природы. Мне думается, летом условия благоприятнее, потому что именно летом, при высоком стоянии солнца, развитии растительности и обнажении земной поверхности и водных пространств, активность стихиалей умножается во много раз за счёт участия новых и новых слоёв их. Не говорю уж о том, что обычно именно летом горожане уезжают в отпуска, то есть хоть на месяц получают возможность общения с Природой. Хотя, надо сказать прямо, за месяц далеко не продвинешься, а в двухнедельные отпуска предпринимать подобные попытки и вовсе бесполезно. Оговорюсь также, что некоторым из нас зимняя природа индивидуально ближе, и в таких случаях, конечно, следует считаться с этой предрасположенностью.  
  
В чем задача? В том, чтобы войти возможно глубже в Природу, в жизнь стихий, и войти притом не как разрушителю и не как любознательному испытателю, а как сыну, после многолетних скитаний на чужбине возвращающемуся в отчий дом. Для решения такой задачи – одной индивидуальности будет естественнее и полезнее одно, для другой – другое.  
  
Выбрав на это время некоторую, как теперь говорят, «базу» в красивом и, разумеется, малолюдном месте, следовало прежде всего избегать засорения души и ума всякими мелочными житейскими заботами. Нужно было ослабить связь с большим городом, реже пользоваться радио и постараться возможно долее обходиться без газет, если, конечно, мир не находился в состоянии крайне тревожного неравновесия. Быт свой необходимо было упростить, одежду сделать возможно легче, а о существовании обуви забыть совсем. Купаться два-три раза в день в реке, в озере или в море, найдя для этого такое место, где можно оставаться на это время с Природой один на один. Читать такие книги, которые способствовали бы мирному, доброжелательному настроению и временами помогали бы мыслям вживаться в глубь Природы; естественно-научная литература не может быть полезна в такие дни, так как настраивает на совершенно другой лад: еще более уводят в сторону занятия точными науками и техникой. Лучше – хорошие стихи, некоторые классики художественной литературы: Тургенев, Диккенс, Эркман-Шатриан, Тагор (но, конечно, не такие, как Стендаль, Золя, Свифт или Щедрин). Хорошо перечитывать в это время классические произведения детской литературы, вроде «Тома Сойера» или «Детей капитана Гранта», и литературы о детях. Да и частое общение, игры и разговоры с детьми в это время могут только помочь делу. Быть может, некоторых я спугну одним указанием, но, к сожалению, оно совершенно твердо: сведение к минимуму мясной и рыбной пищи и отказ от обильного употребления вина. И – требование совершенно безусловное: чтобы ни охоты, ни рыбной ловли не было и в помине.  
  
В такой атмосфере начинались путешествия: словами «прогулки» или «экскурсии» их называть не хочется. Это были уходы на целый день, от зари до заката, или на три-четыре дня вместе с ночевками – в леса, в блуждания по проселочным дорогам и полевым стежкам, через луга, лесничества, деревни, фермы, через медленные речные перевозы, со случайными встречами и непринужденными беседами, с ночлегами – то у костра над рекой, то на поляне, то в стогу, то где-нибудь на деревенском сеновале. Близости к машинам, разговоров на технические темы и чтения подобной литературы я всячески избегал, разве что пользуясь иногда механическим транспортом. Потом – возвращение на свою уединенную «базу», несколько дней отдыха и слушания крика петухов, шелеста вершин да голосов ребят и хозяев, чтение спокойных, глубоких и частых книг – и снова уход в такое вот бродяжничество. Этот образ жизни может вызвать иной раз недоумения, подшучивание; на понимание рассчитывать не нужно, а люди, занятые на сельских работах, даже склонны будут видеть в таком чудаке праздношатающегося лентяя: большинство крестьян пока что умеют считать делом только свою собственную работу. Это не должно смущать. Надо уметь пренебрегать чужим мнением, если чувствуешь собственную правоту.  
  
Но всё это – указания о внешнем. Можно все лето до изнеможения слоняться по лесам и полям, а вернуться ни с чем. Внешние условия должны быть дополнены некоторыми усилиями ума и чувства. В чем они заключаются?  
  
В том, что человек постепенно приучается воспринимать шум лесного океана, качание трав, течение облаков и рек, все голоса и движения видимого мира как живое, глубоко осмысленное и к нему дружественное. Будет усиливаться, постепенно охватывая все ночи и дни, чувство, неизменно царящее над сменой других мыслей и чувств: как будто, откидываясь навзничь, опускаешь голову все ниже и ниже в мерцающую тихим светом, укачивающую глубь – извечную, любящую, родимую. Ощущение ясной отрады, мудрого покоя будет поглощать малейший всплеск суеты; хорошо в такие дни лежать, не считая времени, на речном берегу и бесцельно следить прохладную воду, сверкающую на солнце. Или, лежа где-нибудь среди старого бора, слушать органный шум вершин да постукивание дятла. Надо доверять тому, что стихиали Лиурны уже радуются тебе и заговорят с твоим телом, как только оно опустится в текучую плоть их; что стихиали Фальторы или Арашамфа уже поют тебе песни шелестящей листвой, жужжанием пчел и теплыми воздушными дуновениями. Когда по заливным лугам, пахнущим свежескошенным сеном, будешь возвращаться на закате домой с далекой прогулки, поднимаясь в нагретый воздух пригорков и опускаясь в прохладные низины, а тихий туман начнет заливать все, кроме верхушек стогов, – хорошо снять рубашку и пусть ласкают горячее тело этим туманом те, кто творит его над засыпающими лугами…  
  
Главное - создать внутри себя свет и легкость и повторять подобные периоды, по возможности, каждый год…  
  
Лично у меня все началось в знойный летний день 1929 года вблизи городка Триполье на Украине. Счастливо усталый от многоверстной прогулки по открытым полям и по кручам с ветряными мельницами, откуда распахивался широчайший вид на ярко-голубые рукава Днепра и на песчаные острова между ними, я поднялся на гребень очередного холма и внезапно был буквально ослеплен: передо мной, не шевелясь под низвергающимся водопадом солнечного света, простиралось необозримое море подсолнечников. В ту же секунду я ощутил, что над этим великолепием как бы трепещет невидимое море какого-то ликующего, живого счастия. Я ступил на самую кромку поля и, с колотящимся сердцем, прижал два шершавых подсолнечника к обеим щекам. Я смотрел перед собой, на эти тысячи земных солнц, почти задыхаясь от любви к ним и к тем, чье ликование я чувствовал над этим полем. Я чувствовал странное: я чувствовал, что эти невидимые существа с радостью и с гордостью вводят меня, как дорогого гостя, как бы на свой удивительный праздник, похожий и на мистерию, и на пир. Я осторожно ступил шага два в гущу растений и, закрыв глаза, слушал их прикосновения, их еле слышно позванивающий шорох и пылающий повсюду божественный зной. С этого началось. Правда, я вспоминаю переживания этого рода, относящиеся к более ранним годам, отроческим и юношеским, но тогда они не были еще такими захватывающими. Но и раньше, и позже – не каждый год, но иногда по нескольку раз за одно лето – случались среди природы, обязательно наедине, минуты странной, опьяняющей радости. Они являлись, по большей части, тогда, когда за плечами оставались уже сотни верст, пройденных пешком, и когда я неожиданно попадают в незнакомые мне места, отмеченные пышностью и буйством свободно развивающейся растительности. Весь, с головы до ног, охваченный восторгом и трепетом, я продирался, не помня ни о чем, сквозь дикие заросли, сквозь нагретые солнцем болота, сквозь хлещущие кусты и наконец бросался в траву, чтобы осязать ее всем телом. Главное было в том, что я в эти минуты явственно осязал, как любят меня и льются сквозь меня невидимые существа, чье бытие таинственно связано с этой растительностью, водой, почвой...



Однажды я предпринял одинокую экскурсию, в течение недели странствуя по Брянским лесам. Стояла засуха. Волокнами синеватой мглы тянулась гарь лесных пожаров, а иногда над массивами соснового бора поднимались беловатые, медленно менявшиеся дымные клубы. В продолжение многих часов довелось мне брести по горячей песчаной дороге, не встречая ни источника, ни ручья. Зной, душный как в оранжерее, вызывают томительную жажду. Со мной была подробная карта этого района, и я знал, что вскоре мне должна попасться маленькая речушка, – такая маленькая, что даже на этой карте над нею не обозначалось никакого имени. И в самом деле: характер леса начал меняться, сосны уступили место кленам и ольхе. Вдруг раскаленная, обжигавшая ноги дорога заскользила вниз, впереди зазеленела поемная луговина, и, обогнув купу деревьев, я увидел в десятке метров перед собой излучину долгожданной речки: дорога пересекала ее вброд. Что за жемчужина мироздания, что за прелестное Божье дитя смеялось мне навстречу! Шириной в несколько шагов, вся перекрытая низко нависавшими ветвями старых ракит и ольшаника, она струилась точно по зеленым пещерам, играя мириадами солнечных бликов и еле слышно журча.  
  
Швырнув на траву тяжелый рюкзак и сбрасывая на ходу немудрящую одежду, я вошел в воду по грудь. И когда горячее тело погрузилось в эту прохладную влагу, а зыбь теней и солнечного света задрожала на моих плечах и лице, я почувствовал, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, с такой смеющейся веселостью, как будто она давно меня любила и давно ждала. Она была вся как бы тончайшей душой этой реки, – вся струящаяся, вся трепещущая, вся ласкающая, вся состоящая из прохлады и света, беззаботного смеха и нежности, из радости и любви. И когда, после долгого пребывания моего тела в ее теле, а моей души – в ее душе, я лег, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так освежено, так омыто, так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения, на заре времен. И я понял, что происшедшее со мной было на этот раз не обыкновенным купанием, а настоящим омовением в самом высшем смысле этого слова.  
  
Быть может, кто-нибудь сказал бы, что и он живал в лесах и купался в реках, и он хаживал по лесам и полям, и он, стоя на тетеревином току, испытывал состояние единения с природой, и, однако же, ничего, схожего со стихиалями, не ощутил. Если так скажет охотник, удивляться будет нечему: в этом разрушителе природы стихиали видят врага и осквернителя, и нет более верного способа сделать невозможной их близость, как захватить с собой в лес охотничье ружье. Если же это скажет не охотник – пусть он со вниманием припомнит недели своей жизни среди природы и сам обнаружит свои нарушения тех условий, о которых я с самого начала предупреждал.  
  
Нельзя, конечно, заранее определить длительность этапов этого познания: сроки зависят от многих обстоятельств, объективных и личных. Но рано или поздно наступит первый день: внезапно ощутишь всю Природу так, как если бы это был первый день творения и земля блаженствовала в райской красоте. Это может случиться ночью у костра или днем среди ржаного поля, вечером на теплых ступеньках крылечка или утром на росистом лугу, но содержание этого часа будет везде одно и то же: головокружительная радость первого космического прозрения. Нет, это еще не означает, что внутреннее зрение раскрылось: ничего, кроме привычного ландшафта, еще не увидишь, но его многослойность и насыщенность духом переживешь всем существом. Тому, кто прошел сквозь это первое прозрение, стихиали станут еще доступнее; он будет все чаще слышать какими-то, не имеющими названия в языке, способностями души повседневную близость этих дивных существ…



В моей жизни это совершилось в ночь полнолуния на 29 июля 1931 года в тех же Брянских лесах, на берегу небольшой реки Неруссы. Обычно среди природы я стараюсь быть один, но на этот раз случилось так, что я принял участие в небольшой общей экскурсии. Нас было несколько человек – подростки и молодежь, в том числе один начинающий художник. У каждого за плечами имелась котомка с продуктами, а у художника еще и дорожный альбом для зарисовок. Ни на ком не было надето ничего, кроме рубахи и штанов, а некоторые скинули и рубашку. Гуськом, как ходят негры по звериным тропам Африки, беззвучно и быстро шли мы – не охотники, не разведчики, не изыскатели полезных ископаемых, просто – друзья, которым захотелось поночевать у костра на знаменитых плесах Неруссы.  
  
Необозримый, как море, сосновый бор сменился чернолесьем, как всегда бывает в Брянских лесах вдоль пойм речек. Высились вековые дубы, клены, ясени, удивлявшие своей стройностью и вышиной осины, похожие на пальмы, с кронами на головокружительной высоте; у самой воды серебрились округлые шатры добродушных ракит, нависавших над заводями. Лес подступал к реке точно с любовной осторожностью: отдельными купами, перелесками, лужайками. Ни деревень, ни лесничеств… Пустынность нарушалась только нашей едва заметной тропкой, оставленной косарями, да закругленными конусами стогов, высившихся кое-где среди полян в ожидании зимы, когда их перевезут в Чухраи или в Непорень по санной дороге.  
  
Плесов мы достигли в предвечерние часы жаркого, безоблачного дня. Долго купались, потом собрали хворост и, разведя костер в двух метрах от тихо струившейся реки, под сенью трех старых ракит, сготовили немудрящий ужин. Темнело. Из-за дубов выплыла низкая июльская луна, совершенно полная. Мало-помалу умолкли разговоры и рассказы, товарищи один за другим уснули вокруг потрескивавшего костра, а я остался бодрствовать у огня, тихонько помахивая для защиты от комаров широкой веткой.  
  
И когда луна вступила в круг моего зрения, бесшумно передвигаясь за узорно-узкой листвой развесистых ветвей ракиты, начались те часы, которые остаются едва ли не прекраснейшими в моей жизни. Тихо дыша, откинувшись навзничь на охапку сена, я слышал, как Нерусса струится не позади, в нескольких шагах за мною, но как бы сквозь мою собственную душу. Это было первым необычайным. Торжественно и бесшумно в поток, струившийся сквозь меня, влилось все, что было на земле, и все, что могло быть на небе. В блаженстве, едва переносимом для человеческого сердца, я чувствовал так, будто стройные сферы, медлительно вращаясь, плыли во всемирном хороводе, но сквозь меня; и все, что я мог помыслить или вообразить, охватывалось ликующим единством. Эти древние леса и прозрачные реки, люди, спящие у костров, и другие люди – народы близких и дальних стран, утренние города и шумные улицы, храмы со священными изображениями, моря, неустанно покачивающиеся, и степи с колышущейся травой – действительно все было во мне тою ночью, и я был во всем. Я лежал с закрытыми глазами. И прекрасные, совсем не такие, какие мы видим всегда, белые звезды, большие и цветущие, тоже плыли со всей мировой рекой, как белые водяные лилии. Хотя солнца не виделось, было так, словно и оно тоже текло где-то вблизи от моего кругозора. Но не его сиянием, а светом иным, никогда мною не виданным, пронизано было все это, – все, плывшее сквозь меня и в то же время баюкавшее меня, как дитя в колыбели, со всеутоляющей любовью.  
  
Пытаясь выразить словами переживания, подобные этому, видишь отчетливее, чем когда бы то ни было, нищету языка. Сколько раз пытался я средствами поэзии и художественной прозы передать другим то, что совершилось со мною в ту ночь. И знаю, что любая моя попытка, в том числе и вот эта, никогда не даст понять другому человеку ни истинного значения этого события моей жизни, ни масштабов его, ни глубины».  
  
Изучением стихий природы как механизмов занимаются метеорология, аэродинамика, гидрология и ряд других наук. Это не должно и не будет мешать со временем возникновению учения о стихиалях, о тех сознаниях, которые пользуются этими механизмами.  
  
Даниил Андреев. "Роза Мира".

**МУЗЫКА СФЕР**



**КОСМОС - это ПРОЯВЛЕНИЕ ИГРЫ ГОСПОДА**

Что наша жизнь-метафора Поэта,  
Развёрнутая молнией с небес,  
Игра воображения и света,  
Иллюзия несчастий и чудес.  
Весь мир - театр. Меняем платья, роли,  
Меняем разум, Души и сердца.  
Мы в роли до такой врастаем боли,  
Что забываем зрителя - Творца!  
Г. Бореев  
  
Жизнь - это игра. И люди не помнят того, почему в неё играют и как это началось.  
  
Хафиз, великий и прекрасный суфийский поэт Персии, сказал: Многие говорят, что жизнь вошла в человеческое тело с помощью музыки, но истина заключается в том, что жизнь сама есть музыка. Одна легенда Востока рассказывает о том, как Бог создал статую из глины по образу Своему и попросил душу войти в нее; но душа отказывалась быть заключенной, поскольку для нее естественно свободно летать и не быть ограниченной и привязанной к какому-либо качеству. В конце концов, душа так и не пожелала войти в эту темницу. Тогда Бог попросил ангелов сыграть ей их музыку, и когда ангелы заиграли, душа была приведена в экстаз, и через этот экстаз, для того, чтобы сделать музыку более ясной для себя, она вошла в это тело. Хафиз сказал: Люди говорят, что, услышав эту музыку, душа вошла в тело; но в действительности душа сама была этой музыкой!  
  
Свобода есть природа души, и для души вся трагедия жизни состоит в отсутствии этой свободы, которая присуща ее изначальной природе. Единственная причина, почему душа вошла в это тело из глины, или материи, – это чтобы испытать музыку жизни и сделать эту музыку ясной для себя.  
  
Музыка интересует нас, привлекает наше внимание и доставляет нам удовольствие, потому что она соответствует ритму и тону, которые удерживают механизм всего нашего существа в целости. То, что нравится нам в любом из наших искусств, будь то рисунок, живопись, резьба, архитектура, скульптура или поэзия, есть стоящая за ними гармония, музыка. То, что предлагает нам поэзия, есть музыка: ритм или гармония идей и фраз. Кроме этого, в рисунке и живописи именно наше чувство пропорции и гармонии приносит нам все удовольствие, которое мы получаем, наслаждаясь искусством. И то, что взывает к нам, когда мы находимся рядом с природой, есть музыка природы, а музыка природы более совершенна, чем музыка нашего искусства. В нас вызывает чувство возвышенного прогулка по лесу, разглядывание зелени, стояние около бегущей воды, имеющей свой ритм, тон и гармонию. Трепетание ветвей в лесу, вздымание и падение волн, – все имеет свою музыку. И как только мы созерцаем и становимся едиными с природой, наши сердца открываются для ее музыки. Мы говорим, что мы наслаждаемся природой. Но чем в природе мы наслаждаемся? Музыкой. Что-то в нас становится затронутым ритмическим движением, совершенной гармонией, которая так редко обнаруживается в нашей искусственной жизни; это возвышает человека и заставляет его чувствовать, что природа есть настоящий храм, истинная религия. Побыть одно мгновение в сонастроенности с природой, с открытым сердцем, стоит целой жизни.  
  
Когда человек наблюдает жизнь космоса, движения звезд и планет, он познает закон вибрации и ритма, где все совершенно и неизменно, он постигает, что космическая система работает по закону музыки, закону гармонии; и если когда-нибудь каким-либо образом эта гармония в космической системе утрачивается, тогда пропорционально этому в мир приходит бедствие, и его влияние видимо во многих разрушительных силах, проявляющихся здесь. Все законы астрологии, магии и мистицизма, стоящие за ними, основываются на музыке. Следовательно, жизни самых просветленных душ, живших в этом мире, таких как величайшие пророки Индии, являлись музыкой. Из той миниатюры музыки, которую мы понимаем, они воздвигли всю вселенную музыки, и именно таким образом они могли воодушевлять. Получает ключ к работе жизни тот, кто становится обладателем интуиции; тот, кто обладает вдохновением. Это тот, кому являются откровения, потому что тогда его язык становится музыкой.  
  
Чем шире становится взгляд человека на жизнь, чем глубже его понимание жизни, тем больше музыки он может слышать, музыки, отвечающей всей вселенной.

**"Великое искусство олицетворяет собой игру"**

Примирение противоположностей является условием творческой игры - игры воображения, и пока противоположности не уравновешены, игра невозможна. Игровое воображение является творческой Мощью Бога, в каждом человеке раскрывающуюся уникальным образом. В условиях обыденной жизни человек проходит через мучительный разрыв непримиримых начал, до тех пор, пока они не разрешаются в игре (творчестве). Тогда он становится божьим человеком, отражающим в себе всецелостность своего Создателя.  
  
"Мудрый человек играет, и иногда он предпочитает воплотить свои шутки на полотне или в книге".  
  
Основная цель большой земной игры заключается в том, чтобы управлять энергией эмоций, развивать её, довести до наиболее эффективного состояния. Каждый из нас ждёт наслаждение в награду за выигрыш в этой игре.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ**

Через [Астрало-Буддхиальное Тело](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/3_astralnoe_telo/19-1-0-180) приходят все прекрасные вдохновения по искусству, поэзии, музыке, возвышенные сны, вспышки гениальности.  
Искусство служит красоте, своеобразному **эмоциональному познанию**. Искусство находит во всём красоту и заставляет человека чувствовать её и таким образом познавать. Искание красоты - цель искусства.  
Энергия Творчества (творческих произведений) действует на чувства людей и на их Волю. Музыка лучше всего выражает эмоциональные тона жизни, она совсем не выражает понятий.  
  
«Только поэзии и музыке удавалось до сих пор выразить взаимосвязь Стихийных Духов и Стихий Природы, эту дивную жизнь их в веселье, игре, любви и радости. Достаточно вспомнить гениальные страницы Вагнера – так называемый «Шелест леса», где не ветер уже проносится над морем деревьев и зацветающими лугами, но сами стихиали целуют этим ветром друг друга и прекрасную землю».  
Даниил Андреев

**Музыкально - ритмический интеллект**

"Музыка - истинная всеобщая человеческая речь". Вебер.  
"Музыка не может мыслить, но может воплощать мысль". Вагнер  
"Музыка побуждает нас красноречиво мыслить". Эмерсон.  
  
Люди, обладающие музыкально-ритмическим интеллектом, имеют способность распознавать ритмы и тональности, они чувственны к звукам окружающей среды, голосам, звучанию музыкальных инструментов. Их слух находится в непосредственном сношении с интеллектуальным центром. Для некоторых музыка является возбуждающим средством для интеллектуального центра. У этих людей острая слуховая чувствительность. Мелодия может оживить их память. Они также могут быть и просто хорошими слушателями.  
  
Правое полушарие мозга - проводник Каузального Тела (женское Ассоциативно - образное мышление). Художник и музыкант обладают более чем обычно развитым женственным началом (образное мышление), они могут быть способны проникать в "сердце" вещей, их специфической трудностью является поиск ясного формального порядка для выражения своих чувств. Для аналитически мыслящего учёного трудностью является его неспособность позволить женственному началу в нём преобразить его интеллектуальные открытия в магию. Подлинно великие художники сочетают в себе развитые мужское и женское начала: их величие состоит в том, что их женственное открывает мужественному сокровенную тайну бытия, и мужественное в них не теряется перед её необъятностью.



Свойство музыкальности может быть на протяжении жизни или заглушена, или просто остаться неиспользованной, как зарытый в землю талант, или, наконец, подвергнуться развитию, иногда даже чрезвычайно ускоренному. Научно-воспитательная система, которая кажется нам возможной в будущем, способствовала бы именно развитию этой способности. Пока же средства положительного воздействия на эту способность приходится нащупывать почти вслепую, и заметного развития ее на протяжении жизни не получилось бы, вероятно, совсем, если бы некоторые силы, действуя навстречу нашим усилиям, не брали бы на себя огромный труд развития в нас соответствующих органов восприятия…  
Даниил Андреев  
  
**Услышанная музыка действует непосредственно на Душу**  
Музыкальное воспитание более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубине Души. Музыка обладает силой формировать характер, человек при помощи музыки может приучить себя развивать правильные чувства.  
"Музыка одна является мировым языком и не нуждается в переводе, ибо говорит Душе". Бертольд Авербах  
Музыка - это откровение более высокое, чем мудрость и философия". Бетховен  
Каждый специальный род музыки имеет ярко выраженное влияние на историю, мораль и культуру человечества. С самого начала музыка была связана с религией и церковными службами, священники играли большую роль в развитии этой музыки. "Первый священник, который оказался настолько бескорыстным, что мог служить человечеству своим сердцем, имел великое счастье - способность слышать музыку высших сфер. И этому священнику было дано узнать, что мелодия есть воззвание людей к Богу, а гармония - ответ Бога людям". Вскоре священники открыли магическую силу мантр и заклинаний. Они убедились, что часто повторяемые звуки вызывают совершенно определённые действия, благодаря которым появились определённые Великие Силы. Под влиянием Посвящённых звуками стали пользоваться для создания возбуждающих удивление форм. Впоследствии этими силами стали злоупотреблять для разрушительных целей.

**МУЗЫКА СФЕР В ПОЭЗИИ**

Музыка сфер - так пифагорийцы называли ту божественную гармонию, о которой пишет Анна Ахматова,- источник этой гармонии культура издревле ищет не среди земных реалий, а в запредельном и абсолютном: оттуда, с горних высот, нисходит таинственное, неизъяснимо прекрасное звучание. Миссия поэзии - уловить его. Уловить и усилить,- дабы оно дошло до грубого слуха землян.  
  
Есть поэты, которым эта музыка достаётся даром,- она со счастливой свободой льётся из их уст, порой даже как бы помимо их воли: будто экстаз стихотворца - лишь транс медиума, через которого вещают высшие силы. Такое пассивное посредничество между землёй и небом не устраивало О.Мандельштама. Роль поэта он истолковывал иначе: не ждать снисхождения музыки сфер, а действенно восходить к ней, прорываясь через творческий акт к иным измерениям и уровням бытия. Этот прорыв к небесному, высшему не означает отрыва от земного, низшего. При своём восхождении поэт вовсе не отрясает прах земной, а увлекает его за собою, наполняя космическим смыслом обыденные подробности.  
  
Я по лесенке приставной  
Лез на всклоченный сеновал,-  
Я дышал звёзд млечных трухой,  
Колтуном пространства дышал.  
О. Мандельштам  
  
По своей масштабности эта приставная лесенка вполне сопоставима с библейской лестницей Иакова. В обоих случаях соединяются конечное и бесконечное, земное и небесное. Но в Библии лестница опускается сверху вниз, а у Мандельштама она растёт снизу вверх, становясь надёжной скрепкой между сеновалом и мирозданием. Ступеньки на приставной лестнице О.Мандельштама - это ещё и деления шкалы: чем выше берёт поэт, тем отчётливее звучит для него музыка сфер. Красота неземной музыки способна свести с ума. Какая же это неимоверно сложная задача: заставить земное слово звучать в унисон звёздным сферам - настроить в резонанс им свою лиру. Поэта временами охватывает отчаяние:  
Из горящих вырвусь рядов  
И вернусь в родной звукоряд.  
  
Поэт словно понимает, что он нарушает некую меру, выходя за рамки человеческих возможностей. Но ему уже тесно внутри привычного родного звукоряда. Ему мало пяти чувств и семи нот. Он теперь доподлинно знает: есть иные миры и другая музыка. Тогда поэт совершает метаморфозу внутри старого звукоряда, качественно расширяя и обогащая его диапозон. Язык чудодейственно преображается, раскрывая свой мощный внутренний потенциал. Поэт создал свой - неповторимый - звукоряд. И звукоряд этот приобрёл эталонное значение: вот полнота гармонии,- вот максимум стиховой красоты.  
  
Казимир Малевич утверждал, что каждое направление в живописи имеет свой спектр,- и действительно: по обобщённым спектограммам, построенным художником, мы сразу угадываем и кубизм, и футуризм, и супрематизм. Очевидно, свой акустический спектр есть и у поэзии,- О.Мандельштам называет его звукорядом. Звуковой спектр символизма явно отличается от звукового спектра акмеизма. Такие же различия характерны и для отдельных поэтов. Впрочем, у большинства стихотворцев звукоряд усреднённый, тусклый,- одна безликость удручающе похожа на другую безликость. Но иное дело - большой поэт. Его музыка узнаётся сразу, с первой ноты. Пусть чтение стихов Мандельштама доносится издалека,- или звучит за стеной: мы сразу распознаем эти стихи по их гулу и тембру, по особенностям звукоряда. Только великие поэты приносят в мир свою музыку. Мы упиваемся ею - и благодарно понимаем: на земле звучат бесконечные прекрасные ноты.



Рубеж XX века явился той эпохой, когда закончился расцвет великих литератур и искусств, великой музыки и философии. Область социально-политического действия вовлекает в себя – и чем дальше, тем определенней – не наиболее духовных представителей человеческого рода, а как раз наименее духовных. Образовался гигантский вакуум духовности, не существовавший еще пятьдесят лет назад, и гипертрофированная наука бессильна его заполнить. Если позволительно подобрать такое выражение, колоссальные ресурсы человеческой гениальности не расходуются никуда. Это и есть то лоно творческих сил, в котором зреет предопределенная к рождению всечеловеческая интеррелигия…  
  
Образы искусства емче и многоаспектнее, чем афоризмы теософем или философские рассуждения. Они оставляют больше свободы воображению, они предоставляют каждому толковать учение так, как это органичнее и понятнее именно для его индивидуальности. Откровение льется по многим руслам, и искусство – если и не самое чистое, то самое широкое из них. Поэтому все виды искусства и прекрасный культ оденут Розу Мира звучащими и сияющими покровами…  
  
Теперь, сейчас, вот в эту самую минуту, люди, еще ничего не знающие друг о друге, иногда разделенные огромными пространствами и рубежами государств, иногда – лишь стенами нескольких домов, переживают потрясающие прорывы сознания, созерцают трансфизическую высь и трансфизическую глубь, и некоторые силятся – каждый сообразно личным способностям и складу души – выразить или хоть приближенно отобразить этот опыт в творениях слова, кисти и музыки. Не знаю сколько, но, по-видимому, уже немало людей стоят в этом потоке откровения...  
  
Дух дышит, где хочет. Сознание нового типа слышит голоса откровения и в гимнах Вед и Эхнатона, и в высоком духовном парении Упанишад, и в прозрениях Гаутамы Будды и Рамануджи, Валентина и Маймонида, и в гетевском «Фаусте», и в музыкальных драмах Вагнера, и во многих строфах великих поэтов – слышит его не менее явственно, чем в песнопениях Иоанна Дамаскина и в литургии Василия Великого. Более того, оно слышит его в собственной глубине и жаждет его воплощения в совершенных формах. Слишком долго ждало человечество, что новый голос раздастся с церковных кафедр и амвонов. Все существующие вероисповедания оказались способными лишь к сохранению древнего содержания и древних форм. Голос звучит, откуда не ждали: из глубины повседневности, из безвестных квартир в гуще больших городов, из тюремных камер, из одиноких полночных комнат, из лесной глуши. Его глашатаи не рукоположены священниками Запада или Востока. И ни у православных патриархов, ни у римского первосвященника, ни у теологов протестантских церквей не получило признания то, что они говорят. Но будет день, и ими возвещенное станет тем средоточием, у которого сойдутся и теологи, и патриархи, и первосвященники всех религий и, забывая о древних разногласиях, скажут: Да.  
Даниил Андреев



**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



[ЛЕВ](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/kanal_lva/19-1-0-111) - Аналитический канал из [**Астрального Тела**](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/astralnoe_telo/19-1-0-80) в [**Эфирное Тело**](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/ehfirnoe_telo/19-1-0-58)  
Отыгранная эмоция превращается в эфирное волнение.  
[ДЕВА](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/kanal_devy/19-1-0-112) - Синтетический канал из **Эфирного Тела** в [**Физическое Тело**](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/fizicheskoe_telo/19-1-0-55).  
Управление Физическим Телом. Подготовка и управление движениями. Эфирные ощущения завершаются определённым, единым движением или жестом (Физическое Тело) в пространстве.  
[ВЕСЫ](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/kanal_vesov/19-1-0-113) - Аналитический канал из **Физического Тела**в **Эфирное Тело**.  
Движения дифференцируются в разнообразную почву для Эфирного Тела. Физическое Тело доставляет энергию Эфирному через пищу и собственное движение. Физическая забота о здоровье, жизненном тонусе. Физиологические ощущения.

**НАПОЛНИ ЭНЕРГИЕЙ ТЕЛО**

Советов, как мы знаем, недостаточно. И пользу они приносят лишь тогда, когда следуешь им каждый божий день. Практика – превыше всего.  
Перейдём от слов к делу: сделайте глубокий вдох. Насколько возможно медленно, без напряжения и потуг, сначала расширяя живот, а затем грудь. Почувствуйте волну расслабления по мере выдоха. И ещё раз вдохните и выдохните. И ещё раз.  
Делайте по меньшей мере по одному такому осознанному, глубоко расслабляющему вдоху-выдоху в каждый час своей дальнейшей жизни. Видите, вы едва вступили на Пятую ступень, а уже познакомились с удивительной по результатам практикой.  
Для многих из нас отношения с собственным телом строятся по принципу «люблю-ненавижу». Мы потакаем ему или жёстко третируем, излишне пичкаем едой или истощаем, перегружаем работой или балуем барством, портим, наказываем, услаждаем и мучаем. И в результате частенько чувствуем себя им преданными. Вот почему многие люди хотели бы «выпорхнуть» из сей смертной физической оболочки, оставить плоть, даже не воплотившись как следует!  
Наполнение тела энергией начинается с чувства подлинной заботы о нём. Ведь оно, фактически, – единственная вещь, которая неотлучно с вами от момента рождения и до самой смерти. Чего не скажешь, например, о супруге, детях, доме, машине и убеждениях (не говоря уж о том, что это именно его – вашего тела – рождение и смерть!). Оно единственная ваша, что ни на есть собственность, и заботиться о нём – прямой для вас смысл. Куда бы ни воспарил человек на крыльях фантазии, его неизменно возвращает к фундаментальному факту: тело – неизменный его попутчик в дальнем странствии, от выхода из материнского лона и до отхода в лоно матери-Земли.  
  
Приведённые ниже вопросы ни в коей мере не исчерпывающи, но к нужным размышлениям на нашу тему они подтолкнут:  
- Удовлетворяет ли вас ваше тело?  
- Если нет, то бы вы поменяли в первую очередь? Внешность? Уровень наполнения энергией?  
- Оцените свою «энергоёмкость» по десятибалльной шкале.  
- Сколько часов из суточных двадцати четырёх вы тратите на здоровье и закалку тела, поддержание и укрепление его силы, выносливости, гибкости?  
- В какой пропорции это со временем, идущим на взаимоотношения, семью, образование, работу, отдых, сон?  
- Всегда ли слышен вам голос тела, сообщающий о его нуждах?  
- Какие три свойства вам больше всего нравятся в вашем теле?  
- Какие три свойства не нравятся?  
- Что можно изменить и что нужно узнать, дабы понять всю ценность собственного тела?  
Здесь нет верных или неверных ответов. Но размышления над этими вопросами даст вам ключ.

**ПОБУДИТЕЛЬНЫЙ МОТИВ**

Пятая ступень объединяет Астральное тело с Эфирно-Физическим Телом, закладывая прочный фундамент здоровья и жизнерадостности. Вот три итога, ждущих тех, кто пройдёт эту ступень:  
  
1. Ясность внимания. Когда тело внутренне и внешне пребывает в динамическом равновесии и энергия циркулирует в нём свободно, без помех, возникает более глубокая связь с истоком самой жизни, начинается восхождение к высотам осознанности.  
  
2. Потенциал. Возросшая «энергоёмкость» множит силу, даёт восприимчивость ума, чувствительность и интуицию. И даже способность исцелять себя и других.  
  
3. Путь. Пятая ступень готовит к прохождению последующих ступеней, ибо энергия – основной детерминант выносливости, силы духа и концентрации, столь необходимых в неуклонном курсе воплощения своей мечты.

**ПИТАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ**

Энергия – наиобильнейшая субстанция Вселенной. Фактически, она и есть Вселенная. Человек сотворён из энергии. На грубом уровне он получает её из пищи, на более тонком – из вдыхаемого воздуха, от людей и иных живых существ, с ним контактирующих.  
Почему же тогда временами ему так не хватает энергии? Тому есть две причины: одна физическая и одна из сферы психики. Скверный режим питания, отсутствие должного отдыха и нехватка физической активности неминуемо дают интоксикацию, упадок сил, дисбаланс и надломленность иммунитета. А низкая мотивация и отсутствие вдохновляющей цели – общую подавленность нервной системы.  
  
Ключ к управлению энергией открывает врата совершенства в три оборота:  
- Эффективность извлечения энергии из пищи и вдыхаемого воздуха.  
- Действенность распределения её по телу посредством особых упражнений, растяжки мышц, расслабления и массажа.  
- Оптимальность использования своей энергии во внешнем мире.  
  
Основной финансовый принцип гласит: вне зависимости от того, сколь велик доход, человек останется в неизбывной бедности, трать он больше, чем получает. С жизненной энергией – точно такой же случай.  
Некий пилигрим взошёл на священную гору и воззвал, что есть сил, к Богу: «О Всемогущий, наполни меня светом!». И с небес раздался громоподобный глас: «Я то и дело наполняю тебя. Но ты вечно протекаешь!»  
Прямо в данный момент, когда вы читаете эти строки, и непосредственно там, где вы сейчас находитесь, целое море энергии омывает вас снаружи, стремясь заполнить изнутри. Чувствуете? Если нет, то вот вам основная задача: очистка тонких каналов тела и заделка внутренних «течей». Обычно причины энергоутечек коренятся в ментальной сфере (тревоги и терзания, сожаления, рассеянность), эмоциональной (страх, страдание и гнев) или физической (болезни, травмы, переедание). А то и во всех сразу.  
Представьте себе могучий, плавный речной поток. Плавный – если русло свободно. А если туда нападает скальных глыб, древесных стволов и твёрдых отходов производства? Тут же образуются завихрения, воронки, каскады. Точно так же и в людском теле: прерванный ток энергии ощущается как напряжение, дискомфорт, крадущей жизненные силы.  
Есть два основных способа его снять: удалить помехи или уменьшить сам «напор» энергии, снизив этим болезнетворную искажённость потока. Но лишь немногие умеют устранить ментальные, эмоциональные и физические преграды в своих телах. Чаще люди прибегают ко второму способу: изыскивают пути ослабить энергопоток, умеряя ощутимость напряжений и дискомфорта. Помехи и порождённые ими проблемы, конечно, никуда не деваются, но, уменьшив напор энергии, человек смягчает последствия, симптомы и потому не переживает их с такой остротой.  
Самые распространённые формы сброса напряжения: излишние физические нагрузки, частый оргазм, неуёмная умственная деятельность, острые ощущения (азартные игры, фильмы ужасов, видеоигры), переедание, алкоголь, наркотики. Проблема любого из этих метолов в том, что лишь только напряжение сброшено и наступает блаженное затишье – энергия, как морской прилив, опять «прибывает», накапливая дискомфорт, и нужно вновь от неё избавляться. Формируется наезженная колея поведенческого шаблона.  
Что же делать?  
Здоровая энергетика тела – основа освобождения от помех, лишающих нас полноты жизни. Слагают её «краеугольные камни» умеренных, но регулярных упражнений; простой и здоровой диеты, достатка свежего воздуха и отдыха; а также занятия творческой деятельностью. А вот какие «бомбы» подрывают фундамент здоровья:  
  
1.Самоотравление. Под сим я подразумеваю потребление большего количества еды и питья, чем удаётся безболезненно усвоить. Так перегружается печень, почки, кишечник и шлаковыводящие пути. Кому не знакомо тягостное до тошноты отупение, которое следует за излишествами «праздника живота»? Верный способ не травить себя: получать удовольствие от качества, а не количества еды. Меньше ешьте, больше упражняйтесь. И насыщайте организм свежей водой, травяными чаями, фруктами и овощами. Это избавит вас от шлаков.  
  
2.Упадок сил. Из-за чего? Хронический стресс, утомление, истощённость работой, которая вам не по душе. Рецепт: перемежайте умеренные, сбрасывающие стресс упражнения полноценным отдыхом. И обязательно устраивайте себе три отпуска в год – их цена на вес золота.  
  
3.Дисбаланс. Тело постоянно поддерживает тонкий баланс температуры, гормонов, сахара, кислотности, нарушить который – легче лёгкого. Посему регулярно совершайте пару-тройку медленных, глубоких вдохов, избегайте воздействия крайних температур, не тревожьтесь попусту и… повесьте в «красном углу» своего сознания икону под названием «Святая Троица Здоровья». Дабы никогда о ней не забывать.  
  
**СВЯТАЯ ТРОИЦА ЗДОРОВЬЯ**:  
- Правильно ли вы питаетесь?  
- Регулярно ли упражняетесь?  
- Достаточно ли отдыхаете?  
  
Эти три вопроса и есть Святая Троица Здоровья. Все три компонента, вместе взятые, гармонизируют тело и наделяют его силой, позволяющей выстоять в ненастную пору житейских катаклизмов.  
Недостаточно просто взирать, пассивно молиться, так сказать, на эту Троицу. Правильная диета, упражнения и отдых должны стать для вас абсолютным приоритетом. Если не поставить здоровье выше работы, денег или, смешно даже упоминать, просмотра телевизора, то всегда отыщутся более неотложные дела. Каждый день преподносит на выбор: приготовить ли натуральное, питательное блюдо дома или заскочить в фаст-фуд, встать пораньше для зарядки или дрыхнуть дальше. Конечно, легче допоздна бдеть перед телевизором и оттого пропустить зарядку и перехватить на скорую руку разогретый полуфабрикат. Но спросите себя: «Что я увижу, подойдя к зеркалу?». Отражение пагубности своих привычек в полный рост.  
Не ждите, пока освободится время, – освободите его сейчас.

**ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЕ И ЭНЕРГОПИТАНИЕ**

Хорошо известно: человек есть то, что он ест. Иными словами, качество съеденного и выпитого оказывает прямое влияние на энергетику тела, ясность ума и настрой души. Вот почему такое внимание надо уделять тому, что, когда и как ешь.  
Но не будем делать из еды культа. «Станешь одержим дисциплиной и чистотой – и стресс тебя доконает».  
Важно не заблудиться во множестве диетных рекомендаций: сколько калорий в том или ином продукте, сбалансированы ли белки с углеводами и пр. Лучше сосредоточиться на ключевых принципах.  
Одни учёные полагают, что продолжительность жизни зависит исключительно от генов. Другие с ними не согласны. Изучение режима питания, физической активности и иных традиций в культурах, известных феноменом долгожительства, показали: действительно, генотип способен влиять на срок жизни. Но верно также и то, что человеку дано в огромной степени реализовать свой безграничный потенциал и кардинально улучшить наследственность, обзаведись он полезными привычками.  
Эти выводы основываются на исследованиях доктора Кеннета Пельтье, изучавшего народности вилкабамба (эквадорские Анды), хунзов (север Пакистана), абхазцев (бывший СССР), мабаанов (Судан) и индейцев тарахумара (север Мексики). Некоторые из представителей этих народностей доживают до 130 лет! И вот что интересно: одни и те же факторы, как обнаружил доктор Пельтье, благоприятствуют как продолжительности жизни, так и её качеству. Оно и не удивительно, ведь сама по себе долгая жизнь мало что значит. Но когда она полна радости и свершений – каждый день становится благословлением Божьим.  
Одно из эффективнейших средств увеличения количество и улучшения качество жизни – режим питания. И у каждого он свой…

**ЭНЕРГЕТИКА ТЕЛА**

Вы упражняетесь всякий раз, когда перемещаете своё тело и его конечности в поле земного тяготения. Когда ходите, сидите, встаёте, переносите вещи, поднимаетесь по лестнице, прибираете дома, возитесь с клумбами в саду… Осознанно используя тело и правильно дыша – вы эффективно упражняетесь. Выбрав лестницу вместо эскалатора или припарковав машину дальше обычного от пункта назначения, вы формируете более энергичный стиль жизни. В счёт идёт не только то, что сделано за час пребывания в тренажёрном зале, но и как много осознанных движений совершено к концу каждого дня.  
Спорт, разумеется, тоже обеспечивает должную нагрузку, на его предназначение всё же несколько иное. Да, соревновательный запал сбрасывает напряжение, радует, развлекает, развивает телесные навыки. Но необязательно создаёт оптимальный психофизический баланс. Большинство видов спорта обеспечивают лишь фрагментарный фитнесс.

**Энергоочистка тела от блоков**

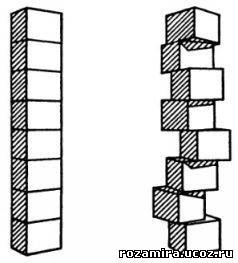
Эфирное (энергетическое) и физическое тело взаимосвязаны. Например проблемы в каком-то органе сигнализируют нам о том, что есть проблема в работе той или иной чакры. И наоборот. Физическое тело – это проекция Эфирного тела, которое выступает в роли матрицы. Например позвоночник соответствует главному энергетическому каналу – сушумне, гипофиз – третьему глазу, солнечное сплетение – манипура-чакре и т.д.  
При неправильном образе жизни образуются новые энергетические образования, которых не было с рождения. Их называют энергетическими блоками. Они словно камни на пути течения воды-энергии. Постепенно они растут, тем самым всё сильнее и сильнее закупоривая каналы по которым движется энергия в теле. В данной практике мы будем работать с блоками, которые образуются в области суставов. Вы наверно знаете, что с возрастом начинаются проблемы в суставах, особенно в коленях, пояснице, шее и т.д. В них на физическом уровне откладываются шлаки, а на энергетическом уровне – появляются блоки. Эти блоки обязательно нужно удалять. Так как плохое течение энергии – приводит к болезням. Например сняв блоки с ног, особенно с коленей – женщина, которая отчаялась завести ребёнка – получит сильный поток энергии от Земли, который течёт через ноги, и был заблокирован. А значит получит силы для материнства. Или например кто-то сняв блок с шеи – почувствует в себе любовь ко всему окружающему. Так как энергия Творца начнёт течь в него сверху через шею в анахату-чакру и по всему телу. Могут быстро пройти самые разные болезни, которые возникли в связи с появлением блоков.  
  
1. Садитесь удобно например на диване или в кресле. Зажимаете ладонями обоих рук голеностопные суставы (сочленение костей голени со стопой) на обоих ногах. Правой рукой – правый сустав, левой – левый. Вы просто обхватываете эти суставы ладонями. Далее делаете вдох и представляете-чувствуете, что энергия сверху входит в ваше тело через макушку головы и течёт по рукам. А на выдохе представляете, что энергия через ладони входит в голеностопные суставы. И так делает пару минут (можно больше).  
  
2. Перемещаете руки выше, на колени. На колени просто ложите сверху ладони. И также дышите и направляете в колени энергию.  
  
3. Идёте выше. Размещаете ладони на тазобедренных суставах. Большие пальцы спереди (смотрят в область паха), а четыре пальца сзади (смотрят в район поясницы). И также дышите и направляете в тазобедренные суставы энергию.  
  
4. Далее скрещиваете руки на груди и помещаете правую ладонь на левое плечо, а левую – на правое.  
  
5. После этого опускаетесь и прорабатываете локти. На локти удобнее размещать ладони снизу.  
  
6. Переходим ещё ниже. Ладонями зажимаете запястья. Т.е. правой ладонью – левое запястье, а левой ладонью – правое. Наполняем суставы энергией.  
  
7. Разместите ладони на шее и в конце на пояснице. Шея и поясница состоят из нескольких суставов (позвонков), но здесь вы просто работаете с областью. Так как зашлаковка здесь идёт очень сильная. Отложение шлаков большое, а значит и соответствующее этой зашлаковке – энергоблокирование на энергетическом уровне.  
  
8. Всё время наполняете места суставов энергией. На каждую область отводите примерно по две минуты.  
  
9. Желательно проводить данную практику каждый день в течение 10 дней.  
  
Во время практики могут наблюдаться тепловые эффекты в виде разогрева ладоней.  
[Сайт твоя Йога](http://www.youryoga.org/index.htm)

**ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ**

Человек в состоянии неделями обходиться без пищи и днями – без воды, но лишь считанные мгновения – без дыхания.  
Для большинства людей вдох-выдох – рефлекторный, безотчётный акт. Обычно собственного дыхания не замечают (пока с ним не возникнут проблемы). Но разве одна из целей духовного развития не есть превращение полубессознательного в осознанное?  
Нет необходимости, разумеется, следить за каждым своим вздохом, но внимание к своему дыханию раскроет перед вами потрясающие возможности (кстати, и научные изыскания всё больше говорят о связи дыхания с продолжительностью жизни).  
Обычный процесс вдоха-выдоха протекает по такой схеме: расширяя грудную клетку, человек создаёт вакуум, и воздух устремляется в лёгкие, а затем, в противоположной фазе сжатия, вытесняется из них. Совершается это, по большей части, за счёт межрёберных мышц.  
  
Если же говорить о полном, расслабленном дыхании, то важнейшим его механизмом является диафрагма (см. рисунок) – куполообразная мышца, отделяющая грудную полость от брюшной. Она уплощается в нижней позиции – и воздушная струя втекает в лёгкие, вновь выгибается сводом вверх (усилием или просто за счёт расслабления) – и воздух вытесняется вовне.



Посмотрите, как дышат младенцы. Их животики постоянно двигаются внутрь и наружу. У взрослого человека, как правило, такое расслабленное, брюшное дыхание – лишь во сне.  
Это дыхание лёгкости, безмятежности, глубокого покоя. Поверхностное же и отрывистое грудное дыхание ассоциируется с беспокойством и напряжением.  
  
И доказать это совсем несложно. Попробуйте следующее:  
  
1. Сидя в ровной позе, положите одну ладонь на середину грудной клетки, а другую – на низ брюшной полости, пониже пупка.  
  
2. Сначала дышите так, чтобы двигалась лишь верхняя часть груди (лежащая под пупком нижняя ладонь не перемещается). Скорее всего, это будут быстрые, неглубокие вдохи и выдохи. Какое, признайтесь, эмоциональное состояние вам это навевает?  
  
3. Теперь дышите так, чтобы двигался только низ живота (ладонь на груди неподвижна). Такой способ дышать может кому-то из читателей показаться неуклюжим и странным. Особенно если имеется склонность к сверхзанятости и напряжению. Что ж, можно облегчить задачу: лягте на спину, положив пару книжек (не с глянцевой обложкой – дабы не соскальзывали) на живот, и начните дышать указанным способом. Книжная стопка должна подниматься на вдохе и опускаться на выдохе. Добившись этого, нетрудно будет заметить: брюшное дыхание тотчас расслабляет тело, вселяя в нас покой и умиротворение.  
Кроме того, ведь негативные эмоции, фактически, ощущаются как комок напряжений, сжатий в груди и животе. Так что, дыша диафрагмой, вы – даже и захоти! – не сможете отдаться во власть злости, страха и тревог.  
  
4. Диафрагменное дыхание легко превратить в полноценную медитацию. Представьте себе: на вдохе вас наполняет свет и животворная энергия, а на выдохе, по мере расслабления тела, организм покидают токсины, а душу – негативный настрой и тревоги.  
Дышать животом – что может быть естественней? При этом можно читать, отдыхать, медитировать, заниматься учёбой и даже общаться. Однако для активных действий (ходьба, бег, переноска тяжестей, зарядка…) потребуется задействовать весь дыхательный аппарат, диафрагму, грудь, мышцы спины. В этом случае лучше взять на вооружение иной образ: воздух снизу вверх постепенно наполняет лёгкие, словно струя родниковой воды – подставленный сосуд. Сначала живот (с использованием диафрагмы), затем низ грудной клетки и, наконец, её верх. Выдыхая же, позвольте воздуху выходить естественно и свободно.  
  
**ХОДЬБА И ДЫХАНИЕ**. Ходьба – одно из лучших упражнений, дарованных человеку Природой. Оно не требует особых напряжений, выполнять его можно каждый божий день на протяжении всей жизни, в вашем распоряжении есть все необходимые конечности и достаточный (с тех самых пор, как научились ходить) уровень подготовки.  
В ненастную погоду можно воспользоваться и тренажёром. И всё же, будь на то возможность, гуляйте на свежем воздухе: созерцание живописных окрестностей и природной игры светотени само по себе вселяет покой и радость в душу.  
  
**ШАГИ ВДОХА И ВЫДОХА**. Следующая практика легко интегрируется в повседневность, эффективно сочетая ходьбу и осознанное дыхание:  
  
1. Вдохи и выдохи делаются на определённое и равное количество шагов. Начните с двух. То есть: вдох-раз-два, выдох-раз-два, вдох-раз-два, выдох-раз-два… Продолжайте до тех пор, пока не привыкнете к такому ритму дыхания.  
  
2. Затем вдохните и выдохните на три шага, потом на четыре, на пять, на шесть… Вы дышите всё медленнее и глубже, постепенно увеличивая счёт шагов, пока не достигаете своего максимального значения (у меня лично это шагов десять-двенадцать) – но без излишнего напряжения.  
  
3. Достигнув максимума, запустите эту последовательность в обратном направлении: десять, девять, восемь…  
  
4. Если прогулка длительна, то по завершении всего этого цикла остановитесь на самом комфортном для себя ритме (например, четыре шага на вдох и выдох) – так без труда удастся погрузиться в своего рада медитацию. Если же планируемая дистанция совсем короткая (скажем, от припаркованной машины до супермаркета и обратно), то я рекомендую чётный счёт: сначала два шага на вдох и выдох, затем четыре, шесть и т.д.  
  
5. Смело экспериментируйте в поисках наилучшего для себя алгоритма. Внутри помещения, кстати, можно упражняться в коридорах, на беговом или велотренажёре, на ступеньках лестницы.  
  
Освоив эту практику, вы в буквальном смысле легче вздохнёте. Не говоря уж о наполнении энергией тела и заметно возросших шансах на долгую и здоровую жизнь.  
  
**РАССЛАБЛЕНИЕ**. «Дышите глубоко и расслабляйтесь, чем бы вы ни занимались».  
Если дыхание – это ключ к долгожительству, то расслабление – прямой доступ к энергии.  
Умение расслабляться – один из тех навыков, которому стоит научиться в жизни. Ибо он даёт силу, гибкость, координацию. Увеличивает скорость рефлекторного отклика, чувствительность и даже чувственность. Гармонизирует параметры кровотока, вегето-сосудистую и нервную систему. И, вообще, наделяет стойким ощущением благоденствия.  
В младенчестве каждый из нас служил образцом того, что я называю «расслабленность в движении). Но по мере взросления мы накопили «горы» напряжения в своих телах. Бесконечное прокручивание в уме сцен беспокойства, сожалений, страхов, озабоченности дало пышные «всходы» разнообразнейших нейромышечных блоков и зажимов. Породив головные, шейные, спинные, поясничные боли и синдром хронической усталости – классический случай энергоутечки. Научившись расслабляться, мы вернём себе радость жизни и естественную лёгкость бытия.  
Обычно расслабление ассоциируется у нас с неподвижностью сна, транса или медитации. Но жизнь – это движение. А расслабление в движении – высшая её форма. Перед древними мастерами меча Японии и Китая нередко вставал выбор: суметь расслабиться в разгар боя – или умереть. У нас с вами, быть может, речь и не идёт о смерти. Но научиться расслабляться всё же стоит. Чтоб полноценно жить.  
  
Как же овладеть искусством по собственной воле отпускать мышечное напряжение? Это нетрудно – если мышцы помнят само ощущение расслабленности.  
Тела большинства людей забыли, что значит двигаться с грациозной лёгкостью сиамской кошки. Некоторым, правда, удаётся достичь толики релаксации во сне или под воздействием транквилизаторов, алкоголя, наркотиков. Но это, как вы сами понимаете, не путь.  
Верный же способ таков: «оттиск» состояния глубокой релаксации мозг неизбежно запечатлевает – и оттого впоследствии с большой лёгкостью воспроизводит по нашей команде. Даже в самый критический, чреватый жёстким стрессом момент.  
Уделите прямо сейчас минут десять следующему упражнению – и вы поймёте, о чём я говорю:  
  
1. Лягте на спину. Можно подложить, для вящего комфорта, что-то мягкое под колени, руки, голову.  
  
2. Ощутите, как тело давит на поверхность под собой и равный по силе давления отклик этой поверхности.  
  
3. Позвольте себе отдаться телесной тяжести, ощутив, как кожа, кости, мышцы, связки и сухожилия будто налились свинцом.  
  
4. Пусть это осознание тяжести медленно пропутешествует от ступеней через икры, колени, бёдра, брюшную полость, спину, грудь – к плечам, предплечьям, кистям, ладоням и пальцам рук.  
  
5. Затем, отпуская каждое встреченное напряжение, позвольте ему двинуться через шею, подбородок, рот, нос, глаза, уши, темя, не забыв и о самой коже головы.  
  
6. А теперь, находясь в сей блаженной расслабленности, представьте себя за каким-то занятием (спорт, игра на музыкальном инструменте, чтение…). Этот образ мозг неизбежно увяжет с теперешним вашим состоянием. А значит, так произойдёт и в реальности! Я часто проделывал это с неизменным успехом в свою бытность гимнастом.  
  
7. Перед тем как возвратиться из сего покоя и гармонии с собой, «просканируйте» всё тело, запомнив его расслабленность во всех деталях. И увяжите свой опыт с неким ключевым словом или фразой (например: «расслабься» или «всё отпусти»), чтобы при желании, мысленно их произнеся, вы легко смогли вызвать данное состояние.  
  
8. В завершение сделайте три глубоких вдоха, каждый последующий глубже предыдущего. И на последнем вдохе блаженно потянитесь как кот и сядьте или встаньте на ноги. Навсегда запомнив, сколь расслабленным вы можете быть в покое и движении.  
  
Совершение намеренно замедленных движений даёт возможность осознать каждую их составляющую и оттого замечать напряжения, о существовании которых обычно и не подозреваешь.  
1. Выполните любое знакомое вам движение (боксёрский удар, бросок баскетбольного мяча, исполнение музыкального пассажа, взмах клюшкой для гольфа…) в трёх скоростных режимах: в обычном темпе, затем вдвое неспешнее, а затем очень-очень медленно – настолько, чтобы с некоего удаления почти невозможно было различить, двигаетесь вы или нет.  
2. Сфокусируйте в это время внимание на дыхании, чувстве равновесия, переносе веса с ноги на ногу, согласованности разных частей тела. Особо же отметьте любое излишнее напряжение в теле и постарайтесь тут же от него избавиться, расслабившись ещё больше.  
То есть как только заметили напряжение – немедленно от него освобождайтесь. Тогда движения вши, даже в обычном темпе, станут намного эргономичнее, появится лёгкость, грация, энергичность. Попробуйте – и сами убедитесь.  
  
Понаблюдайте за тем, как двигаются малыши. Нетрудно заметить, сколь отменно их пластичные тела адаптированы к гравитации, как прямо, без малейших усилий, они сидят и стоят, насколько хорошо координируют руки и ноги. Но с ходом лет, по мере накопления травм и стрессов, тело становится рассогласованным. Это и есть основная причина энергопотерь.



Представьте себе семь-восемь детских кубиков, сложенных в столбик (см. рисунок). Если он сложен скверно, кубики положены вкось и вкривь, то малейший толчок – и они разлетаются в разные стороны.  
С телом – похожая ситуация. Если оно – как плохо уложенные кубики, то для управления им требуется куда больше сил. Это всё равно что долго стоять с вытянутой рукой или ногой – энергия утекает, словно вода из открытого крана.  
И вот вам наглядный пример:  
  
1. Наклонитесь немного вперёд (или, если хотите, назад), удерживая такое положение секунд тридцать. Всего-то полминуты – а уже ощущается зажатость мышц и стонут кости. А где напряжение – там боль и утечка энергии.  
  
2. Выдвиньте подбородок или наклоните вперёд голову, как привычно делают многие при разговоре, чтении или сидя у телевизора. Довольно скоро вы ощутите напряжение в затылке. А в хроническом варианте – это шейные и головные боли. Или, например, сутулость. Ничто так эффективно не препятствует глубокому дыханию. Если нужно сидя наклониться, делайте это от бёдер, оставляя спину ровной.  
  
Когда кубики – строго один под другим, то даже положив на столбик груз, вы не нарушите равновесия, поскольку данная структура устойчива. Точно так же и в расположении строительных «кирпичиков» тела должна наблюдаться соосность, вертикальная согласованность: ноги связаны с центром тяжести торса, голова естественно покоится на конце позвоночного столба, верхняя часть затылка будто привязана невидимой нитью к небу. Поначалу, скорее всего, потребуются постоянные сознательные усилия для удерживания головы высоко поднятой без выпячивания подбородка. Однако вскоре вы привыкнете к этому положению, и оно станет самым для вас комфортным. А кроме того, из-за естественной своей эргономичности, освободит массу сил и энергии.  
Выстроив своё тело согласно гравитации, вы вскоре ощутите, как оно стало легче, свободнее, моложе, пластичнее. С раскрытой грудью и расслабленной брюшной полостью вам будет куда легче дышать.  
  
Вот так обычнейшие дела повседневности – сбалансированная диета, физические упражнения, полноценный отдых – становятся Святой Троицей Здоровья. Дающей силы телу и закалку – духу, очищающей организм и наделяющей энергией жизни.  
  
Практики же осознанных упражнений специально созданы для гармоничного развития тела и души. Такие практики:  
- Укрепляют четыре телесные основы: силу, гибкость, выносливость и восприимчивость;  
- Гармонично сочетают движение, ум и дыхание;  
- Делают приоритетом сброс напряжения и расслабление;  
- Заряжают энергией, а не истощают;  
- Привносят осознанность в процесс дыхания;  
- Создают равновесие между правой и левой стороной тела;  
- Чередуют, как правило, напряжение и расслабление мышц, освобождая организм тем самым от хронических блоков и зажимов.  
  
Примеры таких практик: хатха-йога, тайцзи, внутренние стили боевых искусств, стили не-соревновательной гимнастики, аэробика, танцы…

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЗАКОНЫ УПРАВЛЕНИЯ НАШИМ ОРГАНИЗМОМ**

Подлинная тайна здоровья кроется в соблюдении природных законов тела. Эти законы можно вкратце назвать: «Правильный образ жизни» и «Правильное мышление».  
Без надлежащего питания не может быть здоровья. А правильное питание требует правильного пищеварения и поэтому нужно первым долгом восстановить нормальные условия для пищеварения. Поэтому при всех заболеваниях нужно начинать с желудка и добиться его нормальной работы и это будет считаться первым шагом к исцелению. В общем, большинство недугов происходит от плохой работы желудочного тракта, питания и пищеварения. Человек также плохо преуспевает на непитательной пище или неправильно перевариваемой, как всякое растение или животное. Неправильное питание приводит к малокровию, каждая клетка тела слабеет и голодает, от этого страдают и мозговые клетки и не в состоянии передавать в другие части тела жизненную силу и энергию.  
Какого бы вы метода не придерживались, начинайте всегда с лечения желудка. Настаивайте на том, чтобы желудок правильно воспринимал получаемую им пищу и превращал бы её в хорошую питательную кровь, которая, распространяя по всему телу, несёт здоровье и силу.  
  
- Одним из лучших способов правильного использования поглощаемой пищи является совершенное разжевывание. Хорошо разжеванная пища отдаёт всё количество своей питательности. Это очень важный факт. Были случаи, что плохо питавшиеся люди при правильном разжевывании очень быстро исцелялись. Всякую пищу следует разжевывать пока она не станет мягкой и вязкой.  
  
- Вторым важным условием является орошение тела, — правильное употребление воды.  
Наше тело требует ежедневного поглощения известного количества жидкости. Для взрослого нормальное количество в течение суток — **4-6 стаканов воды**.  
Без достаточного количества воды тело не в состоянии выполнить свою работу, отчего страдает весь организм. Для правильного выделения требуется нормальное количество жидкости. Иначе отделяющие железы не могут создать соки и жидкость, требуемые для пищеварения и всасывания, а выделяющие железы не могут опорожнять ненужные организму вещества через почки и кишки. Печень также не в состоянии работать при недостаточном количестве жидкости.  
  
- Третьим необходимым условием для здоровья является **правильное дыхание**. Без правильного дыхания кровь больного не получает достаточно кислорода и потому не может выполнить возложенные на неё функции. Поэтому неправильно дышащему человеку сложно выздороветь. Упражняйтесь в глубоком дыхании.  
  
- Затем необходимы **мускульные упражнения, купание** и прочее.  
  
- Также необходим **нормальный сон** — этого требует природа, при его отсутствии мозг переутомляется и возникают различные осложнения.  
  
Придерживайтесь по возможности Природы и всё остальное предоставьте ей. Законы Природы созданы для поддержки здоровья, и без постороннего вмешательства они поддерживают нормальные условия. Беда в том, что современная цивилизация весьма отделила нас от Природы. Наши естественные порывы и стремления подавлены, задушены. Мы не прислушиваемся более к голосу Природы, и потому она отвернулась от нас и перестала нас звать. Единственно правильное — вернуться к Природе. Быть как можно ближе к ней. Ведите наиболее естественный образ жизни и она наградит вас за верность по отношению к ней.  
  
Долг каждого целителя - прививать и объяснять обратившимся к нему за помощью пациентам законы правильной жизни и правильного мышления. Врач должен быть не только исцелителем, ему следует обучать и воспитывать людей. Тогда его призвание станет божественным и священным и он не будет лишь «паяльщиком» тела. Придерживайтесь этого идеала и тогда ваш труд принесет вам много радости и величайший успех.  
**Целители и врачи, не забывайте о Единстве людей и помните, что Вам предназначено распространять по свету радостные вести о здоровье и силе и возвращать собратьев в лоно матери природы, которую они покинули**.

\*\*\*

Наполнение тела энергией начинается с чувства подлинной заботы о нём. Ведь оно, фактически, – единственная вещь, которая неотлучно с вами от момента рождения и до самой смерти. Куда бы ни воспарил человек на крыльях фантазии, его неизменно возвращает к фундаментальному факту: тело – неизменный его попутчик в дальнем странствии, от выхода из материнского лона и до отхода в лоно матери-Земли.  
Представьте себе могучий, плавный речной поток. Плавный – если русло свободно. А если туда нападает скальных глыб, древесных стволов и твёрдых отходов производства? Тут же образуются завихрения, воронки, каскады. Точно так же и в людском теле: прерванный ток энергии ощущается как напряжение, дискомфорт, крадущей жизненные силы.  
  
**Есть два основных способа его снять**:  
удалить помехи или уменьшить сам «напор» энергии, снизив этим болезнетворную искаженность потока. Но лишь немногие умеют устранить ментальные, эмоциональные и физические преграды в своих телах. Чаще люди прибегают ко второму способу: изыскивают пути ослабить энергопоток, умеряя ощутимость напряжений и дискомфорта. Помехи и порождённые ими проблемы, конечно, никуда не деваются, но, уменьшив напор энергии, человек смягчает последствия, симптомы и потому не переживает их с такой остротой.  
Самые распространённые формы сброса напряжения:  
излишние физические нагрузки, частый оргазм, неуёмная умственная деятельность, острые ощущения (азартные игры, фильмы ужасов, видеоигры), переедание, алкоголь, наркотики.  
  
Проблема любого из этих метолов в том, что лишь только напряжение сброшено и наступает блаженное затишье – энергия, как морской прилив, опять «прибывает», накапливая дискомфорт, и нужно вновь от неё избавляться. Формируется наезженная колея поведенческого шаблона.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

В [Эфирном Теле](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/2_ehfirnoe_telo/19-1-0-151) происходит структуризация праны из окружающего пространства, и эта прана (или эфир, или жизненная сила, ци, ки и так далее), эта субстанция имеет несколько уровней плотности, или агрегатных состояний: твердая, мягкая, текучая (аналог жидкости), разреженная (аналог газа). Эфирное тело построено из однородных частиц эфирной субстанции, но они имеются в различных состояниях плотности. Имеется аналог скелета, аналог плоти, в плоти имеются пустотелые проходы – каналы, меридианы, и кенрак (аналог разветвленной капиллярной системы). Внутри этих каналов циркулирует текучая фракция эфира - эта фракция наиболее энергоемкая, она переносит энергетические заряды по всему эфирному телу.  
  
Всё пространство наполнено праной в её рассеянном, бесструктурном состоянии. Прана существует и в космическом пространстве, но она концентрируется вблизи массивных объектов – планет и звезд. Все звезды и планеты имеют «праническую атмосферу», даже те, у которых отсутствует газовая атмосфера. Вне эфирных тел живых существ – кристаллов, растений, животных и людей, прана существует в основном в бесструктурном состоянии. Все живые существа осуществляют «эфирное дыхание», и кристаллы в том числе. Из пространства с дыханием входит рассеянная эфирная энергия, которую организм преобразует в структурированную субстанцию. Только в таком виде организм способен её усвоить, иначе она выйдет обратно с выдохом. Растения, животные и человек получают прану с дыханием и питанием, а человек еще и с общением (и некоторые высшие животные тоже, особенно домашние животные, живущие рядом с людьми).  
Осознанное энергетическое дыхание может наполнить организм огромным количеством жизненной силы!  
  
Из продуктов, не подвергавшихся глубокой переработке, мы получаем прану уже «живую», структурированную, поэтому именно такая пища даёт больше жизненных сил не только для жизнедеятельности [физического тела](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/fizicheskoe_telo/19-1-0-55), но и для [астрального](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/astralnoe_telo/19-1-0-80) и [ментального](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/mentalnoe_telo/19-1-0-97) тел. Такая пища стимулирует творческий процесс, фантазию, придаёт лёгкость телу. Многие художники, артисты являются вегетарианцами.  
А что происходит «после сытного обеда»? Хищные животные после трапезы долго спят, мы это видим на примере своих домашних любимцев – кошек и собак. Самый показательный пример в природе – львы, тигры и другие кошачьи. Эти животные питаются исключительно мясом и спят почти постоянно – 20 и более часов в сутки. Просыпаются только для охоты и трапезы. Близкие человеку приматы практически все вегетарианцы.  
- А как же дельфины и киты?  
- Дельфины и киты питаются рыбой и планктоном, а эта пища имеет совсем другую энергетику. Рыба и морепродукты не отяжеляют организм, а наоборот, повышают уровень энергетики и вибраций. Посмотрим на те народы, которые традиционно едят много рыбы – это энергичные трудолюбивые люди, такие как японцы, китайцы, итальянцы, французы. Поморы, скандинавы – народы крайнего севера, тоже имеют крепкие организмы. И обратим внимание на те народности, которые традиционно питаются в основном мясной пищей – это народы севера – чукчи, якуты, и прочие, питающиеся в основном олениной. Они живут в тяжелых климатических условиях, где раньше просто отсутствовала другая пища, их обменные процессы в физическом теле настроены на потребление исключительно мясной пищи, но мы не можем отрицать, что эти нации имеют тенденцию к вырождению в современном мире. Их менталитет застрял в каменном веке. Они научились пользоваться современной техникой, но не вписываются органично в современный образ жизни. Только метисам, унаследовавшим обменные процессы другого народа, удаётся сохранить здоровье.  
  
Людям, вставшим на путь трансформации и трансмутации, жизненно необходимо перестать есть мясо высших животных. Вы очевидно и сами уже почувствовали, что организм начинает отвергать такую пищу. Как временная мера поможет мясо птицы. Это мясо не имеет таких тяжелых низкочастотных вибраций. Увеличивайте потребление рыбы и морепродуктов. Увеличивайте потребление сырых овощей и фруктов. Для полного освобождения организма от шлаков, привнесённых мясной пищей, необходим целый год!  
  
Человечество сегодня испытывает напряжение от тех новых энергий, которые пришли в пространство. Нам приходится чаще испытывать дискомфорт от изменений в окружающей среде. Чем чище физическое тело, я имею в виду внутреннюю чистоту – отсутствие шлаков и токсинов, чем чище эфирное тело – то есть, чем выше уровень вибраций праны, циркулирующей в каналах и меридианах, тем более человек здоров, устойчив к внешним воздействиям. Такой человек легче приспосабливается к изменению температурного режима, к вынужденному голоданию, другим факторам, которые могут возникнуть в результате глобальных изменений на планете.  
Неурожай, катастрофы, могут привести к дефициту продуктов, чистой воды, пригодной для питья, к отсутствию даже крыши над головой. Вегетарианец гораздо легче перенесет невзгоды и лишения, чем тот, кто привык к излишествам.  
Существует мнение, что мясная пища необходима в условиях России – это не соответствует действительности. Примером могут служить монахи и схимники, которые отказывались от мясной пищи не только в пост, но и постоянно, и доживали в добром здравии до глубокой старости. Просто для того, чтобы организм очистился от шлаков и токсинов, принесенных мясной пищей, необходимо время, да и очистительное процессы бывают дискомфортными.  
Существуют люди, которые полностью перешли на праническое питание. Сегодня далеко ещё не каждый человек способен на такое. Сначала эти люди прошли длительный процесс очищения – то есть, довольно продолжительное время были вегетарианцами. Потом они постепенно перешли через систему постов к полному отказу от пищи. Они это делали под руководством Учителей. Процесс перехода организма на праническое питание тоже сопровождается полной перестройкой функция физического и эфирного тел. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно этим заниматься. Эти люди – пример для всех, кто встал на путь духовного развития, они являются живым доказательством, что это возможно, но не следуйте безрассудно их примеру, чтобы не уморить себя голодом.  
  
Для вас – стоящих на пути, мы хотим предложить систему питания, основанную на вегетарианстве, но с употребление рыбы, молочных продуктов, а на первых порах и мяса птицы. Постепенно ваши тела очистятся от токсинов мясной пищи, обменные процессы перестроятся и постепенно ваш организм сам вам подскажет, когда придет время отказаться от каких либо продуктов. Эфирное тело будет наполняться самой качественно праной. Потребность в еде будет уменьшаться. Начинайте прямо сегодня!  
Источник: http://naturalworld.ru/diktovka\_prana-pravilnoe-pitanie.htm

**УСИЛЕНИЕ БИОПОЛЯ ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ И ПИТАНИЕ**

Усиление биополя осуществляется за счёт поглощения космической энергии (праны). Она легко поддается направленным на нее мыслям и желаниям, как в тех случаях, когда человек хочет притянуть к себе больше праны, так и в тех случаях, когда он хочет вобрать ее в себя. Поэтому количество праны, вбираемой в себя человеком, может быть сильно увеличено.  
Мысль, желание или ожидание, лежащее на душе у человека, сами по себе увеличат количество праны, и подобным же образом воля или желание человека, увеличив количество праны, которой насыщена посылаемая мысль, значительно увеличат силу действия этой мысли на других и на самого себя.  
  
Если человек в то время, когда он дышит, пьет или ест, будет составлять умственный образ поглощения праны, то есть рисовать себе картину того, как его организм поглощает прану, он этим приведет в действие некоторые оккультные силы, на основании которых из вводимой в организм материи действительно освобождается большое количество праны. В результате организм получит большое усиление, увеличение своей жизненной силы.  
Когда мы выполняем полное йоговское дыхание, при вдохе мысленно рисуем себе, что поглощаем большое количество праны, а на выдохе посылаем прану в запасник энергии - солнечное сплетение. В результате мы чувствуем прилив сил.  
  
Подобным же образом выпейте стакан воды небольшими глотками, рисуя себе, что вы извлекаете из воды содержащуюся в ней прану, и вы получите такой же результат, как и в первом случае.  
Точно так же во время еды медленно пережевывайте пищу, держа в уме, что вы стараетесь извлечь из пищи прану, какая в ней есть, и вы получите гораздо большее подкрепление и усиление от пищи, чем обычно.  
  
Вся пища, особенно зелёные овощи, фрукты, молоко, молочные продукты, мёд, наполнены праной, которая необходима для поддержания жизни, энергии и здоровья.  
Эта прана (пищевая), так же как и атмосферная, приходит в различные нервные центры. Пищевая и атмосферная праны одинаковы, но приводят в движение различные функции организма.  
  
Атмосферная прана эффективно освобождается из воздуха полным йоговским дыханием, пищевая - из пищи тщательным разжевыванием. Пища должна быть тщательно пережевана и смешана со слюной, чтобы желудок имел возможность переварить её.

**ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ**

Эти принципы не требуют резких перемен в образе жизни (ибо последние имеют тенденцию превращаться в старые привычки). Они лишь обратят ваше внимание на то, что вы едите и как себя чувствуете впоследствии. Так вы сможете определить продукты, наиболее вам подходящие, избежав как самоистязания чрезмерным голоданием, так и унизительного рабства у собственного желудка. Вот эти принципы:  
  
1. **Меньше еды**. Умеренное, систематическое недоедание – сокращённые порции и меньший приём калорий – самая важная, на мой взгляд, диетическая практика. Вдумайтесь: долгожители потребляют 1800-2000 калорий в день, а средний представитель западной культуры – 3200-3500!  
Однако есть и противопоказания: данный совет не относится к детям, людям чрезмерной худощавости, беременным, кормящим матерям, к работникам тяжёлого физического руда, а также к страдающим расстройствами пищеварительной системы.  
  
2. **И меньше белка**. Многие слишком беспокоятся по поводу того, достаточно ли белков они потребляют. Однако норма потребления протеиновых соединений у долгожителей – почти вдвое меньше среднестатистической нормы европейца или американца. Большинство долгожителей – вегетарианцы, получающие протеины из злаковых, бобовых и молочных продуктов. Они почти не едят баранину или говядину. Только немного рыбы или домашней птицы. И потому у них значительно более низкий уровень холестерина, куда меньше сердечных заболеваний и фактически нет остеопороза.  
  
3. **Разнообразие**. В США стараются отбирать одинаковые зёрна, балы получить высокий урожай. А вот на полях кавказского региона России, где живут долгожители, злаковые всходы состоят из растений совершенно разных размеров и оттенков цвета, а стало быть, содержат набор разнообразнейших аминокислот, слагающих белок. Сей принцип применим, конечно, не только к урожаю. Если питаться всем разнообразием сезонных фруктов, овощей, злаков и бобовых – гарантированно получишь полный «комплект» протеинов, витаминов и минералов.  
  
4. **Инстинкт**. Малыши, сугубо интуитивно, совершают точнейший выбор нужных им продуктов из разнообразия выставленных на столе блюд. Однако, повзрослев, человек перестаёт доверять интуиции. Полагаясь теперь лишь на то, что слышал от родителей, увидел в рекламе (у которой, кстати, одна цель – продать товар) или вычитал из многочисленных книг по питанию. Инстинкт искажается ограниченностью выбора и давлением культурных традиций данного социума.  
Но можно вернуть остроту инстинкта – посредством физических упражнений и голодания, а также осторожным экспериментированием: добавляя или удаляя пункты из вашего привычного меню и прислушиваясь к отклику своего организма. Это один из надежнейших способов сочетать инстинкт и сознание для поиска оптимального режима питания. Доверяйте в первую очередь телу, а не теориям и доктринам.  
  
5. **Голодание**. Обходиться без еды в течение одних или более суток (с непременным питьём большого количества чистой воды или фруктовых соков) – проверенная веками практика практически всех духовных традиций. Голодание даёт отдохнуть пищеварительной системе, очищает весь организм, улучшает иммунитет и высвобождает уйму времени для полезных дел.  
  
**Противопоказания**: не рекомендуется растущим детям, беременным, кормящим матерям, людям с нарушениями пищеварения или чрезмерно худым, а также тем, у кого слишком высок уровень метаболизма.  
**Голодание – также и не способ похудеть**. Перед тем как голодать, обязательно прочтите хотя бы одну из книг на эту тему. И если у вас остались сомнения или возникли проблемы со здоровьем – проконсультируйтесь со специалистом, имеющим достаточный опыт в данном деле.   
  
6. **Сырые фрукты и овощи**. Внесение их в ваш рацион обеспечит вас природными питательными элементами в их неповреждённом виде и полным набором органики, способствующей пищеварению. Помимо высокого содержания влаги, необработанные фрукты и овощи содержат большое количество клетчатки, необходимой для обеспечения оптимальной перистальтики кишечника и его очистки. Такое питание естественным образом избавит от лишнего веса, ибо высококачественно во всех отношениях. Питание же исключительно сырыми фруктами и овощами даёт почти такой же очистительный эффект, как и голодание.  
  
7. **Принятие пищи**. Важно не только что именно, но и как вы едите. Несколько простых привычек помогут кардинально улучшить усвояемость пищи, дабы извлечь из неё всё самое ценное. Сформируйте привычку хорошо прожёвывать и глубоко дышать во время еды, не спеша наслаждаясь ароматом и вкусом вкушаемого. Ешьте каждый кусочек так, будто это единственное, что вам выдано на весь день.   
  
В конце концов, именно вы – высшая для себя инстанция в том, что и как вы едите. Отдавайте предпочтение экспериментам, а не жёстким правилам, ведь верная диета подразумевает обучение и практику в течение всей жизни.

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

В ведической культуре говорится о том, что человек, употребляющий в пищу мясо, рыбу, яйца, получает страх животного и его агрессию, направленную на человека. Не имеет значения, кто убил это животное. Получается так, что тот, кто ест мясо, косвенно участвует в убийстве этой овцы или свиньи. Накопившаяся агрессия и страх изменяет нашу психику, поведение, прорываясь в виде каких-то эмоциональных вспышек, стрессов, депрессий и тому подобного.  
  
Корни ведической культуры лежат в глубокой древности. Это огромный многовековой пласт истории, которая только-только начинает открываться нам. В последнее время появилось много научных работ, доказывающих, что наши предки, создавшие ведическую культуру, жили в районе Северного полюса. Но климат там был субтропический. Поэтому система мировоззрения и сложилась таким образом, что они спокойно обходились без пищи животного происхождения. После резкого изменения климатических условий на Крайнем Севере арии рассеялись по Евразийскому континенту, неся культуру, в том числе и культуру питания, другим народам. Прошли тысячи лет, за это время многое переменилось.  
  
Но оставим историю в покое, давайте попробуем разобраться с тем, что есть на данный момент. Вопрос не в том, употреблять мясо в пищу или нет. Всё дело в ваших мыслях. И в тех образах, которые стоят за пищей, приготовленной из мяса. Если вы, ужиная, съедаете отбивную и думаете о...  
  
Другое дело, если в тарелке с едой вы видите способ восполнения энергетических затрат, то с пищей вы получите соответствующие образы.  
Если говорить о вегетарианстве, то должны быть какие-то разумные пределы. Например, переведите коренного жителя Приполярья на растительную пищу, которая там произрастает, и он... На ягеле и лишайниках долго не протянешь. В принципе это возможно, но должна пройти не одна сотня лет, чтобы организм такого человека смог генетически перестроиться на новую пищу, чтобы извлекать из неё всё, что необходимо организму. Тем более, что солнечных дней там очень мало. Поэтому говорить представителям северных народностей «не ешь мясо, не ешь рыбу» по крайней мере абсурдно.  
  
Важен ещё такой аспект: человек, живущий, например, на Украине или в России и питающийся сугубо вегетарианской пищей, очень часто употребляет в своём рационе растительные продукты, не произрастающие в его регионе. Например, бананы, апельсины. Как правило, они не растут в вашем огороде.  
  
Если отрицать мясную пищу, исходя из того, что вы закладываете образ убийства в кусок мяса, купленный на рынке, то вы сами создаёте этот образ разрушения. И сами порождаете агрессию в отношении тех, кто употребляет мясо в пищу. Вот и получается, что вегетарианец, осуждающий «трупоедение», сам достаточно активно участвует в убийстве животных, на подсознательном уровне. Вы говорите: «Я не ем мяса, я такой хороший!» — а образ убийства животных уже начинает работать.  
  
Поэтому нужно быть очень внимательным к своим мыслям, чувствам. И когда начнёт меняться ваше мировоззрение, с переходом в новую модель поведения, вы сможете легко и естественно, без агрессии перейти на растительную пищу. Но намного лучше, если эта пища будет выращена вашими руками. Вы заложите в ваши растения определённый смысл, определённую позитивную энергетику.  
  
Вот тогда и будет достаточно, как говорит Анастасия из книг Владимира Мегре, небольшого количества еды для того, чтобы человек утолил голод, потому что питание осуществляется уже на более тонком плане.  
  
Теперь давайте поговорим **о причинах избыточного веса**.  
  
1. Чаще всего люди переедают при дефиците любви или когда они находятся в состоянии стресса. В данном случае пища становится источником удовольствия, заменителем любви к себе. Поэтому когда вы научитесь преодолевать свою жертвенность и любить себя не через тарелку, а многими другими способами, тогда отпадёт за ненадобностью необходимость переедать. Тогда можно будет из еды получать только то, что там есть, — источник восполнения энергетических затрат, в том числе и духовную энергию.  
  
2. Многие питаются в разумных пределах, но из-за занятости, из-за лени ведут малоподвижный образ жизни. Не нагружают свой организм в нужной мере физическими упражнениями, чтобы поддерживать желаемый вес.  
  
3. Иногда избыточный вес становится своеобразной формой защиты от окружающего мира. Оболочкой, за которой можно спрятать слишком ранимую и обидчивую душу. А также способом избежать сексуальных домогательств. Когда такой человек узнаёт, как можно правильно реагировать на флирт и как в случае необходимости твёрдо сказать «нет», необходимость в полноте отпадает сама собой.  
Многие люди, склонные к перееданию, не умеют разграничивать разные ощущения. Они путают чувство одиночества, пустоты внутри себя и чувство голода. Попробуйте разобраться в этих ощущениях и ответить себе, чего вы больше хотите — пообедать или побыть в окружении приятных вам людей.  
  
Конечно, факторов, заставляющих человека переедать, много. Столько, сколько людей, страдающих от полноты. Используя принципы подхода к приёму пищи, о которых мы будем говорить ниже, каждый сможет для себя составить свою программу рационального питания.  
  
Если вы хотите иметь стройную фигуру, пропорциональный вес, для этого вам нужно уметь правильно выбирать продукты и блюда для рационального питания. Вашему вниманию предлагаются несколько последовательных действий, помогущих вам стать стройными, реагировать на пищу так, как это делают естественно стройные люди.  
  
1. Ответьте на вопрос: «Как вы узнаёте о том, что пора есть?» Вы посмотрели на часы, или почувствовали голод, или вас позвали обедать — обратите на это внимание.  
  
2. Подумайте о своих внутренних ощущениях, подумайте о том, насколько вы голодны.  
  
3. Представьте какое-то доступное блюдо, которое вы могли бы съесть, почувствуйте во рту его вкус. Затем подумайте о возможных ощущениях, когда это блюдо, которое вы представляете, попадёт в ваш желудок.  
  
4. Сравните эти ощущения. Ощущения внутри себя до и после того, как вы представите выбранное блюдо в вашем желудке. Ответьте себе, что вам больше нравится? Будете ли вы себя лучше чувствовать после того, как съедите это блюдо? Или вам съесть что-то другое? Или вообще пока не есть?  
  
5. Вы можете представить какое-то другое блюдо и точно так же сосредоточиться на нём.  
Сравните ощущения, могущие быть после того, как вы съели одно или другое блюдо. То же проделайте с несколькими возможными блюдами.  
Выберите наиболее оптимальный вариант.  
Также продумайте и количество той пищи, которую вы предполагаете съесть. Теперь представьте, что вы съедаете это блюдо и получаете удовольствие от съеденного и в течение длительного времени чувствуете себя хорошо.  
  
6. Ну и конечно съешьте с удовольствием это блюдо, не забывая подумать, что ваш организм возьмёт из этого количества съеденной вами пищи всё самое нужное. Самое ценное, что только есть в этой тарелке, стоящей перед вами для восполнения ваших энергетических затрат.  
  
И ещё важно не от чего-то отказаться — от сигареты, утренней чашки кофе, от употребления мяса. А**важно создать что-то новое**. Новое своё состояние, мироощущение. Создать свой образ питания, оздоровления, который будет соответствовать вашим новым представлениям о себе самом, о том состоянии, в котором будет находиться ваш дух, ваше тело. Поэтому будьте внимательны, прислушивайтесь к себе. Прислушивайтесь к тому, о чём говорят окружающие, но не забывайте, что они говорят и советуют так, как сами это понимают.  
  
Спросите себя: «**Будет ли способствовать моему развитию и здоровью то, что мне советуют?**» Если получаете внутреннее согласие от всех частей подсознания, то, пожалуйста, принимайте эту модель питания. А если нет, то не нужно насиловать своё тело, отравляя жизнь себе и своим родным и близким. Выясните причины этого неприятия. Откорректируйте их с учётом своих потребностей. Относитесь к себе с любовью и доверием. Каждый пусть прислушивается к себе, к своему организму. Образ питания должен соответствовать образу вашего духа, состоянию вашей души на данный момент.  
В жизни всё меняется очень быстро. Через месяц, через год в вашей жизни могут наступить значительные перемены, могут измениться ваши вкусы, изменится образ вашего питания. **Будьте готовы к переменам**.  
  
Источник: «Школа Здоровья и Радости».



**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



6. **Ступень Девы.**  
Любовь к порядку и гармонии. Скромность, работоспособность, усердие, скрупулезность, терпение, интеллигентность.

**Принять как есть**

Я часто задаю мужчинам такой вопрос: «Ваша жена любит вас?» Они отвечают: «Да, конечно». Затем я спрашиваю: «Вы нравитесь ей таким, какой вы есть?» Ответ обычно звучит так: «Нет».   
Во многих случаях антипатия жены интерпретируется мужьями как неуважение и даже презрение. В его восприятии она сильно изменилась с тех пор, как они начали встречаться. Ее восторженность и одобрение вдруг куда-то исчезли. Теперь она относится к нему неодобрительно и показывает это всем своим видом. Поэтому муж решает подтолкнуть ее к более уважительному поведению тем, что он прекращает проявлять к ней свою любовь. Это не имеет успеха в той же мере, в какой проигрывает в своей стратегии жена.   
  
Принять как есть означает позволить человеку быть таким, как оно есть, без попыток оценивать, сравнивать, избегать, противостоять этому, сопротивляться, подавлять это, игнорировать, отрицать, обесценивать, изменять как-либо или удерживать. Принять как есть подразумевает внимательность и осознанность в отношении объекта принятия.   
Принятие как есть осуществляется Душой (чистым сознанием), а не умом. Ум не может принимать как есть, он может только что-то делать в отношении воспринимаемого: оценивать, сравнивать, рассчитывать, избегать, противостоять этому, сопротивляться, подавлять это, игнорировать, отрицать, обесценивать, изменять как-либо или удерживать – и это не является принятием как есть.   
  
Когда вы разочарованы или расстроены каким-то человеком или ситуацией, помните о том, что вы в действительности реагируете не на человека или ситуацию, а на те свои чувства и эмоции, которые у вас рождаются в отношении этого человека или ситуации. Это ваш выбор, ваши чувства, и в вашем выборе не может быть виноват кто-то другой. Когда вы полностью это осознаете и поймёте, вы будете готовы взять на себя ответственность за свои чувства и изменить их при желании. И если вы сможете принимать вещи такими, какими они являются, вы будете готовы взять на себя ответственность за возникающие в вашей жизни ситуации и за все события, в которых вы видите какие-то проблемы.   
  
Какие бы взаимоотношения вы не привлекали к себе в своей жизни в данный момент, они являются именно такими, в каких вы в данный момент нуждаетесь. За всеми событиями, происходящими в вашей жизни стоит скрытый смысл, всё в конечном итоге служит вашему развитию и эволюции. Когда вы сопротивляетесь текущему моменту, вы в действительности сопротивляетесь всей Вселенной. Вместо этого было бы значительно разумнее принять решение, начиная с настоящего момента перестать бороться со всей Вселенной, сопротивляясь настоящему мгновению. Это означает, что ваше приятие настоящего момента будет полным и абсолютным. Вы будете принимать вещи такими, какие они есть, а не такими, какими вы хотели бы их видеть в данное мгновение. Важно понять это. Вы можете желать, чтобы что-то в будущем было по-другому, но в данное мгновение вы принимаете всё таким, как оно к вам приходит.   
  
Приятие означает, что вы берёте на себя обязательство:  
"Сегодня я буду принимать людей, ситуации, обстоятельства и события такими, каковы они есть".  
Это означает, что я знаю, что данное мгновение таково, каким оно должно быть потому, что вся Вселенная такая, каковой она должна быть. Данное мгновение - то, которое вы переживаете именно сейчас, - является кульминацией всех мгновений, которые вы пережили в прошлом. Это мгновение такое, каким оно является потому, что вся Вселенная такая, какая она есть.   
  
Бог никогда не судит и не критикует нас. Он принимают нас такими, какие мы есть. Для того, чтобы изменить другого, нужно прежде всего измениться самому. Нужно изменить ход своих мыслей.   
  
**Прочитайте следующие установки и постарайтесь их перечитывать до тех пор пока они не усвоятся вашим подсознанием**.   
  
1. Сегодня Я буду принимать людей, ситуации, обстоятельства и события так, как они происходят, такими какие они есть. Я буду знать, что этот момент таков, каким он должен быть, потому что вся Вселенная такова, какой она должна быть. Я не буду сопротивляться всей Вселенной через сопротивление этому моменту. Моё приятие будет полным и всеобъемлющим. Я принимаю вещи такими, какие они есть.   
  
2. Принимая вещи такими, какие они есть, Я буду Ответственным/ой за эту ситуацию, которая складывается вокруг меня и за все те события, которые Я вижу как проблемы. Я знаю, что принятие ответственности означает отказ от обвинения кого бы то ни было в том, как развивается эта ситуация (включая меня). Я также знаю, что в каждой проблеме скрыта возможность и моё осознанное отношение к этой возможности позволит мне использовать этот момент для его трансформации с максимальной пользой.   
  
3. Сегодня Я осознанно буду исходить из открытости. Я отказываюсь от необходимости отстаивать свою точку зрения, от необходимости убеждать или склонять других людей к своей точке зрения.   
  
Вам совсем не нужно притворяться. Просто позвольте ситуации быть такой, какая она есть, вот и всё. Это “позволение быть” унесёт вас за пределы разума со всеми его шаблонами сопротивления, которые создают позитивно-негативные полярности. Это суть прощения. Прощение настоящего даже важнее, чем прощение прошлого. Если вы прощаете каждый текущий момент — позволяете ему быть таким, какой он есть, — тогда в вас не будет накапливаться обида, которую какое-то время спустя ещё надо будет простить.  
Принятие немедленно освободит вас от доминирования разума и, тем самым, вы сможете восстановить интуитивную связь с вашей Душой. И как результат, обычные мотивации Эго — то есть страх, жадность, стремление к контролю, к защите или потакание ложному чувству собственного “я” — перестают действовать. Теперь за дело берётся духовный разум, намного превосходящий разум, и поэтому в твое делание будет втекать качественно иной уровень сознания.  
Большинству людей необходимо пережить великие страдания, прежде чем они смогут оставить своё сопротивление и принять всё как есть, прежде чем научатся прощать. Но когда они это делают, то совершается одно из величайших чудес: именно через то, что кажется злом, происходит пробуждение Божественного сознания — трансмутация страдания во внутренний покой. Конечная цель и смысл всего существующего в мире зла и страдания в том, чтобы они побудили людей к осознаванию, кто же они на самом деле есть за гранью своего имени и тела. Поэтому то, что мы, опираясь на своё узкое видение, воспринимаем как зло, на самом деле является частью высшего блага, не имеющего противоположности. Однако это не сможет стать истиной для вас никак иначе, как через прощение. А пока этого не случится, мы не избавимся от зла, и поэтому зло продолжает оставаться.  
Через прощение, которое по своей сути означает признание нереальности прошлого и позволяет настоящему моменту быть таким, какой он есть, волшебство трансформации вершится не только внутри, но вместе с тем и снаружи. Беззвучное пространство глубочайшего присутствия возникает как внутри, так и вокруг вас. Кто бы и что бы ни попало в это поле сознания — испытывает его влияние, порой скорое и очевидное, а порой ощущаемое на более глубинных уровнях, и тогда изменения становятся заметными только спустя некоторое время. Вы растворяете разногласия, исцеляете от боли, рассеиваете неосознанность — без какого-либо делания — одним только своим бытием и удержанием частоты вибрации глубочайшего присутствия.  
Когда вы живёте в состоянии полного принятия того, что есть, то это становится финалом всех ваших жизненных драм. Тогда никто не в силах даже втянуть вас в спор, неважно, как сильно он или она старается. Невозможно спорить с полностью осознанным человеком. Спор включает в себя отождествление себя со своим разумом и со своей ментальной позицией, впрочем, как и со своим сопротивлением, а также с реакцией на позицию другого человека. Результатом спора обычно бывает взаимное подкрепление и усиление противодействующих сторон. В этом и заключается принцип действия механизма неосознанности. Ты же, пребывая в состоянии принятия, по-прежнему сможешь иметь ясную и твердую точку зрения, но за ней уже не будет реактивной силы, не будет ни защиты, ни нападения. И она никогда не превратится в драму. Когда ты полностью осознан, то выходишь из состояния конфликта.  
“Находясь в единстве с самим собой, невозможно даже помыслить о конфликте”, — утверждает Курс Чудес.  
Это относится не только к случаям конфликта с другими людьми, но в гораздо большей степени касается внутреннего конфликта, который тоже прекращается, потому что исчезают разногласия между тем, чего требует и ожидает ваш разум, и тем, что есть.  
Экхарт Толь – Сила момента «СЕЙЧАС»

**ОТКРЫТОСТЬ**

Открытость означает, что ваше сознательное отношение к людям, событиям и обстоятельствам исходит из открытости и вы отказываетесь от необходимости убеждать или склонять других людей к своей точке зрения. Если вы понаблюдаете за теми, кто вас окружает, то заметите, что люди тратят девяносто девять процентов своего времени, отстаивая свою точку зрения. Если вы просто откажетесь от необходимости отстаивать свою точку зрения, то в этом отказе вы получите доступ к огромному количеству энергии, которая до этого растрачивалась попусту.   
  
Когда вы защищаетесь, обвиняете других, не принимаете и не идете на уступку моменту, ваша жизнь встречает сопротивление. Постарайтесь понять, что всякий раз, когда вы, встретив сопротивление, форсируете ситуацию, сопротивление только возрастает. На вряд ли вам следует продолжать оставаться стоять твердым, как мощный дуб, у которого ломаются ветви и вырываются корни из земли во время урагана, и который в конце концов рушится под напором стихии. Вместо этого, имеет смысл быть гибким, подобно тростнику, который склоняется под порывами ветра и в конце концов выпрямляется и выживает.   
  
Когда вам нечего отстаивать, вы не позволяете возникнуть даже намеку на спор. Если вы делаете это настойчиво и постоянно, если вы прекращаете сражаться и сопротивляться, вы в состоянии полностью почувствовать и ощутить текущий момент в настоящем, который в действительности является даром. Вот почему этот момент в настоящем называется «подарком».   
  
**Если вы полностью принимаете настоящее и становитесь единым с ним, сливаетесь с ним, вы испытываете огонь, свечение, искру экстаза, вибрирующую в каждом живущем гармонией существе. По мере того, как вы начинаете ощущать ликование духа в каждом живущем, по мере того, как вы начинаете сближаться с этим, в вас начинает рождаться радость и вы оставляете свои прежние ужасные ноши и нагромождения отрицаний, защищенности, болезненности и обид. Только тогда вы становитесь человеком со светлым сердцем, беззаботным, радостным и свободным**.   
  
Какие бы взаимоотношения вы не привлекали к себе в своей жизни в данный момент, они являются именно такими, в каких вы в данный момент нуждаетесь. За всеми событиями, происходящими в вашей жизни стоит скрытый смысл, всё в конечном итоге служит вашему развитию и эволюции.   
  
Дипак Чопра. "7 духовных законов успеха".

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Личность современного человека расколота на несколько частей, и каждый её фрагмент имеет свой характер и собственную независимую память. Они существуют относительно независимо друг от друга и могут взаимозамещаться в любой момент времени. Расколотый интеллект образует две жизни. В одной мы необыкновенно строги к себе, анализируем тщательно всякую идею, прежде чем высказаться о ней - в другой мы наоборот чрезвычайно легко допускаем всякие компромиссы, легко не замечаем того, чего не хотим заметить. Мы примиряемся с этим разделением. Наша деятельность часто идёт в разрез с нашими духовными исканиями. Вред нашей деятельности мы сознаём, но за который каждый из нас не считает себя ответственным. У нас нет чувства личной ответственности, нет смелости, и нет даже сознания их необходимости.   
  
Основная проблема в жизни каждого человека состоит в понимании и принятии самого себя. Никто не в состоянии понять и принять самого себя до тех пор, пока кто-либо другой не поймет его и не примет таким, каков он есть. Как только нас примут и полюбят такими, какие мы есть, то те болезненные симптомы, с которыми большинство из нас борются всю жизнь, будут сняты этим пониманием и принятием самого себя.   
  
**Чувство ответственности - позитивное чувство вины, оно же голос совести, облагораживает**. У человека испуганного чувство вины выражается в чувстве долга. Негативное чувство вины, оно же чувство долга, отягощает. Желание освободиться от чувства долга, которое осложняет жизнь, вызывает потребность трудиться, но без внесения в труд энергии своей любви. Испуганный человек выполняет работу наперегонки со страхами, однако полного удовлетворения не получает. Незаметно потребность делать работу превращается в обязанность делать работу. Чувство долга навязано, тогда как чувство ответственности человек берет на себя сам. А чем иным, как не обязанностью, является обвинение: "Ты меня не любишь!".   
  
**Ответственность - означает не обвинение кого бы то ни было в той ситуации, которая у вас складывается**. Тогда вы принимаете это обстоятельство, это событие, эту проблему. Любая проблема содержит в себе ростки благоприятной возможности, и осознание этого позволяет вам принимать момент таким, как он есть, и преобразовывать его во что-то лучшее.   
  
Когда вы это делаете, любая расстраивающая ситуация превращается в благоприятную возможность для создания чего-то нового и прекрасного, и всякий, так называемый, ваш мучитель или тиран становится вашим учителем. Действительность - это интерпретация. И если вы выбираете интерпретировать действительность таким образом, вокруг вас появляется много учителей и много благоприятных возможностей для развития.   
Когда бы вы не столкнулись с мучителем, деспотом, учителем, другом или врагом (все они одно и то же), напомните себе: "Это мгновение таково, каким оно должно быть".   
Какие бы взаимоотношения вы не привлекали к себе в своей жизни в данный момент, они являются именно такими, в каких вы в данный момент нуждаетесь.   
**За всеми событиями, происходящими в вашей жизни стоит скрытый смысл, всё в конечном итоге служит вашему развитию и эволюции**.   
**Проникнитесь ответственностью и желанием идти дальше. Вам помогут, если Ваше желание чистое и искреннее, но не сразу. Не ждите милостыни от Бога, попрошайкам достаются крохи**.   
  
Лууле Виилма Светлый источник любви.

**НИЧТО НЕ СЛУЧАЙНО**

**Почему со мной происходят неприятности?**   
  
Начнем с того, что **НИЧТО НЕ СЛУЧАЙНО**. Этот мир устроен определённым образом, и есть Высшие Законы, которым подчиняется всё происходящее. Незнание, непонимание или неприятие этих законов не аннулирует их. Можно сказать, что Жизнь построена по принципу школы, где мы должны научиться мудрости: познать законы жизни и жить в соответствии с ними, чтобы радоваться каждому мгновению жизни.   
  
Мы живём в замкнутой системе, в которой все её части тесно взаимосвязаны друг с другом и обладают взаимным влиянием, поэтому ничто не случайно, и ничто не проходит бесследно. Что излучаешь, то и получаешь. Что посеешь, то и пожнёшь. К тебе возвращается только то, что ты делаешь в отношении других. Народная мудрость. Золотое правило из Буддизма – «Не делай другому того, чего не желаешь себе» – построено на понимании этого.   
  
Почему это трудно понять. Потому что жизнь здесь имеет длительность (время, инерционность) и "отдача" приходит не сразу. Когда вы запускаете бумеранг, ему нужно время, чтобы улететь, достичь конечной точки и вернуться; и пока он летает, к вам возвращаются другие бумеранги, запущенные до этого. Так как ум (в большинстве случаев) не может отследить эту причинно-следственную связь, нет и понимания, что случайно ничто не происходит. Всё взаимосвязано и закономерно.   
  
Нужно понять, что неприятности, происходящие с нами – это не наказание от Бога, (Высших Сил и т.д.), а результат нарушения нами этих самых Божественных законов. Другими словами, я сам был причиной этих неприятностей. Принимая это как факт (я ответственен за происходящее со мной), мы создаём возможность для духовного роста: обучения, исправления своих ошибок и достижения высшей цели – счастья.   
  
**Высшие Законы абсолютно справедливы и гармоничны** (Эгоизм иногда не позволяет увидеть это). Ты – причина происходящего с тобой. Ты должен понять, каково это – то, что ты делаешь/сделал другим. Только так ты можешь научиться мудрости и стать счастливым. Поэтому так и устроен этот мир.   
  
Нельзя обижаться или злиться на человека, который создаёт тебе неприятности. Иначе это приведёт к усилению собственного Эго, которое питается негативом. В этом случае духовный рост невозможен или тормозится. Другой человек, через которого пришла неприятность, является не источником этой неприятности, а лишь её проводником. Через него Жизнь указывает на твои собственные ошибки, просит тебя задуматься, осознать и сделать правильные выводы. Не было бы этого человека, был бы другой, но ситуация получилась бы такой же.   
  
**Из неприятностей нужно извлекать урок**. Если, конечно, мы не хотим повторно наступать на одни и те же грабли. Если одна и та же неприятность снова и снова приходит в вашу жизнь, это говорит о повторном наступании на те же самые грабли. Жизнь пытается нас чему-то научить, а мы всё не учимся и не учимся. Мы не задумываемся (предпочитая обвинять других), правильные выводы не делаем и продолжаем творить глупости. Поэтому Жизнь вынуждена учить нас с помощью всё более и более жёстких ситуаций. Это может зайти далеко и быть всё болезненнее.   
  
**Как извлекать урок из неприятной ситуации?**   
  
**Первый шаг – принять ситуацию как есть**.   
Я сам привлёк это в свою жизнь – мыслями, словами и поступками. Это позиция ответственности, которая открывает дверь мудрости. Другого пути к мудрости нет. Перекладывание ответственности на других людей, Бога и т.д. – это путь деградации, а не духовного роста.   
  
**Второй шаг – обнаружение своей ошибки, причины неприятной ситуации**. Здесь нужен тщательный анализ. Сразу вы можете и не вспомнить (не понять, не осознать), какие ваши действия притянули эту неприятность, тем более, если это было не в этой жизни (эго попытается воспользоваться этим фактором, чтобы прекратить анализ ситуации). Но просто помните - ничто не случайно. Задумайтесь, на какой аспект Эгоизма указывает вам жизнь через этого человека или ситуацию? Какая негативная или разрушительная черта характера другого вызывает у вас реакцию? Не проявляли ли вы по отношению к кому-то этот аспект Эго? Если что-то в другом вызывает у вас неприятную реакцию, это говорит о том, что у вас это тоже есть. Нужно обнаружить, что это. Ищите, и найдёте.   
  
**Внешний мир – это отражение внутреннего мира**. Скажи мне, каким ты видишь мир, и я скажу, каков ты. Мы видим в других только то, что есть в нас самих.   
  
Попытки изменить другого (не меняя себя) – это проявление Эго, неразумный эгоизм, и, как правило, такой подход не работает. Измените себя – изменятся другие. В крайнем случае – изменится ваше отношение к ним, и вас это перестанет задевать, проблема исчезнет. Поэтому, если хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону – начните с себя.   
  
**Третий шаг – искоренение обнаруженного аспекта Эго**. Это можно сделать различными способами. Для начала можно проработать это как дуальность. Возможно, этого будет достаточно. В жизни этот аспект Эго можно просто отслеживать и осознавать, и постепенно он исчезнет. Можно также целенаправленно проявлять в жизни противоположность этому аспекту (позитивную черту характера). Пробуйте разные варианты.   
  
**Будь подлинным!**  
Быть подлинным - верным себе самому!  
Но общество нас упекает в тюрьму.  
Лишь внутренний голос по жизни ведёт,  
А нам навязали контроль и расчёт.  
  
Весь мир - супермаркет, и всё - продают,  
И всех окружает соблазнов уют.  
Коль будешь ты слушать других продавцов,  
Себя потеряешь и будешь глупцом.  
  
Твоя медитация - слушать себя.  
Правдивость твоя украшает тебя.  
Не пользуйся маской, останься собой,  
Пусть даже заплатишь ценою большой!  
  
Но масок чужих ты не должен срывать!  
Ведь каждый такой, каким хочет он стать.  
Он может снять маску, а может играть.  
Не в праве никто никого изменять.  
  
Всё делай по голосу ты своему -  
Ты смейся иль плачь когда время тому.  
Ведь прошлого нет и грядущего нет,  
Всегда в настоящем - таков мой совет.  
  
Не будь лицемером с собой никогда.  
Печален - печалься, и гнев не беда.  
Фальшивой улыбкой не порти лица.  
Будь подлиным - верным себе до конца!  
Сергей Ольховой

**Самооценка и вера в себя**

**Самооценка** — это то, **каким вы себя видите, каким вы себя ощущаете**.  
Как правило, этот образ сложен и многогранен. Чтобы всесторонне его изучить, начните с вопроса: «Каким я вижу себя прямо сейчас?», повторяя его в различные моменты и в разных ситуациях. Выясните, как изменяется ваша самооценка со временем.  
  
Недурно было бы задавать себе еще один вопрос. Он касается ваших представлений о своей внешности: «Каким я кажусь себе в данный момент?» Чего только не услышишь в ответ «от себя»! Очень поучительный опыт и показательный. Если вы кажетесь себе ужасным, уродливым, толстым, морщинистым, слишком крупным, слишком маленьким или каким-либо еще в этом роде, возможно, вы не достаточно любите себя для принятия того, чего на самом деле заслуживаете — самого наилучшего. Меня иногда поражает, как много прекрасных и привлекательных людей считает себя «серыми» и недостойными. А почему? А потому, что не похожи на тех, кого совершенно субъективно считают красивыми. И вместо достоинства индивидуальности, стремятся получить стандартный балл по похожести. Утверждения и созидательное воображение — прекрасная возможность научиться относится к себе с большей любовью. И коль скоро вы обнаружили внутри недостаток любви к себе, постарайтесь, как можно чаще, говорить себе приятные, хорошие слова, поощрять себя. Отмечайте те моменты, когда вы обращаетесь к самому себе с грубостью или критикой, и старайтесь сознательно относиться к себе добрее, с большей признательностью.  
  
Уверяю, результаты не замедлят сказаться, — вы начнете проявлять большую любовь и к себе, и к другим.  
  
А теперь я задам вам один, но очень серьезный вопрос: «Вы верите, что у вас получится?» Народ безмолвствовал… И зря, потому что если не верите, или скажем, верите, но не очень, надо не безмолвствовать. А искать! Искать в себе веру и уверенность, любовь и благодарность. Уверяю вас, эти поиски, если вы их начнете, уже покажут, вам насколько вы близки к успеху. Вы посмотрите на себя по-новому. Выделите в себе черты, которые вам очень нравятся. Нашли? Отлично. Отнеситесь к себе, как к лучшему другу. Вы же любите его, отдавая себе, при этом, отчет во всех его недостатках? Вот и прекрасно. Точно также можно любить и себя: принимая таким, как есть, и, в то же время, сознавая, что еще необходимо многому научиться, избавиться от многих отрицательных черт.  
  
Поверьте, это очень приятный опыт. Он может произвести удивительные, прямо-таки фантастические перемены в вашей жизни.  
  
Начните говорить себе:  
**Я заслуживаю любви.  
Я проявляю добро, любовь и способна/способен многое дать другим.   
Я талантлив/талантлива, умён/умна и наделён/наделена созидательным вдохновением.  
С каждый днем я становлюсь все более привлекательным/привлекательной.  
Я заслуживаю самого лучшего в этой жизни.  
У меня множество способностей, и все это признают.  
Я люблю Мир, а Мир любит меня.  
Я желаю быть счастливым/счастливой и добиться успеха**.  
  
Вы можете также использовать любую другую формулу, которая вам нравится и кажется наиболее подходящей и полезной. Поистине волшебные результаты дает использование этих утверждений от второго лица с обращением по имени:  
Леночка! Ты замечательная и интересная личность, ты мне очень нравишься.  
Сергей! В тебе столько доброты и любви, люди тебя очень ценят.  
  
Такое непосредственное одобрительное обращение к самому себе особенно эффективно. В его основе лежит тот же «взгляд со стороны», что и в наших негативных представлениях о себе, полученных от других людей. Помните эти упреки и обвинения в том, что мы «плохие», «глупые» или в чем-то «неполноценные»? А теперь забудьте. С вами изначально все в полном порядке.  
  
Скажите себе:  
**Я люблю тебя. Ты прекрасный человек. Я ценю твою чувствительность и искренность**.  
  
Созидательная визуализация дает отличные результаты и при решении проблем с телом, если, как вам кажется, они у вас имеются. Имеются? Как обычно, избыточный вес? Тогда можете испытать одновременно два подхода:  
С помощью формул-утверждений начните любить и ценить себя таким, каким вы уже являетесь.  
С помощью созидательного воображения и утверждений начните представлять себя таким, каким хотите стать — здоровым, красивым, счастливым и в отличной физической форме.  
Поверьте, вы таким обязательно станете (ну, может придется чуть-чуть потренироваться…). Это чрезвычайно эффективные техники. Вы можете легко использовать их в работе над любым аспектом вашей жизни, которым вы не удовлетворены.  
  
Помните, что в каждый новый миг времени вы — новая личность. Каждый день — новый день и новая возможность проявить себя прекрасным, любящим и привлекательным человеком, каким вы на самом деле и являетесь…  
  
Мы отлично поработали с утверждениями, касающимися самооценки. Я просто вижу посветлевшие лица, сияющие улыбки и новые надежды. Так держать и у вас все получится. И теперь я осмелюсь предложить вам утверждения, способствующие открытию и принятию добра Вселенной. При создании Пространства Любви вещь, прямо скажем, необходимая.  
Например:  
  
**Я открыт/открыта для всего хорошего, что есть в этом щедром Мире.  
Все хорошее приходит ко мне легко и без усилий** (слова «все хорошее» вы можете заменить на любые другие: любовь, достаток, творчество и др.).  
**Я принимаю всю любовь, идущую ко мне в данный момент.  
Я заслуживаю всего наилучшего, и оно приходит ко мне в данный момент. Чем больше я получаю, тем больше отдаю**.  
  
Предлагаю вам медитацию, которая поможет вам улучшить вашу самооценку и научиться распоряжаться Любовью и энергией, которые Мир с готовностью и радостью шлет в вашем направлении.

**Медитация самооценки**

Вообразите себя в какой-нибудь повседневной обстановке и представьте, что кто-то (знакомый или незнакомый) смотрит на вас с большой любовью и обожанием и говорит, что вы ему очень нравитесь.  
Теперь представьте, что к этому человеку подходит несколько других, которые соглашаются, что вы — прекрасный человек! (Если у вас возникает чувство смущения — остановитесь на этом.)  
Представьте, что все больше и больше людей приходит и смотрит на вас с огромной любовью и уважением в глазах.  
Представьте себе, что вы находитесь на трибуне или на сцене громадного зала, а вас окружают толпы аплодирующих вам людей, любящих и ценящих вас. Почувствуйте шум аплодисментов.  
Раскланяйтесь, поблагодарите их за поддержку и любовь.  
  
Вот несколько формул, повышающих вашу самооценку:  
  
**Я люблю себя и принимаю себя таким/такой, какой/какая я есть.  
Я не обязан/обязана угождать кому-либо, я нравлюсь себе, и это главное.  
Я приятен/приятна себе в присутствии других людей.  
Я выражаю себя свободно, полно и легко.  
Я сильное, доброе, любящее и созидающее существо.**

**Возлюби ближнего, как… себя**

Начнем с главного: как же нам «возлюбить» себя? Купить еще одну кофточку, или наконец разрешить не одно пирожное, а… три. Или валяться на диване и «махайте на меня махайте». Кому-то, может быть полезны и такие упражнения. Но принцип, скажу я вам все-таки не удовлетворение всех своих капризов и желаний, принцип любви к себе иной. Нам нужно всегда помнить, что мы, взрослые, — дети в этом новом для себя мире. Мы учимся, совершая множество ошибок, и часто испытываем страх, неуверенность, непонимание. И в этом нет ничего ужасного. Ведь пока ребенок учится ходить, он постоянно падает, так? Не приходит же нам в голову сердиться на него всякий раз, когда он упадет! Если бы мы это делали, он, вероятно, так никогда ходить бы и не научился. Поэтому и нам нужно стараться не критиковать себя за то, что нам не удается сразу жить настолько полно, насколько нам бы этого хотелось.  
  
Сейчас мы учимся действовать так, чтобы наша жизнь развивалась по законам Вселенной. Мы стремимся сделать это наиболее полно, изучая все аспекты нашего человеческого опыта. Для этого нам требуется развить все уровни своего существа — духовный, ментальный, эмоциональный и физический.  
  
Эта работа дает нам возрастающее ощущение целостности, бодрости, мы начинаем больше доверять нашим возможностям. Мы начинаем чувствовать, что жизнь дана с «определенной целью». И самое главное, к этой цели невозможно придти через страдания. Через работу. Через замену старого новым. Через открытия и трудности, но только не через страдания. Потому что смысл жизни и счастье, это просто-напросто разные названия одного и того же состояния ЖИЗНИ. Давайте попробуем ощутить это в медитации.  
  
Сядьте или лягте в удобном спокойном месте, в комфортную для себя позу. Закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов, с каждым разом все больше и больше расслабляя тело. Расслабьте ум, пусть ваши мысли текут медленно и спокойно, но не останавливайтесь ни на одной из них. Представьте, что ваш ум спокоен, как тихий пруд.  
  
Теперь сфокусируйте сознание в глубине своего тела, в области солнечного сплетения или чуть выше — за грудиной. Ощущения, рождающиеся в этом месте нашего тела, мы обычно называем так: «чувствовать нутром». Это такое место нашего физического тела, где мы легко устанавливаем контакт со своей интуицией. Иногда считается, что в этом месте обитает душа.  
  
Представьте, что в этом месте обитает мудрое существо. Вы можете создать образ этого существа или просто почувствовать, что оно там. На самом деле, это мудрое существо — часть вас самих, ваше интуитивное «Я». Вы можете мысленно беседовать с ним, обращаться к нему с просьбами или с вопросами. Научиться этому просто. Расслабьтесь, постарайтесь не слишком напрягать свой рациональный ум. Будьте открыты для получения ответов. Ответы обычно приходят очень простые, и вы чувствуете, что они правильные.  
  
Если вы не получили ответа немедленно, выбросите это из головы и возвращайтесь к обычной жизни. Ответ придет позже. Или изнутри — в виде чувства или идеи, или извне — через человека, книгу, событие.  
  
Доверяйте чувству, которое у вас возникает, и действуйте согласно этому чувству. Если это действительно была ваша интуиция, вы обнаружите, что она приведет вас к ощущению большей бодрости и силы.  
  
У вас начнут появляться новые возможности, новые способности. Если это будет не так, значит, вы следовали не голосу своей интуиции, а какому-то другому голосу, звучавшему в вас (и такое бывает).  
  
Чтобы научиться прислушиваться к своей интуиции и доверять, не нужно ничего особенного. Да-да, вы можете верить или нет, но никаких особенных способностей, знаний и приспособлений не требуется. Вы можете жить так же, как жили. Единственное, что необходимо — это практика. Если вы хотите быстро бегать, вы тренируетесь, а если хотите развить интуитивное чувствование, вы опять же тренируетесь. Все просто.  
  
В конце концов, вы приобретете способность устанавливать контакт со своей интуицией и задавать себе вопросы. Вы будете знать, что в этом мудром существе внутри вас — вашем «Я», вашей интуиции скрыт невероятный источник силы — источник, который может дать ответ на любые ваши вопросы. Когда вы разовьете большую чувствительность к этому проводнику, в вас разовьется интуитивное чувство: вы в любой ситуации будете точно «знать», что делать. Наша интуитивная сила всегда способна вести нас туда, куда нам нужно. Стоит лишь доверять себе и своим внутренним знаниям.  
  
Ведь доверие к себе — один из неоткрытых секретов могущества. Сначала, естественно, трудновато. Мы начинаем отказываться от своих старых привычек, и может показаться, что все разваливается. Человек оказывается как бы в пустоте, отказываясь от многих старых привязанностей. Некоторые связи с другими людьми могут разрушиться или «зачахнуть» из-за недостатка энергии. Старые увлечения — перестать интересовать. Мы можем даже потерять работу или решить оставить ее.  
  
Понятное дело, это тревожит и даже пугает. Вот так якобы ни с того, ни с сего жизнь начинает поворачиваться совсем другими сторонами. И дело не в том, что они плохие или страшные, а в том, что просто нам незнакомы. Но ведь это не навсегда. Все незнакомое когда-то становиться привычным. Вот тут-то я и подвожу вас к очередному болотистому овражку. Если вы начинаете жить доверяя себе и Вселенной, привычного у вас теперь будет мало. Э-э-э постойте, куда же вы?! Я же не сказала «хорошего будет мало». Хорошего будет столько, сколько захотите. А вот привычное действительно уйдет. И в период трансформации, перехода от одной жизни к другой этот процесс очень необычен и даже пугающ. Вот тут-то вам и понадобится абсолютное доверие к себе. Если вы научитесь быть верным себе, то обнаружите, что вы привлекаете людей, работу и другие обстоятельства, которые отражают ваш рост и развитие. На смену одному приходит другое. Главное, чтобы в вашем Пространстве всегда было место новому.  
  
Опирайтесь на простой универсальный принцип: все во Вселенной стремится быть принятым. Все аспекты мироздания хотят быть любимыми, оцененными по достоинству (опять же, принятыми). Так что любое качество или любая энергия, которые мы отрицаем и которым отказываем в праве на существование, будут продолжать проявляться внутри нас и в событиях нашей жизни. И все это до тех пор, пока мы не признаем и не примем их как неотъемлемую часть своей личности и своей жизни. И ничего не попишешь: таков «неумолимый» закон.  
  
Верим мы или нет в существование своей уязвимой стороны, нам ничего не остается, как принять ее и признать своей. Да, не удержалась, приревновала. Да, завидую и злюсь. Да, боюсь насмешек и сильных чувств. Да, не всегда поступаю разумно. Да, тостовата, наконец. Ну, и что? Да ничего, если вы знаете, в каком месте уязвимы и доверяете своему мудрому «Я» исправить застой энергий, заменить их чем-то новым. Мы признаем слабости других и свои, и как ни странно это рождает доверие к себе и к другим. А без этого невозможна ни настоящая близость, ни дружеские отношения. Без этого мы не сможем по-настоящему получать. И стало быть, теряем очень важную часть своего человеческого опыта. Если мы не признаем себя, как признаем других, наше Пространство Любви остается без хозяина. Кого любить, если мы делаем вид, что половины «Я» просто не существует? Итак, прежде чем кидаться на шею ближнему, давайте посмотрим на свое отношение к себе. Ну и как?  
  
Галина Муравьева Притяжение любви

**Вы и ваш внутренний ребёнок!**



Я хочу предложить два упражнения для работы с важнейшей частью нас самих, нашим внутренним ребёнком. Возможно, что вы и сами родитель. Это не имеет значения. Хотя мне рассказывали, что после выполнения этих упражнений, значительно изменялись отношения со своим рождённым по жизни ребёнком. Они становились откровеннее и проникновеннее. У всех свои индивидуальные особенности. У меня что-то похожее было.  
  
**1. Первое упражнение  
Приласкайте своего ребёнка**. Вспомните того ребёнка, каким вы были в один из тяжёлых периодов его (то есть в прошлом вашей) жизни.  
Для этого конечно надо обладать воображением и труднее тем, у кого аналитический тип ума. Для людей с преобладанием абстрактно – логического мышления над мышлением образно – чувственным я вообще настоятельно советую уже давно известные упражнения гештальттерапии:  
А) Обострение ощущений тела, Б) Вербализация, В) Визуализация, Г) Опыт непрерывности эмоций.  
  
Но вернёмся к нашему упражнению. Обратитесь к своему внутреннему ребёнку. Назовите его по имени, скажите тёплые, добрые слова, выразите ему свою любовь.  
Посоветуйте ему что-нибудь. Будьте ему таким родителем, в каком вы нуждались тогда.  
Подарите ему игрушку, вы сами знаете какую. Я, например, подарил своему настоящий кожаный футбольный мяч. Он так его хотел, но так и не получил. Мне кажется, удалось это исправить. Но я не уверен.  
Если у вас будут слёзы, то значит, упражнение получилось. Мужчинам труднее, хотя и им природа не запрещает проливать слёзы. Но, то природа. Вам могут помочь фотографии из вашего детства, ведь наверняка они у вас сохранились. Рассмотрите их внимательно.



**2. Второе упражнение  
Напишите своему ребёнку письмо**.  
Глядя на фотографию своего 4-5 летнего ребёнка (самого себя в прошлом), вы понимаете то, что он читать не умеет? Это неважно, представьте, что умеет и напишите ему письмо.  
  
Напишите, как вы скучаете без него, как вы его любите. Употребляйте любые слова, которые придут вам в голову, обращаясь к своему внутреннему дитю. Вы сами знаете, какие слова.  
  
Вы должны почувствовать, что этот ребёнок на фото не умер, превратившись во взрослого вас, он в вас, но далеко. Вы пишите ему и связь восстанавливается. Он перестаёт быть заброшенным и забытым. Он перестаёт плакать. А ваши слёзы как раз не возбраняются.



Эти два упражнения перекликаются. Можно делать оба. Можно выбрать одно.  
Они могут показаться простыми. Но это видимость. В любом случае они глубоки, если в эту глубину суметь проникнуть.  
**Принятие своего Ребенка – важнейшая и необходимая часть внутреннего роста**. Без любви к своему внутреннему ребёнку не будет и любви к себе, а будет пустота и неудовлетворённость. Любовь к своему внутреннему ребёнку – это любовь к себе и своим детям.  
  
Источник: <http://subscribe.ru/group/onlajn-testyi-psihologiya-i-samopoznanie/3038945/>

**НЕ СОЗДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ БОЛИ В НАСТОЯЩЕМ**

Огромная часть человеческой боли совсем не является необходимой. Она создаёт себя сама, точно так же как наш беспризорный разум сам управляет нашей жизнью.  
  
Боль, которую мы сейчас создаём – это некая форма неприятия, то есть это всегда некая форма неосознанного сопротивления тому, что есть. Сопротивление на уровне мысли - это какая-нибудь форма суждения. На эмоциональном уровне – это какая-нибудь форма негативизма. Интенсивность и острота боли находится в зависимости от силы нашего сопротивления настоящему моменту, а она, в свою очередь, зависит от того, насколько глубоко и сильно мы отождествляем себя со своим разумом. Разум всегда стремится к отрицанию момента Сейчас и норовит от него избавиться. Иными словами, чем теснее мы отождествляем себя со своим разумом, тем сильнее страдаем. Или можно сказать так: - **чем больше мы способны чтить и принимать момент Сейчас, тем мы свободнее от боли, от страдания – тем мы свободнее от эгоистического разума**.  
  
Для того, чтобы быть уверенным в том, что всё находится под его контролем, разум постоянно стремится подменить настоящий момент прошлым или будущим. Время заслоняет неотделимый от настоящего момента бесконечный потенциал Сущего, а разум заслоняет нашу истинную природу. Багаж времени нарастает и аккумулируется в человеческом разуме. Всё и каждый страдает от его тяжести, однако игнорируя или отрицая драгоценный момент Сейчас, они продолжают увеличивать эту тяжесть, наращивая её путём принижения ценности момента Сейчас, делая его средством приближения к какому-то, существующему лишь в воображении мгновению в будущем, и никогда не наступающему в действительности. Аккумулирование времени в коллективном и в индивидуальном человеческом разуме тоже способствует сохранению огромной остаточной боли прошлого.  
  
Если вы больше не хотите причинять боль ни себе, ни другим, если вы больше не хотите добавлять её к боли из прошлого, которая продолжает жить в вас, тогда больше не создавайте времени, или, по меньшей мере, не создавайте его больше, чем вам нужно в практической жизни.  
  
Как перестать создавать время?  
  
**Представьте себе, глубоко поймите то, что настоящий момент – это всё, что у вас есть. Сделайте момент Сейчас самым важным, главным фокусом своей жизни**.Если прежде вы в основном пребывали во времени и лишь изредка навещали настоящий момент, то теперь **переселитесь в него и пребывайте в нём, и лишь изредка навещайте прошлое и будущее, когда это требуется для осуществления практических аспектов вашей текущей жизненной ситуации. Всегда говорите настоящему моменту: "Да”**.  
Что может быть бесполезней, неразумней, чем внутреннее сопротивление тому, что уже есть? Что может быть более неразумным, чем противостояние самой жизни, которая есть сейчас и всегда происходит сейчас. Уступите, поддайтесь тому, что есть. Скажите жизни "да” - и посмотрите, как жизнь вдруг начнёт работать на вас, а не против вас.  
  
Порой настоящий момент невозможно принять, он неприятен, ужасен или скучен.  
Есть то, что есть. Наблюдайте за тем, как разум создаёт ярлыки, и как происходит их раздача, как непрерывное пребывание в суждениях создаёт боль и делает нас несчастными. Отслеживая механизмы работы разума, мы отходим от стереотипа сопротивления и, тем самым, позволяем настоящему моменту быть. Это состояние позволяет нам чувствовать вкус внутренней свободы от внешних обстоятельств, вкус состояния истинного внутреннего покоя. Тогда просто наблюдайте за тем, что происходит, и при необходимости или по возможности - действуйте.  
  
Сначала примите – потом действуйте. Чтобы ни содержал настоящий момент, примите его так, как будто вы его выбрали. Всегда работайте с ним, а не против него. Сделайте его своим другом и союзником, а не врагом. Это магическим образом преобразит всю вашу жизнь.  
  
Живи СЕЙЧАС  
Руководство по духовному просветлению.  
Экхарт Толле

**БОЛЬ ПРОШЛОГО: РАСТВОРЕНИЕ ТЕЛА-БОЛИ**

Если у нас нет доступа к силе момента Сейчас, если мы не в состоянии принять его, то любая эмоциональная боль, которую мы ощущаем, будет прятаться за живущей в нас остаточной болью. Она смешивается с болью из прошлого, которая уже есть, и становится нагрузкой как для разума, так и для тела. Это, разумеется, включает в себя и ту боль, от которой мы страдали в детстве, и боль, которую породила мировая неосознанность, в условиях которой мы были рождены.  
  
Эта аккумулированная боль является негативным энергетическим полем, которое оккупирует наше тело и разум. Если мы рассматриваем её, как невидимый объект или сущность, живущую по собственным законам, то мы довольно близки к истине.  
Это **эмоциональное тело-боли**.  
У него две формы жизни: дремлющая и активная.  
  
Тело-боли может дремать 90 процентов времени; хотя у глубоко несчастного человека оно может быть активным до 100 процентов времени. Некоторые люди почти всю жизнь живут через своё тело-боли, в то время как другие могут чувствовать его только в определённых ситуациях, например, при интимной близости, или в ситуациях, каким-то образом связанных с прошлой утратой или с предательством, или в ситуациях, направленных на причинение им физической или эмоциональной боли, и так далее. Переключить его в активное состояние может всё что угодно, в особенности, если оно резонирует с моделью боли, причинённой нам в прошлом. Когда оно готово пробудиться из дремлющего состояния, то его может активизировать даже мысль или невинная ремарка, сделанная кем-то из близких.  
  
Некоторые тела-боли неприятны и переносятся с трудом, однако сравнительно безвредны, как, например, ребёнок, не желающий перестать ныть и хныкать. Другие - это злобные и всё сокрушающие монстры, настоящие демоны. Некоторые из них не гнушаются применением физического насилия; и уж нет числа тем, которые позволяют себе применение эмоционального насилия. Некоторые из них нападают на окружающих или на близких людей, в то время как другие могут атаковать и себя. В этом случае наши мысли и чувства по поводу собственной жизни становятся глубоко негативными и саморазрушительными. Болезни и несчастные случаи частенько нарабатываются именно таким путём. Некоторые тела-боли доводят своих хозяев до самоубийства.  
  
**Отслеживайте любые возникающие у вас признаки недовольства, которые могут появиться в какой угодно форме** – не исключено, что это зашевелилось пробуждающееся тело-боли. Оно может принять какую-нибудь форму раздражения, нетерпения, хмурого безрадостного настроения, желания навредить, может проявляться в виде озлобленности, приступа сильного гнева, депрессии, в потребности драматизировать личные отношения, и так далее. Отлавливайте его в тот момент, когда оно только начинает просыпаться и выходить из своего дремлющего состояния.  
  
Точно так же, как любое другое существо, тело-боли хочет жить и оно уцелеет лишь в том случае, если ему удастся склонить вас к отождествлению себя с ним. Тогда оно сможет подняться, взять вас в оборот, "стать вами” и жить через вас. Для получения своей "пищи” оно нуждается в вас. Оно будет подкармливать ваши любые ощущения, которые резонируют либо с его собственным видом энергии, либо с чем угодно ещё, лишь бы это продолжало создавать дальнейшую боль в любой форме: в форме злости, деструктивизма, ненависти, горя, эмоциональной драмы, насилия и даже в виде болезни. Таким образом, когда тело-боли вас одолевает, оно создаёт в вашей жизни ситуацию, зеркально отражающую к нему его собственную энергию, которой оно и будет питаться. Боль может питаться только болью. Боль не может питаться радостью. Она не может её переварить.  
  
Стоит телу-боли завладеть нами, как мы начинаем хотеть ещё больше боли. Мы становимся жертвой или тираном. Мы хотим причинять боль, или страдать от боли, или и то и другое одновременно. Между тем и другим нет существенной разницы. Разумеется, мы не будем этого осознавать, и поэтому будем неистово спорить и ожесточенно твердить, что совсем не хотим боли. Однако, присмотревшись пристальнее, мы обнаружим, что наш мыслительный процесс и наше поведение организованы таким образом, чтобы продолжать и поддерживать эту боль в себе и других. Если бы мы были по-настоящему осознающими это, то её модель растворилась бы, ибо желать больше боли - это безумие, ведь никто же не является сознательно безумным.  
  
Тело-боли, которое предстаёт в виде тёмной тени, отбрасываемой Эго, в действительности очень боится света нашей осознанности. Оно боится быть обнаруженным. Продолжение его существования, также как и существование живущего в нас неосознанного страха перед болью, является следствием нашего неосознанного отождествления себя с ним и находится в полной зависимости от этого отождествления. Но если мы не смотрим на эту боль прямо, если мы не выносим её на свет своей осознанности, то снова и снова будем оказываться вынужденными позволять ей выпускать когти. Тело-боли может казаться нам опасным чудовищем, на которое мы не в силах бросить даже взгляд, но это всего лишь нематериальный фантом, который не способен устоять перед силой нашего присутствия.  
  
Некоторые духовные учения констатируют, что, в конечном счёте, вся боль - это иллюзия, и это правда. Вопрос лишь вот в чём: - считаете ли вы это своей правдой? Слабая вера не превращает это в правду. Хотите ли вы испытывать боль до конца своих дней, продолжая твердить, что это иллюзия? Освобождает ли это вас от боли?  
  
Тело-боли не хочет, чтобы мы наблюдали его прямо и видели его таким, какое оно есть. В тот момент, когда мы его рассматриваем, когда чувствуем внутри себя его энергетическое поле, когда обращаем на него своё внимание, - отождествление рассыпается. Открывается более высокий уровень сознания. Которое называется - присутствие. Теперь вы становитесь очевидцем или наблюдателем тела-боли. Это означает, что оно уже не может притворяться вами и использовать вас для пополнения своих сил. Это означает, что вы нашли свою собственную, самую большую внутреннюю силу и твёрдость. Вы получили доступ к силе момента Сейчас.  
  
Что происходит с телом-боли, когда мы становимся настолько осознанными, что обретаем способность разрушить своё отождествление с ним?  
  
Тело-боли создаётся неосознанностью - осознанность же трансмутирует его в себя. Святой Павел превосходно выразил этот универсальный принцип:  
- "Всё становится видимым, будучи вынесенным на свет, и все, что бы ни было представлено свету, само становится светом”.  
  
Попытки сражаться с телом-боли будут создавать внутренний конфликт, и, тем самым, создавать ещё больше боли. Отслеживания вполне достаточно. Отслеживание тела-боли подразумевает принятие его как части того, что есть в этот момент.  
  
Тело-боли состоит из захваченной и удерживаемой им части вашей жизненной энергии, отщеплённой от вашего совокупного, целостного энергетического поля, которая в результате неестественного процесса ментального отождествления на какое-то время становится автономной. Она круто разворачивается на саму себя и становится анти-жизнью, уподобляясь животному в его попытке пожрать свой хвост. Как вы думаете, почему наша цивилизация стала столь разрушительной по отношению ко всем формам жизни? Тем не менее, даже та сила, которая уничтожает жизнь, по-прежнему является жизненной энергией.  
  
Когда мы начинаем разотождествляться с разумом и становимся наблюдателем, то тело-боли ещё в течение какого-то времени будет оставаться активным и будет пытаться переключить нас в режим отождествления с ним. Тем не менее, отождествляя себя с ним, мы уже больше не будем подпитывать его своей энергией, однако, тело-боли имеет определённый момент инерции и, также как вращающееся колесо, будет крутиться ещё в течение некоторого времени, даже когда его уже никто не будет раскручивать. На этой стадии своего существования оно ещё сможет создавать физическую боль в разных частях твоего тела, но эта боль уже не будет продолжительной.  
  
Оставайтесь присутствующими, оставайтесь осознанными. Всегда будьте начеку и охраняйте своё внутреннее пространство. Для того, чтобы обрести способность отслеживать это тело-боли и чувствовать его энергию непосредственно, вам нужно быть в достаточной мере присутствующим. Тогда оно не сможет управлять вашим мышлением.  
Как только вектор вашего мыслительного момента сонастраивается с вектором энергетического поля тела-боли, то вы в этот миг снова отождествляетесь с ним и снова питаете его энергией своих мыслей.  
  
К примеру, если злость является преобладающей, доминирующей энергетической вибрацией тела-боли и если вы погружены в злобные мысли, уходя в раздумья о том, что кто-то, где-то, когда-то в чём-то вам навредил, или если у вас появляется желание каким-то образом проучить этого негодяя, тогда вы становитесь неосознанными, а тело-боли становится "вами”. Если есть злость, то под ней всегда есть боль. Или если вами овладевает мрачное настроение и вы начинаете углубляться в различные негативные ментальные модели и думать о том, насколько никчемной и напрасной является ваша жизнь, тогда вектор ваших мыслей становится сонаправленным с телом-боли, а вы становитесь неосознанными и уязвимыми для атак тела-боли. "Неосознанность” здесь сводится к отождествлению с некоторым ментальным или эмоциональным шаблоном или стереотипом. Это подразумевает полное отсутствие наблюдателя.   
  
Длительное осознанное внимание прерывает связь между телом-боли и вашим мыслительным процессом и осуществляет процесс трансмутации. Как если бы боль стала топливом для пламени вашей осознанности, которая в результате будет только ярче гореть. Это и есть эзотерический смысл и назначение древнего искусства алхимии: трансмутация основных металлов в золото, страдания – в осознанность. Расслоение сознания прекращается, и оно исцеляется, а вы снова становитесь целостными. Тогда вы становитесь ответственными за то, чтобы не создавать дальнейшей боли.  
  
Фокусируйте внимание на своих внутренних чувствах. Знайте, что это и есть тело-боли. Примите то, что оно есть. Не думайте о нём. Оставайтесь присутствующими и продолжайте наблюдать за тем, что происходит внутри вас. Отдавайте себе полный отчёт не только о наличии эмоциональной боли, но также и о наличии "того, кто наблюдает”, станьте безмолвным свидетелем. Это и есть сила момента Сейчас, сила вашего собственного осознанного присутствия. И наблюдайте за тем, что будет происходить.  
  
Если вы способны оставаться начеку, присутствовать во времени и отслеживать всё, что вы чувствуете внутри себя, вместо того, чтобы быть подмятым этим, то это предлагает вам возможность заниматься самой мощной духовной практикой, и тогда быстрая трансмутация всей прошлой боли становится возможной.  
  
Экхарт Толь – Сила момента «СЕЙЧАС»



**СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



Страх – многолик, как окрас хамелеона. Верный помощник в один миг, он способен обернуться ужасным тираном в следующий. Не пытайтесь его искоренить или заглушить, но и не дайте ему стать деспотичным хозяином вашей судьбы. При опасности физического рода – внимайте его советам. Если же вам бросил вызов страх психологический – смело делайте то, чего больше всего боитесь. Действуйте, как Мирный Воин.  
  
**7. Ступень**[**Весов**](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/vesy/52-1-0-1113)**.**

**ЭМОЦИЯ СТРАХА**

Если в вас присутствует страх, то это означает, что вы не готовы к тому, чтобы вам открылся тот мир. Если вы станете ясновидцами, у вас появятся большие страдания, вы будете видеть не только хорошее, но и плохое. Поэтому Вы должны стать такими сильными, что не испугаетесь нового мира, который явится перед вами. Невидимый мир не пробуждает в человеке способностей, к которым тот ещё не готов.  
  
«**Человек столь велик, сколь позволяет ему страх**»  
  
Еще в первобытно-общинные времена было известно о магическом действии страха на врага: устрашающий боевой клич косил с ног и без оружия. Негативная энергия страха поражает почки и надпочечники. В надпочечниках на физическом уровне возникает спазм и уменьшение либо прекращение выделения гормонов; они уже не поступают в кровь в необходимом объеме. Эти гормоны жизненно важны. Это доказывает тот факт, что человеку, находящемуся в клинической смерти, первым делом вводят гормоны надпочечников. Надпочечники расположены в задней части 3-ей чакры и тем самым связаны:  
- **с властью и господствованием,  
- с силой воли**.  
  
Страх как в прямом, так и в переносном смысле владеет сегодня человечеством и уничтожает силу воли.  
У каждого органа есть сознание. Когда пропадает воля, то орган отказывается работать. В зависимости от природы страха он поражает разные чакры и разные органы.  
  
**VII чакра** (Сахасрара-падма – чакра)- Страх доверять самому себе. Страх перед неземными видениями и сновидениями, поскольку человек не верит и тем самым не углубляется в сущность своих неземных мысленных образов.  
Неверие в свою духовность, тем самым и в способности. Отсутствие веры в себя и душевного покоя. Отсутствие жизненной цели. **Психические заболевания, неврозы и психозы**.  
  
**VI чакра** (Аджна – чакра)- Страх перед ответственностью.  
Конфликт между миром чувств и миром разума. Желание получать больше. Обидчивость. Недовольство своей внешностью. Беспомощность в составлении или в осуществлении планов. Представления, не соответствующие действительности, или негативные. **Головные боли, менингит, энцефалит. Инсульт и паралич, либо смерть**.  
  
**V чакра** (Вишудха – чакра) - Страх перед общением. Страх перед неудачами.  
Проблемы в общении с миром. Нервозная оценка, чувство беспомощности. Все чувства, которые перехватывают горло и вызывают удушье от слёз. Неумение, неспособность жить своей личной жизнью, т.к. кто-то или что-то мешает. Неумение принять то, что предлагает жизнь. Непонимание своих желаний. Обвинение других. Опорочивание других. Убеждение, что все хотят мне плохого. Никому нет до меня дела. Чувство отверженности. **Болезни щитовидной железы, глотки и голосовых связок. Отек гортани, который может закончиться смертельным исходом**.  
  
**IV чакра** (Анахата – чакра) - Страх потерять любимого.  
Расстроенные любовные чувства – меня не любят, я не стою любви. Чувство вины перед любимым человеком. Мне не отвечают взаимностью. Подавленная любовь. Все препятствуют мне жить так, как надо. Мир жесток, и здесь царит право большого и сильного. Мне всё безразлично, и я делаю так, как хочу. Я живу, лишь подгоняя себя, потому что так надо и лучшего ждать не приходится. **Хронические болезни сердца, легких и грудных желез. Инфаркт, астма, внезапная смерть**.  
  
**III чакра** (Манипура – чакра)- Страх перед злым, презрительным, язвительным, завистливым, властным и т. п. человеком или ситуацией.  
Комплекс неполноценности, отрицание собственных физических потребностей. Зависимость по отношению к родителям и другим людям. Неудовлетворённость, злоба. Власть и самоупорство. Властвование с помощью страхов, угрозой, предупреждением, обвинением, подозрением, слёзами… Отсутствие радости по отношению к себе и другим. Нежелание понять и поверить в свои чувства.**Болезни печени, желудка, 12-перстной кишки, селезенки, поджелудочной железы. Болезни в обостренной форме, зачастую сопровождаемые рвотными позывами и тошнотой**.  
  
**II чакра** (Свадхистхана – чакра)- Страх за свою сексуальность. Чувство стыда за партнёра или себя. Страх, что я не на уровне.  
Неспособность получать удовлетворение от половой жизни и видеть страсть в сексуальном партнёре. Разочарование в сексуальной жизни. Подавление собственной страсти. Упрямство и требовательность в отношении партнёра. Отвергание сексуальности. У меня нет сил заниматься такой бессмыслицей, работа важнее. Отношение к сексу, как к мерзкому, аморальному занятию, отнимающему силы. Отрицание своего пола. **Вызывает спад сексуальной активности, бесплодие, общий спад мышечного тонуса, физические болезни. Половое бессилие, половые болезни**.  
  
**I чакра** (Муладхара – чакра) - Страх за свою жизненную силу. Неверие в собственную жизненную силу. Отсутствие желания жить. Злоба к тем, кто жизнестоек и энергичен. Отрицание физической силы – к чему она, у меня умная голова. Желание спасовать перед жизнью или убежать. Такой человек чахнет, впадает в отчаяние и апатию, его ничто не интересует. Тихо угасает. Может произойти внезапная смерть, поскольку закрывается главный энергетический канал.  
  
Страх может выступать и в комбинациях с энергиями различных чакр.  
См. [Чакры.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/chakry/19-1-0-153)  
  
Покуда, человека одолевают страхи, его Сознание будет находиться в теле, подобно Земле, глядящей на Небо и желающей доказать, что Солнце, Луна и звёзды обязаны вращаться вокруг неё. Когда страхи высвобождены, человек ощущает себя Небом, смотрящим на Землю. Кто первичным считает духовность, тот признаёт единство и Земли (Тела) и Неба (Души) и тому легко дышится. Ему легче высвободить страхи. Чем страхи сильнее, тем больше человек замурован в стену своих страхов. Чем больше страхов высвобождается, тем дальше отступает завеса темноты, не позволяющее видеть целое. Чем ближе величина человеческого Сознания к величине Неба, тем меньше у него причин бояться чужой агрессивности.  
  
Основная причина тревог человека связана с Законом Перемен. С него начинаются все человеческие трудности. Одни беспокоятся о том, что перемены всё-таки настанут, другие боятся, что они могут не произойти. На уровне отдельного человека это беспокойство заключается в разнообразных проявлениях нерешительности. Неотъемлемым его признаком становится страх - боязнь последствий любого решения или поступка. Чем дольше оттягивается решение, тем сильнее становится напряжение. В результате во всех частях человеческого тела накапливаются токсины. Рано или поздно функции организма серьёзно ослабевают или вовсе отказывают. Нерешительность убивает человека.  
Первым следствием всякого невротического испуга является сужение сферы деятельности и внимания. Испуганный человек видит то, что желает видеть.  
Нужно не со страхом относиться к опасностям, а нужно высвободить энергию опасности, тогда опасность обойдёт стороной. Плохого не нужно отрицать, не следует его бояться, с ним нужно считаться.  
Научитесь доверять Жизни, Судьбе и Богу.  
  
Множество страхов испытывают люди, не доверяющие Жизни (или Богу) и стремящиеся всё держать под своим контролем. Всё держать под контролем невозможно, тогда возникает постоянный страх за близких людей (как бы с ними что-либо не случилось), страх за себя, как бы чего ни произошло (агорафобия - боязнь открытых пространств, клаустрофобия - боязнь замкнутых пространств - человек предпочитает обходиться без посещения музеев и театров, акрофобия - боязнь высоты - одним страшно лететь на самолёте или пройти по мосту, а другим подойти к окну, человеку кажется, что он может вылететь на улицу), страх перед будущим (чем сильнее страхи, тем больше человек спешит и тем труднее ему удаётся сосредоточится), страх за своё здоровье - нозофобия (кардиофобия - страх за здоровье своего сердца, канцерофобия - боязнь заболеть раком)...

\*\*\*

- **Детские страхи**  
Между матерью и ребёнком возникают особые эмоциональные отношения (вчувствование). Если ребёнок растёт боязливым, значит, что-то неладно в его отношениях с матерью. Если мать боязлива, ребёнок тоже становится пугливым. Ребёнок плачет до тех пор, пока мать не выполнит его требования. Ребёнок, намеренно демонстрирующий своё бессилие, пытается таким образом управлять другими людьми. Родительская любовь нужна детям как воздух, а они постоянно находятся под страхом потери расположения, внимания, симпатии, уважения и любви. Как трудно жить в постоянном страхе!  
  
Если человек будет испытывать постоянное чувство страха, то у него откроется язва желудка, несмотря на высококачественное питание. От постоянного чувства страха у человека может развиться болезнь коленных суставов.  
Чего человек боится, то на себя и навлечёт, и то, что ненавидит, причинит ему боль. Стараясь предвосхитить несправедливость, человек становится жертвой несправедливости. Кто боится обижать ближних, того самого обижают.  
  
"Каждому уровню развития должен соответствовать свой уровень знаний".  
Страх распределяется в своей структуре на положительную основу и отрицательную.  
То, что способствует появлению деградации и мешает прогрессированию, относится к отрицательным качествам страха. Страх предохраняет интеллект человека от информационных перегрузок. Человек всегда очень с осторожностью относится ко всему новому, у многих идёт явное отторжение его. Особенно это развито у консервативных натур. Консерватизм или лень отторгают восприятие неизвестной информации, или она просто трудно усваивается и этим как бы отпугивает от себя изучающего её. Полностью отторгать новое-это вставать на позиции догм и регресса.  
  
Секлитова Л.А. Стрельникова Л.Л. «Философия вечности»

**ОДИНОЧЕСТВО**

Люди часто становятся одинокими, если их в молодости кто-нибудь предал. Если первая любовь закончилась предательством одной из сторон, то пострадавший потом долго мучается из-за этого и переживает. И вновь в подсознание закладывается опасная программа – никому нельзя верить. Эта программа постоянно выделяет вокруг себя негативную энергию. И окружающие на интуитивном уровне это чувствуют. В итоге человек отказывается как бы в облаке негативной энергии, и другие люди, чувствуя эту программу, стараются обойти её стороной.  
  
Вечно недовольный, обиженный на весь мир человек в итоге может стать одиноким. Другие люди из-за черноты не видят всех его достоинств, он становится как бы незаметным для окружающих.  
Именно этим и объясняется то, когда красивые, умные девушки не привлекают к себе внимание мужчин. Мужчин просто сбивает с толку энергетика этих девушек. Напротив, если с энергетикой у девушки всё в порядке – она весёлый и открытый человек, то от неё во все стороны идут волны обаяния и добра. Такая девушка никогда не будет одинокой.  
  
Некоторые становятся одинокими после потери любимого человека. Они сильно привыкли к нему, привыкли к его энергетики и им сложно уже привыкнуть к другой энергетике, к человеку с другим характером, другими привычками.  
  
Одинокими люди становятся ещё по вине родной матери. Если в детстве ребёнок хотел открыться матери, а та его грубо оттолкнула, то после такого стресса большинство людей надолго закрываются в себе. Таким людям позднее трудно создать семью, потому что они всех подозревают в чём-то нехорошем и никому до конца не верят.  
  
Часто одинокие люди ведут очень пассивную жизнь. Обычно они всегда всем недовольны и легко находят себе тысячу оправданий, зато всегда готовы обвинить других во всех своих обидах. Им очень трудно согласиться с тем, что никто не виноват в их одиночестве, они сами сделали такой выбор. Эти люди не могут полюбить другого человека. Они с детства привыкли и ждут, что кто-то со стороны подойдёт к ним и решит все их проблемы, кто-то другой за них устроит им личную жизнь.  
Любитель одиночества поражается тому, как это люди, постоянно проводящие время в шумной компании, ухитряются не сойти с ума. В свою очередь, человек общительный удивляется тому, как удаётся затворнику сохранить здравый рассудок.  
Любитель одиночества может в силу обстоятельств оказаться на долгое время в гуще людской массы, но если он сумеет сосредоточиться, то быстро приспособится, и ничего страшного не произойдёт. Скорее всего, компания не примет его, но если он - Человек, то с ним будут считаться.  
Иначе дела складываются у тех, кто боится людей и спасается от них бегством в одиночество. Насильственно навязанное общение с людьми усиливает в нём страхи и скрытую злобу, что провоцирует агрессивность в окружающих. Человек становится мишенью для злобных выпадов и в результате заболевает.

**Причины одиночества из прошлых жизней**

«Самое жестокое одиночество - это одиночество сердца»

То, что люди встречают на своём пути, предопределено их ожиданиями, внутренним самоощущением. Негативное отношение к себе вызывает уничижительное отношение к вам со стороны окружающих.  
Разочарование и обиды как подсознательная память о неудачном опыте в прошлом воплощении тоже могут привести к одиночеству. Застывшая Аура человека станет панцирем, отражающем все излучения любви идущие извне. Сознательно он будет стремиться к любви, а подсознательно будет избегать любовных отношений. Лишь только после того как Душа отдаст себе отчёт в том, что она стала заложницей своих же страхов, и по возможности точно определит, то что её страшит, то вновь обретёт способность любить и принимать любовь без страха.  
Возможно вы были слишком зависимы ("Идти по пути духовного развития означает просто быть самим собой") или излишне требовательны к окружающим в прошлых жизнях. Вы в прошлой жизни могли дать обет безбрачия (см. [Венец безбрачия](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/quot_venec_bezbrachija_quot/28-1-0-1506)), он и в этой жизни может остаться в силе, вокруг вас сохранится "Аура неприкасаемости". Отрицательная заряжённость, негативизм, презрение к голосу плоти на подсознательном уровне будет восприниматься партнёром, и это его будет отталкивать от вас.  
  
Один мужчина после смерти жены стал жаловаться на шум в ушах. Для него это было неосознанным предлогом для того, чтобы перестать общаться с людьми. Незаметно, мало-помалу стало накатывать щемящее чувство одиночества. Когда в результате исцеляющего воздействия он вернулся в прошлое, в ту ситуацию, в которой мог избавиться от проблем со слухом, вдруг стало ясно, что для него оказалась непосильной ношей – найти тему и завязать разговор. Эта задача навевала на него священный ужас. Когда была жива жена, именно она брала «бразды правления» в свои руки и поддерживала контакты с окружающими, а её муж удовлетворялся пассивной ролью присутствующего при разговоре… В результате регрессии было обнаружено множество жизней, когда он оказывался отрезанным от коллектива и самоустранялся от необходимости самому принимать решения, делать выбор, потому что «ему так было спокойнее». В чём же был повинен этот человек? Он сам добровольно обрёк себя на выключённость из процесса общения и на одиночество, которое успокаивало, ограждая от новых будоражащих впечатлений. В нынешней жизни кармический смысл его встречи со своей будущей женой заключался в том, чтобы она помогла ему открыться навстречу миру, преодолеть болезненное застревание в роли пассивного созерцателя. И действительно, благодаря жене ему открылись радости общения, хотя сам он редко включался в общий разговор, боясь, что его сочтут неинтересным. Смерть жены «встряхнула» его, наступил решительный момент: надо было выбирать – либо позволить, чтобы «всё вернулось на круги своя», то есть прийти к привычной отгороженности от людей, либо двигаться вперёд. Поняв, что его засасывает омут инерции, он отважился сделать попытку. Возобновив свои знакомства, он с удивлением обнаружил, что люди помнят его, что им его не хватает. И это придало ему уверенности.

**Одиночество**

Одиночество меня убивает,  
Хоть вокруг друзья и смеются,  
Про меня здесь словно все забывают,  
Я хотел бы уснуть и проснуться  
  
В мире, где друзьям Я правда был бы нужен,  
Где им правда мое нужно общенье,  
А сейчас Я словно топаю по лужам  
В мире, где нет Солнца и веселья,  
  
Где Любовь - это всего лишь сказка,  
Дружба - лишь когда им что-то нужно,  
Мне порой бывает очень страшно,  
Очень грустно... холодно... и пусто...  
  
Кто намерен прожить счастливую жизнь в одиночестве, тот должен обрести внутреннюю уравновешенность. В противном случае у него ничего не получится. Уравновешенность приобретается через умение понять противоположный пол. Начните постигать его через постижение женской и мужской энергии в собственной душе. См. [Соединение с мужской и женской энергиями.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/soedinenie_s_muzhskoj_i_zhenskoj_ehnergijami/5-1-0-409)

**Женское одиночество**

Ваша Душа выбирает одиночество для того, чтобы вы смогли изменить себя в лучшую сторону. Иначе говоря, женщине даётся время для раскрытия своих каких-то женских качеств. Этим объясняется одиночество многих замечательных женщин – перед ними поставлена более высокая планка, и некоторые из них её не желают преодолевать.  
Первое, что необходимо обрести, находясь в одиночестве, - это чувство самодостаточности! Нужно ощутить состояние внутренней свободы, которое может раскрыть удивительные качества женщины. В таком состоянии женщина может ВСЁ! Но прийти в это состояние непросто, очень много различных комплексов внутри и условностей снаружи.  
Настрой женщин на обязательное замужество – это уже несвобода. Оптимальное состояние: «я хочу максимально раскрыть себя, все свои самые глубокие качества». Реализация этой задачи будет вести по жизни женщину так, как необходимо именно этой Душе. Осознав это, уберите сомнения, что Вы не можете создать пару, и максимально используйте время одиночества для раскрытия себя. Это относится и к внешности, и к душе. Посмотрите с любовью на своё тело и найдите возможность стать более здоровой, молодой и привлекательной. Здесь резервы есть всегда! Займитесь осанкой, походкой, пластикой... Особое внимание к одежде: от белья до головного убора. Учитесь жить, неся в Мир красоту. Воспринимайте одиночество как важный этап, данный Вам для раскрытия себя, своей женственности. И используйте это время по назначению. Будьте уверены, что Ваше стремление к развитию и постоянное движение обязательно принесёт плоды! Уберите сверхжелание создать семью – оно сильно мешает созданию пары. Настройтесь на раскрытие своих качеств, и чем полнее Вы зазвучите, тем быстрее и «качественнее» получите подарок!

**Завышенные требования**

"Кто ищет друга без изъяна, тот обречён остаться одиноким"

Одной из причин неудач в личной жизни могут быть завышенные требования к потенциальному избраннику в настоящем.  
  
Карма же предписывает развивать недостающие качества в себе самом, а не искать того кто мог бы восполнить те качества, которых ему недостаёт. Если человеку недостаёт любви, то он должен сам являть пример любви при каждой возможности. Душа должна дарить, излучать любовь, используя для этого малейшую возможность.  
Человек печётся не о том, чтобы дать счастье другому, а о своём собственном счастье - это неподобающая основа для серьёзных отношений.  
  
Не ждите совершенства, и не просите, и не требуйте его. Любите обычных людей. Нет ничего плохого в обычных людях. Обычные люди - необычны. Каждый человек так уникален. Уважайте эту уникальность.

**Страх одиночества**

**Знание себя возможно лишь в глубоком одиночестве**

Будучи одиноким, человек должен в себе самом найти источник обретения силы жизни.  
  
**Научитесь ценить драгоценную возможность побыть наедине с самим собой. Вашему Сознанию предоставляется возможность глубже заглянуть в себя**.  
  
Обычно всё, что мы знаем о себе, это лишь мнение других. Они говорят: "Ты хороший", и мы думаем, что мы хорошие. Они говорят: "Ты красивый", и мы думаем, что мы красивые. Они говорят: "Ты плохой", или уродливый... чтобы люди о нас ни говорили, мы продолжаем это накапливать. Это становится нашей само-отождествлённостью. Это совершенно ложно, потому что никто другой не может тебя знать - никто не может знать, кто ты такой, кроме тебя, тебя самого. Всё что они знают о вас, это только отдельные стороны, и эти знания очень поверхностны. Они не могут проникнуть в твой центр. Даже любимый не может проникнуть в самое ядро твоего существа. Там ты совершенно один, и только там ты придёшь к себе самому, такому какой ты есть на самом деле.  
  
Люди живут всю жизнь, веря в то, что говорят другие, завися от других. Именно поэтому люди так боятся мнений других. Если они думают, что ты плохой, ты становишься плохим. Если они тебя осуждают, ты начинаешь осуждать себя. Если они говорят, что ты грешник, ты начинаешь чувствовать себя виноватым. Из-за того, что тебе приходится зависеть от их мнений, тебе постоянно приходится подстраиваться под их идеи; иначе они переменят свои мнения. Это создаёт рабство, очень тонкое рабство. Если ты хочешь, чтобы тебя знали как хорошего, достойного, красивого, разумного, тогда ты должен уступать, постоянно идти на компромисс с людьми, от которых зависишь.  
  
Когда ты зависишь от других, то боишься идти в одиночество - потому что в то мгновение, как ты начинаешь двигаться в одиночество, ты начинаешь бояться потерять себя, которое ты создал из мнений других. Когда ты движешься к самопознанию, прежде чем это произойдёт, ты должен отбросить все идеи о "себе", навязанные окружающими. Будет промежуток, и будет своего рода пустота. Ты совершенно потеряешься, потому что всё, что ты знаешь, больше не имеет значения, а того, что имеет значение, ты ещё не знаешь. Христианские мистики называют это "тёмной ночью души". Её нужно пройти, и как только ты её прошёл, наступает рассвет. Солнце восходит, и человек впервые узнаёт себя. Первый луч солнца, и он осуществлён. Первые песни птиц утром, и он достиг.  
  
Говоря "одиноко", вы показываете желание другого; вам не достает другого. Слово "одиноко" указывает, что вы не счастливы с самим собой, что одиночество ранит вас, что это одиночество надоедает, что вы хотели бы выйти из состояния одиночества. Вы осудили одиночество.   
"Одиночество" означает, что нет другого. Вам не хватает другого, ваши глаза сосредоточены на этой нехватке, от¬сутствии.  
  
"**Один**" означает присутствие вас самих, вы так полны собой, вы пол¬ностью в себе, другой не нужен. "Одному" достаточно себя. Оди-ночество — когда чего-то не хватает; одиночество — это брешь: там, где был другой, или там, где хотелось бы, чтобы он был. Одиноче¬ство — это рана. "Один" — цветение. Вы так счастливы, быть с са¬мим собой; у вас есть всё. Полная самостоятельность, устойчи¬вость, удовлетворённость.   
"Я" всегда чувствует одиночество. Вот почему "я" всегда ищет обще-ство, клуб, кино, то да се. "Я" всегда ищет другого, потому что без другого его просто нет. Дру¬гой совершенно необходим.  
  
"Я" исчезнет и ты уже не сможешь быть одиноким. Ты существуешь в Боге, ты существуешь в Космосе, ты существуешь в самом существовании. Солнце, звёз¬ды, луна движутся в тебе. Деревья, облака — в тебе. Реки и океаны текут в тебе. Ты стал целым. В Целом нет одиночества.  
  
Одиночество всегда зависимо. Это рабство, рана, шип в сердце. "Один" — это цветение, исполнение, достижение цели, возвращение домой. Одиночество — вид болезни. "Один" - это здравость. "Один" — это цельность. Одиноче¬ство — нечто от мира болезни, напряжения, страдания, несчастья.  
  
Обособление и разъединение вызывают чувства одиночества и беспомощности, ощущение себя маленьким и слабым в огромном враждебном мире. Человек, единый со всем, счастлив и здоров. Болезням не нужно приходить его вразумлять. Единственное, что ему необходимо, — это оставаться самим собой, оставаться личностью.  
  
**Кто научился общаться с самим собой, слушать себя, никогда не бывает одинок. Он всегда остаётся с самым близким другом - самим собой.**  
  
Постоянное присутствие людей усиливает страх оказаться в одиночестве. Ребёнку необходимо спать в собственной постели, засыпать в положенное время без посторонних и самостоятельно просыпаться. Убаюкивать ребёнка на руках можно лишь в исключительных случаях. Спокойный рассказ на сон грядущий, в котором сон представляется ребёнку другом, созвучен детской душе с первых же дней жизни, если во время беременности мать читала сказки. Особенно если она читала их как себе, так и своему ещё неродившемуся ребёнку. Когда ребенка кладут спать, а он принимается вопить во всю глотку, прогоняя остатки сна, это говорит о том, что малыш боится оставаться один.  
  
Родительский страх перед одиночеством передается ребенку. Малыш, который постоянно держится за материнский подол, уже требует общества. Мать боится, что ребенку страшно, и возникает заколдованный круг страхов. Мать боится, что ребенок боится, и ребенок боится, что мать боится.  
  
Детям нужен покой, тогда как родители, испытывая страх одиночества, хотят быть в компании. Их поддерживает современное общественное мнение, одобряющее родителей, которые повсюду таскают с собой грудных младенцев - вплоть до кругосветных путешествий. Их правоту подтверждает тот факт, что ребёнку это нравится, поскольку в таких случаях он ведёт себя спокойно. Но они не понимают того, что ребёнок бывает спокойным, когда на душе у родителей покой. Они не знают, что человек без душевного покоя не может быть самим собой.  
Общение с самим собой развивает человека, т. е. личность, общение с другими развивает тело, т. е. лицо.  
Здоровый ребёнок не отнимает времени - он дарит время. Он умеет оставаться в одиночестве и умеет быть самим собой. Настанет день, когда ребёнок, достаточно развившийся в общении с самим собой, подаёт знак, что теперь ему нужна компания.  
  
**ЧЕЛОВЕК справляется со своей жизнью САМ.  
ОБРАЗЦОВЫЙ человек справляется со своей жизнью В ОДИНОЧКУ**.  
  
Взрослый человек - это тот, кто не нуждается в родителях. Взрослый человек - это тот, кто счастлив в своём одиночестве - его одиночество это песня, празднование. Взрослый человек - это тот, кто может быть счастлив сам с собой. Он совершенно свободен от печати родителей. Только такой человек чувствует благодарность к родителям. Только такой человек может [простить своих родителей](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_roditeljam/proshhenie_roditelej_sovety_zhenshhinam/22-1-0-969). Он чувствует сострадание и любовь к ним, он чувствует их очень сильно, потому что они тоже страдали таким же образом. Он не сердится, и сделает всё для того, чтобы помочь родителям двигаться к такой же полноте одиночества, такой же высоте одиночества.  
  
[Желудок](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/celitelstvo/bolezni/bolezni_organov_pishhevarenija/44-1-0-873) являет собой орган одиночества человека, он же орган эгоцентричности. Это значит, что в нём собирается всё, что связано с личностью, и оно никуда не девается, покуда проблема не разрешается. Человек и личность — это две грани единого целого. Подумайте, что означают для Вас эти два понятия.  
  
[Поджелудочная железа](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/celitelstvo/bolezni/bolezni_podzheludochnoj_zhelezy/44-1-0-875) — это орган, позволяющий судить о том, насколько человек способен выносить одиночество, способен быть личностью. Если с человеком всё в порядке, то и желудок его в порядке, а если с человеком всё в порядке как с личностью — в порядке его поджелудочная железа.

**Высвобождение страхов**

Представьте себе, что у Вас в душе расположена тюремная камера. Это камера Страха. В камере сидит заключенный. Имя ему – Проблема. Представьте, что Вы распахиваете дверь комнаты настежь и говорите заключенному:  
  
"Ты свободен. Прости, что до сих пор не предоставлял (а) тебе свободы. Прости, что взрастил (а) тебя таким, какой ты есть. Отныне ты свободен!"  
Глядите, заключенный встает, направляется к двери - зов свободы непреодолим. Глядите, как он переступает через порог, как меняется весь его облик, когда он оказывается на свободе. Распрямляет спину, высоко держит голову, расправляет грудь, дышит легко, глаза светятся. По дороге шагает человек, который чувствует, что земля дарит ему тепло. Именно ему. Цветы цветут, птицы поют - и это тоже для него. Чувство одиночества улетучивается.  
Простите себя за то, что не сумели высвободить свою проблему раньше. Простите так, чтобы Вы смогли почувствовать, что на душе стало легче и в голове прояснилось. Вы убедитесь в том, что изменилось не только самочувствие, но и отношения с людьми. Прощение себя - это наиважнейший элемент процесса прощения. Кто простил себе, тот способен прощать и другим. В противном случае прощение превращается в пустое разглагольствование в устах хорошего человека.  
  
Освобождайте каждый день свой страх меня не любят, а также страх одиночества. И Вы с удивлением обнаружите, что одиночество отнюдь не страшно. Гнетущее чувство одиночества незаметно сменится чувством единения с людьми.  
  
Станьте индивидуальностью.  
Смотрите на одиночество как на подарок судьбы. Обожайте своё одиночество. Как только вы полюбите своё одиночество, на него начнут покушаться со всех сторон. И оно от вас уйдёт.  
Отдавайте безо всяких условий - и вы узнаете, что такое любовь.



О! кто переходил путь бедствий и крушенья,  
Тот знает, отчего душа и дума в нас  
Влечется в тихие лесов уединенья,  
Зачем полуночный, безмолвный любит час.  
Так, здесь я не один; здесь всё, чем сердце дышит,  
Надежды юности, сердечные мечты,  
Всё видит в образе, всего здесь голос слышит,  
И ловит милого воздушные черты!  
Уединение для сердца не пустыня:  
Мечтами населит оно и дикий бор;  
И в дебрях сводит с ним фантазия-богиня  
Свиданья тайные и тайный разговор.  
Пустыня не предел для мысли окрыленной:  
Здесь я, невидимый, всё вижу над землей;  
Воздушной жизни всей участник сокровенный,  
Делюся бытием, живу не сам собой.  
Душой сливаюся с лазурью бесконечной,  
С златыми звездами, поэзией небес!  
С тобой беседую, художник мира вечный!  
И с книгой дивною божественных чудес!  
Гнедич Николай Иванович  
  
Вера в наличие Высших Миров и наличие в них высокоразвитых Личностей, многократно превосходящих по всем показателям человека, открывает перед ним перспективы бесконечного прогрессирования и устремления к новым высотам развития в более Совершенные Миры.  
  
Вера не даёт человеку чувствовать себя одиноким и никому не нужным, ибо она открывает истинные знания о построении мироздания, Иерархий Бога, где каждое существо ценно для Бога, так как является Его частью.  
Тесная взаимосвязь всех Существ между собой и взаимозависимость не позволяют чувствовать себя одиноким и ненужным.  
  
Мы все – любящая семья, мы все – светящиеся существа, вышедшие из одного общего Божественного дома. Все мы в глубине души любим друг друга. Эго каждого из нас играет в игры вражды и ненависти, забыв о любви,- но любовь никуда не исчезла, она не может исчезнуть.  
Мы все любим друг друга, и связь между нами никогда не обрывается. Даже оказавшись в уединении, мы можем почувствовать себя частью любящей семьи. Мы все – братья и сестры, и никакие иллюзии вражды не могут разрушить то, что связывает нас навечно – свет Божественной любви, который всегда с нами.

**Аффирмация, помогающая обрести единство со всеми людьми**

Я есть Божественный Дух, получающий опыт жизни в человеческом теле. Я есть частица целого – единой Божественной семьи. Я никогда не бываю одинок(-ой), ибо воплощен(-а) на Земле в составе Божественной семьи под названием человечество и в группе близкородственных мне Душ.  
Я чувствую духовную связь с близкородственными мне душами и единомышленниками, независимо от того, знакомы мы или нет, встречаемся или нет. Никто и ничто не может прервать эту связь, никто и ничто не может лишить меня поддержки моей Божественной семьи.  
Я постоянно ощущаю любовь и поддержку других людей, ближних и дальних. Эта незримая духовная нить связывает нас, и не позволяет чувствовать себя одинокими. Я знаю, что не одинок(-а), даже находясь в уединении. Я призываю моих единомышленников и близкородственные души проявиться в моей материальной реальности – ради сотворчества, сотрудничества, ради любви и света Бога, которыми наполнятся наши жизни благодаря этой встрече.  
Всё, что я делаю – я делаю ради своего наивысшего блага и наивысшего блага всего человечества. Я – часть гармонично звучащего оркестра, где моя мелодия вливается в общее великолепное звучание. Мы, люди – прекрасная, величественная Божественная семья, где каждый уникален, и каждый по полному праву занимает своё уникальное место. Я – часть целого, прекрасного, величественного Целого, и счастлив(-а) быть уникальной Божественной нотой великолепного Божественного оркестра. Я выполняю своё предназначение, я работаю во имя земного Рая вместе с другими людьми, и счастлив(-а) быть тем, кто я есть.  
  
Список литературы:  
1. Лууле Виилма. Прощаю себе. Учение о выживании. Справочник для самостоятельно мыслящих. Перевод с эстонского Ирины Рююдья.  
2. Близость, доверие к себе и другому. ОШО

**БАЗОВЫЕ СТРАХИ**

**Причины многих наших негативных переживаний, несмотря на многообразие их проявлений, сводятся к трём основным страхам: страху одиночества, страху, порождаемому низкой самооценкой и страху принять и довериться.**

**СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА**

Всем нам знакомо чувство одиночества. Любой человек, в сколь бы благополучной семье он ни вырос, и глубине души испытывает страх потерять тех людей, к которым он привязан. Причиной этого страха является наша подсознательная память о том, как мы были приведены сюда и брошены здесь без всяких объяснений.  
  
Да и как ещё нам себя чувствовать, если мы, несмотря на все усилия науки, благодаря которой разгадан генетический код и человек высадился на Луне, до сих пор не знаем, кто мы в действительности? В литературе, кино и музыке мы всегда сохраняем дистанцию между своим местом на земле и Богом, Который находится где-то там. Христианство поддерживает в людях чувство отделённости от Создателя с помощью текста великой евангельской молитвы Богу Отцу. Общеизвестный перевод этой молитвы начинается словами «Отче наш, Иже еси на небесех», что подразумевает — Бог существует отдельно от человека и неизмеримо далеко от него. Однако в её исходном арамейском варианте предлагается совсем иной взгляд на наши взаимоотношения с Небесным Отцом. Дословный перевод той же строки таков: «Блистающий, Ты источаешь сияние внутри нас и вовне — и даже тьма исполнена света, — когда мы помним об этом». Скажите, о какой обособленности тут может идти речь? Наоборот, созидающая сила Отца — как бы мы её ни называли — не просто находится в нас, но мы сами являемся ею, и она пронизывает весь окружающий нас мир.  
  
Страх одиночества, в том числе и не осознаваемый, вызывает в нас некие психо-эмоциональные отклонения. Даже если вы не можете вспомнить, что когда-либо испытывали его, он, вероятно, не раз проявлялся в вашей жизни в разных обличьях и в самое неподходящее время, вынуждая вас действовать определённым образом. Вот несколько простых примеров. Какую позицию Вы занимаете на работе, в любви и в дружеских отношениях — «покидаемого» или «покидающего»? Бывало ли так, что ваш вполне благополучный брак разваливался без видимых причин или же точно так же, вроде бы беспричинно, у вас начинались нелады по месту работы? Приходилось ли вам последним узнавать о собственных неприятностях и не испытывали ли вы при этом чувства внутреннего опустошения? Если да, можно с уверенностью сказать, что ваши жизненные установки и поведенческие стратегии сформированы под влиянием подавленного страха быть покинутым и остаться в одиночестве.  
  
А может, вы занимаете в жизни противоположную позицию и рвёте любовные связи или же увольняетесь с работы, когда у вас все благополучно. Часто ли вам приходилось принимать решения, руководствуясь примерно такими соображениями: «Нет уж, лучше я уйду сейчас, пока всё хорошо и ещё не случилось ничего, что заставило бы меня страдать»? Если вы действуете по такому сценарию, знайте: это не что иное, как социально приемлемый способ скрывать свой страх одиночества и избегать связанной с ним душевной боли.  
  
Описанные выше сценарии позволяют человеку возлагать ответственность за собственные жизненные неудачи на ложившиеся обстоятельства и по мере сил не замечать своей пугающей обособленности от окружающего мира и самого Создателя. Но что тут хорошего? Сможете ли вы обрести счастье, веру и близость с любимым человеком, если люди покидают вас либо же вы покидаете их, едва приблизившись к желанной цели?

**СТРАХ, ПОРОЖДАЕМЫЙ НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ**

Переживание «я недостаточно хорош(а)» знакомо практически всем. В той или иной мере большинство из нас боится, что наши усилия не будут оценены по достоинству семьей, друзьями и коллегами. Иногда нам даже кажется, будто мы вообще недостаточно хороши для того, чтобы просто жить на земле.  
Чувство собственной малозначимости может быть неосознанным, но оно постоянно и определяет наше отношение к жизни и окружающим. Как следствие, мы придумываем се6е всевозможные липовые достоинства и играем на пу6лику.  
Все мечтают реализовать себя в полной мере, но, как ни странно, чаще всего нам удаётся вполне рационально объяснить себе, почему такие мечты нереализуемы.   
Если мы думаем, что никогда не достигнем осуществления своих заветных желаний, Божественная матрица отвечает нам соответственно — препятствиями на нашем жизненном пути и постигающими нас неудачами.  
  
Мы можем стремиться к самым великим целям, но наше намерение подтачивают подспудные сомнения, порождаемые низкой самооценкой: «А заслуживаю ли я успеха и счастья?» Тут нет ничего удивительного, господствующая на Западе иудео-христианская традиция устами своих представителей с детства твердит нам, что мы грешны и далеко не так хороши, как ангелы или святые.  
  
На протяжении двух тысяч лет после пришествия Христа людям ставят в пример отредактированный образ Сына Божьего, уровня которого нам никогда не достичь. И при этом мы ещё слышим в свой адрес угрозы, — дескать, наши несовершенства обрекают нас на посмертные адские муки!  
  
Как часто вы слышали замечания, означающие, что, хоть ты в лепёшку расшибись, пытаясь жить порядочно и честно, всё равно этого никто не оценит. Мы, конечно, редко воспринимаем такие аргументы всерьёз, однако они оставляют след в нашей душе и напоминают, что мы не достойны счастья.  
  
Подобные подсознательные жизненные установки определяют наши представления о том, чего мы способны достичь, сколько радости нам позволено вкусить и какими должны быть наши отношения с окружающими. Если мы боимся оказаться недостойными любви, признания, здоровья и долголетия, этот страх неизбежно отразится на нашей жизни.  
Часто ли вам, к примеру, приходилось довольствоваться меньшим, чем вы рассчитывали, и утешать себя следующим образом: «На данный момент неплохо и так» или «Это ступенька к чему-то большему»?  
  
Ловили ли вы себя на мысли: «Да, мне хотелось бы встретить любящего и понимающего меня человека, но...» или «Это, конечно, не та работа, где я мог бы реализовать свои таланты, но...». Подобные «но» означают, что вы прибегаете к уловкам, позволяющим вам сохранять хоть какие-то иллюзии по поводу своей самооценки. В таком случае, чтобы исцелить свою жизнь, вы должны будете в корне изменить собственные представления о себе.

**СТРАХ ПРИНЯТЬ И ДОВЕРИТЬСЯ**

Случалось ли вам испытывать к кому-нибудь поистине безграничное доверие? Почти наверняка вы скажете, что это отнюдь не безопасно. И вправду, почему мы должны думать иначе? В наши дни, для того чтобы перестать доверять миру, достаточно посмотреть по телевизору выпуск вечерних новостей. Войны, убийства, насилие на кино- и телеэкранах, измены близких — люди ежедневно получают доказательства того, что планета, которую они считают своим домом, в действительности страшнoе место. Наши представления о том, насколько опасен или же, наоборот, безопасен мир, обусловлены чувством собственной физической защищенности. Чтобы обрести это чувство и научиться относиться к миру с доверием, вы должны спросить себя: являюсь ли я частью Бога-Творца, частью Вселенной и если нет, то почему?  
  
Что вы чувствуете, когда ваши дети отправляются утром в школу? Боитесь ли вы за них или же пребываете в полной уверенности, что всё будет в полном порядке. Конечно, пугающие события, происходящие в мире, — вполне реальны, но одна простая мысль поможет вам преодолеть свои стражи — эти события отнюдь не обязательно должны быть мастью именно вашей реальности! Я понимаю, что мои слова на первый взгляд напоминают наивные разглагольствования, однако в действительности речь идёт о принципе, который был известен ещё в глубокой древности и сейчас подтверждён современной наукой, — мир вокруг нас является отражением наших чувств, ожиданий и убеждений. Вам достаточно сделать шаг из порочного круга собственных страхов, и это тут же благотворно скажется на вашем здоровье, карьере и отношениях с людьми.  
  
Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, человеку достаточно избавиться от собственных страхов и позволить Божественной матрице отражать его новое представление о самом себе.  
Звучит очень просто, не правда ли? Однако эта простота обманчива. В действительности, изменить свой взгляд на себя — одна из самых сложных задач, с которыми нам приходится сталкиваться. Чтобы решить её и вырваться из тюрьмы довлеющих над нами страхов, мы должны получать от мира свидетельства того, что ему и вправду стоит доверять. При этом речь не идёт о бездумном слепом доверии. Нам нужны настоящие основания для чувства собственной защищенности и уверенности в своей безопасности.

**ШОК**

**Шок** — ещё одна существенная достопримечательность во внутреннем ландшафте нашего Внутреннего Раненного Ребёнка. Он приходит из чувства такого глубокого страха, что мы отсоединяемся от себя и часто не можем даже чувствовать, думать, двигаться или говорить. Шок может возникать в нашей жизни непредсказуемо и внезапно, в любой ситуации, в которой есть хотя бы малейшее давление, агрессивность или боль. Спровоцированная дискомфортом бессознательная ранняя травма лишает нас возможности функционировать. Шок способен искалечить наши способности в любом аспекте жизни.  
  
Шок приходит из травмы, причём обычно повторяющейся. Питер Левин в своей книге «Пробуждение тигра» разрабатывает динамику шока. Он объясняет, что лучший способ понять шок — это вообразить маленькое животное, загнанное в угол хищником: негде спрятаться, некуда бежать, невозможно бороться. В детстве некоторые из нас были, как это маленькое животное. Наша нервная система, выживающая с помощью бегства или борьбы, не имела в распоряжении этих возможностей, если мы оказывались в западне. Тогда она откликалась замораживанием, и системы тела сворачивались. Ребёнок чувствует себя в западне, переживая травму любого рода. Травматические опыты в какой-то форме случались с нами снова и снова. Результатом стало скрывающееся внутри глубокое чувство замороженности, и его можно в любой момент спровоцировать. Это шок. Даже если мы энергетически уводили себя от угрожающей ситуации (это называется дизассоциация), наша физиология всё же приходила в шок, и мы накапливали в бессознательном болезненные воспоминания.  
  
Иногда эти повторяющиеся травмы случаются так рано или так незначительны, что мы даже не осознаём, что они случились. Невинный, открытый, изысканно чувствительный младенец или маленький ребёнок чувствует вокруг себя всё, и его травмирует малейшая насильственная или вторгающаяся энергия, малейшее напряжение или бессознательность в его окружении. Мы рождаемся в подавляющем и соревнующемся обществе, где в шок приводит сама его природа. Наше рождение, общение наших родителей друг с другом, их образ жизни, то, как нас касались, то, с чем мы столкнулись в школе, — чаще всего это бесчисленные травмы, которым мы подверглись. Если к этому добавить насилие, давление, критику и вторжения, постигшие нас в детстве, у нас начнёт складываться картина шока.  
  
У одного мужчины сильная и контролирующая жена, которая, среди прочего, запретила ему есть в их дорогой машине, потому что боялась испортить обивку. Однажды, когда они ехали за городом, он купил свежие вишни и всё-таки стал поедать их в машине прямо на ходу. Она начала его пилить, но он возразил, что никакой проблемы нет, потому что он держит косточки во рту. В определённый момент он нагнулся и выплюнул их в окно. Всё было прекрасно, только он забыл его открыть. Именно это происходит в шоке. Мы так пугаемся, что делаем глупейшие вещи.



Многие вещи могут привести нас в шок. Эти вещи называются раздражителями шока. Раздражителем шока может быть любого рода высказанный или невысказанный гнев или насилие, давление, критика или осуждение. Это может быть контроль, манипуляции или ожидания. Это может быть напряжение, или негативность, «носящаяся в воздухе», или противоречивые сообщения. Даже чего-то одного из перечисленного может быть достаточно. Малейшего взгляда, какого-то тона голоса, того, как кто-то с нами разговаривает или не разговаривает, может быть достаточно, чтобы спровоцировать шок. Симптомы шока могут быть разными у разных людей. Он может вызывать холодный пот, ускоренное сердцебиение, сильное беспокойство или замешательство. Некоторые из нас могут всё время пребывать в какой-либо форме шока. Он может проявляться как фобии, приступы паники, хроническое беспокойство, расстройства способности учиться или какие-нибудь хронические болезни. Мы можем пытаться компенсировать воздействия шока, «улетая» или фантазируя, но опыт шока остаётся в теле.  
  
Как и в случае со стыдом, шок может быть связан с разными областями нашей жизни. Шок может сделать нас недееспособными в сексе, чувствовании, гневе или творчестве. Трудно понять, почему шок возникает в этих конкретных областях нашей жизни. В случае стыда мы можем увидеть, как и в чём критикуем себя сами или подвергаемся осуждению со стороны.  
  
Но в случае шока часто всё остаётся загадкой. Мы можем заниматься любовью и внезапно обнаружить, что не присутствуем, или тело перестаёт откликаться. Нам может быть трудно чувствовать эмоции, и мы сами не знаем, почему. Гнев, конфронтации или выступление перед группой может вызывать огромную панику.  
  
Основные области, в которых проявляется шок:  
  
1. **Сексуальные проблемы** — необъяснимые страхи или тревоги о «производительности».  
2. **Страх конфронтации, гнева, наказания, критики**.  
3. **Трудности в самовыражении и творчестве**.  
4. **Недоступность чувств**.  
  
Причиной недееспособности и шока может быть не только чрезвычайная и очевидная травма. Даже контроль или манипуляция, ситуации для нас незначительные, для Внутреннего Раненного Ребёнка бывают настолько же травматическими и шокирующими, что и очевидные случаи сексуального или физического насилия. Как и в ситуациях со стыдом, если мы спровоцированы, то отождествляемся с Раненным Ребёнком в шоке. Это заставляет нас превратиться в жертву в отношениях с людьми и с миром. Бессознательно мы видим и чувствуем себя как человека, подвергающегося насилию и заслуживающего насилия. Такой образ себя заставляет нас привлекать людей, которые обращаются с нами в том же стиле, который изначально принёс шок. Как только мы это понимаем, объяснимым становится то, почему мы продолжаем повторять одни и те же травматические опыты.  
  
Некоторые из вас постоянно оказываются окруженными определёнными типами людей, и именно они провоцируют ваш шок. Вы можете привлекать людей, провоцировавших в вас шок при помощи контроля, манипуляций, давления или критики.  
  
Когда в нас провоцируется шок, ничего нельзя сделать, кроме как распознать его, чувствовать и принимать как реальность. Обычно мы осуждаем себя за шок. Страх и паралич не слишком высоко котируются в шкале хорошего самочувствия. Мы стыдим себя за то, что находимся в шоке, и снова получаем коктейль из стыда и шока. Дать себе пространство, чтобы позволить проявиться страху и шоку, — один из самых храбрых и важных шагов, которые мы можем совершить. Если мы попытаемся подгонять себя, чтобы так или иначе выйти из шока, станет только хуже. Как и со стыдом, просто знания о шоке: как он чувствуется, что его провоцирует, и откуда он приходит, — достаточно, чтобы добиться от него расстояния и начать наблюдать. Понимание постепенно позволит вам приобрести способность просто «быть» с шоком, без суждений, и постепенно начать вспоминать, что когда ваш Внутренний Раненный Ребёнок входит в шок, это — не вы.  
  
...Это величайшее преступление,  
которое общество совершает  
против каждого ребенка.  
Никакое другое преступление  
не может быть хуже.  
Разрушить доверие ребенка  
значит отравить всю его жизнь,  
потому что доверие так ценно,  
что, если вы его теряете,  
то тотчас же теряете и контакт  
с собственным существом...  
ОШО

**УПРАЖНЕНИЯ**

Исследование шока — деликатное дело, и для него обычно требуется помощь профессионала. Предложенные упражнения могут быть только руководством, чтобы понять шок глубже.  
  
1. **Переживание шока**.  
а) Как бы вы описали собственное переживание шока? Что происходит в теле? Ускорение? Беспокойство? Потение? Замешательство? Паралич? Неспособность чувствовать? Неспособность говорить?  
б) В каких областях жизни вы чувствуете шок? В сексуальности? В чувствах?  
В гневе или конфронтации? В творчестве? Как вы чувствуете шок в этих областях?  
  
2. **Распознавание раздражителей шока**.  
Выберите несколько недавних случаев, когда вы переживали шок. Что приводит вас в шок? Давление? Гнев? Агрессивность? Критика? Страх или переживание того, что вас покинули или отвергли? Когда вы не получаете внимания, которого хотите? Когда кто-то выходит из-под контроля, впадает в истерику, становится нелогичным или требовательным?  
  
3. **Источники шока**.  
У некоторых из нас есть хорошее представление о том, как мы подверглись шоку в детстве. Но для других это остается загадкой. Какова на сегодняшний день ваша картина того, как вы подверглись шоку? Что вас испугало, и что создало беспокойство? Помните, ребёнка может испугать любая мелочь. Может быть полезным представить себе ребенка, — не вас самих, — который растёт в среде, в которой выросли вы. Как бы он себя чувствовал? Был бы он в безопасности? Мог бы этот ребёнок испытывать чувства? Выражать и принимать гнев? Быть прямым и открытым? В чем он или она получает или не получает поддержку в творчестве? Как он подвергается давлению?

**КЛЮЧИ**

1. Шок сворачивает нашу способность чувствовать и часто заставляет нас устраняться. Это делает его трудным для распознавания. Осознавая шок, мы начинаем понимать тот аспект своей эмоциональной природы и поведения, который ранее осуждали.  
  
2. Мы попадаем в ситуации шока заново, чтобы его можно было исцелить осознанностью и пониманием. Сами того не зная, мы привлекаем людей, которые так или иначе провоцируют в нас шок. Как только мы узнаем, что это такое, как он ощущается и провоцируется, и знаем немного о его корнях, мы можем оставаться с ним, когда он всплывает. Не пытаясь его изменить, не пытаясь заставить его уйти, но просто оставаясь с ним.  
  
3. Шок — общая тема в отношениях. Когда мы ничего о нём не знаем, он неизменно ведёт к боли, непониманиям, обидам и конфликтам. Путём понимания его люди могут стать более чувствительными к шоку друг друга, и он может буквально стать дверью к гораздо более глубокой близости и заботе.  
  
4. Шок может быть также окном в более глубокую уязвимость. Когда мы начинаем соприкасаться с этим пространством, легко увидеть, что нас могли привести в шок малейшие вторжения и проявления бессознательности.

**СТРАХ-СТРАЖ**

Для того чтобы перейти в новую модель сознания, для того чтобы быть настоящим хозяином своей жизни, давайте разберёмся с такой отрицательной эмоцией, как страх.  
  
Страх присутствует во всех отрицательных эмоциях. Иногда вышедший из-под контроля страх может поработить человека, сделать так, что его эмоции станут неуправляемы. Поэтому так важно понимать, что такое страх, и так важно научиться взаимодействовать с ним.  
  
Если вы постоянно о чём-то думаете, то отдаёте объекту мысли свою энергию, поэтому негативные, разрушительные мысли, особенно усиленные страхами, приведут к достаточно быстрой их материализации. Тогда как позитивные мысли создают позитивные события. Любое событие, любая мысль имеет представительство на всех планах бытия. И на плотном — физическом, и на тонком — ментальном плане. Чем больше какая-то мысль крутится в голове, чем ярче создаваемый при этом образ, тем быстрее произойдёт материализация этой мысли.  
  
Представьте себе что кто-то называет последовательно пять букв - Л-И-М-О-Н. Что вы почувствовали? Появилось обильное слюноотделение? А ведь это только одно слово! Представляете, что бывает, когда мы в страхе рисуем на своём ментальном экране целые сцены. Мысленно, а иногда и вслух произносим множество «страшных» слов. При этом на физическом плане вырабатываются комплексы самых разнообразных веществ внутри организма, а они-то и приводят к развитию самых разнообразных заболеваний. Посерьёзнее лимона будет! Поэтому не сама проблема является причиной стресса, а наше отношение к ней.  
Следовательно, нам необходимо так уметь взаимодействовать со страхами, с нашими негативными мыслями, чтобы создавать такие ситуации, которые научат нас спокойствию и уверенности.  
  
Давайте рассмотрим само слово СТРАХ, оно по звучанию и по смыслу соответствует слову СТРАЖ, СТОРОЖ. Сначала функция страха заключается в защите человека. И его мысли — СТРАЖ-ники, проявляя о-СТОРОЖ-ность, охраняют его от неприятностей. Но это только вначале. Потом, когда бояться становится вредной привычкой, страхи оберегают окружающий мир от пагубных, разрушительных мыслей этого человека. О-СТОРОЖ-ность становится СТРАЖ-ем, страх перерастает в фобию.  
  
За любым словом, любой мыслью любого человека стоит позитивное намерение. Давайте попробуем определить, какое позитивное намерение стоит за страхом. Чему страхи учат людей?  
  
Существуют две разновидности страха:  
  
**Первая** — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей. За осторожностью стоит инстинкт сохранения жизни. Осторожность, её физиологическая составляющая, заставляет человека быть в состоянии готовности к возможным быстрым действиям, в кровь выбрасываются адреналин и другие гормоны, учащается число сердечных сокращений, поднимается артериальное давление, напрягаются мышцы тела. Такой страх помогает держаться подальше от опасности.  
  
**Вторая разновидность страха** — это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира. Но по силе своего воздействия он ничуть не уступает реальному страху. Многим людям очень хорошо знакомо чувство страха, которое может возникнуть, если вы один дома, и лет вам немного, и за окном гроза, и родители ещё не скоро придут с работы. Малейший шорох, звуки, доносящиеся из-за закрытой входной двери, — всё может повергнуть вас просто в панический ужас. А причиной тому иллюзорный страх, в основе которого лежит ложное восприятие окружающей действительности. Недаром в народе бытует поговорка: «У страха глаза велики!»  
  
Иллюзорный страх рождается из неадекватного восприятия самого себя. В основе лежит заниженная самооценка, недоверие к себе, сомнения в успехе. Если человек воспринимает самого себя как неспособного справиться со сложными проблемами современной жизни, то он сразу становится добычей иллюзорного страха. А ошибочное, неадекватное восприятие самого себя — почти всегда результат жёсткого, авторитарного воздействия в детстве на неокрепшее сознание ребёнка. Именно в детском возрасте, когда сознание наиболее восприимчиво к накоплению новой информации, человеческий мозг очень легко обучается. И те представления о мире, которые закладываются в детстве, очень прочно закрепляются в поведении на многие годы, а иногда и десятилетия. Очень часто, общаясь с пациентами, сталкиваюсь с глубоко запрятанными в подсознание детскими страхами. Они, часто неосознаваемые, подсознательно вмешиваются в поведение давно уже взрослого человека, мешают ему жить.  
  
Позитивное намерение есть в любой мысли и любом действии любого человека, так и в страхе есть определённая польза. Она, прежде всего, заключается в том, чтобы обратить внимание человека на сам факт существования страха. Да ещё детского страха, который, с одной стороны, и яйца выеденного не стоит, а с другой — очень сильно отравляет жизнь человеку. А иногда и многим окружающим его людям. Поэтому такважно не бороться, а уметь взаимодействовать со страхами, трансформировать их энергию во что-то доброе. Для того чтобы научиться взаимодействию с любыми эмоциями, необходимо освоить метод общения со своим подсознательным разумом. Нужно будет перепрограммировать себя так, чтобы иллюзорное восприятие престало быть иллюзорным и вызывало не страх, а позитивные эмоции, которые приведут к повышению самооценки, к уверенности в себе. Естественно, чем больше чувство уверенности в себе, тем меньше необоснованных страхов. Существует достаточно много способов взаимодействия со страхами, но прежде всего необходимо понять, для чего наше подсознание создало нам страх, для чего он нам нужен, чему учит.  
  
Страх является неотъемлемой частью инстинкта самосохранения, страх предупреждает о возможной опасности, указывает нам на то, что тот путь, которым мы идём, может привести к возникновению проблем. Однако иллюзорный, ложный, ненужный страх только мешает, создаёт массу лишних проблем, порабощает сознание. Отсюда следует, что надо уметь различать страхи, задавать себе вопрос: насколько необходим страх, предупреждает ли он о реальной опасности, насколько иллюзорен тот или иной страх?  
  
Не будем также забывать о том, что ожидание ситуации порождает ситуацию. Поэтому важно во-время остановить поток «страшных» мыслей, поблагодарить своё подсознание за этот страх, как это ни парадоксально звучит, и спросить себя о том, для чего этот страх нужен.  
Люди своими страхами портят друг другу жизнь.  
  
«Школа Здоровья и Радости».

**СТРАХ СМЕРТИ**

**Александр Лоуэн**

Многие люди сознательно или бессознательно боятся потерять контроль со стороны Эго и капитулировать перед собственным телом, перед собой, перед жизнью. У этого страха существует два аспекта: одним является страх перед душевной болезнью, другим — страх смерти.  
  
**Страх перед психическим заболеванием** берет свое начало в лежащем ниже порога восприятия подсознательном постижении того факта, что чрезмерные чувства могут подавить и сокрушить Эго, результатом чего явится настоящее, неподдельное сумасшествие. Указанное осознание связано с тем, что этому индивиду довелось испытать в детстве, когда он был доведен почти до безумия исходящими от родителей враждебностью, домогательствами, путаницей и двойственными посылами, которым бывает подвержено столь значительное число детей.  
  
**Страх смерти** также связан с весьма ранними переживаниями, при которых ребенок ощущает, что стоит перед лицом смерти, что он вполне может умереть. Подобное испытание оказывается настолько шокирующим для незрелого детского организма, что он в ужасе оцепеневает. Смерть не наступает, ребенок приходит в себя и возвращается к обычным делам, но подсознательную память невозможно стереть, хотя в интересах выживания пугающие воспоминания оказываются выдавленными из сознания. Такого рода телесная память сохраняется в форме напряжений, тревоги и страха в тканях и органах тела, особенно в мышечной системе человека, в его мускулатуре.  
  
Рассматривая тело человека, можно оценить масштабы владеющего им страха. Если тело сильно закрепощено и весьма ригидно, то такого человека можно описать как «напуганного до несгибаемости». Это выражение не просто метафора, а совершенно буквальная констатация состояния тела. Если закрепощенность или напряжения в теле сочетаются с отсутствием в нем витальности, жизненной силы, то можно сказать, что данный человек «напуган до смерти». Человек может быть напуган «до потери сознания», что представляет собой шизофреническое состояние. У других индивидов напряжение носит наиболее очевидный характер в области грудной клетки, которая чрезмерно выпячена, указывая на скрывающееся за этим паническое состояние.  
  
Большинство людей не ощущают, до какой степени они напуганы, пока им не начинает угрожать утрата любви или потеря безопасности. Однако чуть ниже поверхности страх всегда присутствует и находится наготове, воспрещая таким индивидам капитуляцию перед жизнью и перед собственным телом. Все они — борцы за выживание, шагающие по жизни узенькой тропинкой между чрезмерно большим количеством чувств, которое сопряжено у них со страхом перед душевной болезнью, и слишком малым количеством чувств, связанным со страхом смерти.  
  
Страх смерти чаще всего проявляется как глубокое бессознательное сопротивление глубокому дыханию и капитуляции перед собственным телом.  
  
Часто страх смерти появляется ещё в младенчестве. Преждевременное лишение контакта с материнской грудью может означать для младенца лишение контакта со всем его миром и младенец воспринимает это как угрозу своего существования в этом мире. Далеко не каждый малыш, которого отнимают от груди, претерпевает настолько серьезную реакцию, что это может угрожать его жизни, но процедура отлучения от груди и перехода к соске может оказаться для младенца весьма травмирующей, как это хорошо известно многим матерям, кормившим детей собственным молоком. Многое в этих случаях зависит от степени чувствительности родителей к дискомфорту, испытываемому ребенком.  
  
Многие в детстве боятся смерти, боятся, что могут умереть. Эти страхи обычно усиливаются по ночам, когда они остаются в одиночестве в своей комнате или кроватке. Некоторые и в отрочестве опасаются засыпать, дрожа от страха, что могут умереть во сне. Бодрствующее сознание бывает для них защитой и гарантией, что они ни в коем случае не умрут.  
  
По какой же причине едва ли не каждый ребенок питает аналогичные мысли? Откуда они берутся? Пережили ли вы когда-либо болезнь или состояние, которое несло бы прямую угрозу для жизни?  
  
Дети, особенно малыши и грудные младенцы, нуждаются в безусловной, безоговорочной любви, если мы хотим, чтобы из них выросли здоровые взрослые люди. В яслях или иных детских учреждениях у малышей, которых хорошо кормят и содержат в чистоте, но не берут на руки и не играют с ними, может развиться сильнейшая анаклитическая (связанный с выбором объекта привязанности на основе сходства с лицами, выполнявшими в раннем детстве защитные или родительские функции) депрессия, и они могут умереть. Приятный, доставляющий удовольствие физический контакт возбуждает тельце ребенка, стимулируя все его функции, особенно дыхание. Без подобного контакта базисная клеточная и протоплазменная деятельность в виде расширения и сжатия, которая характерна для дыхания, постепенно угнетается, что может привести к смерти. У младенца имеется такой постоянный контакт с матерью во время его пребывания в утробе, и если после рождения он не возобновляется, то только что явившийся на свет малыш впадает в шок.  
  
Мы далеко не в полной мере оцениваем, насколько каждый ребенок зависит от любовного единения с личностью матери. Любой разрыв связи с ней или даже угроза подобного разрыва влечет за собой шок для юного организма. Шок оказывает на все основные телесные функции парализующее воздействие, и это может иметь роковые последствия, если шоковое состояние окажется глубоким и затянувшимся. Впрочем, всякий шок представляет собой угрозу для жизненного процесса. Резкий и внезапный громкий звук может привести к тому, что малыш мгновенно впадет в шок. Его тело как бы закоченеет, и он перестанет дышать. Указанная шоковая реакция, иногда называемая рефлексом сильного испуга, наблюдается уже почти сразу же после рождения («ларингоспазм»). Как только шок проходит, малыш начинает плакать, что приводит к восстановлению дыхания. Разумеется, по мере того как младенец растет, его организм становится сильнее и его уже далеко не так легко ввергнуть в шоковое состояние одним лишь громким звуком. Однако даже взрослых людей можно сильно испугать неожиданным оглушительным ревом, после которого они на мгновение впадают в состояние шока.  
  
Всякий раз, когда один из родителей громогласно кричит на маленького ребенка или попросту орет на него во все горло, это обязательно оказывает на тело малыша сильный отрицательный эффект. Можно даже точно сказать, когда именно ребенок в таком случае страдает от наступившего шока, поскольку в этой ситуации сперва его тело окаменевает, а затем он разражается рыданиями. Если на ребенка кричат достаточно часто, он вообще перестанет реагировать, поскольку успевает обучиться адаптации к данной разновидности стресса. Малыш добивается надлежащей нечувствительности, поддерживая в теле состояние закрепощенности или напряжения. Его теперь невозможно шокировать сильнее, поскольку он и так пребывает в состоянии перманентного шока, которое мы можем довольно легко распознать, потому что его дыхание перестает быть свободным и легким. В данном случае шок наступает не просто из-за пронзительного крика, а из-за угрозы, которую он несет для любовного единения ребенка с матерью.  
  
Точно такие же последствия может иметь ее гневный или враждебный взгляд, холодная манера обращения или заявление типа «мамочка тебя больше не любит». Физически наказывая ребенка шлепками, ударами или подзатыльниками, мы травмируем и шокируем его организм, поскольку эго малыша еще не развилось до такой степени, когда он в состоянии понять, что телесное наказание со стороны одного из родителей еще не означает окончательной гибели любви. Ребенок в результате реагирует на подобное родительское действие так, как если бы оно несло в себе угрозу для его жизни.  
  
Количество шоковых потрясений, которые приходится испытывать в условиях нашей культуры среднему ребенку, велико, и в отдельных случаях дети ломаются под воздействием деструктивного отношения со стороны своих собственных родителей.  
  
Некоторые родители прямо-таки переполнены ненавистью к собственному чаду, однако большинство попеременно переходят от любви к враждебности и обратно. За вспышкой гнева почти наверняка последует какое-либо изъявление любви, которое заново убеждает ребенка в добром к нему отношении и восстанавливает в нем надежду, что его любовному союзу с родителем ничто не угрожает. По мере того как такому ребенку удается выжить и подрасти, он будет делать все необходимое для того, чтобы сохранить указанный союз или, точнее, связь с родителем, даже если для этого потребуется отказаться от собственного Я. Однако связь, основывающаяся на подчинении, никогда не является надежной, поскольку ребенок будет пытаться взбунтоваться, а родитель будет держать наготове угрозу разрыва. Никакой родитель не доверяет безропотно подчиняющемуся ребенку полностью, поскольку и мать, и отец знают, что за кулисами подчинения прячется ненависть. Да и ребенок ведает в недрах своего естества, что его ненавидят. С точки зрения ребенка, выживание требует отрицания подобной реальности — отрицания факта наличия угрозы для его жизни, страха смерти и собственного чувства уязвимости. Выживание требует также от ребенка предпринимать всяческие усилия для поддержания жизненно необходимой ему связи с родителем. Все это превращается в большую битву, которую данный индивид — будь то ребенок или уже взрослый человек — обречен вести на протяжении всей своей жизни, поскольку подобная модель поведения теперь становится структурно встроенной в его личность и в его тело, превращаясь тем самым в привычную жизненную установку.  
  
В такой ситуации единственным, что мы действительно видим структурно встроенным в тело, является состояние шока, которое проявляется в воспрещении полноценного дыхания. Снаружи данный индивид вовсе не кажется находящимся в шоке. Для большинства наблюдателей он будет выглядеть функционирующим вполне нормально. Его дыхание кажется регулярным и осуществляемым без затруднений. Однако все это обстоит так лишь потому, что и его дыхание, и сама жизнь носят весьма неглубокий, поверхностный характер. Состояние шока наличествует на более глубинном уровне, выражаясь в задавленном бессознательном, в утрате страстности, в страхе перед капитуляцией, а также в напряженности и закрепощенности тела.  
  
**Капитуляция перед собственным телом** означает на самом деле не более чем позволение телу дышать полностью и свободно. Страх перед капитуляцией связан с задержкой дыхания. Человек может заблокировать свободный дыхательный процесс, ограничивая либо вдыхание, либо выдыхание; в первом случае он препятствует проникновению воздуха в легкие, во втором — не дает ему полностью выйти оттуда. При этом в обеих ситуациях ограничивается количество кислорода, поглощаемого и потребляемого организмом, что ведет к ослаблению метаболизма, снижению энергетики тела и увяданию чувств.  
  
Стремление ограничивать вдыхание порой обнаруживается у шизофренических или шизоидных личностей, где оно сочетается с основополагающим чувством ужаса, последствием которого является паралич любой деятельности организма.  
  
В противоположность этому невротические личности испытывают затруднения с тем, чтобы дать воздуху возможность полностью выйти. Страх, которым блокируется полное выдыхание, — это в данном случае паника, отличающаяся от ужаса тем, что человек, впавший в паническое состояние, стремится побыстрее убежать от грозящей опасности, в то время как в случае ужаса он застывает на месте, словно глыба льда.  
  
В двух отмеченных вариантах страха оценка опасности сугубо различна. При ужасе опасность воспринимается как подавляющая и неотразимая угроза самому существованию индивида, а вот при панике опасность видится лишь как потенциальная, вероятная угроза существованию.  
  
У маленького ребенка паника чаще всего является результатом потери связи с матерью или отцом. Таким образом, малыш или ребенок постарше, оказавшийся разлученным с матерью толпой прохожих или оставленный ею на попечение постороннего человека, станет паниковать, пронзительно визжать или громко плакать в попытке восстановить прежний «образ жизни», который составляет для него фундамент безопасности. Когда связь с матерью восстановится, ребенок станет стараться сохранить ощущение того, что его жизнь безопасна и прекрасна. Он будет также пытаться сохранить доставшийся ему воздух, иными словами, будет держать свою грудь раздутой. Такая поза, которая допускает лишь мелкое, поверхностное дыхание, подавляет ощущение паники, давая ребенку ложное ощущение безопасности, — оно берет свое начало в способности сохранить, задержать, удержаться.  
  
При невротической структуре характера имеющийся страх подавляется, и индивид, вообще говоря, не осознает подлинной степени своего страха.  
Для шизоидной структуры характера попытка подавления страха менее эффективна по причине слабости эго, и такой человек зачастую осознает собственный страх.  
Однако у обоих типов характера испытываемый страх манифестируется в теле — в шизоидном теле он проявляется стиснутой, сдавленной грудью, а в невротическом, напротив, раздутой, как бы разбухшей грудной клеткой. При этом в первом случае грудная клетка является мягкой, в то время как во втором — жесткой.  
  
Указанные различия важны для понимания тех страхов, которые препятствуют капитуляции перед собственным телом. Ужас налагает запрет на любое агрессивное действие, а поскольку дыхание представляет собой агрессивный акт, в котором организм всасывает в себя воздух, то степень интенсивности указанного акта всасывания воздуха является хорошим мерилом способности данного организма к агрессивным проявлениям, иными словами, к достижению того, в чем он нуждается или чего он хочет. С другой стороны, выдох является пассивным актом, сдачей позиций, расслаблением тех мышечных сокращений, которые обеспечили расширение грудной клетки. Из-за страха сдаться невротик во взрослой жизни держится за чужих людей точно так же, как в детстве он держался за мать.  
  
Все маленькие дети чисто физически держатся за своих матерей — за мамино тело или мамину юбку, — поскольку мама является для них основой безопасности. По мере того как они становятся старше и сильнее, в них начинает доминировать стремление обрести независимость и стоять на собственных ногах. Ощущение безопасности, воплощением которого прежде служила мать, заменяется ощущением безопасности, локализованным в собственном Я и в собственном теле. Однако ощущение безопасности, лежащее в собственном Я, развивается лишь до той степени, до которой маленький ребенок чувствовал себя в безопасности, пребывая в единении и союзе с матерью. Всякий раз, когда связь с матерью оказывается под угрозой, тело ребенка сжимается, а дыхание затрудняется. В результате ощущение нужды в матери становится еще более сильным, а зависимость от нее возрастает.  
  
Паника может возникнуть и развиться каждый раз, когда жизнь индивида подвергается угрозе. При панике происходит потеря контроля над собственными действиями и поступками, как это наглядно наблюдается в случае человека, мчащегося в дикой горячке, чтобы улизнуть от грозящей опасности, и дышащего при этом быстро, судорожно и поверхностно. Отдельные люди, столкнувшись с угрозой для жизни, паникуют в большей степени, чем средний человек, в то время как немногочисленные индивиды с сильным ощущением внутренней безопасности могут в подобных ситуациях сохранить контроль со стороны эго и не впадать в панику. С другой стороны, имеются и такие лица, которые сильно паникуют в ситуациях, никак не угрожающих их жизни, например во время пересечения реки на автомобиле, движущемся по высокому мосту, или в момент, когда они в одиночку окажутся в окружении толпы.  
  
Паническое расстройство представляет собой общепризнанное и достаточно распространенное невротическое состояние; под него подпадают, к примеру, лица, которые не в состоянии сами, без сопровождающего выйти из своего жилища, не испытывая при этом интенсивной паники.  
  
Если мы хотим разобраться, почему какой-то человек начинает паниковать, оказавшись один вдалеке от дома или даже просто вне него, мы должны исходить из того, что указанное чувство возникает при попадании в опасную для жизни ситуацию. Поскольку возникновение панического чувства при выходе из дома на улицу ситуационно никак не обосновано и оно является иррациональным, нам приходится предположить, что текущие обстоятельства пробуждают телесное воспоминание о моменте, когда данное лицо, будучи ребенком, как раз находилось в сходной обстановке, сулившей тогда угрозу для жизни.  
  
Вероятно, наиболее распространенной и типичной ситуацией такого рода является отрицательная материнская реакция на плач ребенка. Когда ребенок плачет, он взывает к своей матери, в которой сильно нуждается. Отсутствие реакции с ее стороны, какими бы резонами ни руководствовалась в этот момент мать, воспринимается ребенком как утрата матери, что, конечно же, угрожает его жизни. Побуждаемый и отчаянием, и неудовлетворенной потребностью, он станет плакать все сильнее и сильнее, все громче и громче, все дольше и дольше. Такой плач приводит к сильному расходу энергии, имеющейся у ребенка, в результате чего он может неожиданно оказаться в состоянии паники, утратить способность непринужденно дышать и начать судорожно хватать воздух. Чтобы спасти жизнь «хозяина», тело отсекает плач, задерживая дыхание с целью обретения контроля над ситуацией. После того как это проделано, чувство надвигающейся смерти временно отступает. Ребенок, будучи окончательно опустошенным, проваливается в сон, а со временем сознательное воспоминание об этом пережитом эпизоде будет подавлено, хотя тело ничего не забывает.  
  
Единичный эпизод, конечно, не приводит к неврозу. К сожалению, сложившиеся обстоятельства таковы, что в нашей культуре многие дети страдают далеко не только в связи с отсутствием полноценного питания, а также обеспечения и поддержки, которые позволили бы им вырасти независимыми и зрелыми взрослыми; помимо этого, они еще испытывают угрожающее воздействие со стороны родителей, наказывающих своих чад за совершенно невинные проступки. Большинство сегодняшних родителей сами выросли в домах, где со стороны по меньшей мере одного, а то и обоих родителей имело место насильственное поведение. Не обладая собственной внутренней безопасностью и стабильностью, многие родители вымещают свои разочарование и гнев на детях, которые в результате живут в состоянии постоянно действующей угрозы потерять родительскую любовь, равно как и в состоянии неизменного страха. Указанный страх проявляется в многочисленных эмоциональных или физических расстройствах, от которых страдают современные дети. Ничего удивительного, если единственное, что им оказывается известным, — это борьба за выживание.



Хотя беседы и рассуждения по поводу страха смерти и необходимы для оказания человеку помощи в понимании его проблемы, сами по себе они недостаточны для ликвидации страха. Говорить ребёнку, что ему не надо бояться темноты, потому что там, в тёмном месте, никого нет, не всегда помогает, поскольку, хотя во мраке комнаты действительно нет никакого внушающего страх существа, оно всё-таки имеется — во мраке бессознательного у ребёнка. Проникнуть в собственное бессознательное — значит опустить все испытываемые чувства глубоко в живот с помощью глубокого дыхания. По мере продвижения дыхательной волны при выдыхании вниз, по направлению к тазу, человек в состоянии ощутить чувства, заблокированные в этой области. Можно почувствовать, что тебя не любили и что ты мог умереть, однако, испытывая от такого осознания печаль, человек может одновременно понять, что на самом деле он всё-таки не умер. Для взрослого человека быть нелюбимым отнюдь не означает смертного приговора. Он может любить себя и капитулировать перед собственным Я. Зрелая пятидесятилетняя матрона, мать семерых детей, сказавшая: «Если никто не будет любить меня, то я умру», — являет собой пример личности, которая боится жить в такой же степени, как и боится умереть.  
  
У людей всегда возникает чувство паники, если волна сильного выдыхательного движения не в состоянии свободно пройти через диафрагму в брюшную полость. Она блокируется по причине сокращения диафрагмальной мышцы, что может оказаться болезненным и вызывать ощущение тошноты. Тошнота и ощущение, что тебя вот-вот вырвет, развиваются при столкновении дыхательной волны с напряжением в диафрагме, или, иначе говоря, грудобрюшной преграде, которое действует подобно каменному волнолому, заставляющему набегающую волну отскочить и двинуться в противоположном направлении — в данном случае вверх. Если указанная волна проникает через диафрагму в брюшную полость, она попадает в психологическую преисподнюю, в мир тьмы. В мифологии диафрагма, которая по форме напоминает купол, часто видится представляющей поверхность земли. Но ведь всякая жизнь, прежде чем появиться на свет, берёт своё начало во тьме земли или матки. Мы боимся темноты, поскольку ассоциируем её со смертью, с вечной темнотой, царящей в матке и в преисподней. Одновременно это ещё и мрак ночи — того времени, когда сознание умирает и мы отправляемся спать, чтобы на следующее утро заново родиться свежими и бодрыми. Отказ от сознания, присущего эго, пугает многих людей, которые испытывают трудности, если нужно окунуться в сон или в любовь. Те индивиды, кто в своём бессознательном не напуган до смерти, могут опуститься в психологическую преисподнюю брюшной полости и найти там радость и экстаз, которые сулит человеку его сексуальность. Если ты хочешь найти радость, то нужно найти в себе мужество, причем немалое, и бросить вызов херувиму с пламенным мечом обращающимся, который охраняет вход в сад Эдема — наш земной рай.

**Огненные буквы**

Пусть на моем надгробии напишут: "Здесь тот покоится, чье имя было начертано водою".  
Джон Ките  
  
Неужели вот так и промчатся эти ночи, неужели взаправду исчезнут они под пятою Времени? Неужели века поглотят нас, не оставив ничего, кроме имени, которое они начертают на своих страницах водою вместо чернил?  
  
Неужели померкнет свет, бесследно исчезнет любовь, иссякнут желания? Неужели смерть разрушит все нами построенное, ветер развеет все нами сказанное и тень скроет все нами содеянное?  
  
Неужели такова жизнь? Разве жизнь – это ушедшее прошлое, чьи следы стерлись, настоящее, что мчится вслед прошлому, и будущее, обретающее смысл, лишь когда оно минует и станет настоящим или прошлым? Разве истают все радости наших сердец и печали наших душ, и мы так и не узнаем, какой они принесут плод?  
Неужели и впрямь человек подобен пене морской, что какой-то миг держится на глади вод и исчезает от первого дуновения налетевшего ветра?  
  
Нет, клянусь, подлинная сущность жизни есть жизнь. Жизнь, которая не в материнском лоне началась и не в могиле найдет свой конец. Отпущенные нам годы – лишь краткий миг безначальной и бесконечной жизни. И людской век, со всем, что в нем есть, – сон, сменяющийся пробуждением, которое мы зовем беспощадной смертью. Сон. Но все, что мы видим и творим в этом сне, не преходяще вовеки.  
  
Эфир несет в себе каждую улыбку и вздох, вырвавшийся из наших сердец, и хранит звук каждого поцелуя, рожденного любовью. Ангелы ведут счет каждой слезе, исторгнутой печалью из наших глаз, и доносят до слуха душ, парящих в просторах бесконечности, каждую песнь, что радость слагает из наших чувств.  
  
Там, в ожидающем нас мире, нашим глазам предстанут кипение наших страстей и биение наших сердец. Там мы до конца постигнем всю глубину нашей божественности, которой сейчас, гонимые отчаянием, так гнушаемся.  
Наши блуждания, которые сегодня мы зовем слабостью, послужат завтра тем недостающим звеном, без коего цепь жизни человеческой была бы незавершенной.  
Труды, за которые сейчас мы не имеем награды, оживут с нами и докажут наше величие.  
А пережитые страдания станут венцом нашей славы.  
И если бы Ките, этот звонкоголосый соловей, знал, что его песни будут вселять в людские сердца дух любви к красоте, он бы завещал: «Пусть на моем надгробии напишут: здесь тот покоится, чье имя было начертано огнем на небесах».  
  
Джебран Халиль Джебран

**Даниил Андреев "Роза Мира"**

**ГЛАВА 2  
ЭГРЕГОР ПРАВОСЛАВИЯ И ИНФРАФИЗИЧЕСКИЙ СТРАХ**

Вряд ли хоть один добросовестный исследователь стал бы отрицать горький для нашего национального самолюбия факт: отсутствие в допетровской Руси каких-либо памятников, свидетельствующих о плодотворной работе анализирующей и широко обобщающей мысли. Ни к русским летописцам, ни к церковным поэтам и писателям XII-XVI веков, ни даже к Иоанну Грозному, проявившему в письмах к Курбскому незаурядный умственный темперамент, мы, строго говоря, не могли бы применить термин «мыслители».  
  
В сущности, это естественно. На ранних исторических стадиях какого бы то ни было народа не бывает и не может быть иначе. Если что и может уязвить наше самолюбие, так это чрезмерно затянувшийся – больше, чем на восемьсот лет, – период культурного детства.  
  
Естественно и другое: необычайная цельность характера и, я бы сказал, недифференцированность душевной жизни, свойственная людям тех эпох. Русские характеры XI или XVI века, будь то Александр Невский или Иван Калита, Святополк Окаянный или Малюта Скуратов, Стефан Пермский или Нил Сорский, Андрей Рублев или автор «Слова о полку Игореве» (поскольку можно судить о его личности по его произведению), – кажутся нам фигурами, высеченными из цельного камня. По-видимому, единственный тип внутреннего конфликта, хорошо знакомый этим людям, состоял в угрызениях совести, но и для него был найден катарсис руководительницей душ, церковью: покаяние и как крайняя форма – постриг.  
  
Это естественно потому, что вплоть до второй половины XVI столетия исторический опыт не сталкивал русское сознание с неразрешимыми противоречиями мысли и духа, не давал повода заглянуть в пропасть этического или религиозного дуализма. Борьба с татарами была борьбой с конкретным, открытым, ясно очерченным, общенациональным врагом: такая борьба могла только способствовать выработке цельного и крепкого, как кремень, характера. Столкновение же христианского мифа с прароссианством вряд ли даже осознавалось как глубокий духовный конфликт современниками Юрия Долгорукого или Василия Темного. Скорее, это был род синкретизма – устойчивое, не вполне отчетливо осознанное бытовое двоеверие, которое не разделялось только немногочисленной крайней общественной группой: монашеством.  
  
Первой исторической фигурой, возвещавшей переход на другую ступень, был Грозный; понятно, что такая фигура, будучи вознесенной на предельную высоту государственной власти, так сказать, на показ всему народу, не могла не произвести на современников впечатления ошеломляющего, ужасающего и даже, пожалуй, обескураживающего. Но за Грозным последовала Великая Смута со всею обнаженностью столкновения метаисторических сил – Смута, втянувшая в свой апокалипсис все пласты сверхнарода. Годы эти стали рубежом в развитии русского сознания.  
  
В результате метаисторического опыта этих лет в широких народных слоях сложилось некое общее умонастроение, то самое, которое, в логическом своем развитии, привело к великому церковному расколу.  
  
Жестокая травмированность народной психики бедствиями Смуты и их трансфизической подосновой могла быть изжита лишь со сменой нескольких поколений. Слишком явным и жгучим было дыхание антикосмоса, опалившее современников Грозного и Лжедмитрия. Впервые в своей истории народ пережил близость гибели, угрожавшей не от руки открытого, для всех явного внешнего врага, как татары, а от непонятных сил, таящихся в нем самом и открывающих врата врагу внешнему, – сил иррациональных, таинственных и тем более устрашающих. Россия впервые ощутила, какими безднами окружено не только физическое, но и душевное ее существование. Неслыханные преступления, безнаказанно совершавшиеся главами государства, их душевные трагедии, выносимые напоказ всем, конфликты их совести, их безумный ужас перед загробным возмездием, эфемерность царского величия, непрочность всех начинаний, на которых не чувствовалось благословения свыше, массовые видения светлых и темных воинств, борющихся между собой за что-то самое священное, самое коренное, самое неприкосновенное в народе, может быть, за какую-то его божественную сущность, – такова была атмосфера страны от детства Грозного до детства Петра. Острая настороженность, недоверчивость, подозрительность ко всему новому, непроверенному были в ту пору естественны и закономерны. Для того чтобы оказаться способным воспринять и примириться с таким культурным переворотом, как переворот Петра, народ должен был отойти от Смутного времени на целое столетие.  
  
Да: без проявившейся слишком рано и слишком бурно тиранической тенденции первого уицраора преобразования Петра оказались бы внутренне возможными на столетие раньше. Мне лично кажется даже, что светлая миссия Иоанна IV, лишь малую часть которой он сумел осуществить, заключалась в подготовке, в создании условий именно для широких реформ, направленных ко внутреннему сближению с другими христианскими культурами. Но дело в том, что России не только не требовалось в этот период спешить с выходом на Запад, но именно заторможенность ее исторического движения в XVI-XVII веках могла иметь также и провиденциальный смысл. Если бы переворот петровской направленности был произведен еще в XVI столетии (а при единовластии московских государей, начиная с Грозного, это могло бы произойти, окажись на престоле легитимный государь типа и масштаба Петра), то переворот этот мог бы жестоко исказить намечавшиеся метаисторические – и исторические – пути России. Народ был еще слишком наивен духовно, слишком ослаблен душевно татарским игом, слишком не закален в борьбе с инфрафизическими соблазнами. Европеизм, который хлынул бы внутрь российской культурной зоны, мог бы затопить очаги национально-русской духовности, задушить под наносным илом чужеземной, более высокой материальной цивилизации слабые ростки самобытной русской культуры. Нужно было дать им окрепнуть, нужно было провести страну через горнило сатанинских искушений – поскольку они неизбежны все равно, – но заставить при этом искушающие силы ограничиться такими искушениями, с какими народ в состоянии был справиться, а не с такими, как соблазны высокоинтеллектуального и этически низкого католицизма эпохи инквизиции, с одной стороны, или как соблазны безрелигиозной эры, в которую уже готовилась вступить Западная Европа, с другой стороны. Россия предназначалась для единственной и неповторимой роли, миссия мирового масштаба подготавливалась внутри нее и над ней. И осуществление этой миссии было бы заранее обречено, если бы неокрепшая культура, духовно незакаленный народ, неподготовленная страна оказались бы втянутыми в орбиту более зрелых метакультур Запада, то есть превратились бы в одну из многих наций Католической или Северо-западной культуры.  
  
Демиурги сверхнародов не есть высшая метаисторическая инстанция. Есть иные. Есть Гридруттва, Белый Чертог, где просветленные, поднимаясь из затомисов в Синклит Мира, совместно творят духовный план общечеловеческого восхождения; есть Синклит Человечества, есть Элита Шаданакара, есть Мировая Сальватэрра. Бездонно глубокие замыслы этих инстанций приоткрываются хотя бы частично лишь по прошествии веков. Тогда начинает просвечивать второй, глубиннейший слой телеологии, только зыбкими, частичными отражениями которого становятся телеологические планы всех демиургов человечества – создания духов великих, но все-таки ограниченных, планы несовершенные или слишком узкие при всем своем великолепии, не все предучитывающие, не обо всем помыслившие, не все охватившие.  
  
Итак, Великая Смута вывела народ из состояния детства. Она дала ему метаисторический опыт, который обогатил его. Но усвоение этого опыта потребовало длительного времени; вполне он не усвоен, как видно, и до сих пор. Семнадцатый же век целиком стоит под знаком этого усвоения, этого перехода от отрочества к юности. Под знаком этого усвоения – и вместе с тем под знаком некоего нового фактора, усложнявшего процесс и придававшего ему своеобразнейшие формы.  
  
Всемирной метаистории хорошо известны случаи, когда воинствующие эгрегоры возникали и над религиозными общинами. Бурно проявляющаяся тенденция завоевательная, и тем более вампирическая, если они плотно слились с самим религиозно-общинным мировоззрением, оказываются лучшими свидетельствами сильного религиозного эгрегора, активно демонизируемого Гагтунгром и превращающегося из простой неизбежной помехи Провиденциальному процессу метаистории в деятельного и сознательного врага его. Достаточно вызвать в памяти историю иудаизма или кровавую экспансию раннего ислама.  
  
Мы уже говорили об огромном и притом счастливейшем значении для России, которое заключалось в персональном решении князя Владимира Святого относительно государственного вероисповедания. Теперь же необходимо вспомнить, что Владимиром было привлечено на Русь именно то вероисповедание, которое, по своей почти тысячелетней традиции, по обстоятельствам своего формирования в культурных центрах Византии у самого императорского трона, осталось чуждым крайней теократической тенденции. Сравнительно с эгрегорами ислама или кальвинизма, а тем более – с чудовищами, возникшими за спиной иудаизма и папства, эгрегор русского православия был косным, аморфным, неагрессивным, слабым. Церковь издавна заняла позицию духовной союзницы государства, позднее из союзницы превратилась в помощницу, потом в слугу, а при Третьем Жругре – в рабу и только раз попробовала заявить претензию на верховную общегосударственную роль. Сколь ни печально с религиозно-культурной, а тем более с конфессионально-православной точки зрения это нисхождение церкви по ступеням подчинения государству, все же это – меньшее из двух зол, если сопоставить его с противоположной крайностью.  
  
Темноэфирный эгрегор окреп над русской православной церковью на почве того психологического климата, который сложился в стране в результате борьбы с татарами и установлением национально-воинствующего самодержавия. Эгрегор образовывался из тех излучений причастного церкви людского множества, какие вносились любой душой, не достигшей праведности и примешивавшей к излучениям благоговения, умиления и любви излучения так называемого «житейского попечения». Роковым образом способствовали росту эгрегора и особенности средневекового полумагического благочестия, заставляющего верующих делать огромные вклады в монастыри на помин души, князей – жаловать монастырям колоссальные угодья, а самих монахов – принимать все это как должное. Непомерное обогащение монастырей, обмирщение иночества и вообще духовенства было весьма благодатной почвой для темноэфирного нароста на организме церкви. У подножия ее соборной метаэфирной вершины сгущался этот мглистый клуб, этот волнующийся туман, своим слепым эквивалентом сознания отождествляя себя, очевидно, с самой церковью. Угроза его разбухания представлялась как бы возникновением невидимой преграды между душою верующего и трансфизической сущностью церкви, к которой эта душа устремлялась. Поэтому, сколь смутно ни ощущал бы верующий природу этой опасности, она должна была рисоваться ему еще более грозной, чем вампирическая тенденция[Жругров](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/bratstvo/demony_gosudarstvennosti/9-1-0-12).  
  
Церковь, конечно, не оставалась равнодушной к этому угрожающему явлению; и историческим выражением двух основных боровшихся в ней тенденций – эгрегориальной и Провиденциальной – явив в XVI веке столкновение сторонников и противников крупного монастырского землевладения, ярчайшими представителями обоих! Течений – [Нил Сорский](http://rozamira.ucoz.ru/publ/khristianstvo/svjatye/nil_sorskij/31-1-0-370) и Иосиф Волоцкий, а открытой формой и ареной борьбы – Собор 1503 года и горячая литературная полемика. Показательно при этом, что вождем противников землевладения оказался именно Нил Сорский, человек с тончайшей душевной организацией, истинный поэт скитского жития, носитель настоящей святости, в полном смысле слова – сосуд духовности. Не волнение «исторического чувства», которого Нил Сорский, как и все почти православные подвижники, был лишен, а глубокая трансфизическая тревога за церковь вывела его из скитского уединения и подвигла на борьбу с иосифлянами. Но, хотя церковь впоследствии причислила его к лику святых – не сделать этого по отношению к памяти едва ли не величайшего из русских праведников было просто невозможно, – но за иосифлянами, в общем, оставалась победа, и, таким образом, эгрегор православия сохранил для себя ту почву, которая порождала его питательную темноэфирную среду. Результаты сказались с лишком через столетие, вскоре после Смутного времени.  
  
Проводя свои внутрицерковные реформы почти исключительно богослужебного и текстологического характера, патриарх Никон оставался, конечно, выразителем воли церкви как таковой. Выступив же в качестве претендента на первенствующее значение в государстве, стремясь подчинить царский сан сану патриарха, он становился – каковы бы ни были его субъективные намерения – прямым выразителем воли того паразитирующего на церковном теле темноэфирного образования, о котором мы говорим.  
  
Поражение его и его инспиратора было обусловлено не только большей силой демона государственности, но и большей эпохально-исторической оправданностью его действий. Эта правота уицраора ощущалась, по-видимому, широкими народными слоями. Если уже чисто богослужебные реформы Никона вызвали противодействующее движение столь сильное, что конструктивные формы старообрядчества, в которые оно отлилось, досуществовали до наших дней, – то его попытка теократического, вернее иерократического переворота, должна была испугать еще более широкие слои, включая подавляющее большинство церковной иерархии, на которую подобный переворот возложил бы непомерную, странную, ей самой непонятную и потому невыполнимую ответственность. От папистских притязаний Никона повеяло смутно знакомым духом: чем-то напоминали они ту тираническую тенденцию, которая так страшно обожгла русское общество при Грозном и уже опять успела дохнуть на него в конце царствования Бориса. Слишком памятно было всем, какие страдания это несет и в какие пропасти уводит; а то обстоятельство, что теперь опасность исходила не от демона государственности, но от чего-то зловеще неясного, образовавшегося внутри самой церкви, лишь увеличивало иррациональный, трансфизический страх.  
  
Иерократические поползновения Никона были пресечены, но потусторонний страх уже не мог быть искоренен одним этим. Из него и вырос раскол, весь пронизанный этим ужасом перед «князем мира сего», уже будто бы пришедшим в мир и сумевшим свить гнездо в самом святая святых человечества, в церкви. Отсюда – надклассовость или внеклассовость раскола, к которому примыкали люди любого состояния или сословия, если только в сердце зарождался этот инфрафизический страх. Отсюда – неистовая нетерпимость Аввакума, яростное отрицание им возможности малейшего компромисса и страстная жажда мученического конца. Отсюда – непреклонная беспощадность раскольников, готовых, в случае церковно-политической победы, громоздить гекатомбы из тел «детей сатаны». Отсюда же – та жгучая, нетерпеливая жажда избавления, окончательного спасения, взыскуемого окончания мира, которую так трудно понять людям других эпох. И отсюда же, наконец, тот беспримерный героизм телесного самоуничтожения, который ставит нас, при вникновении в историю массовых самосожжений, в тупик, если метаисторическое созерцание нам чуждо в какой бы то ни было степени, и который потрясает нас до глубочайшего трепета, если подобный род созерцания приоткрыл нам природу удивительных этих явлений.  
  
Никон был сослан, умер, но церковь санкционировала его реформы; проходили десятилетия, а никакого поворота вспять, к древней вере, даже и не намечалось. И когда демиург, осуществляя свой всемирный замысел, выдвинул такого колосса, как Петр; когда Второй Жругр инвольтировал его всей своей молодой мощью; когда, от лица царя-реформатора государство отвело церкви небольшой угол в державе, подчинив религию своим интересам и сузив пределы духовного творчества народа, – тогда раскол обрел конкретное лицо, на котором сосредоточился его потусторонний ужас и ненависть. Петр I был объявлен антихристом.  
  
Напрасно удивляемся мы мелочности чисто формальных, отнюдь не догматических расхождений между старообрядчеством и никонианством; с точки зрения сознания XVII века, наполовину магического и вместе с тем не боявшегося крайних выводов, антихристов дух вовсе не должен был выразиться непременно в восстании против Символа веры или в физическом истреблении религиозной общины. Дух этот представлялся исчадием «отца лжи», начинающего со второстепенных внешних подмен и по их лестнице низводящего уловляемую душу в пучину антикосмоса. И если мы не можем ощутить сочувствия героям раскола в их идейной направленности или в их методике, нам доступно зато понимание и сочувствие великому душевному смятению, раскол вызвавшему.  
  
Правда, эгрегор православия получит должный отпор и опасность с этой стороны исчезла. Правда, конечно, и то, что за Петром стояли такие инспираторы, а путь, начертываемый этим царем, раскрывал такие перспективы, что идея Третьего Рима могла показаться захолустным провинциализмом. Но это грядущее сулило, вместе с тем, цепь таких перемен или подмен, зияло такими неизведанными безднами, а из недавнего прошлого еще отблескивали так предостерегающие огни Смутного времени, что дух невольно отшатываются вспять, вглубь, к духовно достоверным, веками освященным формам древности, доставившим спасение бесчисленному легиону душ – прадедам и прапрадедам.  
  
Таким образом, в XVI веке обозначился, а в XVII определился духовный процесс чрезвычайной важности. Ню можно было бы очертить следующими взаимно дополняющими определениями:  
а) как распад первичной цельности душевного строя;  
б) как диалектически неизбежное прохождение через длительный этап внутренней дисгармонии;  
в) как развитие способности к одновременному созерцанию противоположных духовных глубин;  
г) как культурное и трансфизическое расширение границ личности;  
д) как борьба мысли за осмысление метаисторического опыта.  
  
Свидетельствовало бы о полной беспомощности, о неспособности вникать в существо культурно-исторических процессов предположение, будто бы данный духовный процесс оборвался, заглох или замкнулся в старообрядчестве. Напротив: вся религиозная философия и историософия XIX века от Чаадаева и славянофилов до Владимира Соловьева, Мережковского и Сергея Булгакова, вся душевная раздвоенность, все созерцание и эмоционально-жизненное переживание обоих духовных полюсов, свойственное как Лермонтову и Гоголю, так – в еще большей степени – Достоевскому, Врубелю и, наконец, Блоку, являются не чем иным, как следующими этапами этого процесса.  
Проследим это подробнее.  
Распад первичной цельности душевного строя достиг в XIX веке такой глубины, что на его фоне даже исполненная противоречий, сложно эволюционировавшая личность Пушкина, прошедшего через противоположные полюсы религиозных и политических воззрений, кажется нам, однако, цельной сравнительно с душевным обликом его современников и потомков.  
  
Под знаком внутренней дисгармонии стоит почти все культурное творчество XIX века. Только к концу его намечается один из путей ее преодоления – преодоления, однако, ущербного и чреватого еще более глубокими катастрофами – и в общеисторическом плане, и в плане личной эсхатологии, то есть посмертной судьбы человеческих шельтов. Я разумею здесь то колоссальное движение, у истоков которого возвышаются фигуры Плеханова и Ленина.  
  
Способность к одновременному созерцанию противоположных духовных глубин оказывалась не чем иным, как соответствовавшим новому культурному возрасту нации проявлением в духовной сфере исконной русской способности к неограниченному размаху: тому самому размаху, который во времена примитивных и цельных натур выражался психологически – в слитности душевного склада с ширью необозримых лесов и степей, эмоционально – в богатырской удали, а исторически – в создании монолитной державы от Балтики до Тихого океана. Печорины и Пьеры Безуховы, Ставрогины и Иваны Карамазовы, герои «Очарованного странника» и «Преступления и наказания» – внуки землепроходцев и опричников, иноков и разбойников, казачьих атаманов и сжигавших самих себя раскольников; только разный культурный возраст и разные, следовательно, сферы размаха.  
  
Это вело к культурному и трансфизическому расширению границ личности – факту, слишком очевидному, чтобы нуждаться в каких-либо иллюстрациях или комментариях.  
  
Что же касается борьбы мысли за осмысление метаисторического опыта, то этим, в сущности, были заняты все выдающиеся русские умы XIX столетия, и это несмотря на то, что самое понятие метаистории оставалось еще несформулированным и даже неосознанным. Разве в размышлениях Белинского по поводу новой русской литературы не чувствуется усилий прочесть историю как систему видимых знаков некоего невидимого духовного процесса? Разве в не имеющей равных исторической эпопее Льва Толстого народные массы и их вожди не становятся проявлениями и даже орудиями запредельных сил? Разве в исторических концепциях Достоевского не брезжит непрерывно этот потусторонний свет, превращающий исторические перспективы в сдвинутые, опрокинутые, странные и завораживающие перспективы метаистории? Станет ли кто-нибудь отрицать этот духовный угол зрения на национальное прошлое в полотнах Сурикова, в народных драмах Мусоргского? – Я ограничиваюсь указанием только на корифеев XIX века: перечисление имен меньшего масштаба потребовало бы специальной главы.  
  
Итак, все пять признаков разбираемого процесса, которые я указал страницей ранее, оказываются налицо. Мы убеждаемся, что процесс, возникший в незапамятные времена опричнины, – процесс переживания обоих полюсов трансфизического мира, познания их и осмысления, переходя из фазы в фазу, к XX веку достигает высоты гениальных художественных обобщений и философских интуиций. Я не думаю, чтобы имелась надобность в разъяснении того, что события XX века должны еще углубить этот процесс, должны довести до крайности и внутреннюю дисгармонию, и борющиеся концепции, и эмоциональную накаленность поляризующихся идей, этим подготавливая фазу некоего синтеза, предстоящего следующим поколениям. В этом смысле мы не можем не ощущать себя кровными потомками тех, кто 250 лет назад совершали, для нас теперь уже почти недоступный, подвиг самосожжения; и тех, кто в следующие десятилетия создавали сказание о невидимом граде Китеже.  
  
Все изложенное создало предпосылки для кристаллизации этой легенды именно в расколе. Естественно, что именно в глухих заволжских лесах, издревле озаренных лампадами скитского жития угодников Божиих, поместило сказание этот город праведных на берегу Светлояра. Его связь с внешним миром осуществляется через город Малый Китеж, вынесенный на границу степей, – символ исторической церкви с ее человеческими слабостями: той исторической церкви, подлинную духовную сущность которой скрывает от ищущих душ, замутняет, искажает мглистый, плотный и чувственный православный эгрегор. Под ударами внезапно нахлынувшего внешнего врага историческая церковь гибнет «без боя, с великим позором». Но, конечно, гибнет не вся: дева Феврония, олицетворение Идеальной Души, овеянная той поэзией, которая может исходить от Навны, и только от нее, вступает через страдальческую смерть в [Великий Китеж](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/istorija/vladimir/panovy_gory_i_kitezh_grad_na_svetlojare/64-1-0-1358). Великий Китеж телесно беззащитен: небольшая рать его героев принимает мученический венец в битве над Керженцем. Тогда, в ответ на жаркую молитву всего народа перед Великой Заступницей, город таинственно погружается на дно Светлояра, «в жизнь вечную» – переходит в иную сферу бытия.  
  
Сказание отразило в преображенном виде суть раскола так, как она рисовалась его лучшим мечтателям, созерцателям и «поэтам сердца». Оно до неузнаваемости идеализировало действительность, да; но этим самым оно дало образ, несравненно более глубокий, долговечный и универсальный, чем само историческое явление раскола: мистерию народа, культуры или отдельной души, чья неприкосновенная внутренняя святыня, оберегаемая иерархиями Света, остается недоступной никакому, самому могущественному врагу, уходя в таинственную духовную глубь от любого вторжения, от любого враждебного прикосновения.

**БЕСПОКОЙСТВО**

Когда человек начинает учиться, он никогда не имеет четкого представления о препятствиях. Его цель расплывчата и иллюзорна; его устремленность неустойчива. Он ожидает вознаграждения, которого никогда не получит, потому что еще не подозревает о предстоящих испытаниях. Постепенно он начинает учиться - сначала понемногу, затем все успешней. И вскоре он приходит в смятение. То, что он узнает, никогда не совпадает с тем, что он себе рисовал, и его охватывает страх. Учение оказывается всегда не тем, что от него ожидают.  
Каждый шаг - это новая задача, и страх, который человек испытывает, растет безжалостно и неуклонно. Его цель оказывается полем битвы. И таким образом, перед ним появляется его первый извечный враг: Страх!  
Ужасный враг, коварный и неумолимый. Он таится за каждым поворотом, подкрадываясь и выжидая. И если человек, дрогнув перед его лицом, обратится в бегство, его враг положит конец его поискам.  
Что же с этим человеком происходит?  
- Ничего особенного, кроме разве того, что он никогда не научится. Он никогда не станет человеком знания. Он может стать пустомелей или безвредным напуганным человечком; но, во всяком случае, он будет побежденным. Первый враг поставил его на место.  
- А что нужно делать, чтобы одолеть страх?  
- Ответ очень прост: не убегать.   
Человек должен победить свой страх и вопреки ему сделать следующий шаг в обучении, и еще шаг, и еще. Он должен быть полностью устрашенным, и, однако, не должен останавливаться. Таков закон. И наступит день, когда его первый враг отступит. Человек почувствует уверенность в себе. Его устремленность крепнет. Обучение больше не будет пугающей задачей. Когда придет этот счастливый день, человек может сказать, не колеблясь, что победил своего извечного врага.  
К. Кастанеда. Учение дона Хуана.  
  
Практически каждый человек постоянно чего-то боится. Боится заболеть и умереть, потерять деньги, что его кто-то побьет или убьет, что его бросит любимый человек. Страх держит человека в постоянном напряжении, не позволяет ему действовать. Мало того, мысли о страхе, постоянно прокручиваясь в голове, буквально притягивают подобные ситуации.  
  
Когда человеку угрожает опасность в его кровь мгновенно выбрасывается множество гормонов, которые ускоряют пульс, повышают давление, усиливают сокращение сердечной мышцы, ускоряют метаболизм, вызывают напряжение в мышцах. Это нормальная защитная реакция, которая необходима человеку. Но если страх является одной из основных эмоций вашей подсознательной программы поведения, то он держит вас в постоянном напряжении. Чрезмерно сокращаются и напрягаются ваши сосуды и мышцы. И постоянное внутреннее напряжение создает язвы, гипертонию, облысение и множество других проблем.  
Кроме того, эмоции страха ослабляют иммунную систему. **Страх заболеть буквально притягивает болезнь**.  
  
Подсознание, используя чувство страха, выполняет для человека защитную функцию. Ведь для каждого человеческого существа очень важно чувствовать себя в безопасности. Чувство безопасности и защищенности, в свою очередь, дает ощущение спокойствия. Но страх является плохим способом для осуществления этих позитивных намерений. Он способствует тому, что человек перестает доверять людям и окружающему миру в целом и отгораживается от них. А это порождает закрытость и в конечном итоге приводит к одиночеству. Кроме одиночества, чувство страха имеет множество других вредных побочных последствий.  
  
Фактически **страх притягивает именно то, чего мы боимся**.  
Например, страх заболеть притягивает болезнь.  
Страх одиночества приводит к одиночеству.  
Страх потери заставляет нас что-либо терять.  
Как это происходит? Очень просто.  
  
Мир Един, мы часть окружающего Мира и если мы чего-то боимся, что-то отторгаем от себя, то это к нам и будет притягиваться, чтобы мы смогли это принять, смогли изменить своё представление о нём, смогли бы полюбить.  
  
Главной причиной появления страхов является отсутствие доверия. Доверия к себе, к другим, ко всему миру. Такие люди постоянно ждут от окружающего мира чего-то плохого. И они это получают - ведь все в нашей жизни происходит в соответствии с нашими ожиданиями. Они постоянно твердят: "Этот мир страшен и ужасен. Кругом злые люди. Разве сейчас можно доверять людям. Столько жуликов!"  
  
Если вы делите все в мире на хорошее и плохое, на друзей и врагов, то вам действительно есть чего бояться.  
  
Люди не верят в то, что есть Высший Разум, который отражает наши убеждения. Доверие - это производная от веры. Нет веры - нет доверия.  
  
Начните доверять своей Личной Силе, которая напрямую связана с Высшим Разумом, с Богом. Только тогда вы будете чувствовать себя в полной безопасности.  
Для того чтобы избавиться от страхов, научитесь доверять. Доверять всему в этом мире: себе, людям, событиям. Но в первую очередь - своей Внутренней Силе.  
  
Помните - вы сами создаете свой мир. И этот мир - самое безопасное место во Вселенной. Возьмите на себя ответственность за свою жизнь. Ваш мир зависит от ваших мыслей. Чувствуйте себя самым защищенным существом во Вселенной.  
Ожидайте от окружающего мира только хорошее. Пусть такая мысль станет одной из самых важных в вашей подсознательной программе: "Я есть единое целое с Силой, создавшей меня. Я - в полной безопасности. Я доверяю своей Личной Силе и обретаю внутреннее спокойствие".  
  
Например, мать ожидает, что дочь придет домой вовремя. Но она задерживается по неизвестным причинам. Мать начинает волноваться, беспокоиться. Мечется по комнате, подходит к окну, прислушивается к звукам в подъезде. Время идет. Дочери все нет. И вот она начинает рисовать в своем воображении разные ужасные картины. Она не понимает, что ее мыслеобразы – это программа пожелания дочери зла. Таким образом, беспокойство и тревога - это подсознательная агрессия против своего ребенка. Да, мать внешне желает своей дочери добра, но каким образом? Через зло и агрессию внутри себя. Поэтому не удивительно, что дочь постоянно грубит матери, не слушает ее советов. Она просто отвечает агрессией на агрессию. И если мать хочет изменить поведение своей дочери, то меняться она должна сама. Она должна заменить страх на доверие.  
  
**Что еще важно сделать для нейтрализации страха?**  
Начните избавляться от агрессивных мыслей в отношении мира и людей. Вспоминайте ситуации, в которых вы осуждали, ненавидели, презирали, обижались. Начните отпускать все эти мысли. Ведь эти мысли - это пожелание смерти на тонком информационно-энергетическом уровне. А внутренняя агрессия притягивает агрессию внешнюю.  
  
**Страх – как предчувствие опасности**. Внутренняя агрессия к кому или чему-либо в окружающем мире притягивает агрессию внешнюю, которая направлена против вас. Другими словами, программа разрушения чего-либо в мире возвращается назад программой саморазрушения, так как окружающий мир - это наш мир. А это может вызвать немотивированный страх. Страх - это сигнал опасности, который нам дает наш подсознательный разум. То есть подсознание вынуждено защищать нас от нас же самих!  
  
**Причина страха в ваших мыслях**. Отпускайте мысли создающие эмоции страха. Ведь они когда-то были просто навязаны вам, внушены. Сначала родители запугивали вас, затем школа, друзья, телевидение. Если вы чего-то боитесь, то пойдите внутрь себя и высветите причины страхов. Они находятся в вашей личной истории. Начните избавляться от агрессивных мыслей. Как только вы освободитесь от старых негативных мыслей и научитесь посылать людям и всему в этом мире любовь, исчезнут все страхи.  
"В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх" (послание Иоанна).  
Вы перестанете притягивать насилие в свою жизнь, и ваш мир станет самым спокойным местом во Вселенной.  
  
Если вы боитесь одиночества, то это означает, что вы не доверяете людям. Вспомните, с какими людьми у вас складывались в жизни плохие отношения? Почему вы им не доверяли? Чем они вас обидели или что плохого вам сделали? А теперь подумайте, какими своими мыслями вы притянули в свою жизнь таких людей и такое их отношение к вам? Ведь подобное притягивает подобное. Может быть, вы постоянно критикуете и ругаете себя; а может быть, недовольны собой, или ненавидите себя, или зависите от мнения окружающих. Тогда чего хорошего вы ждете от других? Внешнее поведение людей отражает ваши мысли и чувства.  
  
**Страх смерти** указывает на то, что у вас неправильное отношение к жизни и смерти. Это может быть связано с тем, что когда-то у вас в жизни были потрясения, связанные со смертью близких. Или были мысли о самоубийстве, нежелание жить, или вы желали кому-то смерти. Могут быть и другие причины. Каковы бы ни были эти причины, сформируйте новое отношение к таким понятиям, как Жизнь и Смерть.  
  
Другая причина страха - это сильная привязанность к чему-либо в этом мире, что порождает страх потерять то, к чему человек привязан.  
  
"Прилипнуть" можно к чему угодно: к деньгам, к дому, к близкому человеку, к детям, к семье, к идеалам. Необходимо понять, что нам в этом мире ничего не принадлежит, даже наши мысли. Все дано нам свыше во временное пользование, в том числе и жизнь.  
Сразу спросите себя, что вы боитесь потерять? Именно к этому нужно изменить свое отношение. Сделать это не целью в жизни, а средством жизни.  
  
Например, если вы зацеплены за деньги и делаете их целью в жизни, то в подсознании будет страх их потерять, а в вашей жизни будут возникать всевозможные ситуации, которые будут приводить к потере денег.  
  
Если вы относитесь к близкому человеку (например, мужу/жене) как к собственности и цепляетесь за отношения, то страх потерять эти отношения приведет в конечном итоге к одиночеству или у вас сохранятся отношения, но при этом будут тяжелые болезни.  
  
Любая ценность этого мира должна быть не целью, а средством на жизненном пути.  
Прекратите относиться к чему-либо как к собственности! То, чем вы сейчас пользуетесь - машина, деньги, отношения, знания, жизнь, - это временный подарок. Он соответствует вашим мыслям, желаниям и вашим ценностям. Вселенная подарила его вам.  
У кого-то это есть, а у кого-то нет. У кого-то больше, а у кого-то меньше. Каждый получает именно то, чем умеет пользоваться, и именно столько, сколько может унести.  
Пользуйтесь этим бережно и по назначению, как инструментом для продвижения по пути Знания. Ведь в один прекрасный момент Вселенная попросит это обратно.  
  
Все земное подлежит разрушению:  
- машина ржавеет,  
- дом ветшает,  
- близкие люди уходят из этого мира,  
- одни идеалы заменяются на другие,  
- знания постоянно меняются.  
  
Неизменна и неразрешима остается всегда только сама Истина, Бог. Вот это и следует делать целью в жизни. А все остальное - это только средства на этом пути.  
Цель в жизни - это не накопление земных ценностей, будь они материальные или духовные.  
  
Не цепляйтесь за земные ценности, и тогда не будет страха их потерять. Вселенная изобильна и всегда даст вам все необходимое. Необходимо только открыться, довериться и быть готовым впустить в свою жизнь то, что нужно.  
  
Синельников Валерий Владимирович - "Возлюби болезнь свою"

**Женский СТРАХ «МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ» и мужской СТРАХ «МЕНЯ НЕ УВАЖАЮТ»**

В страхе перед исчезновением любви женщины теряют ощущение реальности. Женщины сетуют и жалуются: "Муж меня не любит". Они выдумывают всевозможные трюки, чтобы привлечь мужчину, - капризы, требования, упреки, беспомощность, и даже заболевают, желая удержать мужа при себе. Всё это приводит к неврозу, первым признаком которого являются головные боли. Мужчины удрученно либо же сердито машут рукой и предпочитают помалкивать, пока терпению не приходит конец. У тех и у других подход один и тот же: "Почему он(а) не такой(ая), как я?". Проблема коренится в непонимании. Не может понять человек, чей мозг (как в части чувств, так и в части разума) заблокирован страхом "меня не любят".  
  
Если женщина испытывает страх "меня не любят", то она воздвигает перед собой стену страха и плачет и жалуется, что её не любят, но ведь любовь не может проникнуть к ней сквозь стену. Если мужчина обладает мягким характером, то он оказывается погребённым под грузом жалоб и обвинений. Если у него натура борца, то он пытается действовать, но, слыша беспочвенные обвинения, после нескольких попыток начинает злиться.  
  
Страх меня не любят притягивает к испытывающему его человеку страдания, призванные доказать, что его не любят. Как иначе может этот человек почувствовать, что его не любят?  
Страх меня не любят заставляет человека униженно выклянчивать любовь, всё равно у кого и всё равно каким способом. Такой человек подвергается самым безжалостным унижениям. История изобилует случаями унижения женщин.  
  
Бывает, что прислужник любви впадает в отчаяние и обвиняет другого в том, что тому его любовь не нужна, поскольку он её не принимает. В голове у прислужника возникает мешанина мыслей, он обнаруживает, что он некрасивый, слабый, недостойный как партнёр, старый, глупый и ещё тысяча разных мыслей, которыми он унижает своё достоинство. Он пытается максимально себя исправить, начинает назойливо предлагать свои услуги и не видит, что другой принял оборонительную позу — такого хорошего никому не надо. Далее следуют упреки прислужника, чьи усилия, по его мнению, не приносят плодов.  
  
Особенно выказывают своё несчастье женщины, поскольку женщина любит ушами, и она хочет слышать, что её любят. Мужчины любят больше глазами и потому достигают критической черты своего стресса позже.  
  
Страх меня не любят мешает человеку отдавать настоящую любовь другому и получать настоящую любовь от другого. Пока обе стороны не поймут этого, сексуальные отношения останутся лишёнными духовности.  
Прислужнику любви, будь то женщина или мужчина, невозможно дать столько любви, сколько ему требуется, ведь он подсознательно хочет ощущать, что его не любят. Любовь есть свобода, а не обладание. Любовь есть служение, а не прислуживание. Человек, чей рабский страх меня не любят возрастает, несмотря на прислуживание, ожесточается и становится привередливым.  
Или, например, если от чистого сердца предложить привередливому рабу вкусное блюдо, то он поднимет упавшую крошку, всем своим видом показывая: «Ах, много ли мне надо». Выскажет ли он эти слова вслух или нет, но они возымеют своё действие, и у другого портится настроение. Напряжённость продолжает расти. Привередливый человек всегда может сказать: «Я ничего плохого не говорил, а он, видишь ли, обиделся. У меня уже нет права и слово сказать или что-либо сделать!» Так мало-помалу страх меня не любят превращается в оружие. Злоба на самоуничижение, поскольку с его помощью ничего не добился, заставляет теперь унижаться и идти клянчить с согбенной спиной.  
Унижая себя, вы разрушили нормальные человеческие отношения и разозлили другого. Теперь вы вынуждены обратиться к нему за помощью. А лучше было бы испросить прощения у своих ошибок.  
Вместо того, чтобы спасать брак от краха, начните освобождать свой «страх меня не любят», и вам не понадобится переделывать партнёра. Брачный союз как целое уравновесится благодаря вам, благодаря тому, что вы, будучи одной из сторон брака, станете обретать уравновешенность. Избавление от собственного страха позволит вам увидеть супруга в правильном свете. Не говорите, будто супруг не меняется. Он изменится, если изменитесь вы. Изменится ваше отношение к нему, и вы вновь ощутите то чувство, которое некогда свело вас вместе.  
  
**Простите своему страху меня не любят**.  
Вы сами взрастили его и ему плохо у вас в плену.  
**Когда нет страха меня не любят, то нет и страха, что мою любовь не принимают**.  
  
Мужчина, который боится того, что его не уважают, подсознательно хочет видеть себя хорошим и достойным, чтобы быть уважаемым. Потребность в этом настолько сильна и могущественна, что вынуждает его унижать других, лишь бы самому казаться лучше и выше. Своей злобой, выросшей из страха, он уничтожает даже самое дорогое. Он вступает в доверительные отношения с теми, кто помогает ему очернять других людей, одновременно презирая себе подобных.  
Если человек переполнен страхами и становится агрессивным, то это еще не даёт ему права причинять боль другим. А если причиняет, сам страдает вдвойне. Так ведёт себя и начальник, который боится, что его не уважают. Он становится деспотом и начинает терзать других, так как испытывает потребность показать, что он достойнее и лучше всех, с тем чтобы завоевать уважение. Сам он этого не осознаёт и даже отрицает.  
Если нет уважения, жизнь теряет смысл. Бессмысленность толкает к рюмке. Так топят душевную боль, вызванную отсутствием уважения, поскольку освободить её не умеют или бывает уже так поздно, что всё теряет смысл.  
Алкоголь — самое доступное средство для притупления душевной боли. Такой человек не понимает, что его страх уничтожает чувство собственного достоинства. Похмелье есть страх и нежелание видеть вокруг себя красоту, коли у самого всё плохо. Наутро после попойки ущемлённое чувство собственного достоинства подгоняет человека напиться до такого состояния, чтобы не думать об обидах и обидчиках. Тело помогает достижению этой цели путём уничтожения клеток мозга. Так из страха меня не уважают незаметно образовалась злость на других и на самого себя.  
При мысли об утрате уважения может возникнуть даже чувство ужаса. И рука тянется к бутылке. Это — путь самоуничтожения. Если же и это не помогает, а вскоре не поможет и это, то человек принимается глушить душевную боль успокоительными средствами либо наркотиками.  
  
См. [Уважение.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/bezuslovnoe_uvazhenie/5-1-0-2061)

\*\*\*\*

Признавайтесь в любви, даже если боитесь отказа,  
Даже если на все сто процентов уверены в нём.  
Говорите смешные слова и нелепые фразы,  
Озаряйте обыденность тусклую ярким огнём!  
Признавайтесь в любви, не жалея ни слов, ни эмоций.  
И не бойтесь остаться, растратив себя, на мели.  
В жизни, кроме любви, нет других маяков, карт и лоций.  
А без них кораблям никогда не достигнуть земли.  
Признавайтесь в любви тем, кто нужен вам, дорог и близок.  
Лучше сделать, чем плакать, что мог, но, увы, не успел.  
Исполняйте мечты и, смеясь, потакайте капризам,  
А малыш-купидон поколдует над меткостью стрел.  
Признавайтесь в любви, не пытайтесь скрывать её в сердце.  
Не страшны холода, если вы отдаёте тепло!  
Если вашим огнём удалось хоть кому-то согреться,  
Вы поймёте когда-нибудь, как вам в любви повезло!

http://rozamira.ucoz.ru/_pu/0/95255803.gif

**СТРАХ ПЕРЕД ЛЮБОВЬЮ**

Страх перед любовью возникает у людей очень заинтересованных в любви. Они связывают с ней исполненность всей своей жизни и условия для великолепного, красивого, добротного существования. Они стремятся к любви, но подавляют это стремление в подсознание из-за чего и возникает страх любви.  
Это происходит очень рано, ещё в детском возрасте, когда у ребёнка начинается процесс полового созревания. В этот период он читает соответствующие книги, смотрит соответствующие фильмы и становится взволнованным любовью. У него появляется надежда, что когда он подрастёт, то обязательно встретит большую, красивую и счастливую любовь. Так вводится идеал любви.  
  
Когда вводится идеал любви, все надежды этого ребёнка начинают связываться с любовью. Обозначается такая вершина, которая никогда достигнута не будет. Ставка настолько высока, что любовь становится несбыточным наваждением, а идеал - прокрустовым ложем. Это происходит на подсознательном уровне и ребёнок этого не осознаёт. Его идеал превышает все человеческие нормы и собирается из определенных образов, книг, поэзии, фильмов. Ребенок начинает подбирать, каким будет этот мужчина или эта женщина, какой внешности, роста, как будет одеваться, улыбаться, говорить и так далее.  
  
Это присуще тревожно-мнительным детям. До семи лет их "Я" уже сформировано. Секс начинает их беспокоить к годам двенадцати - четырнадцати, а до этого момента они создают собирательный образ своего будущего возлюбленного или возлюбленной. Готовя себя к неземным радостям с другим человеком, мальчик или девочка отдаляется от себя, а все надежды на другого человека начинают расти и крепнуть.  
  
Образ будущего объекта любви остаётся на уровне подсознания в виде идеала. С этого момента ребенок закрывается, защищается и чем недостижимей он создает идеал, тем обреченней становится на нелюбовь. Идеал становится его защитой от жизни. Ребенок утрачивает свое простодушие, невинность, чистоту и закрывается таким способом, чтобы никогда не рисковать, введя в свою жизнь человека не идеального.  
  
Теперь ребёнок закрыт от других. Девочка, говорит о том, что ей нравятся мальчики с такими-то достоинствами, предупреждая всех, что ей нравится только определенный тип мальчиков. Мальчик же предупреждает, что ему нравится определенный тип девочек. В действительности у такого ребёнка возникает страх - боязнь любви, отчего он начинает демонстрировать себя, показывая внешнее равнодушие. У него еще есть время ждать, но напряжение, связанное с ожиданием любви, растёт. При этом он сканирует и контролирует, как к нему относятся другие дети, особенно, если это красивые мальчики или девочки, становясь зависимым от их оценки и развивая тревожную мнительность. Внешне он демонстрирует пренебрежение и равнодушие, никого близко к себе не допуская, а сам мечтает и грезит о любви.  
  
Из-за закрытости, этот ребёнок всюду усматривает равнодушие к себе. Теперь мир отражает его соответствующим образом, и он внутренне начинает испытывать боль. От нестерпимости душевной боли он становится ещё равнодушнее, не проявляет себя, не развивается полноценно, не взрослеет психологически и закрывается ещё больше. Теперь он не верит, что любовь ему вообще когда-либо случится.  
  
Однажды к нему приходит любовь. В определенном возрасте, другой мальчик или другая девочка говорит ему, что любит его. Но он не может открыться. Он рад бы, он ждал, пусть не идеал, он так хотел, так мечтал, заглядывая во все глаза, но теперь… Он не знает что делать, у него нет адекватности, нет понимания, как поступить, он боится той боли, которую познал внутри самого себя.  
  
Этот ребёнок болеет душой. Теперь, он или категорически отказывается от отношений, боясь, что его бросят, или демонстрирует пренебрежение, равнодушие. И если к такой девочке, подходит мальчик, она всем своим видом показывает, что не заинтересована в нём. В то же время, она внутренне держится за него и страдает, не зная как поступить, не имея возможности открыться перед другим человеком, перед другим зеркалом. С мальчиками происходит то же самое. Эти дети переживают внутреннюю трагедию.  
  
Человек не может жить без любви, ему необходим большой опыт любви. А, испытывая страх перед ней, взрослый уже человек, из-за нарисованного в детстве идеала не может ни с кем сблизиться - всюду видятся ловушки, везде кроется разочарование. Отсюда крайние степени - он либо демонстративен, либо прячется в себе. Он не может открыться, так как знает душевную боль и равнодушие по отношению к себе. И когда к нему приходит любовь, он не может согреться, потому что никто не соответствует идеалу, существующему в его подсознании.  
  
Детей необходимо обучать тому, что в их жизни не должно быть места собирательным образам. Ум - виртуальный мир, с которым шутить не стоит - если в него кто-нибудь что-нибудь привносит, то это остаётся на всю жизнь. Не понимая этого, из лучших побуждений ум ребенка с рождения заполняют всевозможными представлениями, идеалами и эталонами, которые не имеют никакого отношения к реальности. В результате, эти дети, а затем уже взрослые люди, не могут жить полноценно. Всю жизнь они хотят любви, нуждаются в любви и избегают её. Встречая любовь, они не согреты ею, и не верят, что их любят.  
  
В том случае, когда вера и знания наполнены любовью, появляется смирение - качество, позволяющее быть сильным в сфере своего познания. При недостатке любви и знаний вместо смирения будет покорность или другая крайность - воля. С помощью воли можно избавиться от низших форм страха, но это не избавит от страха вообще, так как воля может лишь подавить страх, и он проявится в самый неподходящий момент. Страх перед мнением других людей часто недооценивают, а между тем он глубок и разрушителен. Спасение от этого страха лежит в безусловной любви к людям, в любви к себе, в появлении своей индивидуальности. А глубокое осознание того, что Все Едины, убивает последние проявления страхов.  
  
Страх - основа многих страданий, и чтобы избавиться от него, необходимо вспомнить, что **человек пришёл на Землю для выполнения задач, а задачи всегда даются по силам**!

**СВОБОДОЛЮБИЕ  
КОМПЛЕКС ХОЛОСТЯКА**

Комплекс холостяка связан со страхом перед женщиной. Мужчины не понимают и не осознают этот страх в силу своего воспитания. Как правило, холостяками остаются мужчины, у которых деспотичная мать - это демонстративная форма женщин, манипулирующих мальчиками. И когда «мальчики» вырастают, они в течение всей жизни находятся под контролем, не потому, что мама их контролирует, а потому что в них постоянно присутствует голос матери.  
  
Эти дети себе не нравятся, они боятся разоблачения и уличения в собственной несостоятельности. Они становятся честолюбивыми и амбициозными. Их сексуальная энергия начинает развиваться в направлении того, как состояться в социуме, как подняться над этим миром, обрести власть, сделать карьеру и деньги.  
Секс для них не имеет большого значения. Они могут присматриваться к женщинам, ухаживать за ними, заниматься сексом, но секс для них не так важен, потому что задача такого мужчины, в силу его ущербности - это состояться в мире, найти престиж. А женщина в их жизни – постольку-поскольку.  
У них есть идея о женщине, - какой она должна быть. Женщина должна ценить всё, что делают мужчины, имеющие комплекс холостяка, это для них является важным - все должно быть подчеркнуто. У них повышена значимость собственной персоны, они хронически обижены, когда другие на них не смотрят и не уделяют им должного внимания. В силу ущербности и закомплексованности, присутствует постоянное подсознательное требование к другим.  
И они не женятся. Они просчитывают, высчитывают каждое движение, они смотрят, как женщина к ним относится, склоняясь то «за» женитьбу, то «против». Таким образом, они всю жизнь женятся в голове. Как только им хорошо, они вроде бы соглашаются жениться, но малейший диссонанс - и они уже не согласны.  
У них постоянно присутствует **страх перед обладанием со стороны женщины**. Можно услышать: «О, мужик! Молодец, браво! Не женился и не собирается жениться. Силен!», но это происходит от слабости, а не от силы. Это слабость. Он считает, что, как только женится, на него тут же наступит каблук жены и перекроет ему кислород.  
Это вид борьбы, вид антагонизма между мужчиной и женщиной, в силу искаженного воспитания и восприятия. То есть, воспитание мужчины было настолько искажено, что отбило вкус и инстинктивное стремление быть с противоположным полом активно, ярко, полноценно. Мужчина с комплексом холостяка всегда закрыт, он - «человек в футляре», который живет в своем собственном придуманном мире. У него богатое воображение, фантазии. Он постоянно утешает себя и занимается самооправданием по каждому поводу, не контактируя с реальностью и оставаясь инфантильным. По сути, он остаётся ребенком.  
  
См. [Страх мужчины перед женщиной](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/chuvstva_ehmocii/strakh_muzhchiny_pered_zhenshhinoj/16-1-0-1651).

\*\*\*

В группе психотерапии я недавно обнаружил в себе избыток агрессии и страх перед женщиной. Думаю, что эта боязнь женщины связана с моим рождением, которое я вновь пережил в группе и которое было для меня очень болезненным.  
  
Все это связано и взаимозависимо. Страх перед женщиной происходит, прежде всего, из страха перед матерью. Каждому необходимо примириться с матерью. Если не удастся наладить отношения с матерью, то с любой женщиной будут проблемы, ибо каждая женщина всегда будет напоминать тебе твою мать. Иногда человек может этого не осознавать, но на подсознательном уровне он будет от этого страдать.  
  
Сегодня ни одни роды не проходят безболезненно. Цивилизация полностью разрушила природный процесс появления новой жизни. Дети уже не рождаются естественным путем. Мать так напряжена, что не способствует нормальному рождению ребенка. Наоборот, она только мешает. Она не дает появиться ребенку на белый свет. Она не дает матке раскрыться.  
  
Это вполне соответствует напряженному ритму современной жизни. Главная идея современности, питающая тревожность и обеспокоенность, заключается в том, что нужно бороться с жизнью и с природой. Значит, для тебя здесь нет ничего нового. Каждый ребенок прошел через более или менее болезненные роды. Поэтому единственный выход из создавшегося положения - вновь абсолютно сознательно пережить роды. Если еще раз осознанно родиться, то можно понять и простить мать, ибо бедная женщина сама настрадалась. Она ничего плохого тебе не сделала; она сама стала жертвой. Никто ни в чем не виноват, ведь ошибочен сам подход. Она сама страдала при появлении на свет и тебя также заставила страдать. Но ведь она не догадывалась, что поступает неправильно.  
  
Пробудившись, став осознающим, ты сможешь простить ее. Более того, ты будешь испытывать к ней сострадание. Как только у тебя появится сострадание к матери, примирение произошло. У тебя исчезнут к ней все претензии, и неожиданно ты почувствуешь, что тебе стало легко с женщинами. Ты больше не будешь их бояться; ты будешь их любить.  
  
Женщина - одно из самых прекрасных созданий в мире; женщина - вне всяких сравнений. Женщина - это шедевр Божий. Испытывая боязнь перед женщиной, ты будешь бояться Бога, будешь бояться любви, молитвы. Ты будешь опасаться всего прекрасного, ибо женщина олицетворяет красоту и благодать.  
  
И как только это произойдет - как только ты откроешься женской энергии вокруг тебя - твоя агрессивность исчезнет. Агрессивность - это всего лишь энергия, которая еще не трансформировалась в любовь. Агрессивность - это не что иное, как неразбуженная любовь.  
  
Любовь созидательна, а насилие разрушительно; но творческая энергия превращается в разрушительную, если ее не использовать. В группе ты пережил некоторые прекрасные, значительные моменты.  
  
Ко мне приходит немало мужчин, которые говорят, что боятся женщин, очень боятся. Этот постоянно присутствующий страх мешает им общаться с женщинами, мешает установить с ними хоть какие-нибудь отношения. Когда человек боится отношений, его будет сковывать страх. В этом случае он не сможет расслабиться, быть естественным. Постоянный страх делает мужчину нерешительным: он все время боится, что женщина его отвергнет, что она ответит ему отказом.  
  
Есть еще и другие страхи. Если мужчина постоянно твердит: "Я не боюсь женщин, и с каждым днем мне становится все лучше", если он использует подобные методы, то он может временно преодолеть свой страх, но страх лишь затаится, и будет появляться вновь и вновь.  
  
Если мужчина боится женщин, то, вероятнее всего, причиной подобного страха являются его отношения с матерью, так как мать была самой первой женщиной в его жизни. Можно иметь вокруг себя много женщин: жену, любовницу, дочь, подругу, но образ матери всегда будет превалировать. Это твой первый опыт общения с женщиной. Все последующие отношения с женщинами будут основываться на этом опыте, на опыте общения со своей матерью. Итак, если мужчина боится женщин, то ему нужно сделать экскурс назад в прошлое, ему необходимо вернуться назад в памяти, в детство, чтобы там найти источник появления страха. Это может быть простой инцидент, даже очень незначительный; он может совсем уже не помнить его. Но, вернувшись назад, он обнаружит где-нибудь эту рану.  
  
Ты нуждался в любви матери, это нужно каждому ребенку, но, видимо, у нее были другие интересы. Она была деловой женщиной, ей то и дело нужно было присутствовать на всяких там заседаниях и встречах. Она стремилась сохранить фигуру, поэтому быстро отняла тебя от груди. Она хотела сохранить форму грудей, она не хотела, чтобы из-за кормления они потеряли свой вид. Она старалась сохранить привлекательность груди, поэтому перевела тебя на искусственное кормление. Возможно, у нее были другие причины психологического характера: ты не был желанным ребенком. Ты стал неприятной обузой. Не сработала противозачаточная таблетка, и ты родился. А может, она ненавидела мужа, а ты был похож на него, что вызывало у нее огромную ненависть и отчуждение. Но тебе нужно вернуться назад, тебе вновь необходимо почувствовать себя ребенком.  
  
Помни, ни один этап жизни не уходит безвозвратно. В тебе по-прежнему живет ребенок. Дело не в том, что ребенок превращается в юношу, нет. Ребенок находится внутри, просто юноша накрывает его, а на него, в свою очередь, накладывается старик, получается некое многослойное, многоуровневое наложение. Ребенок никогда не становится юношей; он остается внутри, просто юноша накладывается на него сверху. Здесь есть сходство с многослойной луковицей: если начать ее чистить, то можно увидеть, что все слои остались и никуда они не делись.  
  
Ошо.

**Распределение энергии**

**Вселенная состоит из чистой энергии, природа которой — движение и течение. В жизни происходят постоянные изменения, это непрерывный поток. Когда мы владеем настройкой на его ритм, мы обретаем способность свободно давать и получать. Нам вдруг открывается, что на самом деле мы никогда ничего не теряем**. Это просто невозможно. Мы постоянно приобретаем. Мы познаем радость непрерывного дарения-получения. И радость дарения открывает нам, что чем больше энергии мы отдаем, тем больше места освобождаем для получения новой энергии.  
  
Чтобы поток не прерывался, важно избежать ощущения опасности (страха) и мысли о том, что «на всех не хватит». Хватит, хватит, и еще останется. Даже больше, чем было… Помните, что наш страх потерять или не получить что-либо делает нас жадными, заставляет нас цепляться за то, что мы имеем. В этом случае мы оказываемся отрезанными от потока, движение энергии нарушается, и в нас не остается места для получения новой энергии. Ну, вот представьте: в одной руке булка в другой пирожное, и в зубах конфета — куда еще? И мы становимся «скупыми нищими». Во всех смыслах, без исключения.  
  
Потому что получаемая нами энергия может принимать различные формы — любовь и привязанность, благодарность и признание, материальные богатства, деньги, дружба. Все эти формы — часть потока.  
  
Понаблюдайте за окружающими вас людьми. Если вам захочется определить наиболее несчастных, вы обнаружите, что это как раз те, кто испытывает чувство внутреннего «голода», нам всем столь известного. Эти люди ощущают, что жизнь в целом и другие люди в частности не дают им того, в чем они нуждаются. Они тщетно пытаются «выжать» из жизни любовь и удовлетворение, но вместо этого лишь прерывают источник. Такое случается, время от времени, с каждым из нас. «Дайте, сделайте, не отбирайте, продайте, наконец!» — все это от бедности духа. Но мы-то с вами уже кое-что знаем… **В Пространстве Любви «отдать», значит стать свободнее, освободить себя для новых неизведанных радостей жизни**.  
  
Лишь когда мы хотим и ГОТОВЫ делиться, мы можем давать по-настоящему, потому что делаем это не в виде жертвы, не ради правильности, не ради идеи духовности, а просто для удовольствия, — потому что это нам это нравится. Тогда нас переполняет Любовь.  
  
Прелесть в том, что каждый из нас сможет иметь доступ к неиссякаемому, бесконечному источнику Любви и счастья внутри себя. Но мы почему-то часто живем с мыслью, что для счастья требуется что-то извне. Хотя истина заключается в том, что все происходит наоборот: мы должны сначала установить СВЯЗЬ со своим внутренним источником счастья и удовлетворения, затем направить поток энергии из этого источника во внешний мир, для других. Не потому, что это добродетельно, а потому, что это делает нас счастливыми! Потому что такова сущность Любви, а все мы — любящие существа. А вот сомневаться в этом не стоит. Конечно, иногда эти любящие существа как с цепи срываются и уже никакой поток и источник мудрости не может остановить эту разрушающую волну… Но для того мы с вами и пыхтим сейчас над белыми страницами с черными значками. Не для того чтобы получить знание, а чтобы задуматься и почувствовать, какие навыки счастья нам нужны.  
  
Всякий раз, когда мы направляем во внешний мир энергию нашей Любви, мы одновременно с этим освобождаем в себе место для получения новой энергии — включаем Притяжение Любви. И вскоре обнаруживаем, что жить так — для нас истинное удовольствие. И делаем это вновь и вновь, наполняя свое пространство Любовью и радостью.  
  
**Чем больше Любви мы направляем вовне, тем больше Любви получаем от мира, просто в силу принципа получения-дарения**. Природа не терпит пустоты. Расходуя энергию, мы создаем пустоту, которая должна чем-то наполниться. Процесс дарения обретает самостоятельную ценность   
  
Когда мы полностью осознаем и претворяем в жизнь этот принцип, проявляется наша врожденная природа — природа Любви. Так мы творим свое Пространство Любви.  
Работая с созидательным воображением, вы обнаружите, что чем больше вы ориентированы на отдачу, тем легче и быстрее сбываются ваши мечты. Но всегда помните, что нужно давать, будучи в равной степени открытым для получения. Не забывайте, что отдавать также означает и давать себе самому.  
  
Навыки дарения приобретаются очень легко. Достаточно постоянно практиковать это, чтобы почувствовать, насколько это приятно. Как вы насчет практики? Не возражаете? Вот и прекрасненько.  
  
Итак, несколько упражнений.  
  
Постарайтесь как можно чаще показывать другим людям, что вы их цените. Сядьте прямо сейчас и составьте список людей, которым вы хотели бы выразить любовь и благодарность. Составили? Отлично. Теперь подумайте о том, как это можно сделать в течение следующей недели. Будете вы делать это в форме слов, прикосновений, подарка, телефонного звонка или письма, денег или любого проявления ваших талантов, не столь важно. Важно, чтобы это вызвало позитивные эмоции у того, кому вы хотите сделать приятное. И уж, конечно, важно, чтобы этот процесс принес удовольствие и вам, даже если для этого придется приложить немного больше усилий.  
  
Постарайтесь как можно чаще говорить людям слова благодарности и одобрения. Ничего, если при этом вы сами немного смущаетесь.  
  
Пересмотрите вещи, которыми владеете. И те из них, что вам не нужны или которые вы используете очень редко, подарите людям, нуждающимся в них больше, чем вы.  
  
Если вы привыкли постоянно экономить, теперь попытайтесь делать иначе. Попробуйте каждый день делать какие-то небольшие, ненужные расходы. Выбирайте в магазине то, что стоит немного дороже, угостите друга кофе или пожертвуйте деньги на доброе дело. Это докажет вам, что вы верите в стабильность и процветание, которые утверждаете. В данном случае действия приобретают силу слов.  
  
Выделите из вашего дохода какой-то процент в пользу родителей, церкви, духовной организации, человека или группы лиц, которые, по вашему мнению, занимаются стоящей деятельностью.  
  
Это — один из способов поддержать энергию, а также признать, что все, что вы получаете, исходит от Мира (Бога). Совершая вложения, таким образом, вы возвращаете энергию в истинный источник. Размер этого вклада абсолютно не имеет значения, — это может быть даже один процент из вашего дохода.  
  
Будьте творческими. Придумайте другие пути и способы приложения вашей энергии во внешнем мире ради вашего блага и блага других людей.  
  
Галина Муравьева Притяжение любви

**Страх прожить собственную жизнь самому**

1. **Властный человек**.  
В его руках власть, из-за чего окружающим приходится исполнять его волю. Чем больше он добивается своего, тем радостней ему положено быть, а на деле он становится все злее. Чем больше власть, которой он обладает, тем в большей степени его подчиненные уподобляются рабам, исполняющим его приказы из страха. Его злит, что подчиненные, как ему кажется, ждут от него слов благодарности. Верноподданные рабы не понимают, что на самом деле гнев его вызван тем, что ни у кого не хватило смелости сказать ему прямо и откровенно - делай сам, это жизненно важно для тебя. Но он этого не сознает.  
С общественной точки зрения подобную власть дают людям права человека. С ранних лет принято требовать, чтобы государство находилось у человека в услужении, даже если у человека руки-ноги на месте. Жизнь глядит на этот фарс и посылает человеку недуг, от которого руки-ноги перестают действовать, чтобы человек получил полное право на помощь со стороны государства.  
  
2. **Богатый человек**.  
Он имеет возможность нанять за деньги людей, которые прожили бы за него его жизнь. Когда же они своим видом показывают, что заслуживают благодарности, это его злит. Ведь он уплатил условленную сумму. Фактически же злится он на нанятых для проживания его собственной жизни потому, что они не говорят: живи сам, это тебе жизненно необходимо.  
С точки зрения общества, человек, преисполненный осознанием своих прав, по сути тот же налогоплательщик, который знает, что он уплатил государству свои налоги и что государство обязано делать все, что гражданин пожелает. Особенно большие обязательства накладываются на государства всеобщего благоденствия. Гражданин считает государство хорошим, покуда оно исполняет его желания. То же самое государство моментально становится плохим, если человека валит с ног неизлечимая болезнь, ибо медицина не избавляет от болезни, которую человек навлек на себя сам.  
  
3. **Человек, которого все любят**.  
Он не имеет возможности жить так, как ему хочется, потому что его почитатели наперегонки стараются услужить ему во всем. В действительности же почитатели хотят тем самым доказать себе, что они лучше, чем на самом деле. Рано или поздно у них возникает желание получить от кумира подтверждение этому. Поскольку нет платы выше, чем плата за то, чтобы тебя назвали лучшим, то понятно, почему у кумиров так много скрытой злобы, которая в кризисных ситуациях выплескивается на почитателей, причиняя им немало страданий.  
Надежда на ответную доброту и любовь воздействует на человека, стремящегося утвердиться в собственной положительности, подобно наркотику, стимулируя его активность.  
Наиболее неразумно ведут себя раболепствующие жены и особенно матери. Они с самого начала приучают мужей и детей к роли ленивых, барствующих потребителей, а те жутко злятся на послушную рабыню, которая, прислуживая им, лишила их возможности научиться самим справляться с жизнью. Своих домочадцев - своих хозяев-рабовладельцев - рабыня поработила уже тем, что без нее они управиться не могут.  
**Чем дольше длится рабство, тем сильнее злоба на раба**. Неудивительно, что продолжает расти количество потенциальных убийц собственных матерей.  
  
В государственном смысле то же происходит всюду, где мастер вместо нудного процесса обучения попросту выполняет работу вместо ученика. Так оно и быстрее, и вернее. В итоге мы имеем перегруженных работой профессионалов, постоянно воюющих с дураками и лентяями, которые ничего не умеют.  
Достигнутая подобным образом хорошая жизнь является для обеих сторон проявлением страха прожить собственную жизнь самому, страха самому отвечать за свою жизнь.  
Кто не умеет сам жить своею жизнью, тот считает благодеянием активное вмешательство в жизнь ближнего. Ближний, не умея либо ленясь жить своей жизнью, позволяет это делать, чтобы потом было кого обвинять. Виноватому человеку нужен козел отпущения, на ком можно сорвать свою злость.  
  
Ни одно благодеяние не остается безнаказанным - гласит народная мудрость. Иными словами, чем больше хороший человек старается прожить жизнь за других, тем больше его ненавидят, ведь на деле он губит чужие жизни. Неважно, что те, кто позволяют губить свои жизни, сами этого желают.  
**Человек, живущий чужой жизнью и оттого смертельно уставший, испытывает полнейшее отчаяние**. В нем борются знание, что чужую жизнь прожить невозможно, и знание, что окружающие ждут от него именно этого и молят его избавить их от бед. В противном случае они погибнут. В конце концов у человека начинаются нелады не только с ближними, но и с самим собой.  
Умей он сосредоточиться в данном кризисном состоянии, он ощутил бы в себе безысходное отчаяние от невозможности наладить отношения с самим собой. Состояние это выражается в храпе - ослаблении тканей мягкого нёба и носоглотки.  
Тихое мурлыканье во сне означает, что ситуация пока еще разрешима. Храп, сотрясающий стены и мешающий жить ближним, является тревожным сигналом.  
Домочадцам, страдающим от храпа ближнего, следовало бы начать жить собственной жизнью и тем самым снять с храпящего излишнее бремя, даже если тот не желает пока с ним расставаться.  
Храп, сопровождаемый остановкой дыхания и прогрессирующим поражением мозга, вызванным кислородной недостаточностью, характерен для человека, который больше всего боится прослыть эгоистом, из-за чего и старается изо всех сил прожить жизнь за других.  
Закон жизни гласит: чего боишься, то и получишь.  
  
**Пример из жизни**  
Довелось мне как-то наблюдать баталию, разыгравшуюся между двумя подругами пенсионного возраста. Одна из них была больна и ждала помощи. Вторая же была врачом, и в голове у нее, как это водится у врачей, засела одна-единственная мысль: я обязана помочь. Первая хотела, чтобы жизнь за нее прожили другие. Вторая старалась помогать всем, покуда самой не осточертеет. Теперь она захотела, чтобы больная подруга начала наконец-то делать что-то себе во благо, но не учла того, что больная подруга не готова к этому. Вторая принялась атаковать первую своим эмоциональным воспитанием, а та превратилась в загнанную в угол мышку, переставшую что-либо соображать. Голова у нее начнет работать не раньше, чем прекратится воспитание. Покуда не учтут того, к чему она готова.  
  
Человек, который берет на себя ответственность за жизнь ближнего, становится агрессивным советчиком, а по сути начинает предъявлять требования и ничего иного уже не видит и не слышит. Его цель оправдывает средства, и страждущий в итоге становится жертвой того, от кого ждал помощи. Чем выше профессиональные навыки у помощника, тем якобы лучше он разбирается в потребностях страждущего, и у него не возникает ни тени сомнения в том, что он прав. А если страждущий осмеливается подать голос, советчик ставит его на место вопросом: "В чем дело? Кто здесь специалист - ты или я?" Правым всегда оказывается специалист, поскольку специалист знает. Увы, ни правота, ни знания не дают эффекта оздоровления.  
  
Человеку следует помогать теми способами, к восприятию которых он готов. Если он готов лечь под нож хирурга, но не готов послушаться совета, который спас бы его душу и тело, то ему нужен нож и все тут. Если кого-то это бесит, возмущаться бесполезно - только себе вредить. Не нужно стремиться изменить обстоятельства, а нужно научиться считаться с обстоятельствами.  
  
В наше время люди менее всего готовы оказывать духовную помощь самим себе. Поэтому **нет большей ошибки, чем навязывать духовную помощь**. И тем не менее это случается на каждом шагу. Эмоциональные нравоучения, укоры, пропесочивание в присутствии посторонних, мольбы, призывы, угрозы прекратить всякую помощь - все это лишь пристыживание, которым человека ставят на место жестче, чем ранее. Загнанная в угол мышка от этого и вовсе тупеет. И в порядке самозащиты человек зачастую заболевает еще серьезнее. Происходит это от надежды на то, что с больными обращаются мягче. Помощник может кипеть от злости, но помогать не перестанет. Не желает больше жить чужой жизнью, а все равно живет - нельзя же позволить ближнему умереть.  
**Когда человек делает что-либо вопреки желанию, он заболевает**.  
  
Чаще всего насильственное воспитание в семье исподволь подтачивает взаимоотношения как между мужем и женой, так и между родителями и детьми. До тех пор пока мужья считают жен дурами, они будут стремиться сделать их столь же умными, как они сами. Умен ли муж в подобных желаниях, речь сейчас не об этом. В то же время мужья не хотят, чтобы жены стали умнее их, так как боятся оказаться у них под пятой. Ведь каждый видит в ближнем себя и опасается того насилия, к которому прибегает сам для удержания власти.  
  
Фактически за духовным и физическим насилием скрывается неумение и неспособность общаться. С кем? Прежде всего с самим собой. Кто не понимает самого себя, тот не понимает и ближнего. Для понимания требуется только одно: время. В итоге более сильный старается согнуть более слабого по своей мерке, и, если слабый оказывается неподатливым, его волю ломают. Умелые в общении люди зарабатывают свои дополнительные очки тем, что во имя благой цели делают ближним то, чего ближние не желают, даже если нуждаются в этом.  
Подобное одностороннее общение говорит о неумении находить подходы. Разговорчивые люди не понимают этого, для них общение и подход - это одно и то же. Умелые в общении люди могут быть абсолютными невеждами там, где следовало бы помолчать, чтобы прислушаться к чувствам. Их не прерывают из вежливости, хотя их красноречие бывает порой мучительным для окружающих. Особенно если вместо разглагольствований требуются срочные действия.  
  
Кто отдает себе в этом отчет, тот способен понять и ближнего. Отдавать себе отчет и понимать - две грани единого целого. Кто научается жить своей жизнью, тот не становится ни воспитателем, ни воспитуемым.  
  
Не будь воспитатели привычными к тому, что воспитуемые отводят взгляд в сторону, и не оправдывай они опущенные взоры больных тем, что у тех якобы нет сил поднять голову, то у них возник бы вопрос: почему между ними не возникает столь необходимого визуального контакта? У кого хватает времени заглянуть в глаза ближнему, тот находит ход в его душу, чтобы понять, что там происходит. Умение помочь возникает тогда само собой. Может, ничего другого и не требуется, как только понять. Кто не спешит, тот не спешит осуждать.  
  
**ЧЕЛОВЕК справляется со своей жизнью САМ.  
ОБРАЗЦОВЫЙ человек справляется со своей жизнью В ОДИНОЧКУ**.  
Лууле Виилма  
Прощаю себе

**ЖИТЬ СОБЛЮДАЯ ПРИЛИЧИЯ**

Если в человеке поселился страх, что меня не станут любить таким, каков я есть, то он старается быть хорошим. Этот человек заботится лишь о том, как нужно вести себя, чтобы никто не вздумал его отрицать, в чём-то обвинить, осудить. То есть теперь он никогда не проявит глупости, раздражения, гнева, будет всегда умным, славным, добрым, терпимым в коллективе. Он будет говорить хорошие, умные слова, находясь на поверхности, на периферии ума, и при этом, по сути, отсутствовать рядом с другим человеком, даже не ведая того. Однако показная положительность и желание нравиться не приносят душевного удовлетворения. Это делает человека беспомощным. Беспомощность вызывает печаль. Неизбывная печаль рождает жалость к себе. Неизжитая жалость к себе вызывает гнев, что, в свою очередь, переходит в истерию. Всякая невыраженность, сдерживание - это страх, что меня не будут любить, если я выкажу свое плохое настроение.  
Это говорит о неимоверном страхе перед конфликтами, страх осуждения из-за которого человек готов бесконечно общаться с окружающими в той тональности приличия, которая ему известна, вписывается она в настоящий момент или нет. Он становится неспособным ответить адекватно на нестандартную или конфликтную ситуацию, отстоять своё жизненное пространство, своё понимание. Его никто не трогает, не обижает, с ним не конфликтуют, потому что он во всём соблюдает приличия. Но обратной стороной такого приличия является его незрелость, инфантилизм, безжизненность, тревожная мнительность и постоянный подсознательный страх, в котором он живёт, не подозревая, что всё начиналось с его идеи о приличии.  
  
**Страх перед мнением других людей** часто недооценивают, а между тем он глубок и разрушителен.  
  
Спасение от страха лежит в безусловной любви к людям, в любви к себе, в проявлении своей индивидуальности. А глубокое осознание того, что все едины, убивает последние проявления страхов.

**ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЛУЧШЕ ДРУГИХ**

**Страхи меня не любят** суммируются в ударную силу, имя которой желание быть лучше других. Наиболее честно оно реализуется в кулачном поединке, наиболее понятно - в слове, наиболее недоброжелательно - в мысли.  
Это желание вызывается страхом "меня перестанут любить, если я не сумею выделиться среди других неким положительным качеством". Испуганный человек склонен перебарщивать, и потому ему недостаточно того, что он имеет хорошее качество, которым он служит другим. У него непременно возникает желание, чтобы другие служили ему за его положительное качество. Это желание может превратить скромнейшего из скромных в покорителя мира, если он целенаправленно мобилизует свои умственные способности для достижения цели.  
Желание быть лучше других превращает человека в рациональное, механическое, рассудочное существо и, будучи наиболее коварным из всех видов злобы, представляет собой наибольшую угрозу для человеческого существования.  
Человечество не в состоянии понять того, что ни один человек как целое не бывает ни лучше, ни хуже других. Неумение видеть целое вынуждает принимать за истину видимую внешнюю сторону. Ее мы и оцениваем - либо положительно, либо отрицательно. Тем самым формируется неверное понимание, от которого мы сами же и страдаем. Мы это знаем, однако продолжаем совершать ошибки.  
У кого недостает смелости, у того появляется желание быть лучше других.  
  
В Библии говорится: **возлюби ближнего своего, как самого себя. Как можно любить ближнего, если не любишь самого себя?**  
  
Современная психология учит: полюби себя. Ты самый хороший, самый способный, самый сильный, самый красивый и т. д. И непрерывно умнеющее человечество подхватывает это положение, потому что оно научно обосновано. И полезно. К сожалению, тем самым взращивается желание стать лучше других.  
Психологии как науке следовало бы выйти на тот уровень, где учат: возлюби себя в Боге, тогда узнаешь, как любить ближнего.  
  
До сих пор примитивный человек развивался посредством взращивания своего "эго". "Эго" - это страх, что меня не любят, положительная сторона которого состоит в том, что страх рождает в человеке желание быть хорошим. "Хороший" значит умный, образованный, интеллигентный, понимающий, сильный, достойный, богатый, радостный, красивый, представительный, сердечный и т. д. Все эти положительные качества усиливаются в ходе развития человечества. Естественное усиление - вещь хорошая, однако свойственное испуганному человеку перебарщивание нарушает нормальное, уравновешенное, всесторонне-совершенное развитие человека.  
  
**Неуравновешенность** порождает у несовершенного человека желание быть хоть в чем-то чуточку лучше других.  
Малое желание быстро вырастает в большое, и чем больше оно становится, тем ближе критическая черта. По ту сторону черты возрастает желание возвыситься еще больше, стать еще сильнее, еще лучше. Но предел есть предел. Далее возможен лишь относительный рост. И тогда возникает желание возвысить себя за счет унижения другого человека, чтобы быть относительно лучше.  
Примитивный человек доказывает свое превосходство физически. Ругается так, что другой стушевывается. Дерется так, что другой вынужден сдаться. Воюет так, что неприятель гибнет. Тогда он - герой, которого носят на руках и любят. Чем больше он в этот момент ощущает себя уважаемым и любимым, тем больше ему хочется воевать. Он уже не только защищает свой дом или родину, а отправляется в дальние страны устанавливать там мир силой оружия, не зная ни обычаев, ни потребностей чужбины. Чем сильнее он перебарщивает, тем ближе к собственной погибели, ибо все, что человек делает, ему же и воздается.  
Мало-мальски мыслящий человек должен понимать, что устанавливать мир с помощью оружия - абсурд. Это есть желание быть лучше других. Желание продемонстрировать, что я жертвую собой во имя мира. Тогда меня станут любить. Когда человечество было более примитивным, конфликты улаживались войнами. Это средство соответствовало тогдашнему уровню развития. Иначе просто не умели. Современная эпоха раскрыла перед человеком уровень высшего сознания, чтобы человек образумился и осознал двусторонность жизни. Но и этот дар Божий используется для похвальбы своим превосходством над другими.  
  
Любой человек, который подчиняет свою жизнь некоей самоцели, ощущает, что цель ускользает из рук, а сам он - на пути к краху. Это вызывает панику. Страх перед уничижением заставляет возвыситься. Вынужденное положение возвышает лишь внешне, а по сути унижает. Общественное положение приносит вначале известность, а затем и славу. Уже от одного того, что человек стал знаменитым, возрос скачкообразно и его страх "что будет, если я перестану быть знаменитым". Значит, нужно обеими руками держаться за свою славу и делать все, чтобы ее сохранить и приумножить/  
  
Следствием желания быть лучше других является зависть - стресс, который приводит к безжалостному уничтожению. Нет ни одной хорошей вещи, которую завистники не попытались бы уничтожить. Материальные блага жизни легко украсть, разрушить, сжечь. Испуганный человек беззащитен перед завистниками даже при наличии самой совершенной охранной системы. Единственный вид ценностей, недоступный завистникам, это духовные ценности. Достойный человек сохраняет достоинство и тогда, когда завистник хочет уничтожить его достоинство.  
Достоинство - это смелость быть самим собой. Потребность обрести достоинство растет с каждым днем, ибо это - жизненная потребность.  
  
Наиболее разрушительной является зависть душевно близких людей, ибо от них ждут наибольшей любви и понимания. Поэтому современных людей характеризует постоянное возрастание душевной замкнутости. Уже немало умных женщин научилось держать рот на замке. Однако своим поведением они выказывают свои мысли. Даже примитивные люди научились уже лгать весьма достоверно. Ощущение, что его не понимают, вынуждает человека сторониться прежнего общества и искать новых единомышленников. Но страх перед завистью остается и возрастает. Так же, как и замкнутость. Страх перед тем, что полученные от него сведения могут быть употреблены во зло, закрывает рот почище любого замка. Человек осознает, что друзей надо опасаться, что любимого человека нельзя посвящать в свои дела, что родителям доверять нельзя. И так далее.  
  
Если Вы из числа тех, кого сильно раздражает чужая замкнутость, то осознайте, что в Вас говорит зависть, которую Вы в себе, возможно, и не подозревали. Допустим, Вы ощущали примерно следующее: если не знать, что у другого на душе, как помочь ему, если возникает необходимость. В этом Вы правы. Человек, который прячет в себе стрессы, естественно, притягивает к себе плохое. Но ему необходимо, чтобы он сам помог себе как человек разумный - научившись правильно мыслить, а чужая помощь ему не нужна. Если бы он высказал все, что у него на душе, то спровоцировал бы раскрытие Вашей зависти, пусть Вы и говорите, что зависть Вам чужда. Чем человек более замкнут, тем он сильнее и тем меньше другие способны ему помочь. Недовольство тем, что он не желает принимать помощи, - это Ваше недовольство, которое есть не что иное, как зависть к его силе.  
  
Завистник не может не завидовать, если у другого есть что-то лучше и ценнее, чем у него. Не может, и все тут. Постарайтесь это понять, тогда поймете и его.  
Духовное либо физическое богатство чужих людей не выставляется напоказ, а хранится за закрытой дверью. Однако зависть способна выискать и то, чего нет. Достояние близких людей хорошо видно. Им легко завидовать, и их ценности легко присваивать. Девиз зависти: если не достается мне, то пусть не достается никому.  
Присвоению не подлежат лишь духовные ценности. Зато их можно уничтожить. Зависть на это и рассчитывает.  
  
Человек может считать себя великой творческой личностью, однако его творчество не согревает душу, а сеет смятение, отчаяние, безнадежность, ощущение опасности, шумиху, равнодушие. Он не понимает, что душевная неразбериха переносится на материальный уровень, творит ли он в сфере искусства или в сфере бизнеса. Тем самым он насаждает среди себе подобных смятение, отчаяние, безысходность и т. д. Постоянное перенапряжение приводит к равнодушию. Желающий быть лучше других старается во имя цели и не сознает, что он приносит людей в жертву этой цели. Он оправдывает себя думами о будущих поколениях, и до него не доходит, что если родители принесены в жертву некоему делу, то ребенок не сможет относиться к этому делу с любовью. Дело становится его врагом. А желающий быть лучше других становится фанатиком, догматиком, который жертвует дорогими ему людьми и от других требует того же. Свою фантазию он считает благородной идеей и вынуждает подчиняться своей воле и других.  
  
В своем самолюбовании и самовосхвалении он может считать себя либеральным, тогда как другие видят в нем высокомерную, надменную снисходительность, которая является на деле опасной ловушкой. Он зорко следит за тем, чтобы никто из подчиненных не поднял головы и не стал лучше него. Но всегда находится такой смельчак, который тоже хочет быть лучше других и выпрямляет спину или, по крайней мере, перестает ее гнуть - и тогда кажущаяся снисходительность моментально оборачивается мстительной завистью, которая обладает неограниченной фантазией.  
  
Кто не боится быть глупым, тот не подчеркивает свой ум, чтобы выпятить чужую глупость. Кто не подчеркивает своего превосходства, тот не возвышается, унижая других.  
Желание быть лучше других может выражаться в лицемерии святош. Смиренно-сердечные слова и благородные идеи, фарисейски льющиеся из уст, быстро распознаются и быстро приедаются из-за своего дутого пафоса. Особенно когда их приходится выслушивать многократно. Люди, тоскующие о божественности, не замечают, что проповедник вещает лишь ради того, чтобы превознести себя. Такие проповедники встречаются как среди мирян, как и среди церковников. Есть такие, которые не ведают о своем скрытом "я", и их со временем отваживают. Но есть и такие, которые рыскают на свету и в тени оборотнями под разными масками.  
  
Наивный человек, который желает видеть в жизни одно только хорошее, не распознает святошества за невиннейшим ликом и не догадывается, почему в беседе с этим хорошим человеком у него возникает такое плохое мнение о себе. Он не замечает злорадства в скрипучем голосе святоши. А человек бывалый замечает и может от всей души возненавидеть святошу, который настолько вжился в свою роль, что она стала его второй натурой. Святоша и не подозревает, что он вещает не от сердца, а говорит о том, как должно быть. Страх мешает ему пропустить знания через сердце и превратить их в собственную житейскую мудрость - страх, что я не столь умен, чтобы самому придумать что-либо умное. А быть хоть чуточку умнее другого ох как хочется.  
  
Кто желает понять, тот не желает нравиться. Он и без того нравится. Он приятен в общении. Гостя он потчует тем же, чем питается сам, и разговор ведет деловой и откровенный, не пытаясь обмануть другого. Уравновешенный человек ничем не бросается в глаза, ибо он обладает чувством собственного достоинства.  
  
**Зависть**, которая завистью не считается, есть ревность. Завистливый хочет отобрать у другого то, что делает того лучше него, с тем, чтобы, в свою очередь, стать лучше другого. Завистник, который превыше всего ставит богатство, превращается в вора, использующего чужое имущество. Завистник, который превыше всего ставит ум, превращается в похитителя чужих знаний, идей либо научных открытий. Завистник, который желает присвоить наивысшую ценность на свете - любовь - и пользоваться ею себе во благо, становится ревнивым. Самая страшная зависть и есть ревность.  
  
Ревность может приобретать такие масштабы и такую степень безрассудства, что выходит за всякие рамки. Кто испытал на себе ревность, тот знает, что поначалу ревнивый человек бдительно следит за объектом своей любви в отношениях с противоположным полом, затем это распространяется на детей, животных, растения, вещи. Ревновать можно даже к унитазу, ибо тот похищает у ревнивца любимого человека аж на несколько минут. Нет смысла рассказывать о формах выражения ревности, поскольку они, в соответствии со степенью гнева, становятся все более шумными. Каждому человеку требуется освободить свою ревность еще в зародыше. Кто утверждает, что в нем ревности нет, тот не знает самого себя и взращивает ревность. Страх меня не любят сам по себе уже содержит ревность/  
  
Лууле Виилма.

**Размещение страхов в теле**

1. **Страх меня не любят** — подчиняет себе голову, шею, плечевой пояс, руки и спину до третьего грудного позвонка. Вдобавок к вышеприведенному этот страх вызывает у детей врожденный порок сердца — открытое овальное отверстие — и это уже у 25% новорожденных (по официальной статистике). А на деле этот процент значительно выше.  
За этим стоят также частые заболевания дыхательных путей, астма, ревматизм, кожные заболевания, включая аллергию. В правой верхней части сердца расположен ритморегулятор — синусно-предсердный узел, блокирование энергии которого вызывает аритмию.  
  
2. **Страх + чувство любви + чувство вины** — воздействует на спину на высоте IV—V грудных позвонков, а спереди — на центральную часть сердца, легочные доли и груди.  
  
**Страх «меня обвиняют в том, что я не люблю»** вызывает заболевание сердца: повреждение клапанов, инфаркт, ишемическую болезнь. На сегодняшний день этим недугам подвержены чаще всего те молодые мужчины (реже женщины), которым в детстве пришлось выслушивать обвинения со стороны родителей, которые страшатся этого и теперь вынуждены выслушивать то же самое из уст своей жены.  
Обвинение не обязательно бывает выражено словесно, с тем же эффектом действует печальное лицо, слезы, вздох, насупленные брови, особенно если на то нет оснований.  
Человек, испытывающий чувство вины, обладает повышенной чувствительностью, он видит обвинение даже там, где его нет.  
Та же болезнь поражает и ревнивого супруга.  
По той же причине аналогичное действие оказывает **самообвинение** — у многих, кто после развода или смерти супруга начинает каяться и обвинять себя, возникает ишемическая болезнь сердца, которая приводит к инфаркту.  
Что происходит, когда человек сам обвиняет другого в том, что тот его не любит! Если женщина отгораживается стеной страха и не сознает, что она сама не посылает свою любовь мужу и не принимает его любви, а лишь плачет, причитает и делается злой от ревности, то у нее возникает заболевание груди. Из доброкачественного уплотнения может развиться рак груди. Рак вызывается лишь злонамеренной злобой. А злоба возникает от накопления стрессов.  
Страх, что кто-то обвиняет кого-то в том, что тот не любит. Обычно эта проблема детская, поскольку ребенок вынужден наблюдать жизнь родителей со стороны. Жестокая ссора дома — и ребенок заболевает воспалением легких. Постоянные трения между родителями независимо от причины — и ребенок заболевает туберкулезом легких. От этого стресса заболевают и взрослые, причем теми же болезнями, только у них начало заболевания более скрытое, как скрытен сам взрослый человек.  
Туберкулез — это болезнь причитаний. Мы привыкли считать туберкулез болезнью легких, но он может поселиться в любом органе. Освободитесь от причитаний, и туберкулез исчезнет.  
  
3. **Страх + чувство вины** — влияют на VI—XII грудные позвонки, спереди — на верхушку сердца, нижнюю часть грудной клетки и верх живота.  
Страх оказаться виноватым или страх, когда обвиняю я сам, вызывают заболевания сердечной мышцы, легочной плевры, диафрагмы, печени, желудка и селезенки. Поскольку в этой области находится солнечное сплетение сего запасом энергии властности и господствования (а власть — это всегда негативность), то здесь быстрее всего возникает злоба и подходящая почва для развития рака.  
Инстинктивно каждый человек знает, что злобное властвование осуждается даже в обществе, а потому далеко идущие цели скрываются и маскируются до последней возможности, и рак будет развиваться точно в соответствии с желаемым — скрыто и глубоко.  
  
4. **Страх + чувство вины + экономические проблемы** — воздействуют на поясничные позвонки, III и IV поясничные позвонки контролируют половые органы, V поясничный позвонок — мочевой пузырь.  
Природой определено, что экономика — вотчина мужчины. Женщина — носитель домашнего тепла.  
Кто нарушает законы природы, тому придется за это поплатиться. Страх, что меня обвинят в том, что я не могу прокормить семью, не справляюсь с работой, не способен хозяйствовать, никуда не гожусь как мужчина и т. д., влечет за собой импотенцию и другие заболевания половых органов. К тому же результату приводят обвинения себя в аналогичных прегрешениях.  
Если женщина не умеет вести экономические дела по-женски, то у нее возникают так называемые женские болезни. Когда женщина вмешивается в дела мужа властно, унизительно, встревоженно, с издевкой и т. д., то это — недоверие к мужу, унижение мужа. Если женщина в силу обстоятельств (как говорится, жизнь такая) считает себя в семье сильной = экономической половиной, то в такой семье все шиворот-навыворот.  
Женственная женщина женскими болезнями не болеет. Занимающиеся экономикой женщины зачастую не имеют детей. Когда женщина берет на себя слишком большие служебные обязанности, то это вредно сказывается на ее тазе и нижней части тела. Ребенок — это любовь, и его притягивает к себе только любовь, а материальные мысли матери его отпугивают.  
  
5. **Страх + экономические проблемы** — воздействуют на нижнюю часть тела от крестца до кончиков пальцев ног.  
Крестец есть сексуальная энергия = страсть. Человек, страсть которого заблокирована страхом перед экономическими проблемами, или, иначе говоря, тот, кто постоянно тревожится о своем кошельке, ложится в постель, чтобы забыться глубоким сном, а не для того, чтобы заняться сексом. А если все же займется, искусственно подхлестнув страсть, то надолго его не хватит.  
Статистика показывает, что самым тяжелым недугом среди молодых бизнесменов является импотенция. Если еще несколько лет тому назад эта проблема была свойственна высокоразвитым странам Запада, то сейчас она пришла и к нам.  
  
**Властитель человечества - СТРАХ**.  
Кто испытывает страх по поводу финансовых дел, тот не сможет их выправить, а тут еще вдобавок импотенция.  
Все болезни нижней части тела, будь то деформация тазобедренных суставов, переломы костей, болезни вен, гангрена или стоптанные вкривь шлепанцы — происходят от экономических забот. Чем болезнь ниже — ближе к пальцам ног — тем застарелее проблема. Особенно трудно дается понимание того, как следует отрегулировать проблемы экономического характера.  
Человек никак не может уместить экономику и любовь на одной полке. Подчеркиваю еще раз — на свете есть лишь одна энергия, и это — любовь. Все формы проявления жизни происходят из энергии любви, в том числе и экономика. Материальные вещи обладают лишь более плотной структурой энергии. Если человек не освобождает страха перед экономическими проблемами, то у него и должны возникнуть экономические неурядицы. Поскольку большинство современников еще не усвоило мудрость прощения, то логично, что экономика должна находиться в состоянии кризиса. Вы ведь желаете испытывать страх. Если Вы ожидаете, что Ваши экономические проблемы разрешатся, или требуете их разрешения от других, поскольку сможете снова дышать легко, только когда все будет в порядке, то Вы заблуждаетесь. Период кажущегося благополучия быстро пройдет, и снова появятся проблемы, причем посерьезнее. А все оттого, что Вы не усвоили жизненной мудрости. Последствие не исчезнет, пока имеется причина.  
  
**Пример из жизни**  
Не так давно пришел ко мне один принципиальный материалист. Когда я сказала, что не смогу помочь ему прежде, чем он займется исправлением своих мыслей, чтобы раскрепостился дух, он побагровел от злости и выпалил: «А Вы докажите, что мой дух закрепощен». Он явился на прием вторично!!! Почему? Потому что счел за величайшее оскорбление обвинение в отсутствии духовности. Для меня явилось неожиданностью, что при сплошной духовной блокировке ему так хотелось, чтобы его считали духовным. Он явился урезонивать, объяснять, заниматься демагогией и требовать справедливости, ибо нигде письменно не зафиксированы критерии духовности. Ведь он проработал целых двадцать пять лет за письменным столом! (Как будто физический труд закрывает дух.) Он считал духовной работу разума, не имея ни малейшего желания изменить свое мышление.  
Не нашлось у меня иного аргумента, как сказать: «А закрытость Вашего духа доказывается гнилым запахом, идущим из Вашего носа, причиной которого является оскорбленная злоба, выросшая за годы из страха, что меня и мою работу не уважают. Этим и упрямым обвинением других Вы безмерно обижены на весь мир».  
Естественно, что мои слова его не удовлетворили. Два месяца спустя за моей дверью сидел все тот же человек, но совершенно неузнаваемый. От его агрессивности не осталось и следа. Возникшая импотенция спасла мужчину от полного уничтожения. Теперь он созрел для восприятия духовных мудростей. Нет худа без добра.  
  
Лууле Виилма  
Прощаю себе

**МИРНЫЙ ВОИН**

При малой боязни – **смутное беспокойство, тень озабоченности, лёгкая нервозность** – симптомы почти неприметны: едва ощутимая перемена в дыхании, чуть нахмуренная бровь, нервное движение губ, слегка сжатые зубы. Но если близится явная угроза – кровь заполонят адреналин и глюкоза, приведя мышцы в боевую готовность, для борьбы или бегства от опасности. Во рту пересыхает, сердце учащённо бьётся, дыхание убыстряется, мельчает либо на мгновение затаивается.  
  
Страх – как и боль – психологически некомфортен. Но должно ли ему быть иным?  
Никто, на самом деле, не пугается петь и говорить на публике, сдавать сложные экзамены, менять работу. Даже прыгнуть с парашютом – и то не проблема, хоть бы кто и видел до того парашют лишь в кино. В действительности человек боится мысленных образов того плохого, чему есть вероятность случиться, – вылетит из головы его заготовленная речь, провалит экзамен, останется безработным, забудет (от свиста в ушах и устрашающе близящейся земли) дёрнуть кольцо. И даже, по сути, не этого всего он боится, а эмоциональных или физических следствий – смущения, стыда, боли, смерти – самого наихудшего из всего вообразимого.  
  
Представьте себе роскошный океанский круиз. Представили? Что у вас получилось: весёлые банкеты, прогулки в портах экзотических стран, прекрасные закаты, спящая гладь Океана – или гибель «Титаника»? Поход на природу: красивейшие виды, костры с песнями в окружении друзей, мерцающее звёздами небо – или вездесущие муравьи, ночные дожди, заливающие палатку, и сбежавшие из тюрьмы уголовники, засевшие в кустах неподалёку? Ожидания, во многом, формируют наш жизненный опыт – так что полные страха ожидания задают полную страха жизнь.  
Именно поэтому один из ключевых моментов при встрече с ним – мысленная визуализация положительного хода событий, а не безумно-невменяемое зацикливание на образах, наиболее пугающих.  
  
**Страх перед опасностью физического рода** пробудит внимание, придаст готовности, а может, даже заставит отказаться от неоправданного риска. Но если **страх психологический – смущение, застенчивость, стыд, боязнь отказа**, – самое время шагнуть сквозь него.  
  
Физические страхи явны, очевидны, объективны. При риске серьёзной травмы или (возьмём крайний случай) летального исхода они дают шанс предпринять все необходимые меры безопасности. Страхи же психологические крайне субъективны.  
Каков бы ни был источник страха – физический или психологический, – убегая от него, вы ограничиваете свою жизнь. То есть:  
- Ограждаете ход своей судьбы глухими стенами, дабы держать страхи от себя на расстоянии. А в итоге получается? Окружающий мир, полный звуков, красок, чувств; далее идут плотно обсевшие вас страхи; затем – возведённый бастион защиты; а внутри – вы, как в каменном мешке.  
- Не хотите пробовать что-либо новое, дабы, не дай бог, не попасть впросак, выказав свою некомпетентность и глупо выглядя. Многие даже «притормаживают» специально, не выкладываются полностью – для будущего оправдания. Мол, «Ёсли бы я по-настоящему взялся – всё бы получилось».  
- Сторонитесь любой ситуации, чреватой спонтанным развитием – в страхе потерять контроль над ней (а значит, к слову, и над собой).  
- Удерживаете себя от достижения успеха из боязни, что он не принесёт желанного удовлетворения. Или из идиотских (другого слова нет) опасений, что после не найдёте, чем себя занять.  
- Избегаете выражать свои подлинные эмоции в опасении, что они, подобно бумерангу, к вам вернутся.  
- Навешиваете на свою психику ярлык (объяснение, отговорку, извинение – называйте как хотите): «Я не могу этого сделать. Ибо у меня фобия».  
  
Человек часто говорит «я не могу», подразумевая тем самым «не хочу» или «не буду».  
Больше уважения и меньше подчинения – тому напуганному ребёнку внутри вас, который иногда мудр, а иногда капризен, часто крайне полезен, но порой лишает воли и веры в свои силы.  
Цените страх как упреждающий глас. И как стену – вызов своим возможностям, – которую предстоит пробить; препятствие – через которое надо, не снижая темпа, перемахнуть. В любом случае – как стимул к действию.

**ЗОНЫ СТРАХА**

Профессор Оскар Ичазо, основатель Школы Арика, утверждает: в теле есть вполне определённые области, где «любят» укореняться, накапливаться различные страхи. Так что глубокий массаж этих областей, устраняя мышечную зажатость, успешно «выдворяет» их вон.  
  
**- Ступни**. Страх быть самим собой.  
Большие пальцы ног – вытягивайте, аккуратно проворачивайте, сгибайте. Массаж лодыжных костяшек, верхней и нижней (здесь особенно глубоко) части ступней.  
  
**- Икры и голени**. Боязнь действовать.  
Мягко – верхнюю часть и стороны голеней, глубоко – верхнюю и нижнюю часть икр.  
  
**- Колени**. Страх смерти.  
Прежде всего их нужно как следует расслабить. Подвигайте рукой коленные чашечки. Особо тщательно массируйте заднюю часть коленей.  
  
**- Бёдра**. Страх недостатка способностей.  
Особое внимание – верхней части бёдер, паховой области и мышцам тазовых костей.  
  
**- Гениталии, ягодицы, копчик**. Страх сексуальности.  
Проявите максимум нежности при массаже гениталий, промежности и копчика.  
  
**- Таз** (от лобковой кости до верхушки крестца). Страх жизни, робость. Глубокий массаж.  
  
**- Диафрагма** (от нижних рёбер до костей таза). Страх усвоения. Трудности с принятием пищи и дыханием. Опасения «не занял ли я чужое место в жизни».   
Начните с подрёберной области возле позвоночника, постепенно приближаясь к солнечному сплетению.  
  
**- Грудная клетка, низ шеи**. Боязнь разгневаться, проявленная как грусть и тяжкие вздохи.  
Особое внимание – грудным мышцам, областям под ключицей и межрёберной.  
  
**- Кисти рук**. Страх осуществления.  
Проработайте все пальцы и зоны их схождения, особенно же – область между большим и указательным пальцем.  
  
**- Предплечье и локти**. Страх наказания.  
Массировать область между двумя костями локтевого сустава, а также зону от его сгиба до запястья.  
  
**- Плечи, дельтовидные мышцы, подмышки**. Боязнь разочарования.  
С особым тщанием – мышцы верхней плечевой области, бицепсы, подмышки.  
  
**- Верх спины, трапециевидные и ромбовидные мышцы**. Боязнь потери контроля, что ведёт к нежеланию, держа всё в своих руках, поступиться полномочиями, а значит, всё бремя ответственности ложится лишь на ваши плечи.  
  
**- Низ спины** (от лопаток до таза). Страх потерь.  
  
**- От основания черепа до верха спины, трапециевидные мышцы**. Боязнь социальных ошибок.  
  
- Голова и лицо.  
• Страх непонимания. Уши, шея, угол теменной кости.  
• Беспокойство, сомнения. Лоб от бровей до линии волос.  
• Гнев. Надбровные дуги и пространство между бровей.  
• Предвзятость, склонность судить. Края глазных впадин и места крепления мышц.  
• Стыд. Скулы.  
• Страх подконтрольности. Нос.  
• Боязнь разочарований. Область от основания носа до губ.  
• Страх пережить отвращение. Рот, губы, мышцы вокруг рта.  
• Опасения в своей неполноценности. Подбородок.  
• Страх резкого неприятия (запахов, ощущений, обстоятельств). Челюсть.

**Ключом к освобождению от сожаления и страха является всеобщее прощение**

**ВЫСВОБОЖДЕНИЕ СТРАХОВ**

**Простите своим страхам, за ними не всегда нужно искать конкретного виновника.**  
  
Сядьте и представьте себе черную тучу - это Ваш страх. Страх - это энергия, у энергии есть сознание, а значит, Ваш страх слышит Вас. Он не зловредный и явился не для того, чтобы Вас терзать. Вы сами вобрали его в себя. Он пришел учить Вас. Ваше тело от этого страдает, но освободиться от страха оно не в силах. Только Вы сами в состоянии это сделать. Тело знает, что все, что Вы в себя вбираете, нужно Вам для того, чтобы научиться и стать мудрее. И тело вынуждено страдать и мучиться под растущей горой страхов. Тело так или иначе дает знать об этом. Так помогите же ему!  
  
Скажите этой туче страха: "Я прощаю тебе за то, что ты вселилась в меня. Я прощаю себе, что принял(а) ее. Дорогое тело, прости меня за то, что тем самым сделал(а) тебе плохо. Я только учился(училась), а теперь поумнел(а)".  
  
Ощутите затем свое тело, и Вы почувствуете, что тело стало более легким. Представьте себе свой страх, и, возможно, Вы почувствуете, что он уменьшился. Если повторять по многу раз, страх исчезнет. Таким же образом можно снять все стрессы. А уж потом можно простить человека, который стал одной из причин вашего страха.  
  
До тех пор, пока в Вас сидит Страх, Ваше тело знает, что Вы нуждаетесь в запугивании, и Вы будете сталкиваться с людьми и с ситуациями, которые будут вызывать у Вас страх. Когда же Вы победите в душе страх, то, словно по мановению волшебной палочки, страшное Вам уже не встретится. Прощение должно стать привычным делом. До тех пор, пока Вы окончательно не освободитесь от страха, Вам снова и снова придется, пусть самую малость, сталкиваться со страхом воочию или понаслышке. Если это происходит, то значит, что Вы еще не полностью избавились от страха.  
  
Среди людей много таких, кто ради моды прощает раз-другой, а затем делает вывод:  
"Это не помогает. Только дурят людей". И продолжают двигаться по пути безумия. Но в жизни действует правило: как работаешь, столько и получишь. Человек, испытывая чувство вины из предыдущих жизней, притягивает к себе ситуацию, в которой сам становится без вины виноватым. Часто испытывается необъяснимое чувство вины, которое огорчает или раздражает. Любое слово воспринимается как упрек, а значит, как обвинение. Человеку, испытывающему чувство вины, ничего нельзя объяснить. Чем больше чувство вины, тем ближе подступает страх перед будущим. У кого в душе таится чувство вины, тот должен обвинять других - ему это необходимо.  
  
Поскольку хронический страх страхом не называется, а человеком он овладел и не дает идти вперед, то он вызывает чувство протеста, злобу и противоборство. Бойцовский тип выбирает жестокую схватку с плохим. Покорный тип топит страх в алкоголе либо наркотиках. Пристрастившиеся к успокоительным средствам наркоманы-неврастеники оправдывают свою борьбу болезнью.  
  
Чем он более велик перед лицом опасности – тем звонче ликование, когда он одолён. Найдутся ли ещё в жизни слова, дарящие большее удовлетворение, нежели «Я сделал это!»? Каждый раз, взглянув в глаза страху, но осуществив задуманное, вы практикуете Просветление.  
Оказывается, страх – не тупик непрошибаемых стен, но полоса препятствий для развития силы. Не конец света – а скорее свет в конце туннеля, пусть и слепяще-пугающий, но верно указующий выход из тьмы боязливых самоограничений.  
Познав суть страха, мы готовы без боязни взглянуть в свете истины на самих себя.

**В ОЖИДАНИИ ЧУДА**

**Чудеса — это проявления деятельности Божественного Сознания в рамках земного опыта**. Сейчас, как и две тысячи лет назад, люди нуждаются в чудесах в качестве учебных пособий. Каждое чудо подтверждает тот факт, что любовь — сильнее страха.  
Не стоит недооценивать того, до какой степени наш мир создан из страха. Оглянитесь вокруг. Посмотрите на собственные мысли. Найдётся ли такой уголок, где бы не притаился страх?  
  
Я предлагаю оглядеться не для того, чтобы повергнуть вас в уныние. Я просто хочу, чтоб вы смотрели на вещи реально. Чтоб вы увидели всё в этом мире таким, как есть.  
Пересмотрите собственные мысли. Мы не сможем прийти к любви, пока не осознаем, до какой степени наше мышление замешано на страхе.  
Осознание собственных мыслей, исполненных страха, открывает возможность альтернативы. Только, пожалуйста, не пытайтесь заменить негативные и пугающие мысли позитивными. Это лишь породит конфликт в вашем уме. Вместо этого предоставьте работать осознанию. Просто осознайте свой страх и почувствуйте его.  
Когда же вы ощутите его в полной мере, скажите: «Теперь, Отче, я готов переступить через свой страх. Помоги мне, пожалуйста». И приготовьтесь принять помощь, о которой просили. Вам не будет отказано, уверяю вас.  
Прося о помощи, вы признаёте, что существует сила, которая больше вашего страха. Вы также проявляете желание действовать заодно с этой силой, чтобы удалить страхи и конфликты из вашей жизни.  
  
Признайте, что, прося о помощи, вы просите о том, чтобы изменились ваши мысли.  
  
Поэтому пускай просьба звучит, например, так:  
«Отче, я готов изменить взгляд на эту ситуацию. Помоги мне, пожалуйста, увидеть её не через призму страха, а так, как видишь её Ты. Помоги мне увидеть её, испытывая безусловную любовь к себе и ко всем другим людям».  
  
Это могучая молитва. Никогда не забывайте о ней. Положитесь на её силу и покой. И пусть ответ Бога звучит в каждом слове, каждом жесте, каждом действии. Вы не испытаете чуда, если не захотите его получить.  
  
Чтобы испытать чудо, необходимо следующее:  
- нужно знать, что в нём нуждаетесь.  
- нужно искренне о нём попросить.  
- нужно быть готовым его принять.  
  
И как только всё это будет соблюдено, чудо явится.  
  
Увы, бывает и так, что, когда чудо проявляется в нашей жизни, мы не распознаём его. Почему так происходит? Потому что у нас есть предвзятое мнение о том, каким должно быть чудо. Так что, дажекогда оно рядом, мы можем его не узнать.  
Какая польза от чуда, если мы не можем его обнаружить? Если хотите впустить чудо в сердце, пожалуйста, поймите, что оно может оказаться непохожим на то, что вы себе представляли. Будьте открыты его присутствию в жизни и позвольте ему открыться вам.  
  
Кто-то может спросить: «Почему Бог не посылает мне чуда, о котором я прошу Его?» Это от того, что чудо, о котором он просит, скорее всего, не освободит его от страха. Поэтому оно не будет чудесным, и страх просто воссоздаст ему обстоятельства, которые и вынудили его просить о демонстрации чуда.  
  
Позвольте Богу самому ответить на вашу молитву. Не пытайтесь рассказывать Ему, в чём вы нуждаетесь. Он знает это лучше вас.  
Откройтесь Его присутствию в вашей жизни. Преисполнитесь желания учиться у Него и познавать Его. Ваш страх растворится в этом желании. С ним вы пробудитесь к обретению своей истинной природы.  
  
"В любви — нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх. …Боящийся — не совершенен в любви” (1 Ин 4:18).  
Преодолеть же свой страх можно, только ещё теснее прилепляясь к своему Божественному Учителю. И понимая, что все такого рода трудности устраивает нам именно Он — нам во благо. И Сам же наблюдает потом — как мы справляемся с Его испытаниями. В этом — проявление Его Божественной Любви: просто Он старается именно так сейчас помочь нам стать Совершенными. А без того, чтобы научиться преодолевать такие трудности, — дальнейшее продвижение невозможно.  
  
Встречный ветер Я посылаю тем, кто выбрали Прямой Путь.  
Это — не для слабых душ!  
Встречный ветер сдувает пепел и разжигает сердце!  
Это Я посылаю ветер!  
Я — вышел тебе навстречу!  
Не сдавайся бессилью и страху, не ищи путей отступленья!  
Я тебя обнимаю сердцем, растворяя боль и сомненья!  
Огнём из Любви и Силы Я тебя заключаю в объятья —  
И сгорают обрывки эго, как лохмотья старого платья!  
Я с сердца снимаю оковы — ты отдайся Божественной Силе!  
Так руда, очищаясь от шлака, чистым золотом станет отныне.  
Стань тождественной Мне чистотою, стань — только Мною!  
Любовь сольётся с Любовью — и Я стану тобою!  
Стопами, которыми хожу Я, Я сделаю твои стопы!  
Словами, которыми говорю Я, Я наполню твои уста!  
Любовью, которой люблю Я, Я затоплю твоё сердце!   
Пусть будет Моим твой Путь по Земле!  
Бабаджи

**Медитация на трансформацию страха в любовь**

Вы можете сесть в кресло или принять любую позу, в которой вам удобно. Сложите руки вместе на коленях, правая рука под левой – это положение важно, потому что правая рука соединена с левым полушарием мозга, а страх всегда приходит из левого полушария. Левая рука соединена с правым полушарием, и храбрость всегда приходит из правого полушария.  
  
Левое полушарие это вместилище логики, а логика всегда труслива. Именно поэтому вы не найдёте человека, который был бы и храбрым, и интеллектуальным. А если вы найдёте храброго человека, он не будет интеллектуальным. Он будет иррациональным, это неизбежно. Правое полушарие мозга интуитивно... это просто символика, но не только символика: это приводит энергии в определённое положение, в определённые отношения.  
  
Поэтому – правая рука под левой, большие пальцы соприкасаются. Тогда расслабьтесь, закройте глаза, позвольте нижней челюсти немного расслабиться – не заставляйте... просто расслабьте её так, чтобы начать дышать ртом. Не дышите носом, просто начните дышать ртом; это очень расслабляет. И когда вы не дышите носом, старый образец ума больше не будет действовать. Это будет нечто новое, с новой системой дыхания легче сформировать новую привычку.  
  
Во-вторых, если вы не дышите носом, дыхание не стимулирует мозг. Оно просто не попадает в мозг: дыхание идёт прямо в грудь. Иначе продолжается постоянная стимуляция и массаж. Именно поэтому дыхание через ноздри постоянно меняется. Вдох через одну ноздрю массирует одну сторону мозга; дыхание через другую – другую. Через каждые сорок минут они меняются.  
  
Поэтому просто сидите в этом положении, дыша ртом. Нос двойственен, рот недвойственен. В дыхании ртом нет перемен: если вы сидит час, вы будете дышать так же. Перемены не будет; вы останетесь в одном и том же состоянии. Дыша носом, вы не можете оставаться в одном состоянии. Состояние меняется автоматически; оно меняется помимо вашего сознания.  
Это создаст очень молчаливое, недвойственное, новое состояние расслабления, и ваши энергии начнут течь по-новому.  
  
Просто сидите в молчании, ничего не делая, по крайней мере, сорок минут. Если вы можете делать это час, это окажет огромную помощь. Поэтому, если возможно, начните с сорока минут, затем достигните шестидесяти. Делайте это каждый день.  
  
Тем временем не упускайте никакой возможности; когда бы ни представилась возможность, идите в это. Всегда выбирайте жизнь, всегда выбирайте действие; никогда не устраняйтесь, никогда не бегите. Наслаждайтесь каждой возможностью, которая встречается вам на пути, что-то сделать, быть творческим.  
  
Ошо Раджнеш

**Путь любви-Путь страха**

"Путь любви" и "Путь страха" - два пути, лишь точки отсчёта, помогающие разобраться, на чём основана наша жизнь. Такое разделение вводится в помощь логическому разуму, чтобы тому легче было понять происходящее и получить некоторый контроль над принимаемыми нами решениями. Давайте поговорим об этих характерных особенностях.  
  
Любовь не налагает обязательств. Страх - это сплошные обязательства. Следуя пути страха, мы делаем то или другое, потому что должны; от других мы тоже ожидаем, что они будут поступать так-то и так-то, потому что обязаны. У нас есть обязательства, но, как только появляется нечто такое, что мы должнысделать, мы тут же начинаем сопротивляться. И чем сильнее это сопротивление, тем больше мы страдаем. Рано или поздно у нас возникает стремление избежать этих обязательств. Любовь же, напротив, не противится ничему. Что бы ни делали, мы делаем это просто потому, что хотим. Всё превращается в удовольствие - это своеобразная игра, она приносит радость.  
  
Любовь ничего не ждёт. Страх полон ожиданий. В страхе мы делаем то или это, потому что думаем, будто обязаны это делать, и от других ждём того же. Вот почему страх причиняет боль, а любовь - никогда. Мы на что-то рассчитываем, а если это не происходит, нам больно - мы считаем это несправедливостью. Мы обвиняем других в том, что они не соответствуют нашим ожиданиям. Однако когда любишь, ничего не ждёшь: мы любим, потому что полны любви и эта любовь требует своего выражения, и если другие люди делают что-то или не делают, то тоже лишь потому, что хотят или не хотят, - и в этом нет ничего личного. Если не надеешься на что-то и этого не случается, так в чём беда? У нас нет никаких неприятных чувств: что бы ни происходило, мы принимаем это таким как оно есть. Вот почему любящих почти ничто не задевает: они просто ничего не требуют от возлюбленного, не связывают друг друга никакими обязательствами.  
  
Любовь основана на уважении. Страх не уважает ничего, в том числе и самого себя. Если я жалею кого-то, это означает, что я его не уважаю. Он не умеет принимать решения? Но если мне приходится принимать решения за кого-то другого, значит, я проявляю к нему неуважение. Если я принимаю за другого решение, то значит считаю себя выше этого человека. В любви не может никто быть ни выше ни ниже. А если я боюсь потерять этого человека, то буду придумывать способы чтобы этим человеком управлять.  
  
В большинстве тех случаев, когда мы втолковываем детям, как им жить, мы проявляем к ним неуважение. Мы жалеем их и пытаемся делать за них то, что они должны делать сами. А если я не уважаю самого себя, то начинаю жалеть себя. Мне кажется, что я недостаточно хорош, чтобы жить в этом мире. Как определить, что не проявляешь уважения к самому себе? По мыслям: "Ах я бедняжка! Мне не хватает способностей, я слишком глуп, я слишком некрасив, чтобы у меня получилось..." Жалость к себе - следствие неуважения.  
  
Любовь сострадательна: она не испытывает ни к кому жалости. Страх полон жалости, он жалеет всех. Мы жалеем тех, к кому не питаем уважения, потому что не верим, что эти люди достаточно сильны, чтобы с чем-то справиться. Мы своей жалостью возвышаем себя над этим человеком и принижаем его в своих глазах. А любовь уважает других. Если мы любим человека, то верим, что он справится. Мы верим, что он достаточно силён, умён и хорош, чтобы воплотить в жизнь свои намерения. Мы не обязаны решать что-то за него. Он сам справится. А если не получится, мы протягиваем ему руку, помогаем подняться на ноги и говорим: "Ты можешь! Попробуй ещё!" Это сострадание, но не жалость. Сострадание - следствие уважения и любви, а жалость - проявление неуважения и следствие страха.  
  
Любовь без колебаний принимает на себя ответственность. Страх избегает ответственности - но это не значит, что он ни за что не отвечает. Попытки избежать ответственности - это одна из самых серьёзных наших ошибок, поскольку у любого поступка есть последствия. Всё, что мы делаем и о чём думаем, имеет последствия. Когда мы делаем выбор, нас ждёт соответствующий результат, определённая реакция. Но результат и последствия непременно возникают и в том случае, если мы не делаем выбора. И действие, и бездействие влекут за собой последствия. Вот почему каждый человек целиком и полностью отвечает за свои поступки. Даже если не хочет!  
Да, порой наши оплошности пытаются исправить другие люди, но мы всё равно платим за допущенные ошибки - и в итоге расплачиваемся вдвойне. Когда кто-то другой пытается нести ответственность за нас, это приводит лишь к ещё более серьёзным неприятностям.  
  
Любовь всегда добра. Страху доброта не свойственна. На пути страха у нас множество обязательств и ожиданий. На этом пути мы не питаем уважения, избегаем ответственности и испытываем жалость. Разве добрые чувства могут возникать у того, кто страдает от страха? Мы чувствуем себя жертвой всего вокруг, мы постоянно злы и печальны, мы ревнуем и считаем, что нас предают.  
  
Гнев - это не что иное, как маска страха. Печаль - это страх под личиной. Ревность - страх под маской. Испытывая подобные чувства, основанные на страхе и причиняющие страдания, мы можем лишь притворяться добрыми. На самом деле мы вовсе не добры, потому что чувствуем себя плохо, не испытываем счастья.  
  
Но когда идём по пути любви, у нас нет ни обязательств, ни ожиданий. Мы не жалеем ни себя, ни своего спутника жизни. Всё хорошо как оно есть - и потому на лице нашем неизменно сияет улыбка. Мы довольны собой, и это счастье делает нас добрыми. Любовь всегда добра, а доброта делает нас великодушными и открывает перед нами все двери. Любовь щедра. Страх жаден: он хочет только для себя. Эгоистичность запирает любую дверь.  
  
Любовь безусловна. Страх всегда выдвигает условия. На пути страха мы любим человека, если он позволяет собой помыкать, если он добр к нам, если он соответствует тому образу, который у нас сложился. Мы придумываем, какими должны быть окружающие, но другие люди не такие, и никогда такими не станут, - и мы осуждаем их за это, выносим им обвинительный приговор. Мы стыдимся за человека, если он не такой, каким мы хотели бы его видеть. Когда он не вписывается в придуманный нами образ, он нас смущает, раздражает, выводит из себя. Но это лишь притворная любовь. На пути любви не бывает если, там нет никаких условий. Мы любим человека таким, какой он есть, и мы сами имеем право быть собой. И если нам не нравится, какой он, лучше просто найти другого - того, кто нравится нам больше. Мы не имеем права никого менять, и никто не имеет права пытаться изменить нас. Если нам и суждено измениться, то лишь в том случае, если мы сами этого хотим - например, когда намерены прекратить былые страдания.  
  
Большинство людей всю свою жизнь идут по пути страха. Они поддерживают отношения, потому что считают, будто обязаны это делать. В рамках этих взаимоотношений они связывают со спутником жизни и с самими собой многочисленные ожидания. Люди осуждают других и сами становятся жертвами, они постоянно сплетничают - с друзьями и о друзьях, дома и в баре. Они пробуждают в членах семьи ненависть друг к другу. Они накапливают эмоциональный яд и передают его своим детям. "Посмотри-ка на своего папашу! Гляди, что он натворил! Надеюсь, ты вырастешь не таким, как он. Все мужчины мерзавцы! Все женщины - стервы!" Вот что мы делаем с людьми, которых так любим, - со своими детьми, друзьями и спутниками жизни.  
  
На пути страха мы придумываем столько условий, надежд и обязательств, что в конце концов создаём правила - лишь для того, чтобы защититься от эмоциональных страданий. На самом же деле, никаких правил быть не должно. Однако эти правила оказывают влияние на количество каналов общения между нами, поскольку, когда люди напуганы, они начинают лгать. Если мы надеемся, что человек должен быть таким-то и таким-то, то он чувствует себя обязанным быть именно таким. Беда в том, что он вовсе не такой, каким его хотят видеть. Когда он честен перед нами и остаётся таким, какой есть, это нас задевает, доводит до бешенства. И потому он лжёт нам - ведь он боится нашего осуждения. Он боится, что мы начнём его в чём-то обвинять, вынесем приговор и накажем. И всякий раз, вспоминая о каком-то его поступке, мы наказываем его снова и снова - много раз за одну и ту же ошибку.  
  
На пути любви царит справедливость. И если он по-настоящему любит себя, то извлечёт из этой ошибки урок. На пути страха справедливости нет. Мы ведём себя так, что расплачиваемся за одну и ту же оплошность тысячи раз. И своего спутника жизни, своих друзей мы заставляем расплачиваться за одну ошибку многократно. Это вызывает ощущение несправедливости и причиняет всё новые эмоциональные раны. Разумеется, в результате мы просто настраиваемся на поражение. Люди умудряются делать драмы из чего угодно, даже из самых простых и незначительных событий. И мы видим, что все эти драмы - естественная форма отношений в аду, ведь практически все семейные пары идут по пути страха.  
  
Руис Мигель "Мастерство Любви"



**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**ПРИНЯТИЕ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ**

8. **Ступень Скорпиона**.  
[Созвездие Скорпиона](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/skorpion/52-1-0-873) символизируют его ноги и жало. Иногда говорят, что знак символизирует мужские гениталии, на которые он оказывает воздействие, как и на почки.

**Откровенно о сокровенном**

Первая преграда на пути воссоединения со своим потенциалом эроса – ложный (и зачастую, тайный) стыд, делающий честное, открытое обсуждение этой темы крайне трудным для многих из нас.  
  
Сексуальность преследуется костлявым призраком морали сильнее обжорства и алчности, как будто нравствен человек или нет определяется лишь тем, ведёт ли он себя в постели одобренным большинством сограждан способом. Как получилось, что мы оказались в заложниках среднестатистических взглядов на секс?   
  
Младенцами мы невозбранно прикасались ко всем местам, приносящим удовольствие, включая, разумеется, и гениталии. Стыд, вина, смущение – были незнакомы до тех пор, пока нам их не привили родители и окружающие, над которыми тоже вовремя поработили соответствующим образом. Дальнейшее взросление привносит в сексуальность ещё ряд факторов: религию, масс-медиа и социальные стандарты поведения.

**Секс и общество**

Может, смерь, как пишут её очевидцы, и трудный переход в мир иной, – но уж никак не сложнее вхождения в мир взрослых в период полового созревания. Когда цельность – тела, души и духа – и невинность детства расщепляется в дилеммы и сплошные противоречия. Сев в назначенный час на экспресс бурного роста гормонов, мы мчимся во взрослую жизнь. И первая встреча на этом пути – железобетонный шлагбаум. Иными словами, социальные нормы и обыкновения, предписывающие контролировать и подавлять рвущийся на свободу эрос, словно это опасный зверь, место которому – в клетке.  
Но гормонам закон не писан – жизненные энергии наращивают мощь, половое желание расцветает весенним маком и полыхает, как лесной пожар. Так жизнь человека превращается в сплошное поле битвы между головой и остальным телом, страстью и моралью, вожделением и стыдом.  
  
Этот конфликт подспудно тлеет во всех «окультуренных» мужчинах и женщинах, но во всю свою силу он разгорается в нас, когда мы ещё так неопытны – при взрослении. Некоторые, бывает, получают квалифицированную помощь, большинство же лишь свод железных правил. Но эту инструкцию не пригласишь на свидание, и с ней не проведёшь полную незабываемых ощущений ночь. Зато ложным стыдом и смущением она «наградит» в изобилии. В итоге юноши и девушки начинают, в полном смысле этого слова, терзаться чувством удовольствия.

**Религия**

Ни одному из нас, вне зависимости, был ли он воспитан в религиозной среде или нет, не удалось избежать всепроникающего влияния этих традиций. Часть нашей стыдливости и вины определённо уходит корнями в религию, чьи догматы ставят дух выше плоти и говорят о возмездии за наслаждение.  
  
Нельзя сказать, что религиозная догма неверна. Она просто не реалистична. Да и, вообще говоря, не должна таковой быть. Ведь её цель – пробудить в душе высокие идеалы, обнажить глубины духа, призвать к поиску абсолютной истины и совершенства.  
Может, с точки зрения духовного роста действительно лучше, как предлагает религия, хранить воздержание и направлять энергию эроса на другие задачи до тех пор, пока не вступишь в брак. Но, взглянув на реалии жизни, мы видим: это не совсем то, чему следует большинство душ мира сего.  
Даже у монахов и монахинь, посвятивших жизнь служению Высшему, есть проблемы с жизнью согласно церковным идеалам.   
К какой бы вере мы ни принадлежали, надо понимать: сексуальность не является врождённо моральной или аморальной. Последнее сугубо человеческое измышление. Не существует в этой сфере беспрекословно абсолютных директив. У каждой культуры и эпохи свои собственные идеи относительно приемлемого и неприемлемого в половых отношениях.

**Динамика единства противоположностей**

Вне зависимости от пола, левое полушарие мозга отвечает за традиционно мужские качества твёрдости, целенаправленности, внешней экспансии, логической последовательности и умозаключений. А правое полушарие связано с женскими качествами мягкости, восприимчивости, пассивности, эмоциональности и интуитивной доминанты.  
  
У каждого человека, вне зависимости от пола, мозг имеет оба полушария. Значит, и в мужчине, и в женщине есть и те, и другие качества. И всё же сильный пол отдаёт преимущество левому мозгу, а слабый – правому.  
И тут возникает интересный вопрос: зачем отдавать преимущество? Не лучше ли гармонизировать работу обоих полушарий, превзойдя шаблон своей половой роли и получив возможность пользоваться всем богатейшим спектром людских качеств?  
В один момент вы тверды, как скала, а в следующий, коль надо, податливы, как ветка ивы. Активны и действенны или созерцательно-задумчивы; напористы или дружелюбно уступчивы; рациональны или чувствительны; строго логичны или полны предчувствий, внимая интуиции…  
Интеграция правого и левого мозга в единый Разум внешне, анатомически, вас не меняет. Но духовно вы эволюционируете до состояния мифического Андрогина, гармонично объединяющего в себе мужское и женское.  
Пресловутая война полов. Кому не ясно, что это не что иное, как отражение войны внутри каждого из нас, мужчин и женщин.  
  
Лишь когда мужская и женская половины души достигают состояния гармонии и динамического равновесия, мы по-настоящему способны чувствовать и понимать других людей. Их перестаёшь воспринимать просто как родственников, друзей или партнёров по сексу – начиная в них видеть братьев и сестёр, спутников на пути к духовному единству.

**Плоть и дух: слияние**

Телесность, чувственность, духовность. Вот та троица, которую освещают древние методы Тантры.  
  
Многие ассоциируют Тантру исключительно с техниками секса. Это неверно. Данная практика охватывает всю сферу жизнедеятельности человека, придавая каждому его акту, эмоции и помыслу характер священного действа. И учит она не потаканию страстям и не суровой аскезе, а правильному, гармоничному раскрытию эроса под водительством высшего «Я».  
  
Есть в Тантре одно удивительное упражнение, сколь простое, столь же незаменимое на пути просветления эроса. Оно не только обогатит, разнообразив ощущениями, сексуальный опыт, но и трансформирует его в акт подлинного единения. Вы увидите: в ваших объятиях не просто любимый человек – вы обнимаете саму Божественность!  
  
Вот этот метод: в следующую интимную близость постарайтесь не фокусировать внимание исключительно на гениталиях – распределите его по всему телу. И не равномерно, а с явным преобладанием в области сердца. Собственно говоря, это упражнение Тантра-йоги так и называется: «соединить каналом осознания гениталии с сердцем».  
  
Казалось бы, чего проще. Но это если высвобождено внимание. Обычно же осознание себя прочно заблокировано самосознанием. Пока внимание поглощено игрой воображения, а не реальностью, заботами о том, насколько хорошо справляешься, как выглядишь и что сейчас о тебе думает партнёр, – ничего не получится.  
  
Чтобы стать по-настоящему разумным, надо освободиться от докучливой опеки своего ума. Такое освобождение – и непременное условие приятия чувственности, и, в свою очередь, движимо в своём развитии этим приятием: приобретаешь всё большую способность, лишая ум своего внимания, обращаться к сфере чувств и тонких ощущений.  
И ещё один немаловажный момент: для практики этого метода потребуется сила воли. Она и чуткое, почти религиозно благоговейное внимание к внутреннему миру – своему и партнёра – пробудят ваше сердце.

**О сексуальном влечении**

Если исключить из устройства Вселенной людей, станет ясно, что всё сотворённое - звёзды и планеты, растения, животные и всё остальное - уже в том виде, какое оно есть, - совершенно. Живому не нужны суждения и оценки; оно живёт как есть и без нас. И если вернуть в картину мироздания людей, лишив их способности оценивать, то мы будем похожими на всё прочее в природе: не хорошие и не плохие, не правильные и не неправильные, просто такие, какие мы есть.  
  
В Жизни Планеты у нас существует потребность выносить суждения обо всём вокруг, расценивать всё как хорошее или плохое, верное и ошибочное, хотя на самом деле всё, что нас окружает, просто такое, как есть. Люди накапливают кучу познаний, перенимают у родителей, общества, священников многочисленные убеждения, моральные принципы и правила поведения. И большая часть наших поступков и чувств опирается на эти познания. Мы творим ангелов и демонов…  
  
С биологической точки зрения мы - существа сексуальные. Сексуальность нам дана Природой для того, чтобы мы могли привлекать к себе особей противоположного пола, чтобы продолжить своё потомство. Воспроизведение потомства – это основной закон физической Природы, без него человечество будучи смертным, просто вымрет.  
Сексуальное влечение к любви в принципе не имеет никакого отношения, это просто желание разума. Оно может быть частью любви, а может возникнуть и при отсутствии таковой.  
У нас существует целый ряд представлений о том, что такое секс и близкие отношения, причём многие взгляды эти совершенно искажённые. Мы постоянно впадаем в крайности, либо называем любовью сексуальное влечение, либо считаем секс чем-то грязным и мерзким.  
  
У некоторых из нас так много ложных представлений о сексе, что они просто не умеют ему радоваться. Секс, на их взгляд, - это нечто животное, это зло, сексуальных переживаний нужно стыдиться. Все подобные правила, связанные с сексом, идут вразрез с природой. Но их земное желание, которое не соответствует этим правилам, всё равно вырывается на поверхность. И они терзаются чувством вины. Они осуждают себя, превращают себя в жертв, карают себя - хотя это совершенно несправедливо. В итоге появляются раны на эмоциональном теле. Во все эти игры играет разум, но телу всё равно, во что верит ум.  
  
В определённый период жизни полового влечения невозможно избежать. Это совершенно нормально, тут нет ничего плохого. Разум тянется к сексу, тело испытывает возбуждение, когда его касаются или когда им любуются. Желание разума возбуждает организм, когда перед ним открывается возможность заняться сексом.  
  
Мы знаем то, во что верим. Не важно, хорошо это или плохо, правильно или неправильно, верно или ошибочно. Нам передали убеждения: то-то и то-то - плохо, и мы мгновенно выносим свои суждения. С этого и начинаются трагедии и конфликты.  
  
У разума и тела совершенно разные потребности, но ум обладает властью над телом. У тела есть потребности, которых никак не избежать: нам необходима пища (исключение праноеды) и вода, крыша над головой, сон. Все эти телесные потребности совершенно нормальны, и удовлетворять их совсем не трудно. А секс является желанием разума, а не тела. Проблема лишь в разуме, который постоянно твердит про свои нужды.  
  
Посредством разума мы создаём в этом пузыре восприятия целую картину мира, после чего ум берёт на себя управление. Он считает, что именно у него есть потребность в пище, воде, крыше над головой, одежде. Но у самого ума нет никаких нужд - во всяком случае, физических. Ему не нужны ни еда, ни кислород, ни вода. Как в этом убедиться? Когда разум заявляет: "Я голоден", мы едим, и тело уже полностью утолило голод, однако ум по-прежнему полагает, будто голоден. И мы едим, едим, едим... Но едой разум не насытишь, поскольку его потребность нереальна.  
  
Другой пример: потребность в тепле, в одежде. Да, нам нужно прикрывать тело, потому что есть холодные ветра и слишком жаркое солнце. Но это чисто телесная потребность, и её довольно легко удовлетворить. Однако, когда потребность эта "в голове", люди покупают тонны одежды - а разуму всё мало. Открываешь шкаф, там полно разной одежды, но ум всё ещё не удовлетворён. Что он заявляет? "Мне нечего надеть!"  
  
Разуму нужны новые машины, очередной отпуск и отдельный домик для гостей. Все потребности, которые нам никогда не удаётся по-настоящему удовлетворить, гнездятся в голове. То же самое относится и к сексу: когда потребность возникает в голове, её невозможно удовлетворить до конца. Кроме того, когда разум чего-то хочет, он дополняет требования суждениями и "познаниями". Потому-то с сексом и возникают такие сложности. На самом деле разуму не нужен секс. Что ему нужно, так это любовь. Разум создаёт внутреннюю пустоту, считая что ему катастрофически не хватает любви и пытается заполнить её… но не любовью, а заменителями любви. Но заменители не в состоянии заполнить пустоту, поэтому разуму всё мало и мало…  
  
Нужно предоставить телу свободу от тирании разума. Если в голове не будет потребности в сексе, всё станет намного проще.

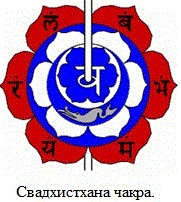
© Руис Мигель - "Мастерство Любви"

**Сексуальная энергия**

[Муладхара - чакра](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/chakry/19-1-0-63). Четырёхлепетковый лотос. Проекция на **крестец**.



Четырехлепестковый лотос условно располагается в основании позвоночника: между копчиком и промежностью. Концентрация на чакре происходит в области окончания позвоночника. Эта чакра связывается с качествами сопротивления и твердости, представленными элементом земля. Mуладхара чакра связывает нас с землей. Через ноги и корневую чакру мы получаем энергию земли. "Отвечает за выживание в земном Мире и определяет влияние внешнего мира на внутренний посредством пяти физических чувств". "Поддержание жизни, связь с землёй, физическая энергия". Инстинкт, существование, сохранность тела, здоровье. Имманентность, ограниченность и рабство, "заземлённость".  
Йоги считают, что муладхара символизирует жизненный центр, отвечающий за процессы размножения, обоняния, деятельность прямой кишки и т. д. Это - "чакра удовольствий".  
  
**Эфирная муладхара** дает человека, которого устроит грубая пища и такие же условия существования: его естественнее видеть в лачуге или ветхой палатке, чем в номере "люкс", в котором он будет чувствовать себя неуютно и действительно смотреться там странно. Зато расположившись на лоне природы, прикрывшись дерюжным мешком и положив кулак под голову, он захрапит так, что птицы в ужасе полетят вить гнезда в соседний лес. Эта чакра волнует хирургов и сиделок, выхаживающих тяжелых больных, поскольку определяет, выживет человек или нет. Человек с сильной эфирной муладхарой обладает огромной жаждой жизни; такие люди выживают в самых немыслимых условиях, покоряют Антарктиду и вершины семитысячников, и жизнь в обычных условиях им чаще всего кажется пресноватой. Если чакра сильно повреждена, это может быть садист или изувер, питающийся энергией смертельного страха живых существ.  
  
2. **Свадхистхана - чакра**. Шестилепестковый лотос. Выше половых органов.



Эмоции, сексуальная энергия, эмоциональность и телесная любовь. Эта чакра олицетворяет низший эмоциональный центр. На уровне физического тела свадхистхана чакра представляет собою воспроизводящий сексуальный центр, проявляющийся посредством органов размножения и отвечающий за деторождение. Отвечает за сексуальные отношения, за равновесие между прошлым и будущим. Это высший, тайный половой центр. Питает либидо и определяет жизнестойкость организма, накопление энергии.  
Шесть лепестков этого лотоса соответствуют шести негативным чувствам: похоти (кама), гневу (кродха), жадности (лобха), самообману (моха), гордыне (мада) и зависти (матсарья).  
Свадхитхана вращается под углом 90 градусов по часовой стрелке у женщин и против часовой стрелки у мужчин.  
  
**Эфирная свадхистхана** дает человека, склонного к роскошным условиям существования - в своем понимании. Его привлечет жирная, пряная и сладкая пища, изысканно приготовленная, в отличии, скажем, от куска мяса с бобами в случае человека муладхары. Его выздоровлению после тяжелой операции помогут просторная, уютная палата, букет цветов в изящной вазе и кратковременные визиты нарядных привлекательных лиц противоположного пола. Вообще секс в жизни этого человека имеет жизненную роль: без адекватной половой жизни он хиреет и чахнет, а при возобновлении видимым образом молодеет и расцветает.  
  
В гармоничном варианте это приятные дружелюбные люди, склонные заключать знакомых обоего пола в нежные объятия, из которых иногда очень не хочется уходить, разве что в направлении обеденного стола многообещающего вида. Правда, здесь вероятна склонность к полноте, но свою толщину такой человек носит тоже естественно, и редко у кого возникает желание видеть его худым. Наоборот, если чакра повреждена, для человека будут характерны излишества в еде и неприятное, нездоровое ожирение или такая же худоба и метания в диете от сурового поста к бессовестному обжорству и обратно, каковое занятие может заполнить всю его жизнь.

**О любви и сексе  
ОШО**

Не существует такой вещи как сексуальная энергия. Энергия едина и одинакова. Секс – это один из выходов, одно из направлений ее, это одно из применений энергии. Жизненная энергия едина, но она может проявляться в различных направлениях. Секс – одно из них. Когда жизненная энергия становится биологической, она принимает форму сексуальной. Секс – это всего лишь применение жизненной энергии. Поэтому и речи не может быть о сублимации. Когда жизненная энергия течет в другом направлении, нет секса. Но это не сублимация, а трансформация.  
  
Секс – это естественное, биологическое течение энергии, и самое низшее ее проявление. Секс естественен, потому что жизнь не может существовать без него, а низший потому, что это основание, а не вершина. Когда секс становится всем, жизнь проходит впустую. Это можно сравнить с закладкой фундамента, когда вы только это и делаете, все время только закладываете фундамент, но так и не приступаете к постройке дома, для которого предназначался фундамент.  
  
Секс – это возможность для более высокой трансформации жизненной энергии. Сам по себе он не плох, но когда он становится всем, когда он становится единственным выходом для жизненной энергии, тогда секс превращается в разрушительную силу. Секс может быть только средством, а не целью. И средства имеют смысл только тогда, когда достигается цель. Если злоупотреблять средствами, то уничтожается весь смысл. Если секс превращается в центр жизни (как это сейчас и происходит), тогда средства становятся целью.  
  
Нет необходимости в сублимации, потому что энергия сама по себе не является ни сексуальной, ни духовной. Энергия всегда нейтральна. И она безымянна. Название она получает по названию той двери, через которую она течет. Это не имя самой энергии, это название той формы, которую она принимает. Когда вы говорите "сексуальная энергия", это определяет ту форму, которую принимает эта энергия, выходя через сексуальный центр. Та же самая энергия является духовной, когда она устремляется к божественному.  
  
Сама по себе энергия нейтральна. Когда она выражается биологически, - это секс. Когда она выражается эмоционально, она может становиться любовью или ненавистью, или гневом. Когда она выражается интеллектуально, она проявляется в науке, или литературе. Когда она движется по телу, она становится физической, когда проходит через ум, становится ментальной. Разница заключается не в различии энергии, а в применении ее проявлений.  
  
Есть только непрямые методы трансформации сексуальной энергии, когда вы совершенно не занимаетесь сексуальной энергией, а скорее ищите способы открыть дверь к божественному. Когда открыты двери к божественному, тогда все энергии внутри вас устремляются к ним. И секс поглощается. Когда возможно высшее блаженство, тогда все низшие формы блаженства теряют всякий смысл. Вы не подавляете их, не сопротивляетесь им. Они просто отпадают. Секс не сублимируют, его трансцендируют. Любое негативное действие по отношению к сексу не преобразует энергию. Напротив, оно породит внутри вас конфликт, что очень разрушительно. Когда вы боритесь с энергией, вы боритесь с самим собой. Никто не может победить в этой схватке. В один момент вы почувствуете, что победили вы. В другой момент вы ощутите, что верх берет секс. И так будет постоянно. Иногда вам будет казаться, что вы взяли секс под контроль, а через минуту вы почувствуете влечение, и все, что вы, казалось, достигли, окажется потерянным. Никто не может выиграть битву со своей собственной энергией.  
  
Если ваша энергия нужна для чего-то другого, что доставляет вам больше радости, секс исчезнет. Это не значит, что вы сублимировали энергию, вы с ней ничего не сделали. Просто открылась возможность большего блаженства и автоматически, непроизвольно, вся энергия потекла в новом направлении.  
Если у вас в руках камни, и вы вдруг находите бриллианты, вы даже не заметите, как уроните камни. Они сами упадут, как будто бы вы их и не несли. Вы даже не заметите, как вы от них отказались, как вы их выбросили. Вы даже не поймете, как это произошло. Ничего не было сублимировано. Открылся больший источник радости, и источники меньшей радости иссякли сами по себе. Это так автоматически и спонтанно происходит, что не нужны никакие направленные действия против секса. Когда вы предпринимаете какие-то действия против энергии, это отрицательно. Настоящее, положительное действие не будет даже связано с сексом, оно будет связано с медитацией. Вы даже не узнаете, что секс исчез. Его просто поглотило новое.  
  
Секс нужно принимать таким, какой он есть. Это просто биологическая основа существования жизни. Не придавайте ему ни какого духовного или антидуховного значения. Просто поймите факт секса. Когда вы принимаете его как биологический факт, тогда он перестает занимать вас.  
Вы становитесь озабоченными только тогда, когда придаете ему духовное значение. Поэтому не придавайте ему никаких значений, не создавайте вокруг секса философий. Не делайте ничего ни в пользу секса, ни против него. Пусть он будет таким, какой он есть, примите его как нечто нормальное. Не становитесь по отношению к нему в неестественную позу.  
  
Вы пришли в жизнь через секс, и в вас заложена программа продолжения жизни через секс. Вы являетесь частью великой непрерывности. Ваше тело должно умереть, поэтому в нем заложена программа создания другого тела, которое бы заменило ваше. Смерть неизбежна. Поэтому секс стал наваждением. Вы не будете здесь вечно, вас нужно заменить новым, похожим. Секс приобретает такое значение, потому что на нем настаивает природа, без него не будет продолжения человека. Если бы он был произвольным, то на земле никого не осталось бы. Секс так притягателен и всепоглощающ, и сексуальное влечение так неодолимо, потому что вся природа требует этого. Без него не может существовать жизнь.  
  
Когда секс подавляется, он становится уродливым, больным, невротичным. Он становится извращением. Так называемое религиозное отношение к сексу породило извращенную сексуальность, и совершенно сексуально, - невротическую культуру. Секс – это биологический факт, и в нем нет ничего дурного. Поэтому не боритесь с ним, иначе он превратится в извращение, а извращенный секс это не шаг вперед, а падение ниже нормального уровня, это шаг к безумию. Когда вы уже не в силах его больше подавлять, он взрывается – и в этом взрыве вы будете уничтожены. Вы являетесь совокупностью всех человеческих качеств, всех возможностей. Нормальный секс это здоровое явление, но когда его неестественно подавляют, он становится болезненным. От нормального состояния двигаться к божественному достаточно легко, но идти к божественному из невротического состояния становится невероятно трудным, до известной степени, невозможным делом.  
  
Сначала вам придется стать здоровым и нормальным. И тогда, после этого, есть возможность трансцендировать секс.  
  
С природой невозможно вступать в борьбу, вы ее неотъемлемая часть. Ваше отношение к сексу должно быть дружеским и благожелательным. Это глубочайший диалог между вами и природой. По сути, половой акт – это не диалог между мужчиной и женщиной. Это разговор мужчины с природой, с помощью женщины, или женщины с природой, через мужчину. Это диалог с природой. На мгновение вы оказываетесь в космическом потоке, в небесной гармонии, в созвучии с целым. Таким образом, мужчина осуществляется через женщину, а женщина через мужчину. Мужчина не целостен, и женщина тоже не целостна. Они являются двумя частицами единого целого. Поэтому когда они сливаются в одно, в половом акте, они достигают гармонии с сокровенной природой вещей, с Дао. Эта гармония может дать биологическую жизнь новому существу. Если вы не осознаете, то это единственная возможность. Но если вы осознаете, то этот акт может стать вашим рождением, духовным рождением. Через него можно стать "дважды рожденным".  
  
Когда ребенок вырастает, игрушки теряют для него всякий смысл. Он ничего не сублимировал, ничего не подавлял, он просто вырос и повзрослел. Игрушки стали ненужными. Это ребячество, а он уже не дитя. Точно так же, чем больше вы будете медитировать, тем меньше вас будет привлекать секс. И постепенно, непроизвольно, без сознательного усилия сублимировать секс, энергия найдет новое направление движения. Та же энергия, которая раньше выражалась через секс, теперь движется через медитацию. А когда она течет в медитацию, открываются двери божественного.

**СЕКС И ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК**

Занимаясь сексом, мы становимся уязвимыми. А когда мы уязвимы, наше сознание обычно захвачено Внутренним Ребёнком. И всё же мы редко осознаём, насколько сексуальность остаётся в руках Внутреннего Ребёнка. Практически ни в каких других ситуациях наши раны не открываются настолько, как когда мы занимаемся сексом. Пока мы не понимаем, как проявляются травмы, легко двигаться в одну из автоматических моделей поведения, занимаясь сексом. Наша сексуальная жизнь становится зависимой, реактивной, мечтательной или полной компромиссов и ожиданий. Если мы не хотим чувствовать уязвимость, которая всплывает на поверхность в сексе, мы должны что-то сделать, чтобы скрыть её от себя или от партнёра. Страхи того, что нас покинут, унизят, поглотят, причинят боль или совершат насилие, так сильны, что мы можем использовать всевозможные компенсации, чтобы избежать чувствовать или показывать тревогу. Это создаёт проблемы, потому что нам хочется глубоко слиться с другим, но страхи и защиты становятся на пути. Невозможно быть ни с кем близким в любви, не развив понимания того, как наши раны провоцируются в сексе, и какие мы используем способы, чтобы их скрывать.  
  
Когда наш Внутренний Ребёнок несёт глубокий страх брошенности или чувствует себя лишённым любви и защищённости, это легко выражается в нашем сексуальном поведении. Мы можем стать требовательными или сдержанными. То и другое поведение прикрывает ужас перед тем, что нас покинут. Интимность сексуальной ситуации может также вынести в нас на поверхность шок и стыд и сделать это с такой же силой, что и любая другая ситуация в жизни. Человек, подвергшийся сексуальному насилию в любой форме, будет испытывать ужасающие страхи, приближаясь к кому-то сексуально. Часто мы даже не знаем, что происходит, но наше тело помнит и откликается, чтобы каким-то образом нас защитить. Мы можем энергетически исчезнуть, или тело просто не работает. Но нам необязательно подвергнуться в детстве сексуальному насилию, чтобы пережить тяжелый шок и стыд в сексуальности. Например, если в детстве мы чувствовали сильную энергию подавления и осуждения в связи с сексом, этого достаточно, чтобы создать в нас дисфункцию. Наша сексуальность может быть главным симптомом травмы. Импотенция, преждевременная эякуляция, трудности с оргазмом, напряженность или боль в гениталиях могут быть проявлениями стыда и шока. Они могут прийти из любой формы бессознательной сексуальной или не сексуальной травмы. Например, многие мужчины испытывают глубокий страх кастрации, сталкиваясь с властной, контролирующей женской энергией, а женщины — страх насилия со стороны агрессивной, нечувствительной мужской энергии. Также распространены страхи подвергнуться стыду, не удовлетворить другого и страхи того, что нас покинут, потому что мы недостаточно хорошие любовники.  
  
Многим из нас слишком страшно даже признать существование страхов для себя, не говоря о том, чтобы выразить их любовному партнёру. Вместо этого мы отрицаем тревогу или защищаемся. Наши стратегии прикрытия страхов в сексе могут быть очень творческими. И поскольку секс — это энергетически очень заряженная зона, мы редко видим, что движемся в компенсацию собственных страхов. Одним из способов компенсации являются попытки контролировать другого всеми доступными способами.  
Мы требуем, ожидаем, учим, резко отсекаем контакт или пересиливаем его или её. В другой крайности, мы можем компенсировать, энергетически отсутствуя или впадая в подавленность и осуждение себя. Страхи слишком велики. Самым лёгким путём кажется просто позволить телу продолжать совершать движения сексуального акта, но наше сознание уходит в сторону.  
Может потребоваться миллионная доля секунды, чтобы мы вошли в шок и потеряли связь с собой. Обычно мы сами не знаем, что случилось. Но малейшего раздражителя достаточно, чтобы вернулась травма, и нас больше нет. Таким же образом, малейшего раздражителя достаточно, чтобы наполнить нас стыдом и унижением, и чтобы наша энергия свернулась. Внезапно мы чувствуем себя ужасно и хотим только уйти из ситуации и спрятаться в стыде. Но мы находим какой-то способ скрыть свой дискомфорт. Мы тяжелее работаем или подгоняем себя. Мы можем превратиться в сексуальную машину, совершающую движения, но в глубине и, может быть, сами того не зная, находимся в стыде.  
  
Когда Раненный Ребёнок захватывает власть над сексуальностью, кроме того, что выходит на поверхность собственная сексуальная травма, мы ещё и травмируем друг друга. Временами мы можем быть глубоко подавленными, но в другое время хотим (или нам нужно) быть «дикими», и чтобы нашей сексуальной энергии ничто не препятствовало. Дикость — это естественная реакция на всё подавление, которое мы пережили. Но дикость одного провоцирует шок в другом. Тогда того, кто чувствует себя «диким», шокирует подавленность другого. Для обеих сторон это болезненно, и если между двумя любовниками нет доверия и чувствительности, эта полярность причиняет много боли и непонимания и даже может заставить их расстаться.  
  
Когда наш Раненный Ребёнок получает контроль над сексуальностью, и мы этого не осознаём, всё становится проблемой. Это прекрасная арена для всех моделей поведения и чувств Раненного Ребёнка.  
Раненный Ребёнок одного провоцирует другого, и вскоре это больше не двое взрослых, пытающихся заниматься сексом, а два испуганных, недоверчивых, стыдящихся ребёнка, столкнувшихся лицом к лицу. Более того, в сексуальных ситуациях становится невозможно общаться или чувствовать себя в безопасности настолько, чтобы что-то открыть. Мы заряжены обидой и чувством, что нас предали.  
  
Если мы осознаём, как и почему наш Раненный Ребёнок провоцируется в сексе, всё может измениться. Прежде всего, мы должны помнить, что в сексуальной атмосфере легко могут быть спровоцированы чувство предательства, гнев на подавление или глубокие неуверенности. Наивно воображать, что мы можем войти в глубокие сексуальные отношения, а травмы никак не проявятся. Именно и в точности по этой причине мы жаждем близости — чтобы исцелить раны. Мы хотим признать их, когда они провоцируются, и создать доверие, чтобы говорить о них.  
  
Я дружу с парой, которую знал много лет. Долгое время их сексуальность была бедствием. Она чувствовала, что он нечувствителен, он чувствовал, что она сдерживает его огонь. Но они так любили друг друга, что решили всё это преодолеть. В процессе работы над собой она обнаружила в прошлом историю сексуального насилия, которая объясняла, почему у неё было столько страхов в связи с сексом с мужчиной. Он начал понимать, что происходит с человеком с такого рода историей, и это позволило ему подходить к сексу по-другому. Со своей стороны, он осознал то, как его дикая и спонтанная сторона подавлялась в детстве, и что иногда его энергия также несёт в себе гнев на то подавление. Он также понял, что иногда неадекватно выражал свою потребность в сексуальной спонтанности и перенаправлял её в другие области. Теперь их сексуальность преобразилась.  
Оба они увидели свою ответственность и начали работать над своими проблемами; также они начали видеть, как один Раненный Ребёнок воздействует на другого. И они мне сказали, что теперь, занимаясь сексом, они могут переживать и выражать всё, что с ними происходит, — от ужаса, слёз или мягкого слияния до совершенно дикой энергии.  
  
На первом, поверхностном уровне, где мы обычно живём большую часть времени, мы теряемся в бессознательных стратегиях прикрытия страхов и неуверенности. Здесь все модели поведения Раненного Ребёнка всплывают и отыгрываются на другом. Встреча двоих не происходит, потому что нет осознанности. Каждый из партнёров более всего озабочен тем, чтобы осуществить свои потребности и желания, а потребности и желания другого делает вторичными. На втором уровне, среднем, мы начинаем присутствовать в своих страхах, комплексах и шоке, которые партнёр(ша) может спровоцировать в сексе. Мы становимся чувствительными к своим ранам — стыду и шоку, чувству предательства, недоверию и боязни того, что нас покинут или отвергнут. Мы начинаем осознавать, как партнёр затрагивает наши травмы, и как автоматически мы реагировали на это в прошлом.  
  
И последний и глубокий слой — пространство, в котором мы оба можем слиться или быть дикими и спонтанными друг с другом в атмосфере доверия, понимания и близости. В нас достаточно чувствительности, чтобы ощущать, где находится каждый из нас эмоционально и энергетически. Мы сонастроены друг с другом, и происходит слияние. Оба партнёра уводят фокус от оргазма или производительности. Пока фокус остаётся на оргазме, для Раненного Ребёнка это явное приглашение войти со всеми своими ожиданиями и разочарованиями. На самом глубоком уровне фокус смещается к тому, чтобы просто быть вместе. Как и с каждой схемой, которую мы используем в работе, один уровень не лучше и не хуже другого, но просто помогает в том, чтобы увидеть и почувствовать, где мы в данный момент находимся. Медитация сама по себе приводит нас к более глубоким уровням сознания. Без цели или предпочтения, мы можем прийти к тому, чтобы жить без обычных гор самоосуждения и не подгонять себя.  
  
**Поверхностный слой** — Раненный Ребёнок в стратегиях:  
— контроль, ожидания, требовательность, подавленность, месть, реакции, зависимости.  
  
**Средний слой** — Раненный Ребёнок в ранах:  
— шок, стыд, дисфункция, вина, страхи насилия, страхи быть покинутым или отвергнутым, страхи поглощения или унижения.  
  
**Глубинный слой** — Раненный Ребёнок в стратегиях:  
— слияние, доверие, расслабление, свободный поток энергии.

**УПРАЖНЕНИЯ**

1. **Исследование поведения в близости**.  
Начните наблюдать, как вы занимаетесь сексом.  
а) Обратите внимание на те моменты, когда вы чувствуете страх, неуверенность, неадекватность или разочарование.  
б) Обратите внимание на то, что именно провоцирует все эти чувства.  
в) Обратите внимание на то, что вы делаете в этих ситуациях — как вы обычно реагируете.  
г) Обратите внимание на то, обвиняете ли вы партнёра(шу) в этих чувствах.  
  
2. **Обнаружение ран, спровоцированных близостью**.  
Теперь отметьте, что стоит в глубине под обычными реакциями и защитами. Какие страхи Раненного Ребёнка провоцируются?  
  
3. **Исследование возможности выражать страхи**.  
Как вы себя чувствуете, выражая свои страхи партнеру? Спросите себя: «Как я буду себя чувствовать, если открою эти страхи ему или ей?»  
  
4. **Исследование стремлений в сексуальности**.  
Уделите некоторое время тому, чтобы исследовать и, может быть, записать, какие у вас самые сильные желания и стремления в отношении сексуальности.

**КЛЮЧИ**

1. Наша сексуальность — это область, в которой мы проигрываем большую часть автоматического поведения, исходящего от Раненного Ребёнка. Это область, в которой более всего ожиданий, требований, реакций, компенсаций и фантазий, включающих другого человека и создающих много страдания и разочарований.  
  
2. Поскольку секс — это такое близкое столкновение, он очень мощно провоцирует внутренние раны. Обычно, когда дело касается сексуальности, мы прикрываем раны компенсациями, произведением впечатления или отступлением в себя. Трудно в таких ситуациях осознавать страхи, которые выходят на поверхность, и ещё труднее показывать их другому. Когда мы прикрываем раны, вместо того чтобы позволить себе оставаться со страхами, не уверенностью и чувством неадекватности, мы остаёмся с чувством ещё более сильной боли, потому что убегаем от собственной чувствительности.  
  
3. Сексуальность может быть прекрасной ареной для создания более острой чувствительности к тому, как провоцируются наши раны. Она может позволить нам лучше узнать собственную внутреннюю уязвимость и, более того, стать основой для глубокой близости. Мы можем начать видеть сексуальность как окно в собственный стыд, шок, недоверие, страхи поглощения и брошенности.  
  
4. Когда мы достигаем некоторого понимания в том, как в сексе провоцируется Раненный Ребёнок, мы становимся гораздо более чувствительными друг к другу. Фокус сексуальности переходит от цели к радости и удовольствию бытия вместе от мгновения к мгновению.  
  
© Троуб Томас. За пределы страха. Раскрытие любящего сердца.

**Миф 9: Женщина - сексуальный объект**

**Женщина является партнёром мужчины, то есть его противоположным полюсом**. Эта полярность заключается в способности зачатия и рождения.  
Мужское начало или проявление духа мужчины созидает. Всё это хорошо, но созидание налагает огромную ответственность. Всем нам хорошо известно, что можно создать всё что угодно. Таким образом, мужчина может создать как хаос, так и порядок. Он может создать войну или мир, эволюцию или инволюцию, здоровье или болезнь, взлёт или падение. Мужчина может создать формы, возвышающие жизнь, но он может также создать и чудовищ, разрушающих жизнь.  
  
**Предназначение женщины - сотрудничать, поддерживать и взращивать**. Ну как, вы оценили ту важную роль, которую играет женщина в жизни мужчины? Что вы собираетесь поддерживать? То, что возвышает? Или то, что разрушает? До меня доносятся возгласы недовольства: "Почему, - спрашиваете вы, - почему я не могу взращивать и поддерживать своё собственное творение? В конце концов, что такого может сделать мужчина, чего не могу сделать я? К тому же я уверена, что не стану создавать чудовищ, разрушающих жизнь!"  
Хороший вопрос, друзья мои, но я не могу на него ответить. А вы можете? Не я создал мужчин и женщин, а тем более мужское и женское. Я только пытаюсь показать вам, что это такое. Не в моей власти изменить положение вещей. Думаете, вам удастся? Хотите ощутить себя созидательницей? Творите! Но творить вы сможете с тем же успехом, с каким мужчина может зачать плод. У женщины есть матка для зачатия, но нет органа для оплодотворения.  
Современная медицина может изменить тело, но она не в состоянии превратить одну полярность осознания в другую. Поэтому, несмотря на то, что медицина может превратить тело женщины в мужское, она не способна дать вам возможность получать доступ к способности творить.  
Конечно, вы можете поспорить: "Всё это верно, но женщина может создать собственное предприятие. Или она может нарисовать картину, сделать чертеж нового автомобиля, написать музыкальное произведение…" И я отвечу: "Да, она всё это может, но будет ли это подлинным творчеством?"  
  
Скольких женщин вы знаете, о которых можно сказать, что они действительно создали нечто такое, чего прежде никогда не было? Я таких не знаю. Но я знаю многих женщин, заботившихся о том, что создавали мужчины, как мать заботится о своём младенце, чтобы он вырос в творческую личность. Но ведь не мать создаёт ребёнка. Мать рожает детей, а затем заботится о том, чтобы они выросли и стали взрослыми. И не женщина создаёт бизнес, искусство, автомобили или музыку. Если женщина и причастна к творческой стороне жизни, то лишь постольку, поскольку зачинает плод и поддерживает творческий процесс мужчины.  
  
**Женское способно лишь поддерживать то, что порождено творческими силами мужского**. Вот почему, когда женщина начинает своё дело, она не создаёт ничего нового, а лишь поддерживает существующую практику. Точно так же женщина, сочиняющая музыкальное произведение, не создаёт ничего нового, она лишь использует существующие формы для того, чтобы дать жизнь новому произведению. Но все эти формы были созданы мужским - не женским.  
  
Взгляните на мир как на игру. Назовём её шахматами. Запомните, что по отношению к духу мужского все мы, независимо от пола, - женское. Следовательно, жизнь создана не нами, женским, а духом мужского. Единственное, что нам остаётся - это играть в шахматы. Передвигая фигуры, мы создаём новые возможности, не существовавшие в начале игры. Но разве мы можем сказать, что мы творим? Мы всего лишь передвигаем шахматные фигуры, открывая возможности, заложенные в самом процессе жизни. И всё же мужское начало должно творить, так как оно совершенно не похоже на женское. Почему так? Да потому, что женщина инстинктивно поддерживает правила игры.  
Принцип зачатия, рождения, а затем и взращивания заложен в самой её природе. Мужчина же инстинктивно стремится постичь игру. При этом он станет вмешиваться в правила игры: изменять их, исправлять, совершенствовать, пока первоначальная игра не будет уничтожена. Он делает это, чтобы развить своё осознание в процессе изучения. Для него это столь же естественно, как охотиться и убивать, чтобы обеспечить свою семью едой.  
Поэтому, с одной стороны, мы видим женскую заботу, направленную на сохранение, а с другой стороны - мужское разрушение, направленное на развитие. Без тяги мужчины охотиться и убивать он и его семья умерли бы с голоду. Без тяги мужчины разрушать эволюция осознания была бы невозможна. Без способности женщины к зачатию не существовало бы семьи, для которой следовало бы добывать пищу, а без её способности взращивать и сохранять не было бы и жизни, закрепляющей эволюцию осознания. Итак, мы снова видим двойную полярность в действии и убеждаемся в том, сколь важен акт разумного сотрудничества двух аспектов - мужского и женского.  
  
Однако, разрушение, как это ни парадоксально, представляет собой акт творчества, ведь попросту невозможно сотворить что-либо из ничего. Чтобы сотворить нечто, нужно иметь материал для его сотворения, который можно получить из разрушенного.  
  
Однако следует понимать, что разрушение разрушению рознь. Таким образом, поскольку творцом является мужчина, то именно мужчина несёт ответственность за зачатие и деторождение, а так же за то, чтобы на свет появлялись лишь те формы, которые способствуют эволюции осознания. Но сегодняшние мужчины, судя по всему, не склонны принимать на себя эту ответственность. Ничто не может служить более ярким тому свидетельством, чем та созданная мужчиной грубая форма, которую называют сексуальной неразборчивостью.  
Таким образом, именно мужчина несёт ответственность за зачатие и деторождение, так же как он несёт ответственность за то, чтобы на свет являлись лишь те формы, которые способствуют эволюции осознания. Ясно, что здесь не может быть места для сексуальной неразборчивости.  
  
Отказываясь принимать на себя ответственность за творческий акт размножения, мужчина перекладывает всю её на женщину. В результате мужчина начинает считать, что вправе использовать женщин для удовлетворения своей похоти и не останавливается даже перед насилием. Женщины же, идя на поводу у мужчин вынуждены играть предписанную им роль, жертвовать своим самоуважением и жить в постоянной лжи и самообмане. Многие даже пытаются уверить себя и других в том, что счастливы оттого, что осквернили своё тело! И всё же, несмотря на всю эту путаницу, несмотря на отказ женщины уважать себя, она по-прежнему поддерживает цель, которая быстро разрушает в акте размножения всё, что во все времена считалось священным. Войны, голод, болезни, несчастья, нищета - всё это результаты проявления алчности мужчин. Став рабами своей жадности и отказавшись взять на себя ответственность за собственные созидательные способности, мужчины разорили планету с той же беспощадностью, с какой они поработили женщин ради удовлетворения своей похоти.  
  
Даже сейчас лишь в немногих культурах женщин принуждают рожать ребёнка за ребёнком без передышки и при этом продолжать трудиться и удовлетворять все желания мужчины. А разве сейчас мужчины не вырубают леса, а затем удивляются, почему перестали идти дожди в положенное время, или, истощив землю варварским ведением хозяйства, начинают сетовать на то, что она стала бесплодной? Но если мужчинам позволено калечить леса, то почему бы им не калечить и женщин? Если им позволено насиловать землю, то почему бы не насиловать женщин?  
  
Ах, да! Сейчас создаются фильмы, призванные защищать природу, так же как и фильмы, направленные на защиту прав женщины! Но кто может защитить планету и природу от той формы саморазрушения, которую создали мужчины? А кто собирается защитить женщин от той формы саморазрушения, которую тоже создали мужчины? Однако, несмотря на всё это, никто из нас не должен играть в игру под названием "осуждение". Потому давайте справедливости ради решим, какую ответственность несут женщины за эту кутерьму. Хотя ответственность за творчество несут мужчины, они не могут обойтись без женской поддержки. Следовательно, женщина также должна нести ответственность за то, что поддерживает устремления мужчины, соглашается на его лидерство и взращивает его предназначение.  
  
Права женщины следует защищать и восстанавливать, и права Великой Женщины, которую мы называем "планетой", также должны быть защищены, поэтому мужчины должны начать стремительно взрослеть и прекратить вести себя словно вредные мальчишки, стремящиеся во что бы то ни стало отмстить своей матери. Но и женщины должны взять на себя ответственность за поддержку мужчин, которые, заявив о своих правах на силу, смогут начать исправлять ошибки, калечащие всех и вся. И у женщин больше не осталось времени проявлять неразборчивость - они должны думать, каких мужчин им поддерживать: тех, которые желают создавать возвышающие произведения, или тех, которые оставляют за собой лишь разрушения.  
  
Женщинам совершенно не нужно торговать собой и своими ценностями ради цели, которая угрожает самому существованию того, что составляет смысл их жизни. Никакая женщина не должна производить на свет творение, в которое она не верит. Женщина поддерживает мужчину лишь потому, что верит в его предназначение и готова поддержать его в этом предназначении. Вот какой вопрос должна задавать себе каждая женщина: "Хочу ли я, чтобы этот мужчина стал зеркалом для моего внутреннего партнера?" Спросите себя, проявляет ли он достаточное уважение к вам и к окружающему миру? Охотится ли он для того, чтобы прокормить семью или ему охота нужна лишь для того, чтобы убивать? Разделяет ли он с вами свое предназначение - или только свою похоть?  
  
Будьте честны с собой. Составьте список тех способов, которыми вы пользуетесь, чтобы позволить своим мужчинам разрушать не только вашу жизнь, но и мир, окружающих их. Посмотрите, уравновешиваете ли вы своего мужчину? Иными словами, если вы видите, что он производит разрушение, способны ли вы "дать ему бой" по этому поводу? Посмотрите также на то, способны ли вы дополнить мужчину во всех отношениях? То есть, поддерживаете ли вы его в творчестве - или в разрушении? И, наконец, определите, поддерживаете ли вы мужчину в его стремлении заявить свои права на силу, и если поддерживаете, то как?

© Теун Марез - «Мужское и женское: в поисках женственности»

**ЭГРЕГОР СЕКСА**

[ЭГРЕГОРЫ.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/zhizn_posle_smerti/mentalnye_ehgregory/57-1-0-1235)  
[Эгрегор секса.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/ehgregor_seksa/18-1-0-1484)  
[Эгрегор денег.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/poznanie_svoej_cennosti/18-1-0-249)  
[Эгрегор власти.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_rodine/politik_osho/8-1-0-958)  
[Эгрегор коллектива.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/ehgregory/ehgregor_kollektiva/74-1-0-2063)   
[Семейный Эгрегор.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/otrechenie_ot_semejnogo_ehgregora/5-1-0-418)  
  
Эгрегор секса находится на третьем месте после эгрегора денег и эгрегора власти. На четвёртом месте эгрегор здоровья.   
  
В основе эгрегора секса лежит **иллюзия потребности в сексе**. Сексуальное влечение - это желание разума. Разум постоянно хочет удовлетворения своих желаний. Разум чувствует внутреннюю пустоту, считая что ему катастрофически не хватает любви и пытается заполнить её… но не любовью, а заменителями любви. Но заменители не в состоянии заполнить пустоту, поэтому разуму всё мало и мало…   
  
**Нужно предоставить телу свободу от тирании разума. Если в голове не будет потребности в сексе, всё станет намного проще**.   
  
В пространстве Земли существует слой сексуальной энергии. Он распределён неравномерно. Особо плотная концентрация наблюдается в крупных городах с большим количеством населения, в районах, где сосредоточена развлекательная индустрия, на курортах, в специальных храмах и ашрамах, проповедующих культ эроса, в некоторых природных зонах Земли.   
  
В местах большой концентрации сексуальной энергии появляются сущности разных планов, в том числе – представители внеземных цивилизаций. Все они кормятся сексуальной энергией. Они обживают эти места, организовывают их и создают сложные структуры со своими правилами и законами. В таких местах кипит жизнь на многих планах. На физическом – она проявляется в виде публичных домов, проституток, сутенёров, различных преступных группировок (наркотики, работорговля женщинами и детьми, мошенничество и др.). Свои структуры Эгрегора Секса имеются и на тонких планах.   
  
В таких местах пересекаются интересы многих эгрегоров, в том числе, и эгрегоров денег и власти, причём их самой негативной части. Здесь процветает махровая власть мужчины над женщиной, а деньги правят балом. В этом взаимодействии эгрегоры утяжеляют друг друга. В таком случае роль секса становится ещё более важной, ведь сексуальные энергии связаны с любовью в гораздо большей степени, чем энергии денег, а тем более – энергия власти.   
Если люди смогут поднять вибрации сексуальных отношений, то тем самым повысят вибрации других эгрегоров.   
  
Поэтому так важно поднять качество секса, в целом культуру отношений мужчины и женщины. Мудро пользуясь этим мощнейшим инструментом, можно творить замечательные дела. Люди могут с помощью сексуальной энергии улучшать своё здоровье, возвращать молодость, создавать счастливую семью, эффективно решать многие жизненные задачи. А чаще происходит наоборот… Люди зачастую безграмотно используют сексуальную энергию и в результате получают огромные проблемы. Не каждый умеет управлять этими мощными энергиями, а учиться не желает. Вот религия и накладывает ограничения на сексуальные отношения, присваивает им статус греховных. А это, в свою очередь, ещё сильнее ограничивает человека.   
  
До недавнего времени единого «центра управления» сексуальными энергиями не было. Были разрозненные небольшие эгрегоры в разных районах мира, живущие по своим правилам и множество отдельных неразумных скоплений сексуальной энергии. А так как все они звучат в определённом диапазоне вибраций, то и резонируют друг с другом. И вот в ХХ веке ситуация стала меняться. Людей на Земле становилось всё больше и скопления сексуальной энергии стали резко увеличиваться, всё больше их становилось разумнее. Специальные печатные издания, телевизионные программы и особенно Интернет стали мощными объединительными средствами. Всё это создало условия для рождения глобального эгрегора секса Земли.   
Глобализация в этом вопросе, как и в любом другом, ведёт к мощному развитию сферы сексуальных отношений, что мы и наблюдаем в последние годы.   
Глобализация позволяет усилить управление людьми всех континентов, укрепляет власть одних и зависимость других. Сексуальная энергия – одна из самых мощных, поэтому и управление через неё может быть очень эффективным. А так как сейчас в сексе присутствует много негативных проявлений, то и влияние на мир может быть инволюционным.   
  
И какое влияние секс окажет на нашу цивилизацию – зависит от каждого человека!   
Именно от каждого! И от тех, кто уже давно не занимается сексом, от пожилых людей. От них многое зависит! Какое у них мировоззрение по этому вопросу, какие мысли и чувства. Например, осуждение усиливает низкие энергии эгрегора. Многие учения и религии также осуждают сексуальные отношения, и это тоже утяжеляет эгрегор секса. Равнодушие – это тоже позиция, которая может позволить совершиться и самому большому злу. Качество эгрегора секса зависит и от детей! как воспитывают родители детей, какие они имеют комплексы и заблуждения или не имеют их, какая сексуальная атмосфера в семье – дети всё усиливают и проецируют в Мир, причём очень ярко.   
  
Всё имеет две стороны, и сексуальные отношения тоже. Видеть в сексуальных отношениях лучшее и развивать это – вот задача каждого. Этим реально можно помочь человечеству и Земле перейти в новое состояние. А многие люди, стремящиеся к духовности, занимают равнодушную или даже отрицательную позицию по этому вопросу. Сексуальная энергия может доставлять глубочайшее удовлетворение, радость, прибавлять здоровье и продлевать молодость, совместно с любовью поднимать человека на пути осознания Бога!   
Но эта же энергия может привести человека и к депрессии, нарушению психики, моральному падению, преступлению, потере здоровья и даже жизни.   
Всё зависит от самого человека!   
  
Где бы и с кем бы ни происходил половой акт, сексуальная энергия попадает в эгрегор секса. Для энергий нет расстояний и физических препятствий. Подобное притягивается к подобному. И стоит сексуальной энергии проснуться, зазвучать сильнее какого-то предела, она попадает в резонанс с эгрегором, соединяется с ним и начинается обмен. Именно обмен, а не только отдача от человека в общее пространство. Обмен довольно сложный, неоднозначный и зависящий от многих факторов, в первую очередь, от состояния самого человека.   
  
Этот обмен может начаться и без полового акта. Уже при сильном эротическом возбуждении может состояться присоединение к эгрегору. Эротические и порножурналы и фильмы способствуют этому. Маструбация тоже производит соединение. Ну, а когда происходит половой акт, а тем более оргазм – человек становится активным участником процессов, происходящих в эгрегоре. И этого не следует бояться, а нужно осознавать и использовать «в мирных целях».   
  
Само по себе пространство сексуальных энергий нейтрально, но в нём присутствует широкий спектр вибраций – от низкочастотных до высочайших, космических. И взаимодействие происходит на тех вибрациях, на которых звучит сам человек. Если в данной точке эгрегор сильнее энергии человека, то он добавляет ему энергию. А если человек выделяет более мощную энергию, то он передаёт её эгрегору. На этом принципе энергетического обмена стоит построить взаимодействие с эгрегором. Нужно стремиться каждый раз выдать энергию как можно более высокого качества!   
  
Сейчас эгрегор секса разумен, а во многих местах сильной концентрации сексуальной энергии «местные» разумные эгрегоры существовали давно. В этом случае даже самое малое проявление сексуального желания может быть усилено эгрегором с тем, чтобы человек выдал как можно больше энергии. То есть процесс может быть управляемый со стороны эгрегора. Это хорошо знают те, кто ездил на курорты и в санатории. И человеку, чтобы не оказаться в зависимости от него, нужно быть особенно мудрым в сексуальных отношениях. Если входить в эти отношения, то только в высочайшем звучании. В этом случае не будет проблем.   
  
У разумного эгрегора всегда есть исполнители его воли на физическом плане. У таких исполнителей гипертрофировано развита сексуальность. Существует мощная притягательная сила, с помощью которой эгрегор через человека вводит в свой круг всё больше людей и совершается всё больше половых актов. Здесь тоже всё зависит от человека, от его сознания и духовности. На каких вибрациях он взаимодействует? Поднимает он людей или опускает? Развивает их или ведёт к деградации? Быть служителем эгрегора – дело непростое, и нужно проявлять величайшую мудрость в этом вопросе. Ведь чаще всего служители эгрегора даже и не осознают свою зависимость и цель служения и просто выполняют внушенные программы.   
  
Человек является поставщиком энергии для Космоса. И здесь идёт взаимообмен, но случай с сексуальной энергией особый, так как она – одна из самых мощных энергий и при половом акте она выделяется в огромном количестве. А так как люди чаще всего безграмотны в этих вопросах, то они эту энергию просто выбрасывают. И на эту энергию есть охотники, которые её собирают и переводят в другие пространства для своих целей.

\*\*\*

**Лунная богиня Воглея** (Геката) тяготит нас к сексуальным провалам. Она боится Солнца и всегда отступает от его сияния на неосвещенную сторону Луны. Во время полнолуния нас достигают лишь ослабленные эманации Воглеа – те, что проструиваются сквозь толщу земного спутника. Но когда Луна идет на ущерб, Воглеа перемещается вместе с мраком на ту её сторону, которая обращена к Земле; вот почему так болезненно, мрачно и тяжело действуют на подсознательную сферу многих из нас лунный ущерб и ночи новолуния.   
  
Дуггур связан с сексуальной сферой человечества, и хотя в средние века его не различали отчетливо, но испытывали перед его бесовскими излучениями страх, отвращение и стыд. Демоницы Дуггура телесно отдаются одновременно целым толпам, и в их обиталищах, полудворцах-полукапищах, идёт непрерывная, почти непонятная для нас оргия во славу демонической царицы Луны, той самой, чьё влияние испытываем иногда и мы, люди, в городские лунные ночи: оно примешивается к маняще возвышенному и чистому влиянию светлой Танит, возбуждая в человеческом существе тоску по таким сексуальным формам наслаждения, каких нет на Земле. В Дуггуре эти формы есть. В Дуггуре выработана почти необозримая шкала этих форм, столь разнообразных, как нигде в многомерной Земле. Всё погружено то в сизый сумрак, то в бледно-синеватое, фиолетовыми вспышками играющее освещение Луны, и ничто не мешает бушеванию страстей, вызываемых лунною демоницей Воглеа. От непрерывных оргий во дворцах-жертвенниках Дуггура клубы испарений восходят к ней, и она пьёт их, но бесчисленных обитателей этих городов не может удовлетворить ничто, ибо их томит ещё более глубокий, мало кому из нас понятный вид сладострастия – сладострастие мистическое, тянущее их к недостижимому даже для них: к Великой Блуднице. Она – их божество, их тоска и греза. Ей посвящён их высший культ. В дни её праздников демоницы-правительницы отдаются рабам. Но получить удовлетворение это мистическое сладострастие может лишь в Дигме, в обиталище Сатаны, и достойным его оказываются лишь избранники. Восполнение жизненных сил бесчисленного населения Дуггура совершается за счёт нашего слоя: излучение человеческой и отчасти звериной похоти, так называемый эйфос, беловатыми ручьями медленно и вязко движущееся вдоль улиц Дуггура; они его впивают в себя. Такая пища соответствует их собственному существу: похоть – смысл, цель, содержание и пафос их жизни. Острота наслаждений, испытываемых ими, во много раз сильнее, чем способны испытывать мы. Они движутся по кругу перевоплощений, и для них это действительно безвыходный круг…   
  
Единственным светилом в Дуггуре, его солнцем, служит Луна: поэтому большую часть времени этот слой погружён в глубокий сумрак. Тогда вступает в свои права искусственное освещение – длинные цепи мутно-синих и лиловатых фонарей: они тянутся нескончаемыми гирляндами вдоль пышных, массивных зданий. В архитектуре господствует закругленная линия, но это не избавляет её форм от тяжеловесности. Внутреннее и внешнее убранство зданий аляповато и грубо, но поражает своим богатством, своим бьющим в глаза великолепием. Зодчие, художники, даже ученые, не говоря уже о рабочих, принадлежат к классу рабов. Основное, демоническое, население Дуггура столь же импотентно умственно и художественно, насколько одарено похотью.   
См. [Дуггур.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/demonicheskie_stikhijnye_dukhi_chelovechestva/18-1-0-1902)  
  
**Великая Блудница** - вторая ипостась Сатаны – Великая Блудница Фокерм а, третья – великий осуществитель демонического плана Урпарп, называемый иногда Принципом формы. Великая Блудница – её имя Фокерма – сторона демонического существа, втягивающая, всасывающая души и судьбы в орбиту Гагтунгра.   
  
**"Всенародная Афродита РОССИИ"** - каросса ДИНГРА - одно из проявлений Лилит, последняя из иерархий, значение которых в возникновении народа русского было огромно. Её деятельность доходит до границ нации и русского сверхнарода, чью живую материальность она призвана непрерывно возобновлять и укреплять. Каросса Дингра выполняет свою провиденциальную роль, и этим же исчерпывается её положительное содержание. Круг деятельности Каросс очерчен по преимуществу границами половой жизни народа. Она участвует во всяком акте человеческого соития и зачатия. У неё - ключи вожделения друг к другу представителей двух полов. В России Христианство, сразу вступило с Кароссой в явную и тайную борьбу.   
См. [Лилит.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_prirode/poveliteli_stikhijnykh_dukhov/13-1-0-691)  
  
Даниил Андреев. Роза Мира. \*\*\* Хватит разбазаривать драгоценную энергию жизни, человек!   
  
Для того, чтобы сексуальная энергия действительно шла на пользу людям, обществу, Земле и Космосу, нужно проявлять элементарную грамотность в этом вопросе. Дело не в специальных техниках или в каких-то условиях, а во внутреннем состоянии партнёров, в их уважении и любви друг к другу, в мировоззрении. Да! Мировоззрение и здесь играет важнейшую роль.   
  
Сексуальные отношения желательно строить на основе всех следующих принципов:  
- ещё больше раскрыть своё Сердце безусловной любви;  
- развить доверительные отношения с партнёром;  
- подарить радость себе и партнёру;  
- поделиться радостью с Миром;  
- быть здоровее и моложе;  
- реализоваться в творчестве…  
  
Настрой на эти принципы уже сам по себе повернёт вектор движения сексуальной энергии на созидание, на эволюцию. Придерживаясь перечисленных принципов, подходя к ним творчески, можно многое изменить в своей жизни и много доброго принести Миру.   
  
Каждое близкое взаимодействие мужчины и женщины – это важнейший элемент жизни! Именно так надо подходить к нему, как к самому важному моменту здесь и сейчас. Поэтому недопустимы никакие формы насилия над женщиной и мужчиной и унижения ни того, ни другого. В частности нельзя заниматься сексом в пьяном виде или с пьяным партнёром. Поскольку рождающиеся при этом так называемые астральные дети несут неполноценность, которая затем проявляется в нашем мире в виде больных детей и инвалидов. Сексуальные отношения несут мощные энергии, и неверные взаимодействия создают проблемы в сегодняшней жизни и оставляют следы в нескольких поколениях. Эти энергии несут мощный созидательный момент, а при неверном применении они с такой же силой разрушают внутренний мир. Поэтому так важно иметь глубокую осознанность в этом процессе.

Гомосексуальные отношения

См. [Гомосексуальность.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/gomoseksualnost/5-1-0-230)   
Во все времена существовали однополые отношения, но сейчас они приобрели наиболее массовый характер. Через такие отношения люди наполняют эгрегор секса тоже большими энергиями. Какими энергиями и чем это вызвано? На этих вопросах проверяется духовность, мировоззрение и позиция каждого человека.   
  
Снова и в этом вопросе видим три основные позиции, распространённые в обществе: осуждение, равнодушие и поддержка. Как известно, любое осуждение ни к чему хорошему не приводит. Равнодушие тоже не эволюционно. Что остаётся? Поддерживать? Но как же тогда с основополагающим принципом жизни, что в основе проявленного Мира лежит взаимодействие мужских и женских энергий? Нужно найти в этом вопросе мудрую позицию.   
  
В каждом из нас находятся как мужские так и женские энергии и если эти две стороны уравновешены, то нам противоположный пол нужен будет только для продолжения потомства. Уравновесить эти энергии не просто.   
  
Склонность к гомосексуализму чаще всего бывает врожденной, поэтому роль окружения или воспитания незначительна. Т.е. гомосексуалистами не становятся, а рождаются. Каждая душа имеет свободу выбора, и никто, даже Бог, не имеет права нарушить эту свободу. Каждый человек может распоряжаться своим телом так, как пожелает. Следование этой истине уносит из жизни осуждение и принятие существующего положения вещей.  
  
Мы все – одно. То есть мы настолько взаимосвязаны на этой планете, что поведение каждого человека влияет на жизнь всех остальных и поэтому каждый несёт ответственность и за всё общество в целом.   
  
И вот как тут быть? Как соединить эти две истины? Вспомнив слова, что «Царствие Божие внутри нас есть», каждому человеку, прежде чем определяться в этом вопросе, нужно навести порядок в своей жизни, в своём сексуальном пространстве.   
  
Нужно осознать смысл своей жизни, роль в ней отношений мужчины и женщины, и стремиться эти отношения и саму жизнь сделать более качественной.   
  
Вот такая позиция позволит более мудро посмотреть на все вопросы взаимоотношений и высказать весомо свою позицию не только по вопросу гомосексуальных отношений, но и вообще сексуальных отношений. Ведь часто неприятие и осуждение основано на собственных нерешённых проблемах. Только творя счастье, можно помочь в этом другим!   
  
Анатолий Некрасов. Эгрегоры 2-е издание. М. Амрита-Русь. 2007



**ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**ЛУЧ ТРЕТИЙ: Луч АКТИВНОГО ЗНАНИЯ.**[**Планета Юпитер.**](http://rozamira.ucoz.ru/publ/poehzija/inessa_beloborodko/vsekh_s_1_ym_marta_pozdravljaju/56-1-0-1486)  
  
Этот луч абстрактных мыслителей, философов и метафизиков. Люди этого луча обычно обладают ярким воображением и отлично разбираются в высшей математике. Они — мечтатели-идеалисты и теоретики. Они способны видеть проблему очень ясно со всех сторон.   
Члены Третьего Отдела — организаторы Иерархии. Это те души — как воплощенные, так и вне воплощений, — которые «делают дело». Методика освоения ими духовного пути заключается в глубокой философской и метафизической работе вплоть до достижения понимания. Томас Эдисон — вот один из самых выдающихся примеров типа третьего луча. Другой пример — Парамахамса Йогананда. Люди третьего луча очень часто слишком увлекаются совершенством. Они игнорируют все, кроме своего выпестованного плана, который они выполняют с величайшей точностью. Они стремятся быть независимыми. Что касается отрицательных сторон, они имеют тенденцию навязывать окружающим свои собственные взгляды. Они очень сосредоточены, конкретны, логичны, трезвомыслящи и организованны, однако не всегда задумываются о последствиях. Одна из их важнейших положительных особенностей — это способность твердо придерживаться идеи совершенства и истинной божественности и не сворачивать с этого курса до его полной реализации. К особым добродетелям людей третьего луча относятся широкое понимание всех абстрактных вопросов, искренность цели, ясный интеллект, способность сосредоточиваться на философских исследованиях, терпеливость, осторожность и отсутствие тенденции беспокоиться по мелочам. К порокам данного луча относятся интеллектуальная гордыня, холодность, изолированность, неточность в деталях, невнимательность, упрямство, эгоистичность и слишком критичное отношение к окружающим.   
Им необходимо приобрести такие черты, как сострадательность, терпимость, преданность, точность, энергичность и здравый смысл.   
Источник: http://www.ligis.ru/librari/3512.htm  
  
**Девятая Ступень – Ступень Стрельца**  
Стрелец - это кентавр с луком и стрелой, устремлённой вверх: к новому, высшему, духовному началу. Подобно плодоносному дождю громовержца, черпающему силы у Неба, мысль Стрельца оплодотворяет сухую почву прагматической Земли духовными ценностями Бога. Но как богу грозы приходится вести битву за то, чтобы влага небес достигла земли, Стрельцам не так-то просто довести свои замыслы до качественного результата.



**АДАМ и ЕВА**

Красивая и древняя легенда, которую почти каждый слышал раньше, это история Адама и Евы.   
История Адама и Ева трактуется по-разному и в каждой такой трактовке есть доля истины. Но мне кажется, что большинство людей её не до понимают. Сейчас я расскажу вам эту историю ещё с одной точки зрения.   
  
Это история о вас и обо мне. Это - о нас. Это - о всём человечестве, потому что, как вы знаете, человечество есть единое существо: женщины, мужчины - мы все едины. В этой истории, мы назовём себя Адамом и Евой, это мы являемся первоначальными людьми.



История начинается, когда мы невинны, до того как мы закрыли свои духовные глаза, то есть тысячелетия назад. Тогда мы жили в Раю, в Эдемском саду, что было раем на Земле. Рай существует, когда наши духовные глаза открыты. Это место мира и радости, свободы и бесконечной любви.   
  
Для нас - Адама и Евы – всё было любовью. Мы любили и уважали друг друга, и мы жили в совершенной гармонии со всем творением. Наши отношения с Богом, нашим Создателем, были совершенной коммуникацией любви, мы общались с Богом всё время, и Бог общался с нами. Было невообразимо бояться Бога, того, кто нас создал из любви к нам. Наш Создатель был Богом любви и жизни, и мы верили и доверяли Богу. Бог предоставлял нам полную свободу, и мы пользуясь свободой выбора любили и наслаждались всем творением. Жизнь была прекрасна в Раю. Первоначальные люди видели всё глазами истины, так как оно есть, и мы это любили. Такими мы тогда были, и это не требовало никаких усилий.   
  
Итак, легенда гласит, что посередине Рая стояло два дерева. Одно было Древо жизни, дающее жизнь всему сущему, и другое было Древо Знания. Древо Знания было прекрасным деревом, с вкусными плодами. Очень заманчиво. И Бог сказал нам "Не подходите близко к Древу Знания. Не вкушайте плодов его, ибо вы можете умереть".  
  
Конечно, нет проблем. Но наша природа такова, что мы любим исследовать, и конечно же мы пошли поглядеть на дерево. Если вы помните эту историю, вы уже догадались, кто жил на этом дереве. Древо Знания было местом пребывания большого змея, исполненного ядом. Змей - это просто другой символ, символ нашего внутреннего Паразита и вы можете представить себе почему.   
  
История гласит, что змей живущий на Дереве Знания был падшим ангелом, одним из самых красивых. Как вы знаете, ангел является посланцем Бога, передающим послания истины и любви. Но для тех, кто знает по какой причине падший ангел более не передавал истину, то есть передавал неправильное послание. Послания падшего ангела несли страх, вместо любви; это была ложь, вместо правды. В действительности, история описывает падшего ангела как Принца Лжи, означая что он был извечным лжецом. Каждое слово, исходящее из его уст, было ложью.   
  
В соответствии с историей, Принц Лжи жил на Древе Знания, и плодами этого дерева было знание, отравленное ложью. Мы пошли к этому дереву, и у нас был необыкновенный разговор с Принцем Лжи. Мы были невинны. Мы не знали. Мы доверяли каждому. И тут появился Принц Лжи, первый рассказчик, очень умный. Здесь рассказ становится всё интереснее, потому что змей сам по себе является отдельной историей.   
  
Этот падший ангел говорил, и говорил, и говорил, и мы всё слушали, и слушали, и слушали. Как вы знаете, когда мы - дети, и наши бабушки и дедушки рассказывают нам истории, мы жаждем слушать всё, что они говорят. Мы учимся, и это очень привлекательно; мы хотим узнать всё больше. Но здесь говорил Принц лжи. Никаких сомнений, он лгал, и мы были очарованы его речами. Мы поверили рассказам падшего ангела, и это было нашей большой ошибкой. Вот это и означает, попробовать плод Древа Знания. Мы согласились и приняли на веру его слова. Мы поверили лжи; мы доверились ей.   
  
Когда мы надкусили яблоко, мы вкусили ложь вместе со знанием. Что происходит когда мы вкушаем ложь? Мы этому верим, и всё! И теперь, эта ложь живёт в нас. Это легко понять. Разум является очень плодородной почвой для концепций, идей и мнений. Если кто-то говорит нам ложь, мы верим ей, эта ложь пускает корни в нашем разуме. Там она может вырасти большой и сильной, прям как дерево. Одна маленькая ложь может быть очень заразительной, распространяя свои семена от человека к человеку, когда мы ею делимся с другими. Так, ложь проникла в наш разум и возродила целое Древо Знания в нашей голове, то есть все, что мы знаем. Но что мы знаем в действительности? В основном - ложь.   
  
Древо Знания - очень мощный символ. Легенда гласит, что каждый, вкусивший плод Древа Знания, будет обладать знанием хорошего и плохого; он будет знать разницу между тем, что правильно, а что - нет, что красиво, и что уродливо. Он соберет все это знание и начнет судить. Так вот, что произошло в нашей голове. И символичность яблока в том, что каждое понятие, каждая ложь, как плод с семенами. Когда мы помещаем плод в благодатную почву, семя плода прорастает в другое дерево. И это дерево воспроизводит другие плоды, и по плодам мы познаём дерево.   
  
Теперь каждый из нас обладает своим Древом Знания, которое является нашей личной системой верований. Древо Знания есть структура всего, во что мы верим. Каждое понятие, каждое мнение, образует маленькую ветвь этого дерева, пока не вырастает целое Древо Знания. Как только Древо Знания оживает в нашем разуме, голос падшего ангела становится очень громким. Всё тот же падший ангел, Принц Лжи, живёт в нашем разуме. Этот Паразит жил в плоде; мы вкусили плод, и Паразит проник в нас. И теперь Паразит живёт нашей жизнью. Рассказчик, Паразит, рождается в нашей голове, и выживает там, поскольку мы его кормим нашей верой.   
  
История Адама и Евы объясняет, как человечество упало из жизни в раю в жизнь ада; она говорит нам, как мы оказались там, где мы находимся сейчас. Обычно история говорит, что мы только надкусили яблоко, но это - неправда. Я думаю, мы съели весь плод с этого дерева, и мы заболели от наполнения этой ложью и эмоциональным ядом. Люди вкусили каждое лживое понятие, каждое лживое мнение, и каждую лживую историю, рассказанную лжецом.   
  
И в этот момент, наши духовные глаза закрылись, и мы больше не могли видеть мир глазами истины. Мы стали воспринимать мир абсолютно по-другому, и всё для нас изменилось. С Древом Знания в нашей голове, мы могли только воспринимать ложь. Мы больше не жили в раю, потому что в раю нет места лжи. Так люди потеряли Рай: мы видим лживые сны. Мы создаём сон человечества, индивидуально или коллективно, основываясь на лжи.   
  
Прежде чем люди вкусили плод с Древа Знания, мы жили в истине. Мы говорили только правду. Мы жили в любви, без страха. Когда мы поели плод, мы почувствовали вину и стыд. Мы осудили себя, как недостаточно хороших, и конечно же стали судить и других таким образом. С суждениями пришла полярность, разделение и потребность наказывать и быть наказанными. Впервые мы перестали быть добрыми по отношению к друг другу; мы больше не уважали и не любили все Божьи творения. Теперь мы страдали, и мы стали обвинять себя, обвинять других, и обвинять Бога. Мы более не верили в любящего и справедливого Бога; мы поверили, что Бог мог наказывать нас и причинять нам боль. Это была ложь. Это не было правдой, но мы в это поверили, и отделились от Бога.   
  
Сколько лжи вы слышите в вашей голове? Кто осуждает, кто говорит, кто высказывает мнения? Если вы не любите, это потому что этот голос не даёт вам любить. Если вы не получаете удовольствие от жизни, это потому что тот голос не даёт вам насладиться ею.   
  
И не только это - лжец в нашей голове обязательно должен выразить всю свою ложь, рассказать свою историю. Мы делимся плодами нашего Древа с другими, и поскольку другие обладают подобной же ложью, в совокупности наша ложь становится всё более мощной. Теперь мы можем всё больше ненавидеть. Теперь мы можем причинить большую боль. Теперь мы можем защитить нашу ложь и стать фанатиками, последователями лжи. Люди даже уничтожают друг друга во имя этой лжи. Кто живёт нашей жизнью? Кто делает за нас выбор?   
  
Теперь мы знаем, что происходит у нас в голове. Там есть рассказчик; голос в нашей голове. Этот голос говорит и говорит и говорит, и мы слушаем и слушаем и верим каждому слову. Этот голос никогда не перестаёт судить. Он судит всё, что мы делаем и не делаем, всё что мы чувствуем и не чувствуем, всё что делают другие. Он постоянно сплетничает в нашей голове, и что исходит из этого голоса? Ложь, в основном ложь.   
  
Эта ложь завладевает нашим вниманием, и всё, что мы можем видеть, это только ложь. Вот в чём причина, что мы не видим райскую действительность, существующую в том же месте в то же время. Рай принадлежит нам, ибо мы - дети рая. Голос в голове нам не принадлежит. Когда мы рождаемся, у нас нет этого голоса. Голос в нашей голове появляется с обучением - вначале языка, потом разных взглядов, потом всех суждений и лживых мнений. Даже когда мы только начинаем говорить, мы говорим только правду. Но потихоньку, Древо Знания программируется в нашей голове, и большой лжец в какой-то момент вступает во владение нашим жизненным сновидением.   
  
Видите ли, когда мы отделились от Бога, мы начали его искать. Впервые, мы занялись поисками любви, которой, как мы верили, мы не обладали. Мы стали искать справедливость, красоту, истину. Поиски начались тысячелетия назад, и люди всё ещё ищут потерянный рай. Мы заняты поиском того, какими мы были когда-то: настоящими, правдивыми, любящими, радостными. Истина в том, что мы ищем Себя.   
  
Знаете, а ведь Бог оказался прав: отведав плод с Древа Знания, мы можем умереть. Мы съели его, и мы умерли. Мы мертвы потому что мы потеряли наше истинное «я». А нашей жизнью живёт большой лжец, Принц Лжи, голос в нашей голове. Вы можете назвать это мышлением.   
  
Это одна из множества трактовок истории об Адаме и Еве. Для тех, кто знает правду о том, кем был создан человек и для чего, то эта история приобретает совершенно противоположную трактовку, но приводящая к тем же итогам, что и написаны выше.   
О другой трактовке истории Адама и Евы вы можете прочитать у Ошо (См. [«Раб» Ошо.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/privjazannost/rab_osho/20-1-0-369)).

**УКРОТИ СВОЙ УМ**

**ТЬМА УМА**

Есть у Платона такой трактат – «Республика». В нём аллегорически повествуется о племени, живущем в глубокой тёмной пещере, без единого лучика дневного света. Эти люди, сидящие спинами к полыхающему костру, видят лишь причудливый танец своих теней на мрачных стенах. Такова и есть их единственная реальность. Ибо никогда не покидали они пещеры, даже не подозревая, что существует что-либо, кроме неё.  
  
Но нашёлся среди них смельчак, шагнувший в неведомое, – и вышел на свет божий. Узрев великолепие мира, он возвращается к соплеменникам с рассказом об увиденном и в жажде освободить их из неволи полутьмы. Но тщётно: его слова никому не понятны, звучат для них полной нелепицей. Нашлось лишь несколько отважных сердец, ушедших за ним в неведомое из затхлой пещеры.  
  
Практически каждый из нас – в пещерной глуби своего искажённого восприятия мира. Мы, по сути, видим не мир, а свой ум. Как же узреть Реальность? Такой, какова она есть, без навязчивого мельтешения мыслей - теней?  
  
«Реальность – это вовсе не то, что ты думаешь», – гласит древняя мудрость.  
Способ укрощения ума не путём порабощения, железного контроля или попыток его утихомирить, а путём примирения с ним.

**АНАТОМИЯ УМА**

**Что есть мысль?** Это субъективные картинки, фразы и слова, безмолвно звучащие в голове, а также убеждения, ассоциации и интерпретации, что чередой проносятся в уме и стягивают на себя наше внимание. А сам ум – это океан сознания, по которому плывут мысли: иногда гордыми бригантинами или сверхскоростными катерами, а иногда и в печальном виде обломков кораблекрушения.  
  
Мысли можно думать намеренно. Так происходит, когда репетируешь речь, запоминаешь список предстоящих покупок или решаешь математическую задачу. Очевидно: такой целенаправленный мыслительный процесс – крайне полезная способность человеческого ума. То есть благо, а не проблема.  
  
Мысли же, от которых надо избавляться, – это тот дурманящий танец теней в пещерной полутьме, который туманит ясное видение, мутит прозрачность восприятия, мешая нам постичь и себя, и других, и мир в целом. Это хаос ума, когда он предстаёт обезумевшей, дикой обезьяной. Вот её-то нам и нужно укротить.  
  
Как известно, мозг слагаем левым и правым полушариями. Хотя оба они функционируют как целое, каждое имеет сугубо свои функции и обязанности.  
  
**Левый мозг** функционирует линейно, логично, рационально, структурировано и, научно выражаясь, концептуально обоснованно. Он учитывает, обрабатывает, проводит сбор данных, сортирует ценности, сравнивает, анализирует, обосновывает… Одним словом, делает всё для того, чтобы человек мог принять чёткое решение в той или иной ситуации.  
  
**Правый же мозг** внушаем, спонтанен, по-детски прост, невинен и непосредствен, «потребляет» ощущения и работает с символами, поступающую информацию обрабатывает не логико-временной цепочкой умозаключений, а мгновенно, посредством инстинкта и интуиции.  
  
- **Левый мозг** есть центр эго. Это сознательный ум, самотождественность, интеллект. Он принимает, копит, обрабатывает информацию, данные, концепции и интерпретации, и плоды такой его деятельности – легкодоступны.  
  
- **Правый мозг** – центр подсознательного ума: подспудных убеждений, ценностей и ассоциаций. И доступ к нему – не во власти обычного человека.  
Мозг (и тело в целом) наилучшим образом функционирует, когда оба полушария работают слаженно, образуя нечто большее, чем просто сумму двух слагаемых, усиливая тем самым и силу рациональных обоснований, и полноту творческого самовыражения.

**ПОДСОЗНАНИЕ В СВЕТЕ СОЗНАНИЯ**

Мало кому известна межа территории разума – это отличие ума бессознательного от подсознательного.   
  
Подсознательный ум тоже обычно не осознаётся, но к нему можно получить доступ. Сновидения, интуитивные догадки, прозрения, полные символов образы – вот его деятельность. Он отвечает за инстинктивную мудрость тела и контроль автономных процессов: отклик иммунной, нервной системы, накопление и расход жизненной энергии (через эндокринную и гормональную секреции) и т.п. Спонтанность, алогичность, видимое отсутствие мотивов, «внутренний ребёнок» – это всё о нём. И вот его-то нам и предстоит открыть.  
  
Ибо именно здесь исток бурного, подспудного потока мыслей. Временами удаётся его осознать (когда замечаешь, что думаешь мысли), но по большей части он течёт скрытно.  
  
Это своего рода шёпот подсознания, перерастающий в настрой души, эмоции, желания и волевые импульсы. Почти неслышный, но немолчный, он воздействует как гипнотическое внушение. Созерцание его в свете сознания – медитация – приносит исцеление, ибо обнажает суть потаённых страхов, убеждений и ассоциаций. Их сила искажать Реальность и помыкать нашей судьбой уйдёт.

**ФИЛЬТР УМА**

Если кто-нибудь придет к доктору и скажет: "Я слышу голос у себя в голове”, - то, скорее всего, получит направление к психиатру.  
Дело в том, что же буквально каждый из нас все время слышит у себя в голове такой же голос, а то и несколько. Это значит, что там текут непроизвольные, бессознательные мыслительные процессы, и при этом вы даже не подозреваете, что располагаете силой, способной остановить эти непрерывные монологи и диалоги.  
  
Возможно, вы встречали на улице так называемых "помешанных”, которые постоянно что-то бормочут и, не переставая, беседуют сами с собой. Между прочим, разница между тем, что делают они, и что делаете вы вместе со всеми остальными "нормальными” людьми, состоит лишь в том, что вы не делаете этого вслух. Голос в голове комментирует, рассуждает, судит, сравнивает, жалуется, любит, не любит, и так далее. И когда вы вдруг обнаруживаете, что совершенно поглощены этим процессом, то вам совсем не обязательно слышать его, ибо это совершенно не существенно и вообще не имеет никакого значения; возможно, этот голос возрождает к жизни недавние события прошлого, или озвучивает возможные будущие ситуации, которые рисует ваше воображение.  
  
В этом поле часто возникают варианты негативного развития событий, а также их возможные последствия, а все это вместе называется беспокойством.  
Порой такая звуковая дорожка сопровождается дополняющими ее визуальными образами или "ментальным кино". Если же голос касается события, происходящего в настоящем, то даже его он интерпретирует в категориях прошедшего времени.  
Это происходит потому, что голос принадлежит нашему обусловленному разуму, который в свою очередь является плодом всей нашей предшествующей истории, а вместе с тем отражением унаследованных нами общественных и культурных ментальных установок. То есть вы воспринимаете настоящее и судите о нем, глядя на него глазами прошлого, и в результате получаете его совершенно искаженное изображение. Причем то, что вы слышите, не очень-то сильно отличается от того, что могло бы слететь с языка вашего злейшего врага.  
  
Многие люди живут, имея в своей собственной голове мучителя, который непрерывно атакует и карает, истощая и расточая их жизненную энергию. Это является как причиной невыразимого убожества и драматических напастей, так и причиной всевозможных заболеваний.  
  
Древние говорили: «Ум – губитель очевидного». Оглянитесь вокруг. Прямо сейчас. Смотрите, слушайте.  
Человек воспринимает мир через пять рецепторов: глаза (зрение), уши (слух), кожа (осязание), нос (обоняние) и ротовая полость (вкус). Но не объективно и непосредственно, а сквозь многослойный фильтр интерпретаций, чаяний, предположений, ассоциаций, мнений.  
  
Информационный поток также автоматически прогоняется умом сквозь фильтры конкретной религии, культуры, профессии, образования, расы и пола. Таким образом, человек воспринимает не просто и непосредственно, а наблюдает, например, зрелище малосодержательное, грустное или интересное; слышит великолепную или удручающую музыку; пробует восхитительное блюдо или безвкусную стряпню. Реальность с большой буквы трансформируется в его реальность. То, что есть, – подменяется тем, что о нём думаешь.  
  
Если гулять по городу на голодный желудок, то в глаза будут всюду бросаться лишь булочные да рестораны. А если остро стоит вопрос о деньгах – то кассы и банкоматы. Как сказал однажды Рам Дасс: «Всё, что увидит воришка, окажись он среди бодхисатв, – так это их карманы».  
Фильтры – у каждого свои. И потому никто не воспринимает мир в точности таким, как другие.  
  
Мы видим Реальность не такой, какова она есть, но с громадной поправкой на то, каковы мы сами. Предвзятость ума определяет восприятие. Когда идёшь по кварталу, имеющему репутацию опасного, то каждый встречный кажется грабителем.

**МИРЫ ЛЮДЕЙ**

Если бы человек мог взглянуть на мир глазами другого, то наверняка бы подумал, что ненароком принял какой-то психоделик – настолько иным предстало бы всё вокруг. Объекты внешнего мира, конечно, не изменили бы своих очертаний: у стульев не выросли бы крылья, а автомобиль не превратился бы в мусорный бак. Но все мысли, чувства и ассоциации, с ними связанные, отличались бы самым разительным образом.  
  
Попробуйте провести простой эксперимент: представьте себе лошадь. А теперь ответьте, что получилось: гнедой жеребец, белый в яблоках рысак?  
Скакун, мерин, тяжеловоз? На лугу, в подводе, в ипподромном забеге? Ваши чувства к образу: лёгкость, безысходность, грация, усталость?  
  
Найдите кого-то поблизости (можно и телефоном воспользоваться на крайний случай), кто бы тоже представил в уме лошадь. И пусть он её вам опишет. Есть разница? Люди живут в столь разных мирах, что мне удивительно, как мы вообще понимаем друг друга.

**СЛУХ**

«Ты, вообще, слышишь, о чём я говорю?» Кого из нас не заставлял неожиданно вздрогнуть этот вопрос, напрямую заданный раздражённым собеседником? И сколь часто отвечаем мы на то, что донеслось сквозь многочисленные аудиофильтры (чтоб не сказать, беруши), а не на то, что в действительности было сказано.  
Первое упражнение: попросите кого-либо рассказать о себе, о своей жизни, а сами тем временем внимательнейшим образом слушайте, что говорится (рекомендуется даже повторять про себя отдельные ключевые слова). И вы услышите – не то, что расположены или чаете слышать, но то, что сказано на сама деле.  
Индивидуальный разум, индивидуальное усилие не могут открыть универсальной истины.

**ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ВНИМАНИЯ**

Одна из целей Двенадцати ступеней – **высвобождение внимания**.  
Представьте себе, что в глубине ума круглосуточно включён «ментальный» телевизор, звук и изображение которого то приглушается, то делается ярче в зависимости от количества внимания, ему уделяемого. Порой, разумеется, человек обращает своё внимание на то, что происходит вокруг, на дела и неотложные задачи. Но большую часть отведённых ему лет занимают внутренние метания по телеканалам ума.  
  
Только когда приключается нечто экстраординарное, требующее всей полноты внимания, он отрывает мутный взгляд от мерцания голубого экрана мысли. И ощущает в эти моменты, что живёт наконец на полную мощность.  
  
Да, слишком многие бредут по жизненной стезе, годами погружённые в раздумья, мысленные образы, тревоги, в полусонную мечтательность. Не замечая, что пропускают поворот за поворотом судьбоносных удач и поразительную красоту окружающего мира. Только когда осознаёшь, что ум просто с завидной бесперебойностью снабжает тебя иллюзиями, начинаешь наконец приходить в чувство. И тогда вместо того, чтобы продолжать дремать в пути, включив режим автопилота, – пробуждаешься, живёшь.

**«СПОКОЙНЫЙ УМ»**

Человек привык видеть мир сквозь ум, не видя самого ума. Спонтанно всплывающие мысли, впечатления от окружающего становятся его мыслями и впечатлениями, а позднее – «железными истинами». Он верит своим умозаключениям так же, как ребёнок верит в то, что кинофильм – «это взаправду». Но рано или поздно человек начинает подозревать, что шоры ума и есть источник всех проблем. Прозревает, что его мозги работают как радио со сбитой настройкой, из динамиков которого слышится по большей части шум и треск беспокойств, забот, обид и сожалений. И с этого времени напрямую занимается их «отладкой и починкой», умиротворением ума. Отправляется на поиски конструктивных мыслей и внутренней тишины. Приходя к медитации.

**МЕДИТАЦИЯ**

Вы можете освободить себя от власти своего разума. И только это может принести вам истинное освобождение. Вы прямо сейчас можете сделать к этому свой первый шаг.  
  
Начните с того, чтобы как можно чаще прислушиваться к голосу, бурчащему у вас в голове. Обращайте особое внимание на повторяющиеся мыслеформы и комбинации, - этакие старые заезженные грампластинки, которые на протяжении многих лет крутятся и скрипят у вас между ушей. Слушайте голос, который звучит у вас в голове, будьте присутствующим свидетельством пребывания в настоящем.  
  
Слушайте этот голос беспристрастно. Не судите. Не судите и не проклинайте то, что слышите, ибо это будет означать, что голос вернулся к вам через заднюю дверь. Скоро вы поймете: там - голос, а здесь - Я есть, слушающий его и наблюдающий за ним. Осознание этого Я есть и является чувством вашего собственного присутствия. Это чувство - не мысль. Оно восходит из-за пределов разума.  
  
Таким образом, прислушиваясь к мысли, вы осознаете не только то, что эта мысль есть, но вместе с тем осознаете и свое собственное присутствие, как присутствие очевидца. Возникает новая мерность, новое измерение сознания. Как только вы начинаете прислушиваться к своим мыслям, то начинаете чувствовать присутствие сознания – своего глубочайшего "я”, обнаруживающего себя за пределами мыслей, где оно обычно и пребывает. А поскольку вы перестаете подпитывать свой разум, как это обычно бывает при отождествлении себя с ним, то мысли перестают властвовать над вами и быстро затихают. Это становится началом конца процесса непроизвольного и навязчивого думания.  
  
Стоит мысли уйти, как вы чувствуете, что в потоке мыслей появляются просветы – промежутки "без-мыслей”. Поначалу эти промежутки бывают короткими, может быть, всего в несколько секунд, но со временем они становятся длиннее. Внутри этих просветов вы обязательно будете находить мир и внутреннее спокойствие, что станет началом открытия вашего естественного состояния - состояния ощущения единства с Сущим, которое разум от вас обычно заслоняет. По мере продвижения в этой практике чувство внутреннего спокойствия и мира у вас будет только углубляться. В действительности, глубина этого чувства беспредельна. А еще вы будете чувствовать тонкую эманацию радости, восходящую из внутренней глубины – вы будете чувствовать радость Сущего.  
  
Пребывая в состоянии ощущения внутренней соединенности, вы становитесь гораздо бдительнее, более пробужденными, чем прежде, когда вы еще находились в состоянии отождествления себя со своим разумом. Вы полностью присутствуете. Кроме того, это повышает частоту вибраций энергетического поля, которое дарит жизнь вашему физическому телу.  
  
Чем глубже вы уходите в это царство "без-мыслей”, как иногда его называют на Востоке, тем глубже вы входите в состояние чистого сознания. Пребывая в этом состоянии, вы с такой остротой и радостью чувствуете свое присутствие, что по сравнению с ним все ваши мысли, эмоции, физическое тело, вместе со всем окружающим миром, становятся относительно малозначащими. Оно уносит вас далеко за пределы того, что вы раньше считали "самим собой”. Это присутствие, по существу и есть вы, и в то же время, оно невообразимо больше, чем вы.  
  
Изберите объектом своего внимания мир. Это и есть ежесекундная практика медитации, рождающая повседневную просветлённость.  
  
Самое радикальное решение проблем ума: оставьте его в покое. Помиритесь с ним. Примите таким, какой он есть. Нет никакой необходимости упорядочивать, успокаивать или что-либо ещё с ним вытворять.  
  
Ум – что лающий пёс. Кому он мешает? «Собака лает, караван идёт» – говорили на Востоке. В конце концов, молчаливый, замкнутый в себе пёс – это даже подозрительно: а вдруг он бешеный?  
  
Лучше сосредоточьтесь на том, – под звонкий лай ума, – что делаете в данный момент. И дайте мыслям быть самими собой: добрые, глупые, быстрые, мелочные, злые – пусть всё остаётся как есть. А вы продолжаете заниматься своим делом. Это и есть высшая форма медитации.  
  
Почему мы так стремимся обуздать свой ум? Не потому ли что боимся его? Точнее, того, что к нам через него приходит? Чёрные, тягостные, порочные, запретные, мерзкие мысли то и дело лезут в голову, искушая и гнетя.  
  
Нет смысла контролировать мысли – надо лишь не позволять им контролировать вас. Обращать на них своё внимание совсем не обязательно. Ибо управлять вниманием – можно научиться, контролировать же сами мысли – никогда. Опытные медитаторы достигают состояния глубокого покоя всего лишь потому, что лишают мысли своего внимания – но сам мыслительный поток не иссякает.  
  
Способ собрать рассеянное внимание и вновь обрести баланс, укротив на время свой ум. Это своего рода мгновенная медитация в разгар будничных хлопот. И вот как это делается:  
Когда бы в том ни возникла нужда (особенно если обстановка вокруг излишне накалилась), остановитесь, глубоко вздохните и погрузитесь в медитацию или молитву. Главное: соединить сердце, осознанность и чувство. И тогда вы почти тотчас ощутите перемену состояния. Словно порыв свежего ветра проносится душой, сметая опавшую листву «несвежих» чувств и мыслей, мешающих движению вперёд.  
Ум в чём-то очень похож на телевизор, а мысли – на воспроизводимые им образы и звуки. В той степени, в какой программа каналов этого внутреннего «телика» – тут тебе и драма, и водевиль, и стрельба с погонями – влияет на наши чувства и поступки, все мы – малость сумасшедшие.  
  
В отличие от настоящего телевизора, штепсель которого всегда можно выдернуть из розетки (или же, бывает и такое, самого его выбросить в окошко), мы не в состоянии отключить трансляцию своих ментальных каналов – но ведь ничто не мешает оторвать от них взгляд и, фигурально выражаясь, выйти погулять на солнышке. Чем меньше сидишь, «уткнувшись» в свои мысли, тем больше замечаешь мир вокруг, начинаешь испытывать чистую осознанность. Становишься этой осознанностью. Суждения, мнения, интерпретации и ассоциации продолжают возникать в поле сознания, но теперь ясно видишь их суть, не путаешь с Реальностью.  
  
Прошлое и будущее – иллюзия, ментальные конструкты. Ваше тело, чувства – это здесь-и-сейчас. И даже разум, который, будто машина времени, беспрестанно гоняет вас из прошлого в будущее и обратно, – всего только искусный иллюзионист: ведь думаете о былом или грядущем вы всё равно в Настоящем. Поймите: припоминаемое или, точнее сказать, воображаемое прошлое и (уж точно) воображаемое будущее – лишь ваша мысль.  
  
Сейчас мы – здесь. Все остальные человеческие знания – игра воображения.  
  
Вместо того, чтобы "отслеживать мыслителя”, вы можете создавать просвет в потоке мыслей при помощиобычной концентрации внимания на том, что есть в настоящий момент. Просто в настоящий момент станьте в высшей степени осознанными. Это приносит глубокое удовольствие и радость. Так вы выводите сознание из сферы деятельности разума и создаете промежуток "без-мыслей”, внутри которого пребываете в состоянии наивысшей бдительности и осознанности, однако при этом - не думаете. Это суть медитации.  
  
Вы можете практиковать это в своей повседневной жизни, отдавая все свое внимание любой рутинной деятельности, единственный способ прекратить которую – это довести ее до конца, то есть вы можете делать так, чтобы любое дело замыкалось само на себя. Например, всякий раз шагая по лестнице дома или на работе, уделяйте самое пристальное внимание каждой ступеньке, каждому движению, даже своему дыханию. Полностью присутствуйте. Или если вы моете руки, то обращайте внимание на все, связанные с этим, тонкости ощущений: на звук льющейся воды, на движения своих рук, на аромат мыла и т.д. Или когда вы закроете дверь, садясь в машину, сделайте паузу всего в несколько секунд и понаблюдайте за своим дыханием. Придите к осознанию безмолвного, и вместе с тем сильного чувства присутствия. В этой практике есть лишь один критерий успеха – это глубина состояния покоя, который вы ощущаете внутри себя.  
  
Таким образом, единственным и самым жизненно важным шагом на вашем пути к просветлению становится умение разотождествлять себя со своим разумом. Каждый раз, когда вы прерываете поток размышлений, свет вашей осознанности становится ярче.  
  
Однажды вы сможете поймать себя на том, что улыбаетесь, прислушиваясь к голосу, который звучит у вас в голове, примерно так же, как вы улыбаетесь шалостям ребенка. Это означает, что вы перестали слишком серьезно воспринимать то, что хранит ваш разум, так как чувство собственного "я” от этого не зависит.

**ПРОСТОТА**

Когда нужно всё подсчитать, взвесить, вспомнить, принять решение – иными словами, апеллировать к уму или памяти, – направьте туда своё внимание. Во всех же остальных случаях держите его подальше от головы (откуда оно, как правило, уносится в заоблачные выси или валится в болото мелочных расчётов). Не исчезайте в полудрёме и не погрязайте в трясине мыслей!  
Следующее упражнение поможет вам выбраться на твёрдую почву осознанности и ясного видения.  
  
Когда замечаете, что ваше внимание опять норовит уплыть в «неведомые дали», задайте себе три вопроса:  
- Я дышу?  
Осознанно вдохните и выдохните.  
- Расслаблен ли?  
Отпустите любое замеченное напряжение.  
- Делаю ли то, чем занят, точно и аккуратно?  
  
Эти вопросы – пёрст, указующей на Настоящее, практика ежесекундной просветлённости.  
По мере того как вы постигаете ум и научаетесь управлять своим вниманием, жизнь, без малейших усилий с вашей стороны, становится полноценнее и проще.  
  
«**Что подразумевается под Пробуждением**? Говоря просто — вас больше нет («вы ушли»). Нет никого внутри, никакого контролера, вы ушли. Что есть — просто чистое Бытие, Сознание, Блаженство и все вещи происходят автоматически. Вы действительно видите, что Ваши мысли — не Ваши мысли. Они приходят внутрь Вас и уходят во вне. Вы будете это видеть именно так.  
  
Вы также осознаете, что Ваш ум — не Ваш ум. Ваш ум стоит вовне и продолжает функционировать. Вы свободны от своего ума. Вы становитесь свидетелями вашего собственного ума. И потом Вы увидите, что даже ум опустошает Вас от своего содержания, такого, как ревность, гнев, ненависть, насилие, конфликт, даже они опустошены из ума. Это происходит немного позднее. Но сначала Вы увидите, что Ваш ум стоит снаружи. Он работает сам по себе. Вы свидетели его.  
  
Вы также обнаруживаете, что ваше тело — не ваше тело. Вы можете пойти вовне своего тела и видеть своё тело. Вы можете быть внутри своего тела и видеть, что ваша рука — не ваша рука, ваша нога — не ваша нога, но все функционирует очень–очень красиво. Вы видите объект и обнаруживаете, что вы есть этот объект. Обозреватель — есть обозреваемое. Нет различия между обозревателем и обозреваемым. Это есть Единство. Эти вещи происходят естественным образом».  
  
Ловите настоящий момент – и только его! Тогда – момент за моментом – будешь иметь и день, и год, и вечность.  
Качество моментов – бездарно упущенных или полноценно прожитых – определяет качество самой жизни. Мысли приходят и уходят, подобно морскому прибою, – пора расслабиться и ловить момент Настоящего! Он заслуживает всей полноты осознания. Ибо никогда уже не повторится.  
Теперь, с глубоким понимание природы своего ума, здесь и сейчас – мы готовы к тому, чтобы услышать тихий голос, указующий путь в безграничном пространстве между мыслью и мыслью.

**МАСТЕР СНОВИДЕНИЯ**

Любые взаимоотношения можно наладить, все они могут стать прекрасными, но начинать всегда нужно с себя. Нужно набраться смелости видеть правду, говорить правду самому себе, быть перед собой совершенно честным. Быть может, вам и не обязательно быть честным перед всем миром, но перед самим собой честным быть необходимо. Вы, быть может, и не в силах контролировать происходящее вокруг, но контролировать свои собственные реакции вполне в состоянии. Эти реакции и будут определять ваш сон о жизни, ваше личное сновидение. Именно наши реакции и делают нас счастливыми или несчастными.



Наши реакции - вот ключ к замечательной жизни. Если научиться контролировать свои реакции, то можно изменить привычные схемы поведения и всю свою жизнь.  
**Мы несём ответственность за последствия любых своих поступков и мыслей, слов и чувств**. Подчас мы не замечаем, какие именно поступки, эмоции или мысли привели к тем или иным последствиям, но сами последствия очевидны, потому что приносят нам либо страдания, либо радость. Контроль над личным сновидением осуществляется, когда мы делаем выбор. Нужно стараться представить, понравятся нам последствия нашего выбора или нет. Если последствия будут приятными, можно делать то, что намерен делать. Всё хорошо. Но если нам не нравится то, что происходит в нашей жизни, если сон не доставляет нам удовольствия, следует попытаться понять, что именно вызвало те последствия, которые нам не по душе. Это и есть способ изменения своего сна.  
  
Наша жизнь - это воплощение нашего личного сна. Если умеешь изменять программу своего личного сна, становишься мастером сновидения. Хозяин сна превращает свою жизнь в шедевр искусства. Но научиться управлять сном - великий вызов, потому что большинство людей - рабы своего сновидения. То, как мы учимся видеть сны, - установка программы. И, поскольку нас переполняет убеждённость в том, что нам мало что по силам, избежать Страшного Сна довольно трудно. Для того чтобы проснуться, нужно стать хозяином своего Сна.  
  
**Нужно выслеживать собственные реакции, нужно ежесекундно работать над собой**. Это требует времени и большой отваги, ведь намного проще принимать всё на свой счёт и реагировать так, как привык. Но это ведёт ко множеству ошибок, к страданиям и боли, поскольку наши привычные реакции лишь порождают новый эмоциональный яд и усиливают трагичность жизни.  
  
Если контролировать свои реакции, то очень быстро выясняется, что по-настоящему видишь, то есть воспринимаешь всё как есть. Разум всегда воспринимает всё как есть, но в силу мощного программирования, влияния многочисленных внушённых нам убеждений, мы интерпретируем воспринимаемое, услышанное и увиденное.  
  
Между тем, как и что люди видят во Сне, и способностью видеть всё как есть, без предвзятости, - огромная разница. Заключается она в том, как реагирует на воспринимаемое наше эмоциональное тело.  
  
Например, идёшь ты по улице, а какой-то совершенно незнакомый человек вдруг обзывает тебя дураком. Мы можем воспринять ситуацию и отреагировать на неё очень по-разному. Можно согласиться с услышанным и подумать: "Да, я, пожалуй, и правда глуп". Можно выйти из себя, сгорать от стыда или просто выбросить случившееся из головы.  
  
Правда же сводится к тому, что человек этот выплескивает свой эмоциональный яд. Мы просто оказались первыми, кто подвернулся ему под руку. Его слова не имеют к нам никакого отношения. Тут нет ничего личного. И когда понимаешь это, у тебя не возникает никакой реакции.  
  
Можно сказать себе просто: "Бедный парень, он так страдает". Главное - не принимать услышанное на свой счёт. Конечно, это только пример, но сам принцип относится почти ко всему, что вокруг нас происходит. У нас есть наше маленькое Эго, которое принимает всё на свой счёт, а это приводит к чрезмерно эмоциональным реакциям. Мы не сознаём, что происходит на самом деле, потому что первым делом реагируем - и тем самым делаем случившееся частью своего сна.  
  
Наши реакции основаны на глубинных убеждениях. Мы реагировали так уже многократно, тысячи раз, и потому та или иная форма реакции входит в привычку. Мы запрограммировали себя на определённое реагирование. В том-то и трудность: нужно изменить привычные реакции, свернуть с накатанной колеи, пойти на риск и попытаться сделать иной выбор. Если последствия окажутся нежелательными, нужно изменить ещё что-то - снова и снова, пока не добьёшься желаемого результата.  
  
Некоторые люди говорят: "Я хочу измениться, действительно хочу. Нет никаких причин быть несчастным. Я умный. Я заслуживаю счастливой жизни, я заслуживаю большего заработка, чем сейчас". Они всё понимают, но эти слова идут от ума. Что же потом? Эти люди идут, включают телевизор и часами сидят перед экраном. И это называется сильной волей?  
  
Вместе с осознанием появляется и возможность выбора. Если бы мы постоянно поддерживали в себе осознанность, то смогли бы изменить свои привычки и реакции, изменить всю свою жизнь. Осознание возвращает свободу воли. А когда есть свободная воля, есть и возможность выбора: каждый миг помнить, кто мы на самом деле. Даже если мы вдруг забудем об этом, то можем снова сделать выбор и вспомнить. Но только если есть осознание! Если его нет, невозможен и выбор.  
  
Осознанность тесно связана с ответственностью за собственную жизнь. Мы не в ответе за то, что происходит вокруг. Мы отвечаем только за себя. Мы не создавали этот мир таким, какой он есть; он был таким задолго до нашего рождения. Мы пришли сюда не с великой миссией изменения всего мира и целого общества. Однако у нас всё же есть важная и довольно серьёзная миссия. Цель нашей жизни - сделать себя счастливым, а для этого нужно понять, во что мы верим, как оцениваем самих себя, как превращаем себя в жертву.  
  
Будьте совершенно честными перед собой в отношении собственного счастья. Не навязывайте себе и другим ложные идеи счастья. Если на самом деле вы недовольны собой, не стоит твердить всем вокруг: "Гляньте на меня! Моя жизнь удалась! У меня есть всё, что надо, я просто счастлив!"  
  
Да, мы можем добиться всего, чего хотим, но сначала нужно набраться смелости и открыть глаза, увидеть правду, увидеть то, что есть на самом деле. Люди слепы, а слепы они потому, что просто не хотят видеть.  
  
Давайте рассмотрим ещё один пример.  
Молодая женщина знакомится с мужчиной и с первого взгляда испытывает к нему страстное влечение. Гормоны берут своё: ей просто хочется этого мужчину. Все подружки, однако, сразу видят, что он за человек: он наркоман, нигде не работает и обладает всеми чертами характера, которые делают женщину несчастной. Та женщина тоже смотрит на него - но что она видит? Только то, что ей хочется видеть: он высокий, симпатичный, сильный и обаятельный. Она придумывает образ этого человека и старается не замечать того, чего видеть не хочет. Она обманывает себя. Ей искренне хочется поверить, что их отношения будут складываться замечательно. Подруги твердят: "Но он же наркоман, алкоголик, безработный", а она в ответ: "Да, но моя любовь его изменит".  
  
Конечно, и её мать, и отец начинают ненавидеть этого молодого человека. Родители тревожатся за дочь, потому что тоже ясно видят, что происходит. Они настаивают: "Он тебе не пара", а наша героиня и слушать не хочет: "Не учите меня жить". Она идёт против отца и матери, подчиняясь зову гормонов, и обманывает себя, пытаясь оправдать свой выбор: "Это моя жизнь, и я сама решу, какой она будет".  
  
Несколько месяцев спустя их отношения уже таковы, что она начинает трезво смотреть на действительность. Правду уже нельзя не замечать, и женщина обвиняет мужчину в том, чего не хотела видеть с самого начала. Уважения никакого, сплошные оскорбления, но теперь для неё важнее собственная гордость. Если она вернётся домой, то тем самым признает, что отец и мать были правы, а доставлять им подобное удовольствие она не желает! Сколько же времени нужно этой женщине, чтобы усвоить урок? Как сильно она любит себя? Где предел издевательств над самой собой? И в чём истинная причина её влечения именно к этому человеку? Душа этой женщины по тем или иным причинам нуждается в наказании, причём решил это не Высший Суд или Бог, а её внутренний Судья. Самообвинение ведёт за собой наказание и женщину начинает тянуть к человеку который её накажет, несмотря на то что она искренне мечтает о любви и счастье.  
  
Все подобные несчастья происходят потому, что мы не желаем замечать совершенно очевидные вещи. Даже если мы встречаем человека, который притворяется изо всех сил и носит лживую маску, отсутствие любви, отсутствие уважения не скроешь. Но мы просто не хотим их замечать, не желаем ничего слушать. Древний пророк сказал: "Нет большего слепца, чем тот, кто не желает увидеть. Нет хуже глухого, чем тот, кто не желает слышать. И нет большего невежды, чем тот, кто не хочет понять".  
  
Мы слепы, это правда, - и мы расплачиваемся за это. Но если открыть глаза и увидеть жизнь как есть, то можно избежать эмоциональной боли. Это не значит, что прекращаешь идти на риск. Все мы люди, и рисковать необходимо. Если и не получится, так что? Кого это волнует? Это не важно. Главное - учиться и идти вперёд без суждений.  
  
Не нужно оценивать и осуждать, не нужно винить других и страдать от чувства вины. Нужно лишь принять свою истину и направить своё намерение на новое начало. Если умеешь видеть себя таким, какой ты есть, это уже первый шаг к примирению с собой, к отказу от самоотрицания. Как только нам удаётся принять себя такими, какие мы есть, всё начинает меняться.  
  
У каждого своя цена, и Жизнь относится к этой цене с уважением. Но измеряется она не деньгами, не золотом, а любовью. Больше того, она измеряется любовью к себе. Насколько сильно любишь себя, такова тебе и цена, - и Жизнь учитывает именно эту цену. Когда любишь себя, твоя цена высока; это означает, что твоя терпимость к оскорблениям самого себя очень низкая. Ты себя уважаешь! Ты любишь себя таким, какой ты есть, и это повышает твою цену. А если тебе что-то в себе не нравится, цена падает.  
  
Осуждение себя порой настолько сильно, что люди ищут способы забыться, поскольку общение с самим собой невыносимо. Если тебе не нравится другой человек, можно просто прекратить с ним общаться. Если не нравится компания, можно просто уйти. Но от самого себя никуда не денешься, от себя не убежишь. И чтобы избежать общения с собой, нужно что-то предпринять, притупить свои чувства, заставить ум не обращать внимание на самого себя. Одни пьют, другие принимают наркотики, третьи едят - просто едят и едят без остановки. Но оскорбление самого себя может принимать и худшие формы. Есть люди, которые просто ненавидят себя. Это ведёт к самоуничтожению, медленному самоубийству...  
  
И если понаблюдать за людьми, занимающимися саморазрушением, станет ясно, что их влечёт друг к другу. Что делать, когда ненавидишь себя? Притупить чувства спиртным, чтобы забыть о собственных страданиях. Этим такие люди и оправдываются. Куда идут, чтобы напиться? В бар. А кого там можно встретить? Точно таких же людей: они тоже пытаются убежать от самих себя, забыться. И тогда вы занимаетесь этим вместе, ведёте долгие разговоры о своих страданиях - и понимаете друг друга с полуслова. Это даже начинает нравиться. Мы прекрасно понимаем друг друга, потому что вибрируем на одной и той же частоте. Мы оба занимаемся саморазрушением. Я буду делать больно вам, вы мне - взаимоотношения как раз для ада!  
  
Что же происходит, когда меняешься? Спиртное тебе уже не нужно. Отныне ты вполне устраиваешь самого себя, ты себе нравишься. Пить ты уже не пьёшь, но друзья остаются прежние, а они продолжают пьянствовать. Им всё ещё нужно забыться, это приносит им радость, но ты уже ясно видишь, что такое счастье - ненастоящее. То, что кажется им счастьем, - это бунт против эмоциональных страданий. И это "счастье" причиняет столько новых мучений, что люди начинают получать удовольствие, когда причиняют боль другим и самим себе.  
  
Но тебя это больше не устраивает, а бывшие друзья, разумеется, обижаются на то, что ты перестал быть похожим на них: "Эй, ты меня уважаешь? А почему перестал пить со мной? Возомнил, что ты лучше меня?" И тогда ты оказываешься на распутье: можно вернуться к прошлому или перейти на другой "частотный диапазон", познакомиться с теми людьми, которые примут тебя таким, какой ты есть. Второй путь ведёт в совершенно иную действительность - к принципиально новым отношениям, когда ты уже не миришься с тем, что тебя оскорбляет.  
  
Мастерство любви - Мигель Руис  
  
**Те, кто не ощущает, что это Любовь притягивает их…  
  
Те, кто не ощущает,  
Что это Любовь притягивает их,  
Подобно реке;  
Те, кто не пьет зарю,  
Словно чашу воды ключевой;  
Кто не вкушает закат,  
Словно вечернюю трапезу;  
Те, кто не желает меняться, -  
Пусть они спят.  
Эта Любовь превыше поучений теологов,  
Этих старых уловок и лицемерия.  
Если ты надеешься таким способом  
Усовершенствовать разум, -  
Продолжай спать.  
Я свой рассудок забросил,  
Я в клочки разорвал всю одежду  
И вышвырнул ее прочь.  
Если ты догола не разделся,  
Завернись в изящное  
Одеяние слов -  
И спи.**  
Дж. Руми

**Разрушение обусловленности**

В состоянии ума Раненного Ребёнка мы редко по достоинству ценим собственную красоту и естественные качества. Эта способность блокируется стыдом.  
  
Например, Светлана — теплый, любящий и игривый человек с уникальным и ярким умом. Она сразу же располагает к себе людей. Но она не видит в себе никаких особенных качеств. Она считает себя просто толстой, нудной и унылой. Она так отождествлена со стыдящимся образом себя, что ей трудно увидеть что-нибудь за его пределами. В определённом смысле мы все страдаем той же проблемой, что и Светлана. Мы можем легко отождествиться со стыдом и забыть, что в нас есть ценного, красивого и особенного.  
  
Когда мы начинаем осознавать, что мы уникальны и особенны, мы начинаем разрушать отождествлённость со стыдом. Не осознав своих индивидуальных качеств, мы не сможем узнать, как нам внести свой вклад в жизнь, и остаёмся без чувства принадлежности и ценности.  
  
Жизнь подобна семени, посаженному в почву, и если семя поливать, удобрять и о нём заботиться, оно расцветает. Если этого не делать, оно остаётся спящим в ожидании цветения, или может даже умереть. Может быть, мы получили послание, что наша человеческая ценность определяется тем, что мы делаем, и научились измерять собственное достоинство успешностью выражения своих дарований. Часто мы получаем сбивающие с толку и противоречивые послания. Нам говорят, что нас любят независимо от того, что мы делаем, но в глубине мы знаем, что в действительности ценятся успех и достижения. И в результате мы вырастаем с верованием, что важно то, что мы делаем, а не кто мы такие. К бытию не присоединяется никакого пространства и никакой ценности — только к деланию.  
  
Родители сталкиваются с чрезвычайно трудной работой в том, что касается поддержки дарований детей. Как дать ребёнку силу и уверенность, чтобы он упорно продолжал преодолевать преграды и разочарования, следуя своему творчеству, и всё же показать ему, что наше цветение происходит в ощущении себя? Часто кажется, что у нас нет никакого выбора, кроме как подгонять, контролировать, сравнивать себя с другими и бороться за выживание. Но тогда наше самовыражение становится агонией и напряжённой борьбой, и мы курсируем между стремлением к первенству и подавленностью. Эта дилемма создаёт внутри глубокое беспокойство и боль. Мы понятия не имеем о том, что наше цветение может быть естественным и спонтанным излиянием наших дарований и качеств. Если мы действительно добиваемся успеха, то приписываем всю заслугу своим навыкам выживания и знанию законов джунглей, но не изяществу. Нам трудно себе представить, как бы это было, если бы развитие наших талантов происходило в атмосфере изящества.  
  
Негативная обусловленность качеств.  
1. Вы не хороши, или недостаточно хороши.  
2. Нет никого, чтобы указать вам путь к нахождению того, кто вы на самом деле.  
3. Ваша ценность определяется тем, что вы делаете.  
4. Жизнь развивается по закону джунглей, и чтобы сиять, вы должны соревноваться и бороться.  
  
Обусловленность, которую большинство из нас получает в отношении собственных качеств, резко контрастирует с историями о том, как духовные мастера направляют учеников в развитии их дарований. Это ценные вдохновляющие истории о том, как нам расцвести в изяществе.  
  
Мастер признаёт дарования ученика, но подвергает его испытаниям, которые строят в нём медитацию, силу характера, способность быть стойким, доверие, сострадание и терпение. Наши навыки — это не мы, и наша человеческая ценность не определяется тем, что мы хорошо умеем делать. Наше дарование — это естественное разворачивание сонастроенности с жизнью и развитие собственного внутреннего чувства совершенства. Успех или поражение неважны, важно только настроиться на выражение наших способностей в гармонии и потоке существования. Важно только углубление нашей медитации — осознанность, способность быть в моменте с нашим искусством. Фактически, само искусство — только лаборатория для медитации, ничего больше. Все искусства равны. Различается только степень преданности, гармоничности и присутствия. Все, что нам нравится делать, и к чему у нас есть естественный талант, равно. Будь то садоводство, боевые искусства, игра на флейте, приготовление еды, целительство или заваривание чая.  
  
Когда нам не хватает гармонии и настроенности на собственные таланты, мы можем начать стремиться достичь других качеств и взвешивать собственные достижения, сравнивая себя с другими. Это болезненное и нескончаемое усилие, которое уводит нас от центра. Как только мы начинаем осознавать качества и дарования, которые были в нас всегда, мы начинаем видеть, что их ценность не зависит от сравнения и даже признания. Просто мы именно такие.

**УПРАЖНЕНИЯ**

1. Сядьте и закройте глаза. Уделите несколько мгновений тому, чтобы настроиться на внутреннее. Вообразите, что сидите напротив кого-то, кто глубоко вас любит и видит ваши дарования и уникальность лучше вас самих. Что бы этот человек сказал о вас? Может быть, вы захотите это записать.  
  
2. Влияет ли соревнование и сравнение на цветение ваших качеств? Как вы с этим справляетесь? Какие конкретные стратегии вы используете, чтобы расцвести в творчестве? Как эти стратегии отражают ваши убеждения о соревновании и сравнении?  
  
3. Теперь вообразите мир без соревнования и сравнения. Как бы ваши качества расцвели в таком мире?

**КЛЮЧИ**

1. Нас приучили верить, что наша ценность основывается на представлении результатов, и что нам нужно соревноваться, чтобы наши качества расцвели. Большинство из нас, вместо поддержки в развитии естественных качеств, получили подавление, отсутствие поддержки или осуждение.  
  
2. Вследствие негативной обусловленности мы верим, что жизнь развивается по законам джунглей. Мы откликаемся на это учение, либо подавляясь в стыде, либо толкая себя к его преодолению. Наши отношения с естественными качествами полны напряжения, борьбы и страха.  
  
3. Есть другой способ, который духовные мастера применяли веками, — направляя учеников к тому, чтобы найти себя и свои дарования. Этот способ не основан на соревновании, сравнении и борьбе и для западного ума непонятен. Он основан на вхождении в свой внутренний мир и построении внутренней решимости. Он предполагает углубление связи с существованием и позволение естественным дарованиям развернуться в результате внутреннего процесса. Он основан на том, чтобы обнаружить изящество и отпустить борьбу.  
  
Есть история о дзэнском студенте, который пришёл к мастеру, Банкею, с вопросом.   
— Мастер, — сказал он, — я страдаю от стихийного гнева. Как мне научиться с ним справляться? — Покажи мне этот гнев, — ответил мастер, — это звучит интересно.  
— Я не могу его показать, потому что прямо сейчас его нет.  
— Но тогда принеси его мне, когда он появится.  
— Но я не смогу его тебе принести, когда он со мной случится, — возразил студент. — Он возникает неожиданно, и я обязательно его потеряю, прежде чем дойду до тебя.  
— В таком случае, — сказал Банкей, — он не может быть частью твоей настоящей природы. Бел бы он был её частью, ты мог бы мне его показать в любое время. Когда ты родился, у тебя его не было — поэтому, наверное, он пришёл к тебе снаружи.  
(История из карт Огио Нео Таро).  
  
Мы можем сказать то же самое не только о гневе, но и обо всех остальных аспектах Внутреннего Раненного Ребёнка. Это не части нашей истинной природы. Все же мы живём так, словно это её части. Мы можем задаться вопросом, какой бы была жизнь и какой бы была любовь, если бы они не управлялись Раненным Ребёнком? Что происходит, когда мы оказываемся на некотором расстоянии от ожиданий, обвинений, реакций и всех стратегий манипуляций и контроля над другими? Какой бы была любовь без драмы, которую она провоцирует? Что случилось бы с нашей жизнью, если бы у нас было некоторое пространство от собственной тяги к достижению и непрерывного самоосуждения? Станет ли любовь скучной и пустой? Без постоянного подталкивания к мотивированию себя перестанет ли развиваться наше творчество? Без пристального взгляда нашего внутреннего судьи, начнём ли мы дегенерировать в психопатов?  
  
Эти вопросы, безусловно, могут возникнуть у всех нас. И они приходят из ума, из страхов и недоверия нашей обусловленности. Нам нужно осознать, что прошлое цепляется к нам в форме всех моделей поведения и чувств, живущих внутри нашего Эмоционального Ребёнка. Они знакомы, мы к ним привыкли. Они дают нам отождествлённость. Без них мы легко теряемся. Но с ними наша жизнь становится бедствием. Разотождествление с Эмоциональным Ребёнком — это процесс, требующий много времени, терпения и стойкости. И нам поможет осознание того, что нам это нужно. Любовь не основывается на потребности, любовь основывается на сознании. В сознании мы можем отделиться от нуждающегося Ребёнка внутри и увидеть, что это только часть ума, созданная негативной обусловленностью. Это не значит, что мы должны отрицать внутреннюю раненую часть себя, но можем признать, что она основана на прошлом. У неё нет реальности в настоящем. Не без причины Гаутама Будда сказал: «Ты достаточен сам по себе».  
  
Любовь не должна основываться на том, что вы нуждаетесь друг в друге. Она основывается на том, что мы делимся сознанием, и на уважении друг к другу как к отдельным существам с неповторимым внутренним миром. Нам нужно признавать, что у каждого из нас внутри есть Эмоциональный Ребёнок со всем недоверием, стыдом, страхом, гневом и горем, который иногда проявляется в бессознательных реакциях, ожиданиях или нечувствительности. Но Эмоциональный Ребёнок не создаёт любви. Напротив, он разжигает лишь страсть. Если Эмоциональный Ребёнок не управляет нашей жизнью, страсть исчезает. Жизнь горяча и драматична из-за страхов Эмоционального Ребёнка. По мере того как мы становимся более центрированными внутри и более комфортно чувствуем себя в одиночестве, страсть теряет свою хватку. Это состояние углубляет любовь.  
  
Творчество и способность добиваться успеха могут случиться без участия нашего внутреннего погонщика. «Как ты можешь дать существованию шанс доказать тебе, что всё происходит правильно и в правильное время, если ты всё время подгоняешь себя и что-то делаешь?» Не нужно позволять амбициям и страхам руководить вами. Из прошлого опыта вы можете ясно увидеть, что всё кончается хорошо и без вашего постоянного вмешательства. Удаление Эмоционального Ребёнка из области творческого выражения принесёт вам громадное облегчение. Дарования остаются прежними и выходят на поверхность прекрасным и струящимся образом, даже если вы не «заставляете события случаться». Постепенно вы начнёте видеть, что погонщик в вас не имеет никаких заслуг.  
  
Все эти персонажи: погонщик, судья, нуждающийся ребёнок — возникают в уме в ответ на страх. Когда-то мы верили, что они нужны. Но теперь они бесполезны и продолжают действовать как автоматические, бессознательные пережитки прошлого. С осознанностью и состраданием мы можем мягко отложить их в сторону и вернуться к своей истинной природе — доверию к тому, что у нас есть всё, что нам нужно, чтобы жить гораздо более естественно и спонтанно.  
  
Троуб Томас. За пределы страха. Раскрытие любящего сердца.

**Не делайте предположений**

У нас есть привычка обо всём высказывать догадки. Сложность заключается в нашей вере в то, что они истинны. Мы могли бы поклясться, что наши предположения реальны. Высказываем их относительно того, что люди делают или думают (принимая это на свой счет), а затем обвиняем их и посылаем эмоциональную отраву. Именно поэтому всякий раз, изрекая домыслы, мы напрашиваемся на неприятности.  
  
Высказываем их, неправильно истолковываем, принимаем на свой счёт и из ничего создаём огромные неприятности.  
  
Страдание и драма нашей жизни являются результатом догадок и принятия всего на свой счёт. На минуту задумайтесь над этим суждением. Всё многообразие управления связями между людьми сводится к контролю домыслов и принятия всего на свой счёт. На этом основан наш адский сон.  
  
Мы создаём огромное количество эмоциональной отравы, просто делая предположения и принимая всё на свой счёт, поскольку обычно начинаем ещё и обсуждать свои гипотезы. Помните, сплетни - способ общения в адском сне и передачи яда друг другу. Мы боимся попросить кого-то объяснить то, что нам непонятно, а посему высказываем догадки и первые в них верим; затем отстаиваем их и доказываем чью-то неправоту. Всегда лучше задавать вопросы, чем строить предположения, потому что они приносят нам страдания.  
  
Большая иллюзия в сознании человека создаёт сплошной хаос, заставляющий нас неправильно истолковывать и понимать буквально всё. Мы видим и слышим только то, что хотим видеть и слышать. Не воспринимаем вещи такими, какие они есть. У нас есть привычка, оторвавшись от действительности, погружаться в сновидения. В своём воображении мы придумываем буквально всё. Не понимая чего-то, строим догадки относительно значения происходящего. Когда наружу выйдет истина, пузырёк нашего сна лопнет, и мы убедимся, что на самом деле всё было совершенно иначе.  
  
В отношениях между людьми из-за домыслов постоянно возникают проблемы. Нередко мы строим предположения, будто наши партнёры сами знают, что мы думаем, и нам не нужно говорить им, чего мы желаем. Мы предполагаем, что они непременно сделают то, чего мы от них хотим, ведь они отлично нас понимают. Если они не оправдывают наших ожиданий, мы чувствуем себя обиженными и говорим: "Тебе следовало знать".  
  
Пример:  
вы решаете жениться и думаете, что ваш партнёр смотрит на брак точно так же, как и вы. Начинаете жить вместе и выясняете, что это не совсем так. Возникает серьезный конфликт, но вы всё ещё даже не пытаетесь объясниться. Муж возвращается домой с работы, а жена устраивает скандал. Он не понимает почему. Может быть, это происходит из-за домыслов. Не говоря, чего хочет, она предполагает, будто муж настолько хорошо её знает, что может угадывать желания. Как будто он способен читать мысли. Жена в расстройстве, потому что муж не оправдал ожидания. Домыслы в отношениях между людьми приводят к частым ссорам, трудностям, недоразумениям с теми, кого вроде бы любим.  
При любых отношениях мы можем строить предположения, будто другие должны догадываться о наших желаниях и нам не нужно говорить, чего мы на самом деле хотим. И они намерены делать то, чего мы хотим, потому что прекрасно нас знают. Если же оказывается, что мы в своих домыслах обманулись, то чувствуем обиду и думаем: "Как ты мог? Тебе следовало знать". И снова строим догадки о том, будто другой человек знает, чего мы хотим. На базе такого предположения возникает целая драматическая ситуация, но мы не останавливаемся и продолжаем в том же духе.  
  
Человеческое сознание работает очень интересно. У людей есть потребность всё оправдывать, объяснять и понимать, чтобы чувствовать себя в безопасности. У нас миллионы вопросов, требующих решения, потому что существует уйма вещей, которые разум не в силах объяснить. Не важно, правилен ли ответ - любой даёт нам чувство безопасности. Вот почему мы строим предположения.  
  
Если нам что-то говорят, мы делаем предположения, а если нет - всё равно делаем, чтобы удовлетворить потребность в знании и общении. Даже когда слышим что-то непонятное, делаем догадки относительно того, что это означает, а затем верим в них. Мы высказываем самые разные предположения, потому что не смеем спросить.  
  
Люди так поспешно и неосознанно строят догадки, поскольку существуют соглашения о таком общении. Мы условились, что спрашивать небезопасно, что если люди нас любят, то должны знать, чего мы хотим и что чувствуем. Если верим в правоту нашей догадки, то, отстаивая свою позицию, пойдём даже на то, чтобы разрушить отношения.  
  
Мы предполагаем, что все смотрят на жизнь так, как мы, что все думают, чувствуют, судят, позволяют себе делать ошибки так же, как мы. Это самый главный домысел, который люди себе позволяют. И поэтому постоянно боятся быть на людях собой. Поскольку считают, что каждый осудит, призовёт к ответственности, оскорбит, обвинит нас, ведь и сами мы так поступаем. Мы отвергаем себя прежде, чем это сделают окружающие. Так работает человеческий разум.  
  
Мы и о себе строим догадки, что приводит к внутренним конфликтам. "Мне кажется, что я могу это сделать". Скажем, вы сделали такое предположение, а потом поняли, что не можете. Вы переоцениваете или недооцениваете себя, поскольку не удосужились поставить вопросы и дать на них ответы. Быть может, вам нужно лучше разобраться с ситуацией. Или прекратить лгать себе о своих настоящих желаниях.  
  
Часто в отношениях с приятными вам людьми приходится находить доводы для оправдания своей к ним симпатии. Вы видите только то, что хотите видеть, и отрицаете, что в человеке есть несимпатичные вам качества. Обманываете себя только для того, чтобы остаться правыми. Потом строите предположения, и одно из них: "Моя любовь преобразит этого человека". Но это не так. Ваша любовь может лишь помочь измениться, если он сам хочет измениться. Поэтому вместо своих предположений задайте ему вопрос, хочет ли он меняться или нет.   
  
Затем что-то между вами происходит, и вы чувствуете себя обиженными. Вдруг вы начинаете видеть то, чего не хотели видеть прежде, но теперь всё приправлено вашим эмоциональным ядом. Значит, нужно оправдать свою боль и обвинить другого за собственный выбор.  
  
Любовь не надо оправдывать: она или есть, или её нет. Настоящая любовь воспринимает окружающих такими, какие они есть, не пытаясь менять. Если мы стремимся кого-то изменить, значит, он нам не очень нравится. Конечно, когда вы решаете жить с кем-то, заключаете соглашение, то лучше делать это с человеком, соответствующим вашим представлениям. Найдите кого-то, кого вам не нужно менять. Намного проще отыскать человека, который соответствует вашим понятиям, чем пытаться его изменить. Если у других возникает желание изменить вас, это значит, что на самом деле они не любят вас такими, какие вы есть. Зачем же быть с кем-то, в чьих глазах вы не соответствуете их представлениям?  
  
Нам следует быть самими собой и не создавать неправильное о себе представление.  
  
Представьте себе день, когда вы прекратите строить предположения по поводу своего партнёра или любого другого человека в вашей жизни. У вас полностью изменится характер общения, оно больше не будет отягощаться конфликтами из-за ошибочных предположений.  
  
Чтобы удержаться от домыслов - задавайте вопросы. Пусть в общении не остаётся неясностей. Если не понимаете - спрашивайте. Наберитесь смелости задавать вопросы, пока всё не станет на свои места, да и потом не обольщайтесь, будто всё уже знаете о ситуации. Получив ответ, будете знать правду, и в догадках не возникнет необходимости.  
Соберитесь с духом и спросите о том, что вас интересует. Отвечающий имеет право сказать "нет" или "да", но право спросить есть всегда. Аналогично каждый имеет право задать вопрос вам, а вы можете ответить "да" или "нет".  
  
Если в чём-то не разобрались, лучше переспросить и всё выяснить, не прибегая к домыслам. В тот день, когда вы прекратите строить предположения, общение станет чистым и ясным, лишённым эмоционального яда. В отсутствие догадок ваше слово становится безупречным.  
  
Чистота общения изменит ваши отношения и с близкими людьми, и со всеми остальными. Отпадёт необходимость в догадках, потому что всё станет понятным. Если бы люди смогли общаться при помощи точного слова, не было бы войн, насилия, недоразумений. Все противоречия человечества можно решить при помощи нормального, открытого общения.  
  
Не делайте, предположений. На словах просто, а на деле, нет. Потому что чаще всего мы поступаем как раз наоборот. Не знаем даже собственных привычек и привязанностей. А первый шаг в том и состоит, чтобы осознать их и понять значение этого Соглашения.  
  
Но этого не достаточно. Информация или идея - просто семена в нашем сознании. Нужны реальные поступки. Многократные шаги в этом направлении укрепят вашу волю, напитают семена, создадут твёрдую основу для развития новой привычки. После неоднократных повторений новые соглашения станут вашим вторым "Я", и вы увидите, как магия слова преобразит вас из чёрного в белого мага. Белый маг использует слово, чтобы творить, давать, делиться, любить. Одно лишь это Соглашение полностью изменит привычки, всю вашу жизнь. Когда вы целиком преобразовываете сон, в вашей жизни происходит чудо. Всё, в чём вы нуждаетесь, приходит легко, потому что вы преисполнены духа. Вы овладеваете намерением, духовностью, любовью, благодатью и жизнью.  
  
Это путь к личной свободе.  
  
Четыре соглашения. Дон Мигель Руис.

**МУДРЕЦ, КОТОРЫЙ ГОВОРИЛ МЕДЛЕННО**

Однажды вышел к людям один очень известный мудрец и сказал:  
- Я никого из Вас не люблю…  
- Как же так,- стали возмущаться люди,- Мы считали его святым, думали, что он само воплощение Любви и Сострадания, а тут он нам заявляет, что никого из нас не любит!  
Так они говорили около часа, в течении которого некоторые кричали, что-то вроде этого:  
«Что это за мудрец такой, что смеет заявлять такие гадости!», «Наконец-то этот негодяй открыл своё истинное лицо!», «О, как же долго мы заблуждались на его счёт!», «Давайте побьём его камнями, этого лже-мудреца!»…  
Через час мудрец с улыбкой продолжил:  
- … потому что я люблю Вас всех!  
  
Веретенников Сергей

**НИЧЕГО НЕ ПРИНИМАЙТЕ НА СВОЙ СЧЁТ**

Что бы ни происходило вокруг вас, не принимайте это на свой счёт.  
  
Возьмём один пример: я, не зная вас, встречу вас на улице и скажу: "Да вы ужасно глупы!", то в действительности это утверждение будет касаться только меня.  
Вы можете принять его на свой счёт разве только по той причине, что сами верите в это. Может быть, про себя вы думаете: "Откуда он знает? Ясновидящий что ли? Или моя глупость уже видна каждому?"  
  
Вы принимаете высказывание близко к сердцу, поскольку соглашаетесь с ним. Как только это происходит, отрава проникает в вас, и вы - в ловушке адского сна.  
  
Окружающие действуют не ради нас, они руководствуются собственными побуждениями. Каждый человек живёт в индивидуальном сне, в собственном сознании; он находится в мире, совершенно не похожем на наш. Принимая что-то на свой счёт, мы предполагаем, будто люди ориентируются в нашей реальности, и мы пробуем совместить свой мир и их. Даже в очень личной ситуации, когда нас буквально оскорбляют, это нас не касается. Всё, что люди говорят, делают или о чём судят, находится в соответствии с соглашениями их собственного разума. Их точка зрения обусловлена определёнными программами. Если кто-то высказывается по вашему поводу: "Только посмотри, какой ты толстый", - не обращайте внимания, потому что на самом деле этот человек связан с индивидуальными ощущениями, верованиями и взглядами. Он попытался передать вам яд, и если вы примете его суждение на собственный счёт, то отрава проникнет и в вас.  
  
Мнительность делает человека жертвой хищников, энергетических вампиров. Они завладевают им при помощи незначительного замечания и передают какую угодно отраву, а если он принимает её на свой счёт, то проглатывает яд. Он поглощает эмоциональные отбросы, и они моментально становятся чатью его. Но если ничего не принимать на свой счёт, то можно выстоять и в пекле.  
  
Принимая на свой счёт, мы чувствуем себя оскорблёнными и стремимся, создавая конфликты, защитить собственные верования. Из мухи делаем слона, ведь наше Эго говорит, что мы всегда должны быть правы, а другие - нет. Свою непогрешимость мы доказываем, навязывая собственное мнение. Наши поступки и чувства являются лишь проекцией нашего личного сна, отражением собственных соглашений.  
  
Не принимайте на свой счет, когда говорят: "… ты - самый лучший", но точно так же не принимайте на свой счёт, если скажут: "…, хуже тебя нет никого".  
Когда ваш ближний счастлив, то скажет: "…, ты просто ангел!" Но если будет зол: "О …, ты воплощение дьявола! Ты отвратителен…"  
Ни то, ни другое не должно на вас действовать. Потому что вы лучше себя знаете. У вас не должно быть нужды в том, чтобы вас признавали. Вам не нужно, чтобы кто-то говорил: "…, ты хорошо поступаешь!" или "Да как ты смеешь!"  
  
Не принимайте это на свой счёт. Независимо от того, что они думают, чувствуют; знайте, что это их, а не ваша проблема. Таким они видят мир. Вашего тут быть не может, потому что дело в них, а не в вас. У других свой взгляд, обусловленный собственной системой верований, а посему их суждения о вас касаются не вас, а их самих.  
  
Вы даже можете сказать: "мне больно это читать". Однако страдаете не от того, что здесь написано, а от ран, которые бередят написанные слова. Вы сами себе делаете больно. И автор написанного не в коем случае не может принять это на свой счёт. И не потому, что не верит или не доверяет вам, а потому, что вы смотрите на мир другими глазами - собственными. У вас в голове создаётся полотно или кинокартина; вы в ней режиссёр, продюсер и выступаете в главной роли. Все остальные - на второстепенных ролях. Ведь это ваш кинофильм.  
  
Ваш взгляд вам дорог. Да и истина в нём - только ваша. Злитесь на автора, а я знаю, что это вы разбираетесь с собой. Написанное - только повод для гнева. Вы злитесь, потому что боитесь, вы имеете дело со страхом…  
  
Если живёте без страха, если любите, то для упомянутых выше эмоций просто нет места. А коли так, то и самочувствие будет хорошим. При хорошем же самочувствии всё вокруг прекрасно. Когда окружающее великолепно, будете счастливыми. Вы любите мир, так как любите себя. Вы удовлетворены собой, то и ваша жизнь вам нравится. По душе и фильм с вашей режиссурой, нравятся соглашения с жизнью. Вы в мире с собой и счастливы. Живёте в состоянии благодати, и всё окружающее великолепно. В этом состоянии благодати вы любите всё, что есть в вашем восприятии.  
  
Независимо от того, что люди делают, чувствуют, думают или говорят, нужно ничего принимать близко к сердцу.  
  
Наше собственное мнение о себе не обязательно истинно, поэтому не нужно брать на свой счёт то, что звучит в наших мыслях. Разум имеет свойство болтать с самим собой, но он также способен слышать информацию других сфер. Иногда мы слышим голос, но его источник неясен. Может, он из другой реальности, где есть живые феномены, похожие на человеческий разум.  
  
Сознание видит глазами и воспринимает бодрствующую реальность. Но оно также способно видеть без помощи глаз, хотя разум едва ли осознает это. Ум функционирует не в одном измерении. Есть идеи, которые не были созданы нашим разумом, но воспринимались им. Мы имеем право верить или не верить этим голосам, а также не принимать их высказывания на свой счет. Человек может выбирать, доверять или нет голосам собственного сознания, точно так же как решать, чему верить и с чем соглашаться в планетарном сне.  
  
Кроме того, сознание способно разговаривать с собой и слушать себя. Оно разделено подобно телу. Ведь мы можем сказать: "У меня есть рука, и я могу пожать ею другую руку и почувствовать её". Сознание может само с собой разговаривать. Одна часть его говорит, а другая - слушает. Серьезные сложности возникают тогда, когда тысячи частей нашего сознания начинают говорить одновременно. Это можно сравнить с огромным базаром, где тысячи людей одновременно разговаривают и торгуются. У каждого из них свои мысли и чувства, своя точка зрения. Алгоритмы сознания - наши жизненные ценности и программы - не обязательно совместимы друг с другом. Каждая ценность, программа подобна отдельному живому существу со своей личностью и собственным голосом. Многочисленные ценности настолько категорично противоречат друг другу, что в голове вспыхивает крупномасштабная война. Это объясняет, почему люди не всегда осознают, чего они хотят, как этого хотят и когда именно. Они пребывают в растерянности, потому что одни части желают одного, а другие - иного.  
  
Одна часть сознания возражает против каких-то мыслей и действий, а другая поддерживает их. Эти мелкие существа создают внутренний конфликт, ибо они живые, и у каждого - свой голос. Только составив опись собственных жизненных ценностей и программ, мы раскроем все конфликты в сознании и в конечном счёте упорядочим хаос.  
  
Ничего не принимайте на свой счёт, потому что в противном случае вы подвергнете себя терзаниям из-за ничего.  
  
Люди привержены страданиям в различной степени и на разных уровнях и поддерживают друг друга в сохранении этой приверженности. Они договариваются помогать друг другу страдать. Тиран притягивает к себе жертву. Если вы общаетесь с людьми, испытывающими потребность в страдании, что-то заставит вас оскорблять их. Будто на лбу у них написано: "Пожалуйста, ударьте меня". Они нуждаются в оправдании своих мучений. Их склонность к страданию - не что иное, как ежедневно подкрепляемое соглашение-самообвинение.  
Мы повсюду можем найти людей, лгущих нам, и по мере того, как крепнет понимание этого, можем заметить, что тоже врём себе. И не стоит ожидать, что эти люди скажут правду, ведь прежде всего они лгут себе.  
  
Когда мы действительно видим других людей такими, какие они есть, ничего не принимая на свой счёт, они ни словом, ни делом не смогут нас уязвить. Вам врут? Ну и ладно. Лгут, потому что боятся. Опасаются, вдруг вы обнаружите, что они несовершенны.  
  
Снимать социальную маску больно. Когда люди говорят одно, а делают другое, то мы обманываем себя, если не замечаем их действий. Но когда мы искренни с собой, мы сможем защитить себя от эмоциональной боли. Может оказаться весьма болезненным говорить себе правду, но у нас нет необходимости привязываться к этой боли. Выздоровление не за горами: немного времени, и всё наладится.  
  
Чтобы делать правильный выбор, нам нужно доверять прежде всего себе, а не другим.  
  
Если у нас выработается устойчивая привычка ничего не принимать на свой счёт, мы сможем избежать многих разочарований. Гнев, ревность и зависть исчезнут, и даже печаль испарится.  
  
Когда эта программа (не принимать на свой счёт) войдёт в привычку, мы увидим, что больше ничто не сможет повергнуть нас в ад. Начнём чувствовать безграничную свободу. Посредством программы ничего не принимать на свой счёт вырабатывается иммунитет к черным магам, и нет такого заклятия, которое бы на нас подействовало. Пусть о нас судачит весь мир, но иммунитет не позволит принимать сплетни на свой счёт. Кто-то может преднамеренно направит в наш адрес эмоциональную отраву, но, если мы не будем принимать всё на свой счёт, она нас не коснётся. А в таком случае хуже становится отравителю, а не нам.  
  
Ничего не принимая на свой счёт, нам легче избавиться от многих привычек и программ, удерживающих нас в адском сне и причиняющих ненужные страдания. Выполняя эту программу, мы разрываем десятки мелких подростковых программ, вызывающих у нас терзания.  
  
Напишите эту программу на бумаге и повесьте на холодильнике, чтобы она постоянно напоминала: Ничего не принимай на свой счёт.  
  
Когда это войдёт в привычку, вам не надо будет полагаться на то, что делают или говорят другие. Вам нужна будет только ваша истина, чтобы отвечать за свой выбор. Вы не несёте ответственности за действия других, вы отвечаете только за себя. Когда поймёте это и ничего не будете принимать на свой счёт, вас вряд ли ранят непродуманные замечания или действия других.  
  
Если будете придерживаться этой программы, то сможете с открытым сердцем путешествовать по миру и никто не уязвит вас. Будете говорить: "Я люблю вас", не опасаясь, что вас высмеют или отвергнут. Попросите о том, что вам нужно. Произнесёте "да" или "нет", как сочтёте необходимым, - без ощущения вины или самоосуждения. Всегда сможете поступить по зову сердца.  
  
Четыре соглашения. Дон Мигель Руис.

**Наше слово должно быть безупречным**

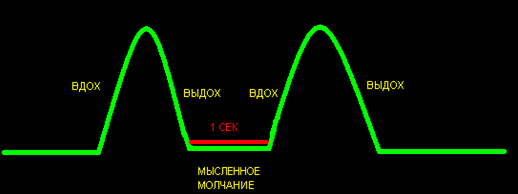
Твоё слово должно быть безупречным. Звучит очень просто, но оно невероятно могущественно.  
  
Почему предъявляются такие требования к слову? Слово есть сила, которую вы создаёте сами. Ваше слово – дар, посредством слова вы выражаете творческую энергию. Бытие всего сущего творится при участии слова.  
  
Слово - не просто звук или графический символ. Слово это сила, могущественная способность человека самовыражаться и общаться - и, таким образом, создавать события своей жизни.  
  
Люди могут говорить. Никакое другое животное на Земле не способно на это. Слово - мощнейшее орудие человека; это магический инструмент. Но, подобно обоюдоострому мечу, оно может как породить удивительно красивый сон, так и уничтожить всё вокруг. Одна грань - злоупотребление словом, творящее настоящий ад. Другая - выверенность слова, создающая красоту, любовь и рай на земле. В зависимости от того, как оно используется, слово может освобождать или порабощать. Трудно представить всё могущество слова.  
  
Любые чары основаны на слове. Само по себе оно волшебно, но злоупотребление им - чёрная магия. Разум любого человека плодороден, но только для тех семян, принять которые он готов. Поэтому так важно видеть, для какого рода семян возделывается почва нашего ума, и готовить его для семян любви.  
Помня о грозной мощи слова, мы не можем не осознавать: то, что исходит из наших уст, имеет колоссальную силу.  
  
Слово подобно колдовству, и люди пользуются им как чёрные маги, бездумно заклиная друг друга. Каждый человек - маг, и он может или заклинать кого-нибудь, или снимать заклятие. Высказывая свои суждения и взгляды, мы постоянно прибегаем к заклинаниям.  
  
Например, я встречаю знакомого и высказываю ему мысль, которая только что взбрела мне в голову. Я Говорю: "Хм! У тебя цвет лица как у потенциального онкологического больного". Если он выслушает меня и согласится с этим, то это слово войдёт в него и в течение года у него может появиться рак.  
  
В процессе вашего воспитания родители, братья и сестры говорили что-то о вас, совершенно не задумываясь. Вы прислушиваетесь к их мнению, и страхи одолевают вас постоянно: а ведь я и впрямь скверно плаваю, никудышный спортсмен, коряво пишу.  
  
Кто-то решает поделиться своим мнением и говорит: "Погляди, эта девочка просто уродка!" Она прислушивается, верит и растёт с мыслью о том, что это так. Её сковывает новая программа, и она начинает верить, будто и впрямь безобразна. Такова сила магического влияния слова.  
  
Захватив внимание, слово внедряется в сознание и меняет систему установок в лучшую или худшую сторону.  
  
Вот ещё один пример: вы поверили, что глупы, и мысль эта сидит в вас столько, сколько вы помните себя. Есть много способов, заставляющих постоянно поддерживать в вас программы, будто вы глупы.  
Что-то делаете и в то же время думаете: "Конечно, я хотел бы быть умным, но я глуп, иначе не сделал бы этого". В голове может быть множество мыслей, однако втемяшилась именно эта вера в собственное недомыслие, и мы целыми днями только о нём и думаем.  
  
Но однажды кто-то привлечёт ваше внимание и при помощи слов объяснит, что вы умны. Вы поверите этому человеку и составите новую программу. В результате - нет ни мыслей о глупости, ни глупых поступков. Силой слова заклятье разрушено.  
И наоборот, если вы верите, что глупы, а некто, завладев вашим вниманием, скажет: "Да, глупее тебя я ещё не встречал", - программа ещё более укрепится и обретёт ещё большую силу.  
  
Быть безупречным в словах - значит не использовать слово против себя. Если я встречаю вас на улице и называю глупым, то очевидно использую слово против вас. Но в действительности - против себя, ибо меня за это возненавидят, а ненависть не сулит мне ничего хорошего. Поэтому если я разгневаюсь и всю эмоциональную отраву выплесну при помощи слова, то использую его против самого себя.  
  
Если я люблю себя, то проявлю это чувство и в своих отношениях с окружающими, и при этом буду точен в словах, ибо их воздействие вызовет адекватную реакцию. Если я люблю себя, то и меня полюбят.  
  
Безупречность в словах - это правильное использование энергии. Безупречность значит использование энергии ради истины и любви к самому себе. Если вы принимаете самого себя, вас будет пронизывать истина, очищающая изнутри от эмоциональной отравы. Но принять такую Программу сложно, потому что мы привыкли к иному. Общаясь с другими и, что более важно, с самими собой, мы привыкли ко лжи. Мы не безупречны в словах. Люди используют слово, чтобы проклинать, упрекать, судить, уничтожать. Главным образом мы используем его, чтобы распространять отраву: выразить гнев, ревность, зависть, ненависть. Слово мы используем против самих себя.  
  
Человек планирует месть. Словами он создаёт хаос. Использует слово, чтобы спровоцировать вражду между расами, разными людьми, семьями, народами. Люди довольно часто злоупотребляют словом, и так они создают и увековечивают адский сон. Злоупотребление словом состоит ещё и в том, что мы тянем друг друга вниз и поддерживаем друг в друге состояние страха и сомнения. Поскольку человеческое слово - магия, а злоупотребление словом - чёрная магия, мы постоянно прибегаем к последней, даже не ведая о волшебных свойствах слова.  
  
Одна очень добрая, интеллигентная женщина горячо любила свою дочь. Но однажды она вернулась домой после неудачного рабочего дня, уставшая, с ужасной головной болью. Ей хотелось покоя и тишины, а её дочь в это время пела и весело прыгала. Девочка не понимала, что чувствует мать; она пребывала в собственном мире, витала в своём сне. Дочь чувствовала себя чудесно, а потому пела всё громче и громче, выражая радость и любовь. От всего этого головная боль матери усилилась, и на мгновение она потеряла самообладание. Женщина сердито глянула на очаровательную малышку и сказала: "Умолкни! У тебя отвратительный голос. Замолчи сейчас же!"  
Истина в том, что мать просто не могла вынести этого шума, а не в том, будто голос девочки был отвратительным. Но дочь поверила матери. После этого случая она больше не пела, потому что поверила, будто её отвратительный голос будет всем действовать на нервы. В школе девочка постоянно стыдилась и, если её просили спеть, отказывалась. У неё даже возникли сложности в общении с окружающими. Эта новая установка всё изменила в ребёнке. Она поверила, что должна подавить в себе эмоции, чтобы её принимали и любили.  
Всякий раз, когда человек слышит чьё-то мнение и верит ему, он создаёт новую программу действий, которая становится частью его системы верований.  
Маленькая девочка выросла, но, даже имея красивый голос, никогда больше не пела. Одного заклятия хватило, чтобы у неё выработался целый комплекс. И в этом повинен самый любящий человек - собственная мама. Женщина не обратила внимания на то, какие последствия имело её слово. Не заметила, что прибегла к чёрной магии и наложила заклятье на свою дочь. Она просто не осознала силы слова, и поэтому её нельзя винить. Мать повторила то, что её собственные родители и другие неоднократно делали с ней. Они точно так же злоупотребляли своим словом.  
Сколько раз мы делаем это с нашими детьми? Выплескиваем на них подобные суждения, а они потом многие годы живут с заклятьем. Любящие подвергают нас действию чёрной магии, не ведая, что творят. Именно поэтому мы должны простить их: они не понимают, что делают.  
  
Другой пример: вы просыпаетесь утром со счастливым ощущением. Чувствуете себя прекрасно, проводите час-другой перед зеркалом, прихорашиваясь. Одна из ваших лучших подруг говорит: "Что это с тобой? Ты плохо выглядишь. В этом платье ты смотришься просто смешно".  
И всё. Этого достаточно, чтобы повергнуть вас в отчаяние. Возможно, подруга находилась в плохом настроении и хотела вас уязвить. Ей это удалось. За её замечанием стояла вся мощь слова. Если вы примете это мнение, то появится соглашение, которому вы впоследствии отдадите свою силу. Такое высказывание становится чёрной магией.  
  
Заклятье трудно снять. Единственное, что его преодолеет, - новое соглашение, основанное на истине. Истина - важнейшая часть безупречного слова.  
Обратите внимание на ежедневное общение людей и подумайте, сколько раз они заклинают друг друга. Со временем такое взаимодействие превращается в совершенно чёрную магию, которую принято называть сплетней.  
  
**Сплетня** – одна из разновидностей чёрной магии, поскольку это - чистейшая отрава. Мы научились сплетничать по соглашению. Ещё в детстве слышали, как вокруг нас без умолку злословили взрослые, судача о других. Они обсуждали даже совершенно посторонних людей. С их сплетнями передавалась эмоциональная отрава, а мы учились воспринимать это как нормальный способ общения.  
Сплетничанье превратилось в главную форму взаимоотношений между людьми. Эта скверная привычка сближает нас. Есть давняя поговорка: "Два сапога пара".  
  
Если уподобить человеческий разум компьютеру, то сплетню можно сравнить с вирусом. Компьютерный вирус - написанный на языке программирования алгоритм, соответствующий другим кодам, но намеревающийся вредить. Этот код нежданно-негаданно встраивается в программное обеспечение машины. После чего она начинает работать некорректно или вообще перестает функционировать, так как программы выдают противоречивые сообщения. Так и человеческая сплетня. Допустим, после долгого ожидания вы начинаете слушать новый курс нового педагога. В первый же день вы случайно встречаете кого-то, кто его уже прослушал, а тот возьми да скажи: "Хилый из него преподаватель! Сам не знает, что несёт, - извращенец какой-то!"  
  
И слово, и эмоциональный заряд, с которым его произнесли, моментально отпечатываются в вашем уме, хотя вы и не знаете, с какой целью это было сделано. Ваш знакомый мог не сдать экзамен или высказать какие-то догадки на основе собственных страхов и предубеждений, но поскольку вы привыкли по-детски впитывать информацию, какая-то часть сплетни запоминается по дороге в аудиторию. Преподаватель начинает говорить, а вы чувствуете, как внутри вас активизируется отрава, и не осознаёте, что смотрите на преподавателя глазами сплетника. Затем вы начинаете делиться с другими однокурсниками, и они смотрят на лектора точно так же: как на хилого специалиста и извращенца. Вам уже не по душе его курс лекций, и вы вскоре решаете его оставить. Вы обвиняете преподавателя, а виновата сплетня.  
  
Все эти недоразумения могут быть вызваны одним небольшим компьютерным вирусом. Одна маленькая дезинформация способна нарушить общение между людьми, заражая каждого, кого это касается, и делая его заразным для других. Представьте себе, что всякий раз, когда вам передают сплетню, в ваш разум внедряют вирус, нарушая способность ясно мыслить. Затем представьте, что, в попытке привести свои мысли в порядок и уменьшить действие отравы, вы превращаетесь в сплетника и передаёте вирус дальше.  
  
А теперь вообразите бесконечное повторение этой схемы в общении между людьми на Земле. В результате все люди могут считывать информацию только по каналам, которые заражены распространяющимся вирусом. И эта информация предстаёт в виде постоянно звучащей в сознании хаотической разноголосицы.  
  
Чёрные маги, или "компьютерные хакеры", преднамеренно распространяющие вирус, ещё опаснее. Вспомните, как вы или кто-то другой злились и жаждали мести. Из мести что-то сказали человеку или о нём, желая распространить яд и заставить его плохо о себе думать. В детстве мы делаем это бездумно, а вот когда вырастаем, то начинаем просчитывать способы уязвления других людей. Мы сами себя обманываем, утверждая, будто воздали недругу по заслугам.  
  
Если смотреть на мир сквозь призму вируса, можно оправдать самое жестокое поведение. Мы не видим, что злоупотребление словом повергает нас ещё глубже в преисподнюю.  
  
В течение многих лет мы воспринимали сплетни и заклятья, содержащиеся не только в чужих словах, но и в том, как мы используем их по отношению к самим себе. Мы постоянно обращаемся к себе и говорим что-то вроде: "О, я растолстела и выгляжу уродливо. Старею. Лезут волосы. Я глупа и ничего не понимаю. Ничего из меня не выйдет, и я никогда не достигну совершенства". Видите, как мы обращаем против себя слово? Нам давно уже следовало разобраться, что оно собой представляет и что делает с нами.  
  
Если вы принимаете эту программу - "я буду безупречен/безупречна в словах", то вы на пороге изменений, которые могут произойти в вашей жизни. Сначала в отношении к себе, а там и в общении с другими людьми, особенно с теми, кого любите больше всего.  
  
Подумайте, сколько вы сплетничали о самом любимом человеке, чтобы добиться от чужих людей одобрения вашей точки зрения. Сколько раз привлекали внимание людей и распространяли отраву о своих любимых, чтобы оправдать собственные соображения? Ваше мнение - только ваша точка зрения. Это не обязательно истина. Оно основано на ваших верованиях, эго, иллюзиях. Мы творим весь этот яд и распространяем среди других, просто чтобы оправдать свою точку зрения.  
  
Если вы приняли эту программу и будете безупречны в словах, эмоциональный яд уйдёт из мыслей и любого вашего общения, включая вашу любимую собаку и кошку.  
Безупречность и точность в употреблении слова защитит вас от чужой чёрной магии. Плохие мысли возникают только тогда, когда разум предоставляет им благодатную почву. А если вы будете точны, такой почвы для слов чёрной магии не найдётся. Это скорее будет благодатная почва для слов любви. Такую точность и безупречность вашего слова можно измерить уровнем любви к себе. Степень любви к себе и чувствования самого себя пропорциональна качеству и цельности слова. Если слово безупречно, у вас хорошее самочувствие, вы счастливы и спокойны.  
Сейчас я сажаю такое семечко в ваших мыслях. Прорастёт оно или нет, зависит от того, насколько благодатна почва для зёрен любви.  
  
Только вы решаете, заключать ли договор: я безупречен/безупречна в своих словах.  
Взрастите это зёрнышко в мыслях, и по мере роста оно породит множество зёрен любви взамен семян страха. Благодаря этому Договору поменяется вид зёрен, для которых ваш разум - плодородная почва.  
Будь безупречен в словах.  
  
У слова огромная сила. Пользуйтесь ею правильно. Используйте слово, чтобы распространять любовь. Прибегайте к белой магии, начинающейся с вас. Скажите себе, насколько вы удивительны, насколько велики. Скажите, как себя любите.  
Используйте слово, чтобы разорвать подростковые мелкие программы, заставляющие вас страдать.  
  
Это возможно. Уже одно это соглашение может изменить вашу жизнь. Точность слова способна привести вас к личной свободе, к огромному успеху и достатку; страх пройдёт и преобразится в радость и любовь.  
  
Подумайте, на что вы способны с безупречным словом. С ним вы можете преодолеть страшный сон и жить другой жизнью. Можете быть в раю среди тысяч людей, живущих в преисподней, потому что у вас к ней иммунитет.  
  
Вы можете достичь царства небесного благодаря этому Соглашению – Я буду безупречен/безупречна в словах.  
  
Четыре соглашения. Дон Мигель Руис.

**СТАРАЙТЕСЬ ВСЁ ДЕЛАТЬ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ**

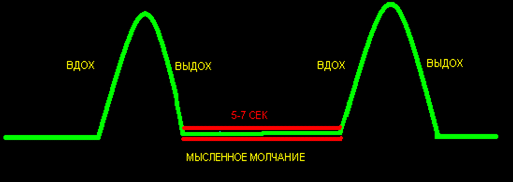
При любых обстоятельствах, всегда **старайтесь делать всё самым наилучшим образом - не больше и не меньше**.  
Но наши возможности в этом отношении не постоянны. Всё живое, и всё изменяется во времени, и порой наши усилия дают в результате высокое качество, а порой - не очень. Когда мы отдохнём и утром встанем со свежими силами, возможности наши больше, чем поздним вечером, когда утомлены. Мы больше можем сделать, когда здоровы, чем когда больны; когда трезвы, чем когда пьяны. Наш потенциал будет зависеть от того, находимся ли мы в прекрасном и счастливом расположении духа или расстроены, злы, ревнуем. В зависимости от расположения духа возможности человека могут меняться ежеминутно, час от часу, день ото дня. Они изменяются со временем.  
**Прилагайте все усилия - выкладывайтесь полностью, исходя из вашего настоящего состояния**. Но если мы перестараемся, то потратим энергии больше, чем надо, и в итоге сил не хватит. При переработке человек изнуряет тело и вредит себе, и к цели приходится идти дольше. Но, если мы недоусердствуем, появятся отчаяние, самоосуждение, чувство вины, сожаления.  
**При всех обстоятельствах делайте всё, на что способны**. Не важно, больны мы или устали, нужно всегда прилагать максимум сил, на которые способны на данный момент. И нам не в чём будет себя упрекать. А если так, то не будет чувства вины, укоров совести, самобичевания.  
  
Один человек хотел преодолеть страдания и пошёл в буддийский храм, чтобы найти Учителя, который ему поможет. Обратившись к наставнику, он спросил:  
- Мастер, если я медитирую по четыре часа в день, сколько потребуется времени на преодоление страдания?  
Мастер посмотрел на него и сказал:  
- Если медитируешь по четыре часа в день, - возможно, ты достигнешь трансформации за десять лет.  
Полагая, что мог бы добиться большего успеха, человек спросил:  
- О Мастер, а если я буду медитировать по восемь часов в день, сколько потребуется времени на преодоление страдания?  
Учитель посмотрел на него и ответил:  
- Если ты будешь медитировать по восемь часов в день, возможно, - двадцать лет.  
- Но почему понадобится больший срок, если я увеличу время медитации? - спросил человек.  
Учитель ответил:  
- Ты здесь не для того, чтобы жертвовать радостью или жизнью. Ты здесь, чтобы жить, быть счастливым и любить. Если сможешь, постарайся и уложись в два часа медитации, а ты вместо этого говоришь о восьми. В результате устанешь, отвлечёшься от главного, не будешь наслаждаться жизнью. Приложи все усилия и, быть может, поймёшь, что, независимо от продолжительности медитации, способен жить, любить и быть счастливым.  
  
Делая всё наилучшим образом, мы сможем прожить насыщенную жизнь. У нас будет высокая работоспособность, многое сделаем для себя, потому что посвятим себя семье, обществу и так далее. Чувство счастливой и полной жизни появляется в результате высокой активности. Такая жизнь - это действие из любви к жизни и действию, а не в надежде на вознаграждение. Большинство же людей поступает как раз наоборот: действуют и любят только тогда, когда ожидают поощрения, они не наслаждаются самим процессом. А поэтому и не отдаются ничему целиком, поэтому сегодня любят, а завтра ненавидят, послезавтра безразличны, а потом снова любят.  
  
Например, большинство людей ежедневно идут на работу только с мыслью о деньгах, которые получат за выполняемую работу. Они едва дожидаются выходных, чтобы расслабиться. Работают за вознаграждение, и в результате труд становится в тягость. Избегают активных действий, работа превращается в обузу, и они особо не усердствуют. Такие люди тяжело трудятся всю неделю, страдают от перегрузки, от усталости потому, что чувствуют себя обязанными, а не потому, что это им нравится. Они должны работать, ведь надо содержать семью. Их грызёт отчаяние. Когда получают деньги, то уже не рады этому. У них два дня на отдых, чтобы делать то, что хотят. И что же они делают? Стремятся убежать. Кто-то напивается, оттого что в разладе с собой. Им противна собственная жизнь. Когда нам наша жизнь отвратительна, находится много способов сделать больно себе и окружающим людям.  
  
С другой стороны, когда действие само станет целью, без ожидания поощрения, мы увидим, что наслаждаемся всем, что делаем. Вознаграждение придёт, но мы к нему не привязаны. Не надеясь на поощрение, человек может получить даже больше, чем представлял себе. Если нам нравится работа, если мы всегда делаем самое лучшее, на что способны, то действительно наслаждаемся жизнью. Нам не скучно, радостно, нет отчаянья.  
Когда мы так поступаем, то не даём "внутреннему Судье" возможности осудить или обвинять нас. Если выкладываемся полностью и «внутренний Судья» уже не пробует судить нас, так как мы отвечаем ему: "Я сделал всё наилучшим образом". И сожалений не остаётся.  
  
Выполнить это соглашение - не простое дело, но оно действительно освобождает человека.  
  
"**Делать наилучшим образом**" не похоже на работу, потому что мы наслаждаемся тем, что делаем. Когда нам нравится сам процесс и после работы не остаётся неприятного осадка, мы знаем, что прилагаем все усилия. Мы стараемся, потому что хотим этого, а не потому, что обязаны, пытаясь угодить «внутреннему Судье» или окружающим.  
Если мы действуем потому, что должны, тогда нет возможности действительно делать всегда лучшее, на что мы способны. Тогда лучше не делать этого.  
Мы делаем всё, на что способны, потому что возможность поступать так делает нас счастливыми. Когда это "наилучшим образом" обусловлено наслаждением от работы, мы действуем, наслаждаясь этим.  
Действие - это полнота жизни. Бездействие - её отрицание.  
Пассивность - просиживание годами перед телевизором из-за боязни жить и рискнуть проявить себя. Самовыражение - это действие. В голове у нас может быть уйма чудесных идей, но только действие что-то меняет. Без реализации идеи ничто не проявится, не будет результата и награды.  
Действовать - значить жить. Надо рискнуть - собраться с духом и выразить свой сон. Это не навязывание своего сновидения другим, ведь право на самовыражение имеет каждый.  
  
**Делать всё наилучшим образом - прекрасная привычка**.  
Отдавайтесь всему, что делаете и чувствуете. Пусть делать всё наилучшим образом в вашей жизни станет ритуалом, потому что вы поступаете так по собственному выбору.  
Это Соглашение, как и всякая вера, принимается по личному выбору. Нужно всё превращать в ритуал и при этом всегда стараться делать это максимально хорошо.  
Душ пусть будет для нас ритуал, этим действием мы сообщаем своему телу, насколько мы любим его. Чувствуем и упиваемся водой, омывающей наше тело. Стараемся выполнять его запросы, отдавать ему должное и получать то, что оно даёт нам.  
Бог есть жизнь. Он есть жизнь в действии. Лучший способ говорить "Я люблю Тебя, Господи" состоит в том, чтобы прожить свои дни, делая всё наилучшим образом. Лучший способ сказать: "Благодарю Тебя, Боже" - это оставить в покое прошлое и жить сиюминутно, здесь и сейчас. Нужно отдать жизни то, что она требует. Если отпустим и перестанем беспокоить прошлое, мы позволим себе жить настоящим.  
Если мы живём в сне прошлого, мы не наслаждаемся тем, что происходит прямо сейчас, потому что всегда хотим, чтобы всё было не таким, как есть. Мы живём прямо сейчас, в данном мгновении, и у нас просто нет времени на все эти воспоминания. Если не получаем удовольствия от того, что происходит прямо сейчас, значит мы принадлежим минувшему и живём только наполовину. Из-за этого - жалость к себе, страдание, слёзы.  
Право на счастье у нас есть от рождения. Право любить, испытывать блаженство и разделять любовь. Не нежно сопротивляться жизни, пронизывающей нас, потому что это Бог пронизывает нас.  
Будем говорить "нет", когда хотим сказать "нет", и говорить "да", когда хотим сказать "да". У нас есть право быть самими собой. Собой можно быть только тогда, когда делаешь всё, на что способен. Если это не так, то мы сами отвергаем право быть собой. Эти семена надо взращивать в своих мыслях. Нам не нужны знания или громоздкие философские построения. Не нужно, чтобы нас принимали. Мы выражаем свою божественность фактом собственной жизни и любви к себе и другим. Словами "Я люблю тебя" Бог выражает Себя.  
  
Не надейтесь, что вам сразу удастся всегда быть безупречными в словах. Ваши привычки слишком сильны и крепко засели в мыслях. Но вы можете делать всё от вас зависящее.  
Не думайте, что никогда ничего не будете принимать на свой счёт; просто делайте для этого всё возможное.  
Не мечтайте, что никогда не будете делать предположения, и всё же можно стараться жить именно так.  
Если будем делать лучшее из того, на что способны, привычки злоупотреблять словом, принимать всё на свой счёт и предполагать будут слабеть и понемногу оставят нас. Не следует судить, чувствовать вину, наказывать себя, если не можем выполнить эти соглашения. Нужно делать всё, что можем, и появится чувство облегчения, даже если продолжаем строить догадки, принимаем на свой счёт и мы не всегда безупречны в словах.  
Если мы всегда выкладываемся, то овладеем процессом трансформации. Мастер вырастает из практики. Безупречность сделает из нас специалиста. Всё, что мы когда-либо учили, запоминалось после повторения. Мы учились писать, водить машину и даже ходить при помощи повторения. Благодаря ему мы овладели родным языком. Всё дело - в действии.  
Если мы безупречны в поиске личной свободы, любви к себе, то обнаружим, что это дело времени, и придём к тому, чего хотим. Дело не в том, чтобы видеть или сидеть, часами погрузившись в медитацию. Нам нужно подняться и быть человеком. Надо уважать в себе мужчину или женщину. Нужно почитать своё тело, наслаждаться им, любить, очищать и лечить своё тело.  
Наше тело - проявление Бога, и для нас всё изменится, когда мы научимся уважать тело. Если будем одаривать любовью тело и каждый его орган, то посеем семена любви в мыслях и, когда они взрастут, станем безмерно любить, почитать и уважать своё тело.  
Тогда каждое действие превратится в ритуал, которым мы почитаем Бога. После этого следующий шаг - почитание Всевышнего всеми помыслами, чувствами, верой. Каждая мысль превращается в общение с Богом, и мы начинаем жить без осуждения, жертвенности, без потребности сплетничать и злоупотреблять словом.  
  
Если мы безупречны в словах, ничего не принимаем на свой счёт, не делаем предположений, всегда стараемся делать всё наилучшим образом, то жизнь наша будет прекрасна. Мы полностью распоряжаемся ею. Мы переделываем ад в рай. Сон планеты преобразуется в наше райское сновидение.  
  
Можете сегодня же составить такое соглашение с самим собой:  
  
Моё слово безупречно;  
Я ничего не буду принимать на свой счёт;  
Я не буду делать предположений;  
Я буду делать всё наилучшим образом.  
  
Надо обладать очень сильной волей, чтобы их выполнить. Почему? Потому, что на нашем пути везде препятствия. Всё вокруг нас будет пытаться сорвать выполнение новых программ, всё вокруг объединится в том, чтобы мы нарушили их.  
Проблема в других программах, составляющих наше подсознание. Они действуют, и они очень сильны. Поэтому нужно быть великим охотником, великим воином, способным ценой жизни защитить Четыре Программы. От этого зависит наше счастье, свобода, образ жизни. Цель воина - преодолеть этот мир, избежать ада навсегда. Награда должна превысить человеческий опыт страдания, стать воплощением Бога. Это и есть награда.  
Нам надо напрячь все силы, чтобы выполнить Программы.  
Если упадёте, - не вините себя. Не доставляйте вашему «внутреннему Судье» удовольствие превратить вас в жертву. Нет, будьте требовательны к себе. Встаньте и снова составьте программу. "Хорошо, я нарушил/нарушила программу быть безупречным/безупречной в словах. Но начну сначала. Сегодня я выполню эту Программу. Я буду безупречен/безупречна в словах".  
  
Если нарушите договор, начинайте заново завтра, послезавтра. Сначала будет трудно, но день ото дня легче, пока однажды не обнаружите, что управляете своей жизнью при помощи Четырех Программ. Вы удивитесь тому, как изменилась ваша жизнь. Внутри вас растёт любовь и чувство собственного достоинства. Вы можете это сделать. Не думайте о будущем. Оставайтесь в настоящем моменте. Просто живите сегодняшним днём. Всегда наилучшим образом старайтесь выполнять эти Программы, и скоро делать это станет легко.  
  
Четыре соглашения. Дон Мигель Руис.

**ОСТАНОВКА МЫСЛЕННОГО ДИАЛОГА**

Начало приобретения этого умения сводится к одному очень простому действию - нам надо приобрести привычку быть в постоянном контакте со своим Высшим Я.  
Этому мешает постоянная болтовня нашего ума.  
  
Мы живём при постоянном перемалывании своих мыслей, эмоций и действий. В результате получается, что внутри почти никогда не бывает тишины, к сожалению. Потому, что только при отсутствии этого потока слов, мы способны услышать сами себя, свою Душу и своё Сердце.  
  
Итак, перейдём к практическим занятиям:  
Цикл нашего дыхания представляет собой ритмические чередования вдоха и выдоха. Между ними на доли секунды происходит пауза. Графически это можно выразить так:



Нужно обратить своё внимание именно на эту естественную паузу между вздохом и выдохом. Постарайтесь, чтобы в это/эти мгновения Вы ничего про себя не говорили. Постепенно нужно увеличивать эту паузу мысленного молчания.  
Со временем Вы приятно удивитесь, что может подарить Вам такой незатейливый прием обмана своего ума.  
Обратите внимание пожалуйста на такой важный момент - следите, чтобы дыхание Ваше было обыкновенным, не слишком глубоким, иначе Вы рискуете получить гипервентиляцию лёгких, это совсем ни к чему.  
Теперь ритм Вашего дыхания должен быть вот таким:



Тренироваться можно везде: когда Вы идёте по улице или моете посуду, когда у Вас возникнет это желание, научиться останавливать мысленный диалог, тогда и приступайте.  
Занимайтесь как можно чаще, это не обременительно. Только обязательно присматривайте за глубиной дыхания, в начале почти у всех практикующих есть тенденция переходить невольно на более глубокое дыхание. Постарайтесь, если у Вас ещё нет этих навыков, дышать животом (почитайте про йоговское дыхание, об этом много написано). Это принесёт Вам пользу вдвойне. Сначала Вы увеличиваете паузу между вдохом и выдохом в состоянии мысленного молчания, а позднее поймаете себя на констатации того факта, что Вы и во время вдохов и выдохов тоже молчите внутри себя.  
  
Переходя к тренировкам, Вы столкнётесь с ситуациями, когда Вас могут атаковать собственные мысли. Не расстраивайтесь, так происходит в самом начале у всех, это нормально. Не раздражайтесь на себя за это. Просто мысленно создайте себе образ мусорной корзины и отправляйте туда собственные мысли по мере поступления. Главное не злитесь, а придумайте себе какую-нибудь смешную форму, как Вы будете загружать поступающие недисциплинированные собственные мысли в мусорку. Не забудьте официально объявить своему логическому уму, что Вы играете в Игру, а он (ум) может пока отдохнуть. Этот приём даёт совершено уникальную возможность получить практически прямой контакт со своим Высшим Я со всеми вытекающими последствиями и возможностями.  
  
Например, Вы можете в состоянии такого контакта получить от своего подсознания ответы на волнующие Вас вопросы. Ну, а в нашем приложении заявленных тем, это умение - обязательное условие, для работы на энергоинформационном уровне с помощью видения тонких энергий.  
Следующий шаг - это умение задавать правильные вопросы своему подсознанию и определение "системы координат", в которой работают с различными темами.

**МЕТОД ПОГРУЖЕНИЯ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ**

Метод общения со своим подсознанием называется **методом погружения и подсознательного перепрограммирования**. Практика показывает, что общение с подсознанием — самый важный момент в процессе анализа тех ситуаций, которые мы себе создаём своими мыслями, своим поведением. В то же время этот метод вызывает определённые трудности при попытке применить на практике полученные знания.  
  
**Не вредно ли общаться со своим подсознанием? Как долго и как часто можно с ним общаться? Всегда ли необходимо так подробно расспрашивать подсознание или можно упростить общение? Не возникнут ли неприятные последствия после общения?**  
Прежде чем ответить на эти вопросы, давайте вспомним, что деление нашего разума на сознание и подсознание весьма условно. Нет чёткой грани между сознательными и подсознательными процессами. Сознание — это всегда только настоящий момент — здесь и сейчас. Например, вы читаете эти строки сейчас. Это значит, что сейчас и работает ваше сознание. Подсознание — это память, представления о будущем, профессиональные навыки, ваши мечты и фантазии. Подсознание контролирует деятельность внутренних органов. Например, сердечный ритм, ритм дыхания, функцию кишечника и многие другие функции органов и систем человеческого организма.  
Одновременно с чтением вы думаете, дышите, сидите или лежите, перевариваете завтрак. То есть ваш организм выполняет массу дел, за которые отвечает ваше подсознание. Однако мы знаем, что при определённых навыках человек в состоянии изменять ритм сердечной деятельности или сознательно регулировать некоторые функции внутренних органов. Индийские йоги могут силой воли менять частоту сердечных сокращений.  
  
**С подсознанием не только желательно, а и необходимо общаться! И чем больше, тем лучше!** В принципе, мы и так постоянно общаемся со своим подсознанием. Просто порой отмахиваемся от ответов или не понимаем их. Не понимаем эти подсказки Вселенной, которые и организовало нам наше подсознание.  
Многие из нас умеют получать ответы от внутреннего голоса. **Нужно лишь интересующий человека вопрос «поносить» какое-то время в себе, часто задавая его. Ответ приходит как догадка!** Метод погружения и подсознательного перепрограммирования позволяет делать это систематизированно, последовательно и осознанно. Если говорить о последствиях общения со своим внутренним голосом, то при соблюдении всех правил общения последствия могут иметь место только самые позитивные.  
Часто у людей возникают следующие вопросы: «А не придумал(а) ли я сам(а) этот ответ? А соответствует ли он действительности? Правильный ли этот ответ?»  
Общаясь со своим подсознанием, мы просим его дать ответ на сознательном уровне, через сознание. А как это — через сознание? Это значит — мыслью. То есть что пришло в голову сразу, после того как вопрос задан, — это и есть ответ подсознания. Всё зависит от способа, которым мы воспринимаем окружающий мир. От преобладания той или иной системы восприятия: визуальной (глазами), аудиальной (ушами), кинестетической (телесными ощущениями).  
Многие ждут каких-то необычных явлений — громоподобного голоса, или ярких надписей на стенке, или чего-то в этом же роде. Всё гораздо прозаичнее и в то же время интереснее! Мы всегда умели общаться с подсознанием, ответы от подсознания приходят в виде летучих, скоротечных образов. Этим процессом можно управлять. Только дайте задание своему подсознанию.  
  
Скажите себе: «**Не спеши! Дай мне чёткую картинку. Или повтори то, что уже было показано**».  
Внутренний разум может дать ответ в виде голоса, звучащего в вашей голове. Либо в виде внутренних ощущений, а может быть сочетание вышеперечисленных способов. Не забывайте ещё о двух каналах восприятия — обонятельном и вкусовом. Они менее выражены, но иногда могут иметь весьма существенное значение. Так, партнеры в паре притягивают друг друга в том числе и по запаху, который продуцируется феромонами — гормонами любви.  
  
**Относитесь внимательно к тому, о чём вы думаете! Пришла какая-то мысль, пусть неприятная, неожиданная, может быть, пугающая. Не отмахивайтесь от таких мыслей. Поблагодарите своё подсознание! Ведь оно вас учит чему-то важному. Только тогда вы станете настоящими хозяевами своей жизни, когда начнёте автоматически реагировать на любые ваши мысли!**  
  
У каждого из вас накопилось достаточно много проблем, требующих быстрейшего разрешения. У каждого они свои и различаются как по качеству, так и по количеству. Нужно отметить, что проблемы эти уже неразрешимы на сознательном уровне.  
Из всего вашего разнообразия проблем возьмите только одну. Можно для начала взять несложную, хотя это непринципиально. Научившись на этой проблеме общаться со своим подсознанием, вы с успехом разберётесь во всех остальных. Поэтому необходимо правильно и корректно озвучить её.  
Например, вы больны и хотели бы понять причины вашего заболевания. Определите для себя все ваши жалобы, связанные с этой болезнью. Нет необходимости перечислять медицинские диагнозы, очень часто они вовсе не соответствуют действительности. Любой медицинский диагноз — это шаблон-обобщение, но ведь все обобщения ложны.  
Например женщине поставили медицинский диагноз: «хронический деформирующий артрозоартрит коленных и голеностопных суставов с нарушением их функций, плюс гастрит». Сформулируем эту проблему так: «Я испытываю боли при вставании, ходьбе, при наклонах. Периодически суставы опухают», «Моя проблема в том, что я испытываю боли в желудке, тошноту, тяжесть после приёма пищи».  
Например вас многое раздражает в окружающем мире. Корректно было бы сформулировать проблему так: «Я себя раздражаю, используя окружающих людей»; «Я позволил наступить себе на ногу» — или так: «Я себя обругал в очереди вот этой тётенькой».  
Так вы **учитесь брать ответственность на себя, понимая, что сами создали себе ту или иную ситуацию**. Окружающие люди лишь озвучивают, экранизируют ваши собственные мысли. После того как проблема озвучена, переходим к следующему этапу – создание образа.

**СОЗДАНИЕ ОБРАЗА**

Сейчас вам необходимо визуализировать ту часть подсознания, которая ответственна за создание проблемы. То есть определить, как она могла бы выглядеть. Давайте предположим, что ваше подсознание как-то выглядит. Мы прекрасно знаем, что подсознание — понятие достаточно условное, эфемерное и выглядеть никак не может. Его нельзя увидеть, услышать, почувствовать. Но с ним можно пообщаться через мысль. Давайте предположим, что часть вашего подсознания, которая отвечает за вашу проблему, на что-то похожа. Спросите себя: «С каким предметом, явлением, образом ассоциируется часть меня, которая для моего обучения создала мне эту проблему?»  
  
**Пример**. Я иду по дороге своей жизни. Это как в поговорке: «Жизнь прожить — не поле перейти!» На моём пути встречается какое-то препятствие. Образ, который соответствует части моего подсознания, ассоциируется у меня с огромным валуном, весом около тонны, тёмно-серого цвета, прохладным на ощупь. На этот огромный валун «похожа» часть моего внутреннего «Я», создавшая эту проблему.  
  
**Другой пример**. У меня боли в верхней части живота, чувство тяжести, изжога, которые появляются через час-полтора после приёма пищи. Эти явления беспокоят в течение ряда лет. После вопроса, заданного себе: «Как выглядит часть подсознания, которая создала эту проблему? На что она похожа?» — я получил ответ в виде картинки на мысленном экране — белый силикатный кирпич, весом около четырёх килограммов. Следовательно, с кирпичом ассоциируется часть подсознания, создавшая ему эту проблему.  
  
Очень часто части подсознания ассоциируются с различными геометрическими фигурами на ментальном экране, такими, как сгустки энергии, облачка, воздушные шарики и так далее. Если вы «увидели» такую картинку, то рассмотрите её внимательно. Определите примерные размеры, вес, цвет, объём, фактуру, поверхность, температуру. Образы, возникшие у вас, могут быть самыми различными. Не удивляйтесь и не пугайтесь. Это ваши мысли, это ваши ассоциации — воспринимайте происходящее как должное.  
Для тех, у кого не получилось представить образ, соответствующий проблеме, предлагаю ещё одну попытку: вспомните себя в то время, когда у вас впервые появилась эта проблема. Либо когда вы остро переживали неприятные моменты, связанные с ней. Вспомнили? Предположите наличие некоего предмета или события, явления, которые были бы «похожи» на вашу проблему.  
На этом шаге, через свой образ, вы уже получаете информацию о причинах вашей болезни или проблемы. На какое-то время оставим в покое наши образы. Они нам понадобятся чуть позже. А теперь поблагодарите своё подсознание за полученные ответы, кстати, не забывайте это делать каждый раз.

**ОБРАЗНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ОТВЕТОВ «ДА» —«НЕТ»**

А сейчас постарайтесь визуализировать образы, стоящие за словами «ДА» и «НЕТ». Точно так же, как вы увидели образы, соответствующие части подсознания, которая создала вам проблему, попробуйте определить для себя, на что может быть похоже слово «ДА» и слово «НЕТ».  
Самыми часто встречающимися ассоциациями-образами являются такие: «ДА» — солнечный свет, «НЕТ» — дождик идёт, «ДА» — плюс, «НЕТ» — минус.  
Только что вы попытались визуализировать образы, «стоящие» за «ДА» и «НЕТ», но вы ещё не знаете, каким способом будет получен ответ от вашего внутреннего разума. Задайте себе следующий вопрос: «Готово ли моё подсознание сейчас общаться со мной по сути этой проблемы на сознательном уровне?» Ответ может прийти в виде образа. Например, вам представился солнечный свет. И возникло понимание, что вы готовы общаться с самим собой и обсудить эту проблему. А это значит, что у вас появилось ощущение внутреннего согласия. Если вы получили согласие, то переходите к следующему этапу.  
Если подсознание ответило «НЕТ», то возьмите для рассмотрения другую проблему, а к этой вы можете вернуться чуть позже. Возможен и такой вариант, — спросите своё подсознание: «Чем я создал (а) себе ситуацию, что моё подсознание не хочет со мной общаться?»  
Спросите себя: «А когда ты, моё подсознание, будешь готово со мной общаться?»  
  
Сколько людей, столько и вариантов общения со своим внутренним «Я». Постарайтесь обращать внимание на то, как и каким способом вы получаете ответы на задаваемые себе вопросы. Для тех, у кого не получилось представить образ, соответствующий проблеме, предлагаю ещё одну попытку: вспомните себя в то время, когда у вас впервые появилась эта проблема. Либо когда вы остро переживали неприятные моменты, связанные с ней. Вспомнили? Предположите наличие некоего предмета или события, явления, которые были бы «похожи» на вашу проблему. То первое, о чём вы подумали в ответ на заданный себе вопрос, — это и есть правильный ответ вашего подсознания.

**ПАЛЬЦЕВЫЙ МЕТОД**

Те, кто не получил зрительного ответа, попробуйте «пальцевой» метод.  
Вам необходимо принять удобную позу, лучше сидя. Не рекомендуется ложиться, если вы находитесь дома, так как можно быстрее уснуть, чем вступить в контакт с подсознанием. Особенно если вы устали. Договоритесь с подсознанием, что сигналом о наличии контакта будет приподнимание пальца на руке. Вы ещё не знаете, какой палец будет соответствовать какому ответу — «ДА» или «НЕТ». Поэтому обращаетесь внутрь себя с просьбой: «Моё подсознание! Покажи мне движением пальца, каким будет ответ «ДА».  
Вы сидите и просто ждёте ответа и вдруг понимаете, что ваш указательный палец на правой руке немножко онемел, в нём появилось покалывание и он стал приподниматься рваными движениями с небольшой амплитудой. И вы чётко понимаете, что это ответ «ДА». Поблагодарите подсознание за ответ и переходите к следующему этапу. Вновь обращаетесь внутрь себя с просьбой: «Моё подсознание! Покажи движением пальца, каким будет ответ «НЕТ».  
Пока вы произносили вслух или про себя эту фразу, вы поймали себя на мысли, что онемел указательный палец на левой руке и стал приподниматься такими же подсознательными движениями, и вы понимаете, что это и есть ответ «НЕТ».  
После того как вы определились с тем, как вы понимаете ответы вашего подсознания, задайте такой вопрос: «Готово ли моё подсознание общаться со мной?»  
И вы получаете чёткий ответ «ДА». Если вы получаете ответ «НЕТ», значит, есть какие-то препятствия для общения. Это может быть плохое самочувствие, неблагоприятная внешняя обстановка, страх перед общением, недоверие к самому себе. Устраните возможные препятствия и начните общение в другой раз.

**МЕТОД МАЯТНИКА**

Предлагаю вашему вниманию ещё один способ общения с самим собой — это метод маятника. В качестве маятника мы можем использовать своё тело. Встаньте ровно, расправьте плечи, ноги поставьте вместе, потрясите слегка руками, чтобы снять напряжение. Смотрите прямо перед собой. Обращайтесь к самому себе с просьбой: «Моё подсознание, движением моего тела покажи, каким будет ответ «ДА» При этом ваше тело может непроизвольно качнуться вперёд, или назад, или в стороны.  
Если ваше тело качнулось вперёд, то поблагодарите себя. Теперь вы уже знаете, что качание вперёд означает ответ «ДА». Затем вы обращаетесь к себе снова и говорите: «Моё подсознание, покажи движением моего тела, каким будет ответ «НЕТ»!» Предположим, что вы качнулись назад, и вы понимаете, что это значит «НЕТ». Если ответы неубедительные, то попросите своё подсознание чётко повторить ответы. Метод маятника в очень большом количестве случаев даёт позитивный результат, и обучающиеся быстро находят контакт с подсознанием. Хотя, с другой стороны, этот метод не совсем удобен, так как он предполагает наличие достаточно комфортной обстановки для общения с самим собой. Если вдруг у вас возникнет необходимость пообщаться с собой в кабинете начальника или в транспорте, то ваши телодвижения могут показаться для окружающих странными.  
**Вы установили контакт с подсознанием. И знаете, как получить от него ответ**.

**ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС**

На этом этапе мы разберём ПЕРВЫЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — **ЧЕМ? Чем мы создаём себе проблемные ситуации?**  
Но прежде обратимся к себе с таким вопросом: «Готово ли моё подсознание дать мне ответ, чем я создал/создала себе мою болезнь (проблемную ситуацию)?»  
Если вы получили ответ «ДА», то переходите к следующему вопросу. Он будет звучать так: «Моё подсознание, дай мне понять, чем конкретно я создал/создала себе эту болезнь (проблему)? Какими мыслями, эмоциями, поведением?»  
После того как вопрос задан, обратитесь мысленно в своё прошлое — далёкое, а может быть, не очень. Ведь в прошлом своими мыслями, делами вы создали предпосылки к возникновению проблемной ситуации в настоящем.  
Ответ приходит как догадка, в виде зрительных образов-воспоминаний или в виде слухового ответа. То, о чём вы сейчас подумали, и есть ответ вашего подсознания. Предположим, что вы увидели какой-то мыслеобраз, спросите себя: «Моё подсознание, дай мне понять, какая моя эмоция, моё поведение соответствует этому образу?»

**ВТОРОЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС**

Сейчас мы находим ответ на ВТОРОЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — **ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне нужна эта проблема?**  
Мы говорим себе: «Моё подсознание, дай мне понять, какое позитивное намерение ты выполняешь для меня, создав мне эту проблемную ситуацию?» Можно сказать другими словами: «Чему учит меня эта ситуация, что хорошего в ней, что мне необходимо понять из нее?» Например, у вас была проблема: вы испытывали трудности во взаимопонимании с близкими людьми. Задавая себе вопросы, вы поняли, чем создали такие трудные взаимоотношения, — обидой и страхом потерять свою половинку. «Для чего мне это нужно?» — спрашиваете вы у себя. И получаете такой ответ: «Изменить к себе отношение. Научиться видеть мир красивым. Испытывать радость от общения со своими родными и близкими людьми». После того как вы получили ответ, не забудьте поблагодарить себя и задайте ещё раз тот же вопрос: «А для чего мне это нужно — изменить к себе отношение? Что мне даст ситуация, когда изменятся взаимоотношения в семье?» Вы получаете ответ: «Покой. Гармония».  
Далее вы вновь задаёте себе тот же вопрос: «А для чего мне нужен этот покой, эта гармония?»  
Задавая последовательно этот вопрос (как бы коротка или длинна ни была эта цепочка), мы обязательно придём к тому, что все эти проблемы нужны для жизни, для счастья. И позитивное намерение, которое стоит за проблемной ситуацией, ведёт нас только к счастливой жизни.  
Принимая окружающий мир таким, какой он есть, вы станете гармоничным и счастливым человеком.  
К счастью мы можем прийти только при одном, самом главном и единственном условии — при соблюдении закона чистоты помыслов: всё, что я делаю, я делаю для себя и во благо окружающим или хотя бы не во вред окружающим. Если этот закон не соблюдается, то наше подсознание и подсознание людей, с которыми мы контактируем, создадут нам новые обучающие ситуации. При этом ни о каком наказании не может быть и речи, как не может быть речи о чувстве вины. А вот взятие ответственности на себя и понимание сути происходящего приведут нас, через создание новых моделей поведения, к новой счастливой жизни. Жизни свободной от негативных ситуаций, проблем, болезней.

**ТРЕТИЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС**

Мы задаём себе ТРЕТИЙ МАГИЧЕСКИЙ ВОПРОС — **КАК?** Это последний из трёх магических вопросов: «Как, каким образом мне удастся разрешить преоблемную ситуацию?»  
На данном этапе вы будете создавать три новые модели поведения.  
Старую модель поведения мы никуда не выбрасываем, не отрицаем её. Ведь с этой моделью поведения вы жили много лет, а то и десятилетий. Человеческий мозг в этом отношении весьма уникален. Один-единственный раз научившись этой модели, мы практически всю жизнь не можем расстаться с этим способом реагировать на очень изменчивый окружающий мир. И поэтому приводим себя к проблемным ситуациям.  
Какая бы хорошая, даже замечательная ни была модель поведения, одна она всенепременно приведёт к проблемам. Поэтому старый способ реагирования на окружающую среду мы не забываем. Мы же с ним сроднились, как сроднился с чугунной крылатой лошадью герой А. Мягкова в народном кинофильме «Служебный роман». Эту старую модель поведения положим в шкафчик нашей памяти на полочку. Вдруг придётся срочно воспользоваться и проявить агрессию, дать отпор человеку, покусившемуся на наше достоинство и здоровье. И только потом спросим себя: «Чем я создал эту ситуацию? Чем я привлёк к себе этого человека, какими своими негативными мыслями, поведением?»  
Три новые модели поведения. Почему три новые модели? А не две или десять? Одной мало, так как одна модель поведения обязательно приведёт к проблемам. Двух мало, так как мы будем постоянно перед выбором: какую из них выбрать, какую предпочесть. Вспомните буриданова осла, умершего от голода возле двух стогов сена. Он не знал, с какого стога начать есть. Поэтому три новые модели поведения — это как раз то, что нужно. Это — минимальная свобода выбора. Захотите больше — пожалуйста! Чем больше, тем лучше, тем большей гибкостью вы будете обладать. Замечено, чтоуспешный человек тот, кто обладает большей свободой выбора, многими моделями поведения.  
  
Вы обращаетесь к себе и говорите: «Моё подсознание, создай три новые модели поведения! Пусть эти модели будут более надёжные, более качественные, своевременные. Пусть они будут благоприятны для меня и для окружающего мира. Как только создашь первую, покажи мне, какая это будет модель поведения». Или если визуализация не выражена, тогда измените фразу: «Моё подсознание, создай новую модель поведения и, как только такая модель будет готова, дай мне ответ «ДА». Затем вы просите подсознание продолжать создавать новые модели поведения.  
Если вы не получили ответа от своего подсознания, спросите, глядя в это внутреннее препятствие: «Что мне нужно понять из наличия внутреннего сопротивления?»  
Возможно, что это сомнения и страхи не дают выйти из проблемной ситуации, не дают создать новые модели поведения.  
Обратите, пожалуйста, внимание на тот факт, что страхи и сомнения постоянно мешают людям продвигаться вперёд на пути самосовершенствования. И наша первоочередная задача состоит в том, чтобы научиться взаимодействовать с любыми энергиями, в том числе и со страхами. Ваше подсознание готово создать новые модели поведения?  
Обратитесь к подсознанию с просьбой создать новые модели. «Поживите» в новых моделях, посмотрите: подходят ли они вам? Как вы узнаете, что эти модели будут более эффективными, не пожив по-новому? Нельзя съесть яичницу, не разбив яйцо! Если не понравится, создайте другие модели поведения. Ведь вы теперь хозяйка своей жизни!  
Возможно вы уже создали эти три модели поведения ранее, но пока не знаете что это за модели. В любом случае, рано или поздно, вы узнаете, какие это новые модели поведения. Просто вам нужна уверенность в том, что эти новые модели будут задействованы в нужное время, не важно — сознательно или подсознательно.   
Итак, вы получили три ответа от подсознания о том, что есть три модели. Например, вы представили себя занимающимся любимым делом. Спросите себя: «Что мне нужно понять из этого ответа? Какое слово, понятие стоит за этим образом?» Или, наоборот, если на ум пришла какая-то мысль, слово, то вам нужно спросить себя о том, что стоит за этим словом, какой образ.  
Самое главное для всех нас — это впустить любовь и радость в свою жизнь! Тогда в ней появляется смысл. Недаром написано, что БОГ есть Любовь!  
**Если разложить слово ЛЮБОВЬ по буквам, так и получается: Л — ЛЮДИ, Б — БОГИ (БУКИ), В — ВЕДИ, это значит — ЛЮДИ БОГОВ ВЕДАЮТ**. Появляется в понятии ЛЮБОВЬ совершенно новый глубинный смысл.

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА**

На этом этапе проводим так называемую экологическую проверку и спрашиваем себя:  
«Все ли части моего подсознания согласны с новыми моделями поведения?» При получении положительного ответа вы можете переходить к следующему этапу.  
Если подсозание возражает против новых способов поведения, что делать?  
Согласие всех частей подсознания друг с другом очень важно. В противном случае новые модели поведения не смогут быть реализованы, так как будут возражать несогласные части подсознания. В этом случае вам необходимо обратиться к этим несогласным частям подсознания и попросить создать такие модели поведения, которые бы удовлетворили все части подсознания.  
Если получен ответ отрицательный, попросите себя: «Пусть те части подсознания, которые возражают против новых моделей, соединятся с той частью, которая создавала новые модели, внесут свои дополнения. Придут к согласию и дадут знать об этом». После того как изменения будут внесены, вновь спрашиваем себя: «Теперь все части подсознания согласны с этими моделями?»  
Таким образом продолжайте до тех пор, пока не будет в душе полного согласия.

**ПРИСОЕДИНЕНИЕ К БУДУЩЕМУ**

Теперь, когда созданы новые способы реагирования на окружающий мир и проведена экологическая проверка, необходимо убедиться в том, что эти модели будут работать в жизни.  
Обращаемся к себе со словами: «**Моё подсознание, возьмёшь ли ты на себя ответственность за реализацию новых моделей поведения в моей жизни в нужное время, в нужном месте и с нужными людьми? И, что самое главное, с соблюдением закона чистоты помыслов**». Как только ваше подсознание будет готово взять на себя ответственность за реализацию этих моделей, то пусть даст вам ответ «ДА».  
Если вы получили ответ «НЕТ», то попросите часть своего подсознания, отвечающую за реализацию новых моделей поведения, «сбегать» в будущее и посмотреть, где и когда реализовать новые модели поведения в вашей жизни.  
После чего возможно ваше подсознаие даст ответ, что в нужное время и в нужном месте ваши новые модели поведения будут реализованы самым благоприятным способом.

**ПРОВЕРКА ИЗМЕНЕНИЙ**

**Теперь у вас появилась уверенность, что изменения уже начались. И в нужное время в нужном месте с вами произойдут эти удивительные перемены. Они обязательно произойдут и на сознательном и на подсознательном уровне**.  
Сейчас можно вновь обратиться к образу той части подсознания, которая создала вам эту проблему. Возвратимся к этапу второму и посмотрим, как же теперь выглядит образ, соответствующий этой части подсознания. Как правило, этот образ претерпевает значительные изменения: становятся другими цвет, объём, форма, плотность, вес тех предметов, которые ассоциируются с частями подсознания, создавшими эту проблему. И вот теперь, думая о вашей проблеме, вы будете представлять новые видоизменённые образы.  
**В вашем внутреннем мире возможно всё! Прочь сомнения. Мы — творцы своего счастья!**  
Для чего нам нужны были все эти образы-ассоциации?  
Весь смысл происходящего в том, чтобы как-то обозначить ту часть подсознания, которая отвечает за проблему. После общения с вашим подсознанием вы выявили причины возникновения проблемы, выявили то позитивное намерение, для реализации которого возникла ваша проблема. Вы определили новые пути выхода из созданной вами ситуации. После этой проделанной работы мы снова обращаемся к этой части подсознания и смотрим, на что же она теперь похожа? Как-то изменился образ, который соответствует проблеме? Вернее, части подсознания, создавшей проблему. Как правило, картинка претерпевает существенные изменения: уменьшается вес, объём предметов, которые являются олицетворением проблемы. Увеличивается прозрачность энергетических облачков, становится комфортным цвет, общее впечатление от всего образа. А может возникнуть совсем другой образ. Например, вместо часто встречающегося какого-нибудь шара с колючками представляются красивые экзотичные цветы, растущие в горшочках на подоконнике. То есть вы уже можете знать о том, что изменения действительно начали происходить.  
  
Давайте вспомним всю последовательность шагов, которые мы делаем при погружении и перепрограммировании:  
**1. Правильно, корректно сформулировать проблему.  
2. Представить образ, соответствующий той части подсознания, которая создала эту проблему.  
3. Установить контакт с этой частью. Необходимо задать себе вопрос: «Готова ли эта часть общаться со мной по сути этой проблемы?»  
4. Первый магический вопрос: «ЧЕМ? Какими разрушительными мыслями, эмоциями, поведением я создал/создала себе эту проблему? Чем ещё я создал/создала себе проблему?»  
5. Второй магический вопрос: «ДЛЯ ЧЕГО? Для чего мне дана эта проблема? Какое позитивное намерение выполняет она?»  
6. Третий магический вопрос: «КАК? Какими новыми способами я смогу реагировать на окружающий мир?» Создание трёх новых моделей поведения.  
7. Экологическая проверка: «Все ли части подсознания согласны с этими новыми моделями поведения?»  
8. Принятие ответственности: «Та часть моего подсознания, которая создала новые модели поведения, возьми на себя ответственность за реализацию этих моделей в моей жизни в нужное время, в нужном месте. И как будешь готова сделать это — дай мне ответ «ДА».  
9. Новый образ той части подсознания, которая создала проблему**.  
  
После того как вы освоите методику, вам не нужно будет каждый раз спрашивать себя о готовности вашего подсознания общаться с вами. Готовность к общению будет всегда. Ваше общение упростится и сведётся к ответам на три самых основных вопроса. Можно будет завести новую привычку — вечером, лёжа в постели, перед засыпанием проанализируйте события прошедшего дня. Ответьте себе на три магических вопроса: ЧЕМ вы создали ту или иную ситуацию в течение дня? ДЛЯ ЧЕГО она вам необходима? И КАК выйти из неё, создав новые модели поведения?  
Можете дать задание своему подсознанию в течение ночи, пока сознание отдыхает от «трудов праведных», создать новые модели поведения. А утром проверить наличие новых моделей поведения и готовность включить их в вашу жизнь в нужное время, в нужном месте.  
  
А теперь примите мои поздравления, дорогие друзья, только что вы освоили основную методику, используя которую вы сможете добиться серьёзных позитивных перемен в вашей жизни.   
Вы начнёте меняться и заметите эти значительные перемены, которые будут вас несказанно радовать. Не спешите использовать ваши знания для изменений у ваших родных и близких. Помогайте тогда, когда вас об этом попросят, и тогда, когда вы на себе убедитесь в действенности этого метода. Окружающие вас люди могут быть не готовы к собственным быстрым переменам. Помогите тогда, когда они сами заметят те изменения, которые произошли у вас, и попросят вас о помощи.  
Приведу для примера замечательную притчу, ярко иллюстрирующую то, о чём вы только что прочитали.  
  
Как-то раз ученики спросили суфийского мастера, почему он не являет акт милосердия по отношению к людям и не старается привлечь в свою школу большее число учеников. «Люди не могут и не хотят принять ту помощь, о которой вы меня спрашиваете», — ответил Учитель. Ученики его не поняли. Тогда он попросил найти в городе самого бедного и несчастного должника, с которого завтра должны прийти взимать налоги. Такой человек был найден. Учитель поставил посреди узкого моста на видном месте мешок с золотыми монетами. Затем позвали должника, находившегося на другом берегу реки и не видевшего этих приготовлений. Учитель сказал ученикам, что отдаст этому бедному человеку мешок с золотом, если тот увидит и возьмёт его. Должник подошёл к мосту, медленно прошёл по мосту мимо мешка и, подойдя к Учителю, радостно сказал: «Удивительная вещь со мной произошла, когда я подошёл к мосту. Я услышал внутренний голос, который спросил меня, смогу ли я пройти по этому мосту с закрытыми глазами. И вот смотрите: ведь получилось!»   
  
Поистине: каждый берёт то, что выбирает. Соответственно, то и получает!   
  
«Школа Здоровья и Радости»



**ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**Десятая Ступень - Ступень Козерога**  
[**Канал КОЗЕРОГА**](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/kanal_kozeroga/19-1-0-116) - Синтетический канал из Ментального Тела в Каузальное Тело.   
Плоды размышлений (Ментальное тело) через канал Козерога поднимаются в Каузальное тело и становятся почвой на которой происходят события. Козерог отвечает за предвидение, предсказание предстоящих событий.

**Что такое ИНТУИЦИЯ?**

Деятельность мозгового Рассудка при расширении Сознания дополнится ИНТУИЦИЕЙ (Каузальное тело).  
  
Интуиция есть непосредственное познание внутренним чувством. Благодаря постепенному раскрытию духовных центров (чакр) начнут обостряться все органы чувств, они станут средством общения с Высшими Мирами.  
  
**Интуиция** - соединение всех человеческих понятий с моральными элементами в одно целое - Интуитивный Ум.  
Интуиция образуется из многих понятий, представлений и ощущений, соединённых с элементами, принадлежащими моральной природе (этика). Высшие виды интуиции образуются из слияния высших сложных эмоций (моральной, эстетической, религиозной, интеллектуальной) с понятиями и идеями.  
  
Есть несколько видов интуиции, каждый из которых связан с определённым тонким телом:  
- **Физическая интуиция**. "Тот, кто видит, сам становится вещью, которую видит" (Каузально-[Физическое Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/fizicheskoe_telo/19-1-0-55)).  
Мышечная память. Если обучение идет через тело, через мышечную память, приобретенный опыт не забудется уже никогда.  
- **Эфирная интуиция**. Интуиция даст возможность почувствовать боль другого человека, как свою боль (Каузально-[Эфирное Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/ehfirnoe_telo/19-1-0-58)).  
- **Астральная интуиция**. Интуиция даст возможность испытывать эмоции другого человека, как свои (Каузально-[Астральное Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/astralnoe_telo/19-1-0-80)).  
- **Интеллектуальная интуиция** (Каузально-[Ментальное Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/mentalnoe_telo/19-1-0-97)) проявляется в неожиданном проникновении ума в физические и метафизические законы.  
**Интуитивное мышление** – это сочетание ума и интуиции. Интуитивное мышление – это способность человека понять самую суть какого-либо явления сразу и полностью без предварительного логического размышления.  
- **Моральная интуиция** проявляется в отношениях человека к другим людям, к обществу. Выбор наиболее подходящего варианта развития событий, планирование ([Каузальное Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/kauzalnoe_telo/19-1-0-99)).  
- **Творческая и эстетическая интуиция**. Способность непосредственного постижения истины: без предварительного обоснования с помощью доказательств; без предварительного логического рассуждения. Творческая и эстетическая интуиция (Каузально-[Буддхиальное Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/buddkhialnoe_telo/19-1-0-103)) проявляется в искусстве.  
Энергия Творчества (творческих произведений) действует на чувства людей и на их Волю. В каждой мысли поэта заключается огромный потенциал силы. Передача эмоциональных переживаний и эмоционального понимания составляет цель искусства. В сочетаниях слов, в их смысле, в ритме, в музыке, в сочетании смысла, ритма и музыки;- в красках, в звуках, в линиях, в формах - люди стараются выразить и передать то, чего они не могут выразить и передать просто в словах.  
"Я стремлюсь выразить свои чувства, и поэтому от меня исходит поток творческой энергии".  
- **Религиозная интуиция** проявляется в познании отношений человека к Космосу (Богу), в осознании Космоса, как целого (Каузально-[Атманичекое Тело](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/atmanicheskoe_telo/19-1-0-104)).  
  
Некоторые говорят, что «интуицию можно развить».  
Нельзя развить интуицию! Это большая ошибка. Все, что нам дано природой, можно нормализовать, то есть довести до рабочего состояния то, что атрофировалось от бездействия или неверного использования. Нам не нужно развивать интуицию. Нам достаточно вернуться к нормальному для нас состоянию – интуитивному сознанию, когда мы легко взаимодействуем с интуицией и умом.  
  
Для того чтобы интуиция работала, достаточно научиться ее слышать (слышать – значит различать, воспринимать слухом что-либо).  
  
Прислушивайтесь почаще к своему сердцу.  
Далее нужно научиться ее слушать (слушать – значит направлять слух на что-либо). Потом нужно понять, что интуиция у тебя есть, и она у тебя работает, просто ты не понимаешь, как это происходит. Понять, что интуиция работает, – значит перестать страдать от ее отсутствия.  
  
Что нужно, чтобы слушать и слышать интуицию?  
Главный навык – умение управлять своим вниманием, то есть, направить его в заданную точку и удерживать столько, сколько нужно. Эту способность называется осознанность.  
**НАМЕРЕНИЕ** - решимость иметь и действовать.  
**Внутреннее намерение** - активное воздействие на окружающий мир - это решимость действовать, это концентрация внимания на процессе своего движения к цели. Внутренним намерением цель достигается.   
**Внешнее намерение** - подчинение мира воле намерения - это решимость иметь, это концентрация внимания на том, как цель реализуется сама. Внешнее намерение позволяет цели реализоваться самой. Внешним намерением выбирается цель. Всё, что кажется невероятным, реализуется с помощью внешнего намерения. Разум (Ментальное Тело) имеет Волю, но не способен управлять внешним намерением. Душа (Каузальное Тело) способна ощутить свою тождественность с внешним намерением, но не имеет воли. Она находится в пространстве вариантов. Для того чтобы подчинить Воле внешнее намерение, достаточно добиться единства Души и Разума.  
"Что нам делать, чтобы избавиться от пороков?", Будда неизменно отвечал:  
"Будьте сознающими, внесите в свою жизнь осознанность".  
  
Умывание лучше всего производить с 7.00 до 7.15 утра. После этого в течение всего дня внимательно прислушивайтесь к внутреннему голосу. Первая мысль, которая приходит вам в голову по любому вопросу, послана вашими Ангелами. Бывает иногда что-то вроде «прозрения». То есть хлоп - и все понятно, и есть мощное чувство, что понятое – верно! Потом, конечно, могут начаться сомнения в себе и верности понимания, но в момент самого понимания сомнений нет – «Именно так и никак иначе!». После интуитивного прозрения Вы начинаете искать объяснения и находите.  
См. [Ангелы-Хранители.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/1_angely_khraniteli/18-1-0-1485)

**Ошо**

**Интуиция**

Интуицию нельзя научно объяснить, потому что само это явление ненаучно и нерационально. Само явление интуиции иррационально. С точки зрения языка естественным покажется спросить: "Как объяснить интуицию?" Но вот что это значит: "Можно ли низвести интуицию до уровня интеллекта?" А интуиция - это нечто за пределами интеллекта, нечто, не принадлежащее интеллекту, нечто, исходящее из какого-то места, о котором интеллект ничего не знает. Поэтому интеллект может ее ощутить, но не может объяснить.  
  
Скачок интуиции можно ощутить, потому что он оставляет промежуток. Интуицию можно ощутить интеллектом: он может заметить, что что-то произошло, - но нельзя объяснить, потому что для объяснения требуется причинная связь. Объяснение подразумевает ответы на вопросы, откуда приходит интуиция, зачем и почему. А она приходит откуда-то извне, не из самого интеллекта - и интеллектуальной причины нет. Нет причины, нет связи; интуиция не является продолжением интеллекта.  
  
Интуиция - это иная область происшествия, совершенно не связанная с интеллектом, хотя и способная проникать в интеллект. Нужно понять, что высшая реальность может проникнуть в низшую, но низшая не может проникнуть в высшую. Таким образом, интуиция может проникать в интеллект, так как она выше, но интеллект не может проникнуть в интуицию, так как он ниже.  
  
Точно так же твой ум может проникать в тело, но тело не может проникнуть в ум. Твое существо может проникать в ум, но ум не может проникнуть в существо. Именно поэтому, если ты движешься в существо, тебе придется отделиться от тела и ума. Ни одно, ни второе не способно проникнуть в высшее явление.  
  
Если ты движешься в высшую реальность, низшие миры происшествия должны быть отброшены. В низшем нет объяснения высшему, потому что там не существует самих терминов объяснения, они бессмысленны. Но интеллект может ощутить промежуток, может узнать о промежутке. Он может почувствовать: "Что-то произошло вне меня". Сделав хотя бы это, интеллект уже сделал много.  
  
Но интеллект может также отрицать происшедшее. Именно это подразумевается под "верой" или "неверием".  
  
Если ты чувствуешь, что того, что ты не можешь объяснить, не существует, ты "неверующий". Тогда ты будешь продолжать жить в этом низшем существовании интеллекта, прикованный к нему. Тогда ты не впустишь в себя тайну, тогда ты не позволишь интуиции говорить с собой.  
  
Вот что такое рационалист. Рационалист не увидит даже, что пришло нечто от запредельного. Получив традиционное воспитание, ты не будешь впускать в себя высшее; ты будешь его отрицать, ты скажешь: "Этого не может быть. Наверное, это мое воображение; наверное, это мне приснилось. Я этого не приму, пока не смогу рационально доказать". Рациональный ум остается закрытым, замкнутым внутри причинно-следственных границ, куда не может войти интуиция.  
  
Но интеллект можно использовать, не становясь закрытым. Тогда ты можешь использовать как инструмент рассудок, но оставаться открытым. Ты восприимчив к высшему: если что-то приходит, ты восприимчив. Тогда ты можешь использовать интеллект как вспомогательное средство. Он замечает: "Что-то случилось за пределами меня". Он может помочь осознать этот промежуток.  
  
Кроме того, интеллект можно использовать для выражения - не для объяснения, для выражения. Будда ничего не "объясняет". Он выражает, не объясняет. Все Упанишады выразительны без объяснений. Они говорят: "Так и так; вот что происходит. Если хочешь, входи. Не стой снаружи; снаружи никакое объяснение невозможно. Войди - увидь изнутри".  
  
Но даже войдя и увидев изнутри, ты не получишь никаких объяснений; ты узнаешь и почувствуешь. Интеллект может попытаться понять, но эта попытка обречена на поражение. Высшее не может быть низведено до низшего.  
  
Интуиция путешествует без проводника - именно поэтому это прыжок; именно поэтому это скачок. Это прыжок из одной точки в другую, без всякой взаимосвязи между ними. Если ты продвигаешься постепенно, это не прыжок. Прыжок происходит, лишь если ты продвигаешься без всяких переходных шагов. А настоящий прыжок еще глубже. Он означает, что нечто существует сначала в точке А, потом в точке Б, а между ними никакого существования нет. Это - настоящий прыжок.  
  
Интуиция, это прыжок - не что-то такое, что ты делаешь шаг за шагом. Это нечто, происходящее с тобой, нечто, приходящее к тебе, - происходящее с тобой без всякой причинности, без всякого источника где бы то ни было. Это внезапное происшествие и есть интуиция. Если бы она не была внезапна и совершенно оторвана от происшедшего раньше, логическое мышление обнаружило бы ее траекторию. Это заняло бы некоторое время, но было бы возможно. Логическое мышление могло бы ее знать, понимать и контролировать. Тогда в любой момент можно было бы разработать инструмент, подобный телевизору или радио, который воспринимал бы интуитивные сигналы.  
  
Если бы интуиция приходила посредством лучей или волн, мы могли бы создать воспринимающий ее инструмент. Но никакой инструмент не может улавливать интуицию, потому что это не волновое явление. Это вообще не явление; это просто скачок из небытия в бытие.  
  
Интуиция означает просто этот скачок - вот почему ее отрицает рассудок. Рассудок ее отрицает, не будучи способным с ней столкнуться. Рассудок может сталкиваться только с теми явлениями, которые можно разделить на причину и следствие.  
  
Рассудок видит две области существования: познанное и непознанное. Непознанное значит то, что еще не познано, но однажды будет. Но мистицизм говорит, что есть три области: познанное, непознанное и непознаваемое. Под непознаваемым мистик подразумевает то, что не может быть познано никогда.  
  
Интеллект занимается познанным и непознанным, но не непознаваемым. А интуиция работает с непознаваемым, с тем, что не может быть познано. Дело не во времени, которое потребуется на познание, - ему присуще качество непознаваемости. Не потому, что ваши инструменты недостаточно чувствительны, или ваша логика несовершенна, или ваша математика примитивна, - суть не в этом. Качество непознаваемости неотъемлемо свойственно непознаваемому; оно будет существовать как непознаваемое всегда.  
Это область интуиции.  
  
Когда нечто от непознаваемого приходит в познанное, это прыжок - нет никакой связи, никакого перехода, никакого перемещения из одной точки в другую. Но это кажется непостижимым; поэтому, когда я говорю, что ты можешь ощутить, но не можешь понять... - когда я говорю такие вещи, я прекрасно знаю, что говорю бессмыслицу (Nonsense). "Бессмыслица" просто значит что-то, что наши органы чувств (Senses) не могут понять. А ум - один из органов чувств, и самый тонкий.  
  
Интуиция возможна, потому что есть непознаваемое. Наука отрицает существование божественного, потому что наука говорит: "Есть лишь два подразделения: познанное и непознанное. Если есть какой-то Бог, мы откроем его при помощи лабораторных методов. Если он существует, наука откроет его".  
  
Мистик, с другой стороны, говорит: "Что бы ты ни делал, что-то в самом основании существования всегда будет оставаться непознаваемым - тайной". И если мистики неправы, тогда, я думаю, наука разрушит сам смысл жизни. Если нет тайны, разрушен весь смысл жизни и вся ее красота.  
  
Непознаваемое - красота, смысл, устремление, цель. Благодаря непознаваемому в жизни что-то есть. Если все познано, все становится плоским. Тебе это наскучит, тебе это надоест.  
Непознаваемое - это тайна, это сама жизнь.  
  
Я скажу так:  
Рассудок - это попытка познать непознанное, а интуиция - происшествие непознаваемого. Проникнуть в непознаваемое возможно, но невозможно его объяснить.  
  
Возможно чувство, не объяснение. Чем более вы пытаетесь объяснить, тем более становитесь закрытыми; поэтому не пытайтесь. Пусть рассудок работает в своей области причинности, но всегда помнит, что есть более глубокие сферы... Более глубокие причины, причинности которых не понять... Высшие причины, за пределами постижения причинности.  
  
Рассудок это попытка познать непознанное,  
А интуиция - происшествие в мире непознаваемого.  
В непознаваемое можно проникнуть, но невозможно его объяснить.  
Возможно ощущение, но не объяснение.  
  
Когда тело действует спонтанно,  
это называется инстинктом.  
Когда душа действует спонтанно,  
это называется интуицией.  
Они похожи и в то же время  
далеки друг от друга.  
Инстинкт принадлежит телу - грубому;  
интуиция принадлежит душе - тонкому.  
И в промежутке между ними - ум, эксперт,  
который никогда не бывает спонтанным.  
Ум означает знание.  
Знание никогда не бывает спонтанным.  
Инстинкт глубже интеллекта,  
А интуиция - выше.  
То и другое - за пределами интеллекта,  
и то и другое хорошо.

**Шри Чинмой**:  
Место, где располагается интуиция, — между бровями и чуть-чуть выше их. Именно здесь у нас находится третий глаз. Интуиция сама по себе — это непосредственная сила, непосредственный свет или мгновенное убеждение души. Приведу вам пример. Когда я смотрю на вас своими обычными глазами, я вижу, что вы сидите там, а я сижу тут. Все ваше существо там, а мое тут. Вот что я вижу своими обычными глазами. Но когда я прибегаю к силе интуиции, я вижу реальность и видение вместе, как что-то единое. Око интуиции, мой третий глаз, говорит мне, что мы с вами полностью едины, что наблюдателя во мне и объект наблюдения в вас невозможно разделить. Интуиция соединяет видение с реальностью. Иначе независимо от того, что мы видим своими физическими глазами, между человеком, который смотрит, и объектом, на который он смотрит, будет разрыв, зияющая пропасть. В интуиции же реальность и внутреннее видение всегда вместе.  
  
Интуиция — это внутренний дар, которым обладают все люди. Но этот дар развился не у всех, не у всех он проявился так, чтобы его можно было использовать, поэтому некоторые люди убеждены, что у них его нет. Одна форма интуиции находится внутри ума. Но настоящая интуиция приходит из души. Иногда мы используем тонкий ум и считаем свое ментальное понимание интуицией. Но это неверно. Интуиция — это такой механизм в нас, который мгновенно видит Свет. Интуиция сама по себе — это сознательный Свет в каждом человеке. Это такая способность в нас, которая видит Истину и реальность одновременно, не отделяя их от всего их существования и сущности.  
  
В обычной жизни мы большую часть времени видим, что реальность находится в одном месте, а видение — в каком-то другом. Но в случае интуиции все иначе. В интуиции реальность и видение слиты вместе, их нельзя разделить. Что видит малыш, когда смотрит на слона? Он сразу видит хвост, или ноги, или хобот. Его внимание сконцентрируется только на одной части тела слона, но он будет считать, что видел всего слона. Но когда мы смотрим на что-то силой своей интуиции, мы тут же видим все его существование. Это все равно что сразу увидеть все тело слона целиком. Мы одновременно увидим не только все части тела слона, но и его внутреннее существо. Сила интуиции полностью видит внутреннюю и внешнюю истину как целое, не разделяя эти два аспекта.  
  
Интуиция приходит из третьего глаза. Если нас питает свет души, то открыть третий глаз становится очень легко. «Третий глаз», который мы называем [аджна-чакрой](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/tela_cheloveka/chakry/19-1-0-63) на самом деле обладает бесконечно большей силой видения, чем просто интуиция. Интуиция — лишь часть его возможностей. Вы, может быть, назовете ее значительной частью, а я назову незначительной — по сравнению со всеми его возможностями. Но, с другой стороны, разница между человеческим глазом и даром интуиции огромна.  
  
Есть также большая разница между пониманием и интуицией. Источник понимания находится на очень-очень низком уровне, а источник интуиции — на очень-очень высоком. Понимание приходит из собственно ума, из витала и даже из более низких областей. Понимание никогда не поднимется выше ординарного уровня ментального сознания. Даже если мы понимаем что-то в полной мере, это понимание приходит из ума. А интуиция приходит с очень высокого уровня сознания, который намного выше ума. В понимании очень редко бывает прямое знание Истины, в нем не бывает прямой мудрости. Понимание — это косвенный способ приближения к истине, кружной путь. А интуиция — это мгновенный и прямой способ подхода к истине. Понимание и интуицию не сравнить.  
  
Если мы попытаемся открыть третий глаз или развить силу интуиции, когда сердце у нас работает не в полную силу, то сила интуиции может только создать нам трудности. Она станет источником тревог. Если я сейчас с помощью интуиции увижу, что завтра у меня умрет отец, я сам умру уже сегодня. Волнения и страх убьют меня. Так зачем же мучить себя этим знанием? Но если свет души стал всем для меня, тогда я сливаюсь с Волей Всевышнего. И даже если я узнаю, что мой отец умрет, это меня не сломает, ведь мне известно, кто мой отец. Он только дитя Всевышнего, как и я сам. Сейчас мой отец здесь, на земле, играет в Лоне Всевышнего. Как только он оставит тело, он окажется в Сердце Всевышнего. К этому можно отнестись как к теоретической выкладке. Но нет! Именно так мы чувствуем, когда видим истину Оком Всевышнего.  
  
С другой стороны, если с помощью интуиции мы увидим, что вот-вот случится что-то очень хорошее, то нас убьет нетерпение. Мы как дети. Ребенок видит манго, а мама ему его не дает. Ему еще не пора, еще не настал час его получить. Он расстраивается и надувает губы: «Это мое манго, хочу съесть его прямо сейчас!» Но мама-то знает, когда лучше всего дать ребенку манго. Точно так же обстоит дело с нашей силой интуиции, светом интуиции: увидев, что что-то приближается, мы можем попытаться его ухватить. Затем, если мы не получаем результата или не можем спустить это свыше прямо себе под нос, мы расстраиваемся. Мы расстраиваемся, если не можем ускорить наступление чего-то, если нам приходится ждать, чтобы пробил Час Бога. Если сила интуиции появится у нас сейчас, мы будем вести себя, как ребенок с ножом, — ребенок может порезать палец или даже искалечиться.  
  
Но если мы сначала откроем сердечный центр и станем едиными с Богом, то при виде будущего мы не впадем в беспокойство. Так что лучше всего подождать, пока у нас не откроется сердечный центр и мы не обретем в изобилии свет души. Мы лучше всего сумеем воплотить силу интуиции, лишь когда будем жить в свете души. Если у нас появится сила интуиции, мы будем в безопасности, и не произойдет ничего плохого. Я говорю своим ученикам пока не думать об интуиции. Она сможет значительно помочь, но только в положенный час, когда мы будем все правильно понимать. Сила интуиции появится автоматически, когда разовьется наше внутреннее существо, когда наше психическое отречение станет полным, когда мы достигнем сознательного внутреннего единства с Всевышним. Вот тогда мы не будем злоупотреблять интуицией, и она будет постоянно нам помогать.

**ДОВЕРЯЙ ИНТУИЦИИ**

**Читая всё, что написано ниже постарайтесь открыть своё сердце в неком молитвенном чувстве той информации, которая приходит к Вам помимо той информации которую вы воспримете из написанного.**  
Десятая ступень учит доверию внутреннему водительству и навыку воспринимать сигналы глубин собственной души, а не поиску мудрости «на стороне». Цель здесь – **взять ответственность за свой жизненный курс, доверившись внутренней мудрости**.  
  
Будничные действия (одни и те же служебные или домашние обязанности, обычное общение, переезды в транспорте) не требуют, как правило, принятия каких-либо особенных решений. Но когда на горизонте возникает нечто важное – вопрос карьеры, смена места жительства, вступление в брак, – многие чувствуют неспособность сделать верный выбор. А всё потому, что с раннего возраста нас учат логически обосновывать свои поступки, вычислять, а не ощущать свой жизненный путь. Потенциал правого полушария – не востребован, забыт, недооценён. И мы плетёмся с ментальным «калькулятором» по жизни, используя логику левого полушария как компас, в вечных потугах подбить желательный баланс всех «за» и «против».  
  
Многотысячные стаи птиц безошибочно перелетают сотни километров в нужном направлении. А кто из нас доверяет своей врождённой навигационной системе, ясно указующей курс кораблю судьбы в житейском море? Человек обучен доверять лишь тому, что твёрдо знает. Либо чёткий перечень всего того, что у него имеется, – либо в сторону неучтённого он даже и не взглянет.  
Рассудок может дополнять интуицию, а может и мешать ей – но он не в состоянии её заменить. Ибо она – из противоположной по отношению к логике стороны мозга. Нам же нужны обе его стороны. Интеграция рационального и интуитивного, сознательного и бессознательного, науки и мистики – дабы получить полную картину реальности.  
  
Гавайское учение хуна говорит: воплощённая душа пребывает в трёх ипостасях – Высшее Я (ангел-хранитель), Основное Я (подсознание и инстинктивная мудрость тела) и Сознательное Я (эго, или самотождественность, которая развивается при взрослении). Наше Высшее Я может общаться с нами только посредством Основного Я, то есть подсознания, – через тело, эмоции и ощущения. Чем лучше эту троицу чувствуешь, тем лучше слышишь подсказки Высшего Я. Доверие к инстинкту и интуиции открывает доступ к высшей мудрости.  
  
Интуиция есть непосредственное познание внутренним чувством. Интуиция - соединение всех человеческих понятий с моральными элементами в одно целое - Интуитивный Ум. Интуиция образуется из многих понятий, представлений и ощущений, соединённых с элементами, принадлежащими моральной природе (этика). Высшие виды интуиции образуются из слияния высших сложных эмоций (моральной, эстетической, религиозной, интеллектуальной) с понятиями и идеями.  
  
Оставив все методы и вспомогательные способы, вы припадаете к истоку своей мудрости – Духу, Богу, Высшему Я. Доверие своей интуиции – то же самое, что доверие к Богу. Интуиция зиждется на вере, ибо внутреннее водительство не есть система принятия безопасных, застрахованных решений. Бывает, конечно, что выбор привёл именно туда, куда вы хотели попасть. Истина мира сего утверждает: человеку свойственно ошибаться. Но трансцендентная истина гласит: не бывает ложных решений.  
  
Интуиция – не для гарантированной определённости. Она для доверия и веры. А вера – это храбрость поступать так, как необходимо для нашего высшего блага и духовного обучения.  
  
Порой интуиция выводит прямиком на трудную стезю. Дабы испытать и научить справляться с трудностями эволюционного роста. Ведь Жизнь не всегда даёт то, что хочется, – но всегда то, что нужно. Не всегда говорит ублажающее слух – но всегда подскажет, куда идти, что сделать и кому доверять.  
Вера будит интуицию – совершенный способ познания и действия в нашем мире.  
  
Некоторые говорят, что «интуицию можно развить». Нельзя развить интуицию! Это большая ошибка. Все, что нам дано природой, можно нормализовать, то есть довести до рабочего состояния то, что атрофировалось от бездействия или неверного использования. Нам не нужно развивать интуицию. Нам достаточно вернуться к нормальному для нас состоянию – интуитивному сознанию, когда мы легко взаимодействуем с интуицией и умом.  
  
Для того чтобы интуиция работала, достаточно научиться ее слышать (слышать – значит различать, воспринимать слухом что-либо). Прислушивайтесь почаще к своему сердцу. Далее нужно научиться ее слушать (слушать – значит направлять слух на что-либо). Потом нужно понять, что интуиция у тебя есть, и она у тебя работает, просто ты не понимаешь, как это происходит. Понять, что интуиция работает, – значит перестать страдать от ее отсутствия.  
  
**Что нужно, чтобы слушать и слышать интуицию?**

«Меньше мозгуй и больше чувствуй»

Когда вы поймёте, что суть интуиции скорее обычна, нежели магична, то начнёте наконец доверять своей способности ясно узнавать всё, что нужно, не ведая, откуда это узнаёшь. Бывают, конечно, случаи, когда надо как следует подумать.  
Миссия, судьба, предназначение (а значит, и безошибочный инстинкт, и интуиция) – обо всём этом рассудочный ум понятия не имеет. Для того чтобы начать им доверять, надо несколько утихомирить всевластную рассудительность, присущую всем нам. Интуитивная мощь остаётся не задействованной – под спудом «стальной логики железных аргументов» (прямым ходом уводящих нас обычно от заветной линии судьбы). Ведь если и возникает чёткий сигнал подсознания, когда он не вписывается чётко в цепочку умозаключений – его просто перестают учитывать. Ибо доверие интуиции приводит к действиям, на первый взгляд ничем не обоснованным.  
  
**Гипнотический транс** – действенный способ отодвинуть обыденное сознание на второй план, дав выход подсознанию. Но есть и другие, известные с глубокой древности методы, мощно сдвигающие всю систему людского восприятия в изменённое состояние: медитация, принятие психотропных веществ, особое дыхание, ритуальное пение или танец, повторение мантры, голодание, крайности физических нагрузок, церемонии инициации (особенно те, что намеренно болезненны) и т.д. И по сей день используется всё это шаманами, жречеством, целителями как вернейшее средство духовного очищения, выздоровления или вызова провидческих видений.  
Не всё их перечисленного подходит или действенно в наши дни. Одни из методов – вне закона (например, употребление психоделиков), другие слишком рискованны в отсутствие опытного наставника.  
Хоть эти методы и открывают путь в шаманический мир подсознания, они не создавались специально для пробуждения интуиции.  
  
- **Медитация**. Образы и символы, возникающие в поле сознания, вводят в контакт с более глубокими уровнями Бытия. См. [Медитации](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/celitelstvo/lechenie/katalog_statej_bolezni_lechenie_meditacii/45-1-0-841).  
  
- **Глубокое дыхание**. Тут для достижения изменённых состояний сознания (но без вредных последствий работы, например, с психоделиками) используется эффект гипервентиляции: холотропное дыхание, ребёфинг. Звучащая в ходе сеанса музыка помогает вывести на поверхность архетипические образы и опыт пережитого, хранимый подсознанием. Осуществлять рекомендую только под наблюдением специалиста.  
  
- **Повторение мантры, ритуальный танец или пение**. Ритмика повторения слов, звуков или движений вводит через некое время в глубокий транс. См. [Мантры, молитвы.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_bogu/katalog_statej_ljubov_k_bogu/9-1-0-34)  
Этими методами испокон веков отверзали дверь в Иной мир, где прошлое, будущее и вечное настоящее нераздельно слито в глубинах психики. Их вполне можно использовать и в наши дни (при наличии, разумеется, грамотного руководства).  
Шаманы, гадалки, медиумы, целители, ясновидцы всегда играли роль посредников между сознанием и подсознанием. Другие, не столь чувствительные люди, сочетают собственную интуицию с предсказательными методами, такими, как астрология, нумерология, хиромантия, гадания по картам Таро, древнекитайской книге «И Цзин», северным рунам, смотрение в шары из хрусталя и т.д.  
И к тем, и к другим имеет смысл время от времени обращаться. Профессионалы – предсказатели ничем принципиально не отличаются от вас или меня. Они просто научились доверять себе, в совершенстве овладев в ходе практики каким-либо из методов.  
  
- [**Сны**](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/cnovidenija/sny_i_snovidenija/48-1-0-918). Когда сознательный ум засыпает, подсознание пробуждается, создавая богатый узор из символов, метафор, иносказаний и архетипов. Иные из снов могут, конечно, означать, что вы давеча переели острой пиццы, однако другие, вне сомнений, несут с собой предостережения, уроки и указания дальнейших действий на развилках судьбы. Сны – прямой путь в подсознание и замечательный инструмент интуитивных озарений.  
Большинство людей помнят сны только от случая к случаю, и то лишь обрывками. Нетрудно запомнить сны (даже и не поднимаясь по ночам), когда сформировано ясное намерение. К тому же со временем делать это становится всё легче. Мой вам совет: заведите журнал снов, путевой дневник сновидческих странствий, – и обретёте богатейший источник интуитивной информации.  
Скорее всего, у вас уже есть опыт, когда вы ложились спать с неразрешённой дилеммой, а наутро она чудесным прояснялась. Подсознание легко решает проблемы, с которыми сознательному уму справиться довольно часто не под силу.  
Сны – это больше, нежели просто решение занятных загадок. Они как зеркало, в котором отражается наша Тень.  
  
- [**Осознанное сновидение**](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/meditacii/osoznannye_snovidenija_ch_1/28-1-0-752). Суть этой методики – в достижении состояния, когда осознаёшь, что спишь и во сне находишься в сознании.  
  
Порой трудно принять важное решение из-за того, что боишься совершить ошибку. А порой легко путаешь истинное своё предназначение с тем, что, полагаешь (или даже что другие полагают), тебе следует делать. Возможно, проблема ещё не вызрела и попытки решить её преждевременны, неуместны (это всё равно как, выходя с работы, уже держать наизготовку ключ от дома, до которого ещё ехать и ехать). Или же, нередкий в наши дни случай, наблюдается стойкая приверженность рассудку и его логическим лабиринтам (включая и глухие тупики).  
Левый мозг владеет нужной информацией. Но без интуитивной мудрости правого любое решение рискует оказаться половинчатым. Как и у мозга, у любого вопроса – две стороны.  
  
Выход – в обретении гармонии между правым и левым, внутренним и внешним, логикой и интуицией. Следующие пять советов помогут вам в этом:  
**«А что, если бы я знал?»**. Пребывая в неопределённости и неразрешимых сомнениях, скажите себе такие волшебные слова: «А как бы всё сейчас предстало, знай я ответ?» – и посмотрите, что произойдёт.  
**Расслабься: это игра**. Чем более расслаблен (как в гипнозе или сне), тем дальше на второй план отходит логический ум, давая возможность проявиться интуиции. Когда не цепляешься за то, выиграешь или проиграешь, – игра идёт великолепно и все счастливы. А это ли не главное?  
**Шагни в будущее**. Логика и интуиция – как две ноги. Человеку, бесспорно, нужна и левая, и правая нога, но он редко пользуется ими одновременно (ходить всё же привычнее, чем постоянно прыгать). Точно так же и с нашей парой противоположностей: каждая из них необходима, но пользоваться ими лучше попеременно.  
**Доверься незнанию**. Неведение – это блаженство. Отбросьте домыслы, догадки и предвзятость. И просто ждите. Дабы не пропустить неповторимость Настоящего.  
**Доверься внутренней мудрости**. Когда, взмыв над батутом, делаешь сальто в воздухе, тело мгновенно принимает решение в отношении следующего движения. А поручи это сознательному уму – и в пару секунд свихнёшь себе шею. В этом деле надо открыться и довериться своему телу. Пусть оно делает всё, что посчитает нужным, просто оставаясь в Настоящем. И точно так же, как вверяешь себя телесному инстинкту на батуту, можно вверить себя интуиции на жизненном пути.

**Доверять интуиции**

Чтобы научиться доверять своей интуиции, не нужно ничего особенного. Вы и ваши действия — это просто опыт, он придет сам собой, как только вы начнете практиковаться. Вдруг вы обнаруживаете, что все это знали и умели всегда! Ну, слегка подзабыли… С каждым случиться может. Интересно, почему? Давайте посмотрим, как случилось, что мы так прочно «запамятовали» тропинку к самим себе.  
  
Мы с детства приучены отрицать, что внутри нашего существа находится любящее, сильное, созидательное начало. Мы обучены приспосабливаться к тому, что нас окружает, следовать определенным правилам поведения, шаблонам, подавлять свои спонтанные побуждения и делать то, чего от нас ждут. Нас не поощряют в стремлении доверять себе, прислушиваться к собственным чувствам и выражать себя открыто и честно. Так мы утрачиваем СВЯЗЬ с внутренним проводником.  
  
Вместо того, чтобы доверять своей интуиции, мы привыкаем полагаться на «авторитетные» мнения (мама, папа, друзья-знакомые-приятели, учителя-педагоги-воспитатели, соседка баба Маша, водопроводчик дядя Вася и много кто еще). Нам становится важно не себя услышать, а одобрение и поддержку со стороны других людей получить. Мы растрачиваем на это всю свою внутреннюю силу, и нас с головой накрывает беспомощность. Не успели «а» сказать, уже на паперти промышляем, вымаливая себе в качестве подаяния людское признание или милости судьбы. Ничего себе картинка получается. А то еще «ни с того ни с сего» разражаемся неуправляемой вспышкой гнева, преувеличенного и искаженного из-за долгого подавления. Надо понимать, что устаем от интуиции отмахиваться да твердить ей наизусть одно и то же « я не слушаю вас, я не слушаю вас…». В непрерывном грохоте чужих суждений мы совершенно перестаем слышать себя. Обрыв СВЯЗИ…  
  
А посему, дорогие мои, будем заново учиться прислушиваться к себе и доверять собственным истинам.   
Следование своему внутреннему проводнику может сначала показаться делом рискованным. Спешу напомнить, что «кто не рискует, тот:  
а) не выигрывает;  
б) не пьет шампанское и  
в) вообще ничего не делает.  
  
Но хотя «риск - дело благородное», тем не менее, все равно боязно как-то. Еще б не боязно! Понятное дело, ведь перестаем действовать наверняка, прекращаем делать, что «должны» и начинаем делать, что «хотим», рискуя на этот раз не получить в свой адрес привычных бурных оваций. Дальше больше. Правила всевозможные пересматриваем и (о, ужас!) отменяем, если не нравятся. На внешние авторитеты полагаться перестаем, мы теперь себе сами авторитет. Стало быть, начиная жить согласно своей интуитивной мудрости, мы рискуем потерять все, за что держимся ради внешней (ложной) безопасности. Ну, и невелика потеря, если честно. Зато в результате, мы приобретаем целостность, настоящую силу, способность к творчеству и подлинную безопасность, которая появляется в нашей жизни, когда мы настроены на силу Вселенной.  
В погоне за интуицией хорошо бы нам с вами не растерять способности к рациональному мышлению. Интеллект — это штука полезная, и лишаться его не хотелось бы. Лучше использовать возможности разума для поддержания и выражения своей внутренней мудрости. То есть умело переориентировать его «поведение». Использовать не для подавления своей интуиции (как мы привыкли), а для сотрудничества с ней.  
Мы ведь обычно любим посомневаться в правильности интуитивных ощущений, ум так и подпрыгивает: «Не уверен, что это мне нужно», «Никто так не поступает» или «Что за глупости». Интуиция, разумеется, не принимается во внимание. Но поскольку мы вступаем в новый Мир, настало время научить интеллект прислушиваться к интуитивному голосу. Разум по своей природе очень дисциплинирован. Оно нам и на руку, мы эту его дисциплинированность будем использовать в нужных нам целях (безо всякого зазрения совести, что характерно). Мы с ее помощью будем обращаться за указаниями к своему интуитивному «Я». Что значит: доверять своей интуиции? «Вот этот голос, который сейчас во мне звучит, это интуиция или голос моей привычки?» Как отличить?  
Что значит слышать голос своего внутреннего «Я»? Очень просто. Это значит настраиваться на то, что чувствует душа, о чем обычно мы говорим «нутром чую». Изумленная публика в таких случаях имеет удовольствие услышать от нас только одно: «Да не спрашивайте вы меня, «почему» я понятия не имею. Просто так надо. Вот нутром чую, что так будет правильно». Узнаете? Это как раз и есть тот случай, когда душа «знает», а разум позволяет, не требуя объяснений. Но чаще все же требует. Потому что не привык пока, в замешательстве пребывает, «Протестую!» кричит.  
Иногда послания «из глубины души» побуждают нас сделать что-то неожиданное, не согласующееся с нашими предыдущими планами. Они требуют доверия к предчувствиям, которые нашему уму могут показаться нелогичными. Мы тогда чувствуем себя эмоционально более уязвимыми, чем привыкли быть. Мы начинаем выражать неожиданные мысли, чувства или мнения, чуждые нашим привычным убеждениям. Мы следуем своим мечтам и совершаем нечто такое, чего делать никогда прежде не решались. Мы становимся творческими, вопреки всем мнениям и суждениям.  
  
Это и есть начать доверять интуиции. Такой своеобразный вид искусства. И подобно всем видам искусства, для своего совершенства требует практики. Ваша интуиция всегда права, но чтобы научится правильно слышать ее, требуется время.  
Вернемся к тому, что иногда бывает трудно отличить голос интуиции от голосов многих других «Я», которые что-то говорят нам изнутри и у которых есть собственное представление о том, что для нас лучше.  
Как же все-таки узнать голос интуиции среди других голосов нашего «Я»? Тоже своего рода искусство… Не забывайте, что мы всегда имеем контакт с интуицией, знаем мы об этом или нет.  
Правда, мы привыкли противодействовать ей настолько автоматически, что даже не замечаем, когда говорит именно она. Первый шаг к обучению — уделять больше внимания своим внутренним ощущениям, тому голосу, который постоянно звучит внутри нас.  
И когда вы начнете осознавать этот внутренний голос, очень важно научиться не подавлять и не ослаблять его. Давайте посмотрим, как мы можем развить эту способность.  
Хотя бы дважды в день, а если можно, то и чаще, выберите несколько минут для того, чтобы расслабиться и прислушаться к своим внутренним ощущениям. Развивайте в себе привычку говорить со своим интуитивным «Я». Всякий раз, когда вам это нужно, просите его о помощи и руководстве и учитесь слушать ответы. Они могут прийти в самых разных формах: в виде слов, образов, ощущений. Или вам встретится нужная книга, а может, нужный человек (друг, Учитель), и они подскажут вам ответ на интересующий вопрос. Кстати, наше тело тоже великолепно помогает научиться следовать своему внутреннему голосу. Каждый раз, когда вы чувствуете в теле боль или дискомфорт, это, как правило, служит знаком, что вы проигнорировали свои ощущения. Это тело подает нам сигнал, что пора настроиться и задать себе вопрос, что же именно вам следует осознать.  
Помните, что хорошо бы не принимать важных решений относительно будущих событий, пока вы четко не будете знать, чего хотите. Если же вы это точно знаете, действуйте. И, принимая решение, следуйте своему внутреннему голосу. Тут-то и начнутся долгожданные чудеса, вы вдруг обнаружите, чтовсе осуществляется само собой, в нужное время и наилучшим образом. Секрет могущества, как-никак!  
  
**Внутренние и внешние процессы отражают и поддерживают друг друга**. Поэтому основным признаком того, что вы в своей жизни следуете интуиции, является увеличение жизненной силы («легкость чувствую необыкновенную!»).

**Упражнения**

Запишите все причины, по которым вы, как вам кажется, не доверяете и не следуете своей интуиции. Включите в этот список все страхи относительно того, что может с вами произойти, если вы станете доверять своей интуиции и руководствоваться ею в своих поступках.  
Постарайтесь несколько раз в течение дня выбирать время для расслабления и отмечать свои внутренние ощущения: является ли то, что вы делаете, правильным или есть еще что-то, что вам следует осознать.  
В течение одного дня в неделю или чаще предполагайте, что ваши интуитивные ощущения верны на сто процентов, и поступайте соответственно им.  
  
Галина Муравьева Притяжение любви

**ЯСНОВИДЕНИЕ**

Духовный Дар Ясновидения может открыться только у тех людей, которые обладают чистой, светлой душой, способной на сострадание

Вам известна эта фраза из Евангелия: "Если твой глаз чист, все твое тело будет в свете". Вы видите, Иисус не сказал: "Если твои глаза чисты...", он сказал: "Если твой глаз чист..." Конечно, с точки зрения физиологии, это абсурд, ведь не состояние тела зависит от состояния глаз, а наоборот. Но Иисус сказал: "Если твой глаз чист, все твое тело будет в свете". Это значит, что он думал не о двух гла¬зах в человеческом теле, а о другом глазе: о третьем глазе. Когда человек освобождает этот глаз от непрозрачных слоев, которые затемняют его, то он позволяет светлым потокам, пришедшим из божественного мира, войти в свое тело и очистить его. Иисус говорил о третьем глазе, об этом органе или, если хотите, о способности, позволяющей видеть вещи такими, какими они являются на самом деле, узнать, откуда они происходят, и благодаря этому знанию, суметь сделать выбор и в случае необходимости принять меры предосторожности.  
  
Третий глаз дает человеку советы: он ему указывает, где пройти, с кем сблизиться, как действовать, чем питаться, и бла¬годаря этому человек может избежать поступления в свою кровь, в душу, в мысли нечистых и вредных элементов. Третий глаз хранит человека в состоянии чистоты. Таким образом, можно сказать, что глаз действует на тело. И когда его глаз чист, человек начинает действительно видеть, чувствовать, пони¬мать.  
  
И я даже добавлю, что если кто-то хочет проникнуть в боже-ственный мир, предварительно не очистившись, то светлые сущности, которые не могут выносить вторжения личностей, несущих в себе все отходы и миазмы земли, начинают отталки¬вать его или же подавлять его способности, которые он развил, занимаясь насилием в духовном мире и пользуясь различными растениями и химическими веществами. Вот почему те, кто приобрел ясновидение насильно, форсированными темпами, не поработав прежде всего над чистотой, добродетелями, самоо¬бладанием, рискуют тем, что невидимые существа объявят им войну.  
  
Если вы хотите развить ясновидение, то вы должны приго¬товиться, усвоив священное к этому отношение, потому что нельзя шутить с силами такой чистоты и такого света. Значит, вы должны подготовиться и даже попросить у этих тонких сущностей разрешения проникнуть в их сферу, чтобы насладиться их красотой и их чистотой и прославить Господа. Тогда вы добьетесь их дружбы, вас не оттолкнут, не поразят.  
  
**Чистота** - это качество, над которым ученик не может и не должен избе¬гать работать: он всю жизнь должен заниматься ею, всю жизнь он должен понимать чистоту, любить ее и стремиться реализо¬вать ее в своих действиях; без нее он не может продвигаться вперед, и если он все же хочет насильно обрести психические способности посредством силы, то духи из других областей, не терпящие, чтобы их тревожили, отомстят ему.  
Представьте также, что вам удалось открыть свой третий глаз, не развив в себе любовь, доброту, снисхождение, самоо¬бладание, ну что же, вы не знаете, что вас ожидает! Вообрази¬те, что вы начнете видеть потаенные пороки и преступления других людей, что вы увидите зловредные сущности, монстров, лярв и т. д. которые сопровождают ваших друзей: вы будете рыдать днем и ночью, умоляя Господа отнять у вас дар яснови¬дения. Вы пожалеете о том времени, когда вы ничего не видели, потому что даже если вы окружали себя иллюзиями, это было в тысячу раз лучше.  
  
В то время как если вы победили в себе множество слабостей, если вы подготовились, очистились, если вы можете владеть собой и у вас много любви к людям, тогда вы не будете видеть все эти ужасы, вы увидите то, что соответствует вашему уровню сознания, вы увидите славное будущее человечества. И даже если вы заметите в некоторых людях что-то нехорошее, то благодаря вашей любви, вашему мужеству, вашему самообладанию, вы не задрожите, вы не будете ни испуганы, ни обескуражены, и вы даже сможете мысленно направить им помощь.  
  
Ясновидение дано каждому в зависимости от уровня его развития, и если вы находитесь еще на низших ступенях, то вы увидите ад и будете страдать. Если вы хотите увидеть сияние Неба, вы должны быть очень развиты, очень чисты, очень просветлены.  
  
В ясновидении существуют уровни, соответствующие степени чистоты, которой обладает ясновидящий: чем более он чист, тем больше небесных областей он видит. Но тот, кто, не очи¬стившись, становится ясновидящим, может видеть лишь орды копошащихся животных, раздирающих друг друга чудовищ, грызущихся хищников. Вот почему нежелательно становиться ясновидящим, если ты не чист и не способен владеть собой.  
  
О.М. Айванхов "Таинства Иезода"

\*\*\*

Способности к ясновидению есть у каждого человека. Только у одних эти способности в недоразвитом зачаточном состоянии, а у других это настоящий дар и талант.  
  
Настоящий Ясновидящий может узнать всё, что хочет. Но далеко не всякую информацию он может передавать другим людям. Существуют определённые запреты, нарушив которые ясновидящий может лишиться своего дара. Небеса перестанут общаться с ним. Также эта информация может нанести вред самому контактёру, членам его семьи, близким.  
  
Ванга и Нострадамус пережили страшные потрясения. Ванга ослепла, а Нострадамус всю жизнь мучился припадками эпилепсии. При таких «встрясках» в некоторых случаях у людей могут открыться способности к ясновидению. Поэтому многие юродивые и блаженные на Руси обладали «даром прозорливости», к примеру, Ксения Петербургская.  
  
Вся жизнь святого Серафима Саровского состояла из терзаний и испытаний, которым он подверг себя сам добровольно. В результате всех этих лишений и потрясений у него открылся дар ясновидения.  
Получив этот дар, человек далее не может вести обычную мирскую жизнь.  
Он становится как бы не от мира сего.

**Как отличить настоящих ясновидящих?**

Прошлое, которое уже свершилось, ясновидящему «прочитать» тяжело, зато легко проверить человеку. Это самое больное место всех «ясновидящих». Многие «предсказатели» стараются либо пропустить этот важный момент, либо пытаются отделаться общими фразами, которые подходят абсолютно к любому человеку. Шарлатаны при достаточной практике могут прочитать какую-то информацию по вашему лицу (многое из прошлого человека можно определить по его внешности). Кое-что даже могут угадать из будущего. Некоторые из них могут быть хорошими психологами, и могут рассказать много интересного человеку о нём самом. **Настоящий ясновидящий не гадает, он просто рассказывает то, что видит**.  
  
Ясновидение по наследству не передаётся. Старайтесь избегать контактов с «потомственными гадалками».  
  
Настоящие ясновидящие ни у кого не учились и не оставили после себя учеников. Не доверяйте никаким дипломам, подтверждающим способности к ясновидению.

**Хатха-йога**

Иногда говорят, что способность ясновидения можно развить путём упражнений, регулирующих дыхание, и что метод этот широко принят и рекомендуется в Индии. Так можно развить некоторый тип интуитивного ясновидения, но часто ценой этого становится крушение и физическое, и умственное. Многие, кто делали многочисленные попытки этого рода погубили своё здоровье, а в некоторых случаях и подошли к краю безумия. Некоторым удалось открыть астральное видение достаточно для того, чтобы чувствовать, что их постоянно посещают; некоторые же, и не достигнув ещё этой точки, погубили своё физическое здоровье или так ослабили свои умы, что находились в крайнем отчаянии.  
  
Такие упражнения применяются в Индии хатха-йогами - то есть теми, кто пытается достичь развития скорее физическими способами, чем внутренним ростом умственного и духовного. Но даже и среди них такие практики используются лишь под прямым руководством ответственных учителей, которые наблюдают за тем, какой эффект на ученика оказывают предписанные меры, и сразу же останавливают его, если упражнения оказались для него неподходящими.  
  
Но для людей, вовсе ничего не знающих об этом предмете, попытки без всякого разбора применять такие вещи - весьма глупы и опасны, поскольку практики, полезные для одного, могут быть очень даже катастрофичными для другого. Они могут подходить одному человеку из пятидесяти, но совершенно не годиться всем остальным.  
  
Я лично советую Вам, друзья, воздерживаться от них, если конечно вами не руководит компетентный учитель, на самом деле понимающий, чего нужно достичь. Вы можете оказаться одним человеком, которому они подходят, но вероятность - против этого, поскольку куда больше неудач, чем удач. Этим способом фатально легко можно нанести очень большой вред; это всё равно как прийти в химический магазин и случайным образом пробовать все средства подряд - может случиться и так, что вы наткнётесь именно на то, что вам нужно, но так же вам может и не повезти, и последнее во много раз более вероятно.

**Месмеризм**

Если один человек вводится другим в месмерический транс, имеется возможность, что в этом трансе он сможет видеть астрально. Месмеризатор всецело преобладает над его волей, и физические способности приведены в крайнее бездействие. Это оставляет поле открытым, и месмеризатор может, вливая жизненность в астральное тело, в то же время стимулировать астральные чувства. Таким образом получались очень хорошие результаты, но это требует весьма необычной комбинации условий; чтобы сделать эксперимент безопасным, требуется почти сверхчеловеческое развитие чистоты мысли и у оператора, и у субъекта.  
  
Месмеризатор обладает огромным влиянием на своего подопытного - куда большим, чем это обычно известно - и может бессознательно этим воспользоваться. Качества его сердца и ума очень легко передаются субъекту, так что если он не вполне чист, сразу же открываются широкие пути для опасности.  
  
Быть погружённым в транс - значит отказаться от своей индивидуальности, а это никогда не бывает хорошей вещью в психических экспериментах, но кроме этой нежелательности есть и настоящая опасность, если ваш оператор не достиг высшей чистоты в мыслях, словах и делах; а как редко это встречается, вы знаете так же хорошо, как и я.  
Я бы никогда не согласился подвергнуться этому процессу, и никогда не посоветовал бы никому другому.  
  
Никакие из этих методов развития ясновидения не могут быть безоговорочно рекомендованы к опробованию всяким.  
  
Каковы же тогда, могут спросить, желательные методы, раз столь многие - нежелательны?  
Самый верный и безопасный метод - предоставить себя знающему учителю и практиковать лишь то, что он советует. Но где такого найти? Конечно же, не среди тех, кто рекламирует себе в качестве учителей; не среди тех, кто берёт деньги за обучение, продавая тайны Вселенной столько-то шиллингов или долларов. Всегда было Великое Братство Высоких Духов, и они всегда готовы дать своё «учение» подходящему человеку, поскольку для этой самой цели они и взяли на себя труд его приобретения - чтобы быть в состоянии вести и помогать.  
  
Как же нам достичь их? Мы не можем достичь их в физическом мире. Они могут найти вас и сделают это непременно, когда увидят, что вы годитесь для работы помощи миру. Один из их величайших интересов - продвижение эволюции, помощь человечеству, и им нужны люди, преданные этой работе. Они всегда ищут таких, так что никому не следует опасаться, что его могут проглядеть, если он для неё уже готов. Они никогда не удовлетворяют простое любопытство; они не станут помогать человеку, желающему приобрести силы для себя лишь одного, но когда человек долгой и тщательной самоподготовкой и применением для помощи всех сил, которыми он уже обладает, показал, что он достаточно силён и чист сердцем, чтобы нести свою часть божественных трудов, он может ощутить их присутствие и их помощь, когда он меньше всего этого ожидает.  
  
Вы, чьи сердца стремятся к высшей жизни, к чему-то большему, чем может дать этот низший мир, будьте всегда уверены, что они никогда не пропустят ни одного искреннего усилия, но напротив, распознают его и окажут такую помощь, к которым готов человек на данной стадии развития.  
  
Если у вас есть это желание приобрести высшее видение, то первым делом точно так же возьмите себя в руки, и прежде чем преуспеть в своих попытках и приобрести эти силы, убедитесь сначала в своей умственной и нравственной чистоте. Ведь без этого владение другими умениями будет скорей проклятием, чем благословением, поскольку вы тогда станете злоупотреблять ими и придёте к худшему состоянию, чем то, с которого начали.  
  
И помните, что каждое отклонение от пути Света, Любви, Добра и Справедливости ученика больно сказывается на энергетике Учителя из Тонких миров, так как он в процессе работы постепенно вмещает в себя вибрации своего подопечного.

**ТВОРЧЕСКОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ**

К «измененным состояниям сознания», дающим выход в реальности высшего плана, можно отнести некоторые формы творческих состояний (творческое ясновидение), когда художнику,- творцу, писателю приоткрывалось вдруг то или иное явление будущего.  
  
4 мая 1882 г. два моряка бразильской патрульной канонерки «Арагуари» во время замера температуры воды выловили из моря запечатанную бутылку. Из неё при вскрытии выпал пожелтевший, выдранный из Библии листок, на котором нервным почерком было написано: «Бунт на шхуне «Морской герой». Капитан убит. Первый офицер выброшен за борт. Меня, второго офицера, силой заставляют вести корабль в устье Амазонки. Наша скорость 3, 5 узла. Спасите».  
Капитан канонерки достал из сейфа реестр Ллойда и нашёл в нём необходимую информацию. «Морской герой» построен в 1866 г., водоизмещение 400 тонн, порт приписки — Гуль». Был отдан приказ о боевой тревоге, и ещё через два часа корабль был задержан, бунтовщики закованы в кандалы. Из трюма освободили второго офицера и двух моряков, не присоединившихся к бунту. Но, узнав о записке в бутылке, офицер был потрясён. Никакой бутылки в воду он не бросал.  
Только в Англии во время суда над моряками выяснилось, что бутылка с запиской была рекламой романа «Морской герой» Джона Пармингтона, в котором описывался бунт на корабле в устье Амазонки. Чтобы обеспечить продажу своего романа, Пармингтон за 16 лет до описываемых событий поручил разбросать в море 5 тысяч таких бутылок.  
  
Какова вероятность случайности такого стечения обстоятельств?  
Вероятность, что именно в это время мог вспыхнуть бунт на корабле с тем же самым названием, составляет, как утверждают, один шанс на 10 миллионов. Совпадение других данных расчёту не поддаётся. И всё же почему бы не предположить, что один раз в истории литературы такое могло случиться? Дело, однако, в том, что такие случаи не так уж редки.  
  
Классический пример — рассказ Эдгара По «Повесть о приключениях Артура Гордона Пима», опубликованный в 1838 г. В нём говорится о злоключениях четверых спасшихся от кораблекрушения. Много дней бедствовали они в открытом море. Доведённые до отчаяния жаждой и голодом, трое убивают и съедают четвертого — Ричарда Паркера. Прошло почти пятьдесят лет. В 1884 г. потерпел крушение и затонул корабль «Магнонетт». Четверо спасшихся, как и герои Эдгара По, оказались в одной шлюпке. После многих дней безнадежных скитаний по пустынному морю, обезумев от голода и жажды, трое из них убивают и съедают четвертого. Имя этого четвёртого оказалось Ричард Паркер.  
  
Никакой интуицией, никакой случайностью невозможно объяснить столь полное совпадение. Тем более что факт этот не единственный.  
  
В 1898 г. американский писатель-фантаст Морган Робертсон описал кораблекрушение гигантского судна. Этот воображаемый корабль, настоящий плавающий и непотопляемый дворец, водоизмещением 70 тысяч тонн имел 245 метров в длину и перевозил три тысячи пассажиров. Его двигатель приводили в движение три винта. В одну апрельскую ночь, во время своего первого рейса, но наткнулся в тумане на айсберг и затонул. Корабль назывался «Титан».  
Интерес, любопытство, недоумение по поводу этого произведения появились спустя пятнадцать лет, в 1912 г., когда недалеко от берегов Америки затонул в результате столкновения с айсбергом пассажирский лайнер «Титаник». Это был морской колосс и дворец 250 метров длиной, с тремя винтами, считавшийся непотопляемым. Так же, как в повести, на его борту оказалось недостаточно спасательных средств.   
Единственное, что не «угадал» Робертсон, — это число пассажиров. Их было две, а не три тысячи. Как будто специально для того, чтобы нагромоздить как можно больше совпадений, среди полутора тысяч погибших был и известный журналист У. С. Стед, рассказ которого подал идею повести.  
  
Как и появление рассказа Эдгара По, случай этот не поддаётся объяснению с позиций логики.  
  
Во время своего путешествия по Швейцарии Конан Дойл задержался в маленьком отеле под названием «Шваренбах». Это была довольно странная и мрачная постройка. И сам городок был наполнен какой-то пасмурной атмосферой, побудившей писателя сделать отель местом своего нового рассказа с криминальным сюжетом. Сюжет этот родился как-то сам собой и требовал лишь небольшой «шлифовки». Главным героем должен был стать хозяин маленькой мрачной гостиницы, затерянной в горах Швейцарии. Гостиница редко посещается людьми, и хозяин постепенно разоряется. Жена его умирает. Единственный сын убегает из дома, и след его затерялся. По мере того, как хозяин опускается, гости все реже задерживаются в гостинице. Наконец, в минуту отчаяния хозяин дает клятву, что убьёт первого гостя, который решится у него заночевать. Проходит много недель, прежде чем удаётся выполнить клятву. В убитом молодом человеке хозяин узнаёт своего сына.  
Сюжет был мелодраматичным и малоправдоподобным, но ум писателя снова и снова возвращался к нему.  
Бродя по городу и обдумывая подробности, Дойл наткнулся на библиотеку и, чтобы скрасить вечер, взял там томик рассказов Мопассана. Каково же было его удивление, когда вечером он нашёл свой рассказ уже записанным и опубликованным Мопассаном! Замысел рассказа, детали — все было идентично его грёзам. Однако настоящее удивление и даже мистический страх он почувствовал тогда, когда узнал, что Мопассан останавливался в том же самом отеле «Шваренбах», в котором жил он.  
Конан Дойл любил рассказывать эту историю своим друзьям. После его смерти биографы писателя обнаружили, что за сто лет до Мопассана немецкий писатель Захариас Вернер написал на этот сюжет мелодраму «24 февраля», которая не имела успеха и забылась. Однако Вернер не выдумал свой сюжет, а описал реальные события, разыгравшиеся в отеле «Шваренбах» в XVIII в.  
  
Английский писатель Г. Р. Хаггард, умерший в 1925 г., в романе «Месть Майвы» подробно описывает побег своего героя Аллана Квотермейна, попавшего в плен к дикарям. Когда он перебирался через скалистый утёс, преследователь схватил его за ногу. Чтобы освободиться, герой Хаггарда, не глядя, выстрелил из пистолета параллельно своей правой ноге.  
Через несколько лет после опубликования романа к Хаггарду явился один английский путешественник. Он специально приехал в Лондон, чтобы спросить у писателя, откуда тому известны такие подробности его приключения, при том, что он, стремясь скрыть убийство, никому не рассказывал об этом.  
Любопытно сообщение известного шведского ученого-этнографа, участника экспедиции на плоту «Кон-Тики», Венгта Даниельссона. В книге «Большой риск» («Путешествие на «Таити-Нуи») он пишет о предсказании судьбы руководителю экспедиции на плоту «Таити-Нуи» барону Эрику де Бишопу:  
«Вечером, чтобы разогнать мрачные мысли, я стал перечитывать замечательную книгу о первом плавании Эрика и Тати в Тихом океане, изданную в 1938 г. французским писателем Франсуа де Пьефре с разрешения и при содействии обоих путешественников. Внезапно мой взгляд упал на следующую фразу:  
«Путеводная звезда Эрика мерцает над Маркизскими островами. С ранних юношеских лет ему было известно, что настоящее его место там и что в один прекрасный день судьба приведёт его туда, как это предсказывали Норны (богини судьбы в скандинавской мифологии). Но, прежде чем наступит этот далекий день, с ним произойдут всевозможные странные приключения в разных краях земного шара, далеко от того места, где десятая параллель пересекает 140-й меридиан и где окончательно решится его судьба».  
  
«Как можно было так точно предсказать судьбу Эрика за двадцать лет вперед?» — спрашивает Бенгт Даниельссон.  
Удалось установить название цитируемой Даниельссоном книги: Francois de Pierrefeu. Les confessions de Tatibouet. — Paris, 1939. Кстати, во французском оригинале книги координаты указаны точнее: «...где встречается десятая южная параллель и сто сороковой западный меридиан и где нашла себе пристанище его судьба...»  
«Надо отдать должное предсказанию — сравнительно длинная жизнь Эрика де Бишопа действительно напоминала захватывающий приключенческий фильм. Вот краткий, не претендующий на полноту, послужной список барона: воспитанник иезуитской школы, юнга, обогнувший Мыс Горн; лейтенант дальнего плавания, командир минного тральщика; пилот морской авиации; садовод; личный консультант китайского генерала; капитан джонки; французский консул; капитан каботажного плавания и т. п. и т. д. Добавим к этому — крупный учёный. Из многочисленных приключений и аварий на море этот не умеющий плавать человек всегда выходил удачно — до последнего случая, когда 30 августа 1958 г. в конце путешествия на плоту «Таити-Нуи», ослабленный болезнью, капитан Эрик де Бишоп, получив травму черепа, погиб при аварийной высадке на остров Ракаханга (около 10° ю. ш., 161° з. Д.), то есть на 21 градус западнее предсказанного в 1939 г. места. Ошибка — менее 6 процентов по одной координате.  
  
Но, если принять, что слова «...где нашла себе пристанище его судьба...» альтернативны, не предвещают обязательной трагедии, то... у Бишопа и его спутников был спасительный шанс высадки на Маркизские острова, расположенные практически в предсказанной точке. Однако 1 июля терпящий бедствие плохо управляемый плот, гонимый неблагоприятным ветром, пересек 140-й меридиан западной долготы примерно в 65 километрах севернее Маркизских островов. Последующие события указывают на резкое обострение ситуации — через пару дней в эфир впервые за все плавание полетел сигнал бедствия «SOS» с указанием географического места: 7° ю. ш., 141° з. д.! Похоже, что именно вблизи названной в 1939 г. точки окончательно решилась судьба Эрика и он устремился навстречу гибели, которая произошла на 21 градус западнее. И случилось это в «далекий день» на 69-м году жизни!»  
  
Целый ряд прозрений, прорывов в будущее можно найти и у русских писателей и поэтов. Прозрения эти чаще всего касаются событий гибельных, катастрофических. Так, за сто лет до революции и того, что последовало за ней, Лермонтов написал пророческие строки:  
  
Настанет год, России чёрный год,  
Когда царей корона упадёт;  
Забудет чернь к ним прежнюю любовь,  
И пища многих будет смерть и кровь;  
Когда детей, когда невинных жён  
Низвергнутый не защитит закон.  
  
Говоря о предсказании трагических событий русской революции, нельзя не назвать известного пророчества Серафима Саровского:  
«...произойдет великая продолжительная война и страшная революция в России, превышающая всякое воображение человеческое, ибо кровопролитие будет ужаснейшее: бунты Разинский, Пугачевский, французская революция — ничто в сравнении с тем, что будет с Россией. Произойдёт гибель множества верных отечеству людей, разграбление церковного имущества и монастырей, осквернение церквей Господних; уничтожение и разграбление богатства добрых людей, реки крови русской прольются».  
  
За полвека до большевистской революции сатирик Салтыков-Щедрин написал повесть «История одного города». В этой повести несколько поколений русских читателей узнавало в «городе Глупове» страну, в которой они жили, Губернатор-тиран, правивший в городе Глупове, отменил все праздники, кроме двух: один отмечался весной, другой — осенью. Именно так в первые же годы поступили большевики.  
  
Они отменили в стране все традиционные и религиозные праздники и вместо них ввели два новых: один отмечался весной (1 мая), другой — осенью (7 ноября). Совпадения на этом не заканчиваются. У Щедрина весенний праздник служит «приготовлением к предстоящим бедствиям». У большевиков праздник 1 мая — «день смотра боевых сил пролетариата», при этом он сопровождался призывами к усилению классовых битв и к свержению капитализма, т. е. был ориентирован на грядущие бедствия. Осенний праздник у Щедрина был посвящен «воспоминаниям о бедствиях уже испытанных». Праздник, установленный большевиками осенью — 7 ноября, — был посвящен памяти революции и всего, что с ней связано.  
  
Можно вспомнить и пророческие строки Достоевского из его «Дневника писателя», где он пишет:   
«Предвидится страшная, колоссальная стихийная революция, которая потрясает все царства мира изменением лика мира всего. Но для этого потребуется сто миллионов голов. Весь мир будет залит реками крови».  
И ещё: «Бунт начнётся с атеизма и грабежа всех богатств. Начнут низлагать религию, разрушать храмы и превращать их в стойла, зальют мир кровью, а потом сами испугаются».  
Эти строки писались за сорок лет до событий 1917 г., когда, казалось бы, не было никаких признаков надвигающейся трагедии.  
  
Тема, соседствующая с этой, — пророческие строки некоторых русских поэтов о собственной гибели.  
Так, Лермонтов в стихотворении «Сон» изобразил себя убитым на Кавказе:  
В полдневый жар в долине Дагестана  
С свинцом в груди лежал недвижим я;  
Глубокая ещё дымилась рана,  
По капле кровь точилася моя.  
Лежал один я на песке долины;  
Уступы скал теснилися кругом,  
И солнце жгло их жёлтые вершины  
И жгло меня — но спал я мёртвым сном...  
  
Не прошло и года, как именно такая смерть и именно там постигла его.  
Николай Гумилёв в стихотворении «Рабочий» предрёк себе тот конец, который действительно постиг его спустя три года:  
Он стоит пред раскалённым горном,   
Невысокий старый человек.   
Взгляд спокойный кажется покорным  
От миганья красноватых век.   
Все товарищи его заснули,   
Только он один ещё не спит:   
Все он занят отливанием пули,   
Что меня с землею разлучит.   
Кончил, и глаза повеселели.   
Возвращается. Блестит луна.   
Дома ждёт его в большой постели   
Сонная и тёплая жена.   
Пуля, им отлитая, просвищет  
Над седою вспененной Двиной,   
Пуля, им отлитая, отыщет   
Грудь мою, она пришла за мной.   
Упаду, смертельно затоскую,   
Прошлое увижу наяву,   
Кровь ключом захлещет на сухую,   
Пыльную и мятую траву.   
И Господь воздаст мне полной мерой  
За недолгий мой и горький век.   
Это сделал в блузе светло-серой  
Невысокий старый человек.  
  
Как известно, Гумилев был арестован и без суда расстрелян чекистами за то, что отказался донести на своего товарища по гимназии.  
Эти и многие другие факты импульсивных прорывов в будущее говорят об очевидной близости творческих состояний к «измененным состояниям сознания».  
Свидетельства ученых о том, как происходят научные открытия (обычно в результате «озарения»), также говорят о приближенности таких «озарений» к «измененным состояниям сознания».  
Именно этот внезапный выход к истине, минуя пути логических умозаключений, имел в виду немецкий философ, математик и физик Лейбниц (1646—1716), называя интуицию «самым совершенным знанием».  
  
Немецкий философ Шеллинг (1775—1854) признавал, что большинство его научных открытий было сделано интуитивно и значительно раньше, чем были найдены доказательства.  
«Открытие в науке, — писал Эйнштейн, — совершается отнюдь не логическим путём; в логическую форму оно облекается лишь впоследствии, в ходе изложения. Открытие, даже самое маленькое, — всегда озарение. Результат приходит извне и так неожиданно, как если бы кто-то подсказал его».  
  
Посредством озарения своего высшего разума Альберту Эйнштейну удалось, заглянуть (а не понять полностью, не включиться и не подчинить себе) в отношения времени и пространства.  
«Приход результата извне» хорошо иллюстрирует наблюдение французского математика, физика и философа Пуанкаре (1854—1912). Как-то, возвращаясь с экскурсии, он садился в автобус. «В тот самый миг, — пишет Пуанкаре, — когда я поставил ногу на подножку, идея осенила меня. Перед этим я совершенно не думал об этой проблеме». В другом случае решение также без малейших усилий пришло к нему, когда он просто шёл по улице.



**ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



**Ступень Водолея**  
«Любовь дает свободу, а свобода возможна, только если в вашем бытии вместе есть промежутки». Ошо.  
Водолея связывают с понятием «свободы от» (от всяких ограничений). Пространство Любви – это Любовь и Свобода! Причём, не «маленькое Пространство Любви», ограниченное одним человеком и даже не парой, и не семьёй, и не домом, и не гектаром. Человек может творить Пространство Любви ничем и никем не ограниченное! Любое ограничение пространства – ограничение Свободы, а значит и Любви.  
См. [Любовь и Свобода.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/ljubov_i_svoboda/5-1-0-92)



**ПРОБУЖДЕНИЕ СЕРДЦА**

**Как бутон раскрывается весной, так и сердце человека раскрывается, когда его касается любовь**

**Никому не дано реализовать духовный потенциал, пока он не пробудит своё сердце. Но как это сделать? Говорят – любовью. А где её исток: Бог, Дух, Истина? Или, может, она – просто вымысел романтиков или буйство гормонов в крови?  
На физическом уровне понимания, любовь – это вид гравитации, универсальной силы притяжения, влекущей друг к другу тела и души. Сила, скрепляющая воедино весь Космос.  
Пробуждение сердца означает переход от обусловленности чувств к необусловленному благу исцеляющих сил сердца, которое возносит за пределы «я» к любви без страха и ограничений.**

**«В любовь не падают, но поднимаются»**



Любовь к себе, ближнему, ребёнку, родителю, другу, природе, человечеству – в конечном счёте, мудрость эпох повелевает **видеть Высший Дух в каждом из живых существ и явлений – вот всё, чему учит нас эта Жизнь**. Какой бы вопрос ни задала вам судьба – ответ неизменен: **любовь**.  
Бесчисленное число поэтов, философов и романтиков воспевали любовь. Но до тех пор, пока не пробудится сердце – они лишь слово, загадка, желанная цель, но не реалия жизни. Как заметил Билл Мойерс: «Даже Библия остаётся закрытой книгой, если не подойти к ней с открытым сердцем».  
  
Почти все верующие в существование Бога люди готовы утверждать о своей любви к Нему. Но на самом деле это в большинстве случаев — лишь пустые слова. Ибо те люди не имеют даже развитых духовных сердец, которые являются органами, принимающими энергии любви. Этим людям — просто нечем любить Бога... И они живут в аду болезней и прочих страданий на Земле. Но Прямой и Кратчайший Путь к Конечному Счастью Слияния с Творцом начинается с развития духовного сердца, с любви. Затем быстрое правильное развитие души реализуется через практику любви, в том числе, в делах духовного служения (Двенадцатая ступень).  
Завершается Путь только развитым духовным сердцем.  
Почему бы нам не пойти этим Путём? Пошли?  
И запомним:  
**Богу надо, чтобы мы учились раскрывать свои сердца Любви. Бог есть Любовь. И нас Он принимает в Себя тоже только в качестве Любви.**

**Как же пробудить сердце?**

**ЛЮБОВЬ КАК ХРАБРОСТЬ**

Даря другому человеку любовь, в которой он нуждается, вы укрепляете эту любовь в себе. Отказывая ему в любви (внимании, заботе), вы препятствуете своему осознанию её присутствия.  
Когда наш ближний поступает неподобающе и требует нашего внимания, мы испытываем разочарование и отворачиваемся от него. В конце концов, мы понимаем, что не можем удовлетворить его требования. Но, отвернувшись от ближнего, мы отказываем ему в любви. А, отказывая в любви ему, отказываем в ней и себе.  
Единственное, чего хочет наш ближний, — это нашей любви, но он не знает, как попросить об этом. В сущности, он запутался, пытаясь понять, что такое любовь. Поэтому он требует денег, секса или чего-то ещё. Чтобы получить желаемое, он пытается манипулировать нами. Конечно, мы не хотим, чтобы нами манипулировали. Не хотим, удовлетворять его требования, поощрять его неподобающее поведение. Но отвергать его мы тоже не хотим. Так что же делать?  
Руководствуйтесь любовью. Дайте ему любовь, которой хочет его Душа на самом деле. Дайте то, что можете давать щедро. И пусть вас не волнует, что вы не удовлетворили требований его Эго. Иначе говоря, скажите «да» в отношении любви к нему и «нет» — в ответ на стремление вами манипулировать. Скажите «нет», но не выбрасывайте его из сердца. Не осуждайте его, не отстраняйтесь от него. Откажитесь быть жертвой или мучителем. В ответ на его страшные мысли предложите ему любовь. Скажите: «Нет, друг, я не могу дать тебе то, что ты просишь, но я найду способ поддержать тебя, и это укрепит нас обоих. Я не отвергаю тебя. Я не считаю тебя менее достойным, чем я. Ты так же нуждаешься в любви, как и я, и я с уважением отношусь к этому».  
Именно так влюбленный разговаривает с возлюбленной. Он не говорит: «Я сделаю всё, что ты хочешь». Он говорит: «Я найду способ поддерживать наши сердца быть открытыми для любви». Влюбленный и его возлюбленная — равны. Они являются взаимным выражением любви.  
Многие из нас уверены, что если мы не говорим «да» в ответ на требования другого человека, то не проявляем любви. Это не так. Не забывайте, пожалуйста, о бережном отношении к себе. Не ставьте потребности другого человека выше собственных. Любовь не имеет ничего общего с пустым самопожертвованием.  
Относитесь с одинаковым уважением к себе и другим. Не нападайте, иначе сами станете жертвой. Пусть место всех ваших обид займёт прощение через любовь. Если вы чувствуете, что на вас нападают, скажите «нет» нападению, но не нападайте в ответ. Если вы сами нападаете на других, осознайте это и исправьте положение.  
Чем больше вы дарите любви, тем больше любви вы будете к себе притягивать. Это происходит от того, что, любя, вы попадаете в резонанс любви. Отдавая, вы остаётесь в резонансе изобилия.  
Если вы хотите уничтожить насилие, не заставляйте напуганных бояться ещё больше. Покажите им свою любовь и поддержку. Любовь спасает. Ненависть, критика, обвинение обрекает.  
Вы никогда не узнаете силы безусловной любви, пока не начнёте проявлять её в жизни. Не изгоняйте врагов из своего сердца, а научитесь принимать их, и они перестанут быть вашими врагами.  
Каждый хочет, чтобы его любили и принимали таким, какой он есть. Дайте ему это, и он перестанет бояться. Дайте ему это, и у него исчезнет потребность нападать на вас.  
Пришло время понять, что, отказывая в любви ближнему, мы отказываем в ней себе. Ведь, он не отделён от нас. И только признавая его достоинства, мы подтверждаем свои собственные.

**ЛЮБОВЬ И ТРУСОСТЬ**  
Эдуард Асадов  
Почему так нередко любовь непрочна?  
Несхожесть характеров? Чья-то узость?  
Причин всех нельзя перечислить точно,  
Но главное всё же, пожалуй, трусость.  
Да, да, не раздор, не отсутствие страсти,  
А именно трусость — первопричина.  
Она-то и есть та самая мина,   
Что чаще всего подрывает счастье.   
Неправда, что будто мы сами порою  
Не ведаем качеств своей души.   
Зачем нам лукавить перед собою,   
В основе мы знаем и то и другое,   
Когда мы плохи и когда хороши.   
Пока человек потрясений не знает,   
Не важно — хороший или плохой,   
Он в жизни обычно себе разрешает  
Быть тем, кто и есть он. Самим собой.   
Но час наступил — человек влюбляется  
Нет, нет, на отказ не пойдёт он никак.   
Он счастлив. Он страстно хочет понравиться.   
Вот тут-то, заметьте, и появляется  
Трусость — двуличный и тихий враг.   
Волнуясь, боясь за исход любви  
И словно стараясь принарядиться,   
Он спрятать свои недостатки стремится,   
Она — стушевать недостатки свои.   
Чтоб, нравясь быть самыми лучшими, первыми,   
Чтоб как-то «подкрасить» характер свой,   
Скупые на время становятся щедрыми,   
Неверные — сразу ужасно верными.   
А лгуньи за правду стоят горой.   
Стремясь, чтобы ярче зажглась звезда,   
Влюблённые словно на цыпочки встали  
И вроде красивей и лучше стали.   
«Ты любишь?» — «Конечно!»   
«А ты меня?» — «Да!»   
И всё. Теперь они муж и жена.   
А дальше всё так, как случиться и должно:   
Ну сколько на цыпочках выдержать можно?!   
Вот тут и ломается тишина…  
Теперь, когда стали семейными дни,   
Нет смысла играть в какие-то прятки.   
И лезут, как черти, на свет недостатки,   
Ну где только, право, и были они?   
Эх, если б любить, ничего не скрывая,   
Всю жизнь оставаясь самим собой,   
Тогда б не пришлось говорить с тоской:   
«А я и не думал, что ты такая!»   
«А я и не знала, что ты такой!»   
И может, чтоб счастье пришло сполна,   
Не надо душу двоить свою.   
Ведь храбрость, пожалуй, в любви нужна  
Не меньше, чем в космосе или в бою!   
1967 г.

**Родные души...**  
Шотландский Виски   
Посвящаю родному для меня человеку....   
  
Души половинки совсем не теряются…  
Водой не разлить, да временем тоже…  
Они ведь не сахар и не растворяются…  
И не макияж, что стирается с кожи…  
  
Они не как птицы, что за море просятся…  
Они не листва, что по осени падает…  
И не облака, что ветрами уносятся….  
Они нам, как солнце и греют и радуют…  
  
Людей половинки, сердец и дыхания…  
Они не билетик счастливый в кармане…  
Не надо просить их, исполнить желания…  
Или оплатить свой обед в ресторане…  
  
Они не чернила, что раз вдруг и высохли…  
Они до последнего бьются, стараются…  
И не за себя, а за нас, чтоб мы вынесли…  
Они в наших бедах, за нас растворяются…  
  
Они навсегда к нам пришиты взаимностью…  
Волнений стежками пристрочены намертво...   
Они не считают все это повинностью…  
Они все поделят, что нам предназначено…  
  
Не главное кем могут быть эти души,   
Хоть братом, сестрой, близким другом, любимыми…  
И быть далеко в километрах по суше…  
Но в нужный момент просто незаменимыми…  
  
Они нам единожды данные, свыше…  
Их больше не будет, не рвите, с кем связаны…  
Мы живы и счастливы, любим и дышим… …  
Мы им, родным душам, всем этим обязаны…   
  
© Copyright: Шотландский Виски, 2011



**Восхождение внимания**

Как утверждают древние традиции Индии и Китая, внимание свершает путь восхождения через семь уровней опыта и осознанности.   
**На первом уровне** оно поглощено проблемой безопасности и выживания.   
**На втором уровне**, когда эти вопросы решены, – обращается к взаимоотношениям, удовольствию и страданию.   
**На третьем уровне** – фокусируется на теме власти, личной силы, самоконтроля и (если говорить об эмоциях) гнева. Все драмы и коллизии повседневности прочно завязаны на эту троицу: выживание (страх), взаимоотношения (страдание) и власть (гнев).  
Только когда здесь не остаётся ни малейших проблем, внимание восходит на четвёртый уровень человеческого опыта – любви и служения.  
На нижнем уровне выживания и страха любовь проявляется как телесное вожделение.  
На втором – взаимоотношений и страдания – явлена в форме романтических сантиментов и чувствительности (свидания и размолвки. Ссоры и примирения – неизменная начинка любовных романов и мыльных опер).  
На третьем уровне любовь - это гневливая властность – это долг, а также и подчинение, контроль.  
В редкие моменты свободного внимания осознанность может подняться к сердцу, в котором от этого рождаетсябезусловное, жертвенное чувство любви. И также крайне редко внимание остаётся в области сердца – так, чтобы его не стягивали вниз проблемы нижних уровней.  
Такое восхождение внимания и называется пробуждением сердца. Это постепенный процесс просветления: свет осознания очищает, озаряет изнутри этот орган – телесную обитель духа, – настраивая такт его биений в ритм пульсаций вселенской любви.  
Люди забыли доверять себе и жизни. Забыли обращаться к Высшему внутри себя. Ибо спят наяву, туманят себя грёзами, слепят мороком желаний и несбыточных надежд. А любовь тем временем будит, тормошит, зовёт открыться и впустить в сердце свет осознанности. Пришло время взять судьбу в свои руки, принять реального себя и реальный мир, каков он есть. Пробуждённое сердце даст состояние безусловной любви – без требований и привязок. И тогда вам ничего не остаётся, кроме как любить, даже если в ответ вас ненавидят. Это, правда, не означает, что удастся всегда испытывать это благодатное чувство. Как и не означает, что вы сможете «на заказ» полюбить, кого захотите. Но вместе с сердцем пробудится и благая воля – и вы сможете поступать с другими сострадательно и по-доброму, вне зависимости от испытываемых в данный момент чувств.



**ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

«Других любить – это правильно, а себя самого – подозрительно» – таково одно из самых странных людских заблуждений.   
Чем больше человек способен понять, принять и полюбить то воплощение Высшего Духа, которое смотрит на него в упор из зеркала – себя самого, – тем больше у него шансов узреть тот же Дух и внутри других. Ведь все мы – одно Сознание, явленное мириадами различных форм. И чтобы сердце могло пробудиться, не должна быть исключена ни одна душа. В первую же очередь учтена своя собственная.  
Лишь после любви к себе наступает черёд других: от родителей и детей до всего окружающего мира. И практику эту лучше всего начинать там, где живёшь, – со своего дома. Нет другого, столь же уникального в мире места. Ведь здесь и радость твоя, и боль, и победы, и поражения. Где ещё способен человек так бескорыстно и беспричинно любить?  
Любите себя настолько, чтобы простить присущие вам, как любому человеку, слабости. Настолько, чтобы позволить себе быть, доверяя процессу раскрытия собственной жизни. Эта естественность взрастит в душе любовь лучше всяких иных намерений.  
**Необусловленная любовь** подразумевает **приятие того, кто вы есть на самом деле, что вы в жизни совершили сами и что в жизни совершили с вами другие**.  
См. [Любовь к себе.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_sebe/formula_ljubvi/4-1-0-2)

**Любовь условная и безусловная**

Принцип получения чистого удовольствия лежит в основе витальной любви. Астральное Тело владеет широчайшей палитрой чувств: симпатии и антипатии, жажда обладания и ненависть, доброта и гнев, тщеславие и ревность...  
См. [Витальная любовь.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/vitalnaja_ljubov/5-1-0-82)  
  
Любовь к ближнему должна быть свободной - когда никто никому не навязывает свою волю.  
Безусловная любовь - это любовь без права обладания, восхищение без поклонения, она не создаёт отношений зависимости между тем, кто любит и предметом его любви.  
Каузальная любовь являет собой более высокую форму человеческой любви.  
См. [Безусловная любовь.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/bezuslovnaja_ljubov/5-1-0-87)

**ПРОБУЖДЕНИЕ СЕРДЦА**

Эмоции изменчивы и преходящи, надеяться на них нельзя. Страсть, вожделение и верность со временем рискуют стать безразличием, завистью, враждебностью. Истинная любовь не ждёт подходящего случая и должного настроения. Её всеблагое пламя возжигается мощным порывом наших действий. Если можешь действовать сострадательно вне зависимости от того, что в данный миг чувствуешь, – стало быть, достиг духовной зрелости. И если другие люди станут кричать на вас, поносить и обвинять, то, может, в тот момент вы и не проникнитесь к ним трепетным чувством – но зато никогда не лишитесь силы действовать в ответ с добротой и пониманием.  
Любовь становится поступком, счастье – образом действий. Нет нужды всё время «генерировать» эмоциональные волны любви – нужно лишь поступать с добротой и чуткой заботой. Святые тоже ощущали уныние, страх – никто не властен над эмоциями, – но действовали они, неся всем благо. Вот в чём заключалась их святость. Так же и мы в то мгновение, когда поступаем вопреки негативным чувствам, поднимаемся к святости.  
  
**Влюблённость**  
[Влюблённость](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/vitalnaja_astralnaja_vljubljonnost_zavisimost/12-1-0-27) возникает в жизни почти у всех людей и много раз. Особенно часто она приходит в детстве и в юности. Влюблённость – это то, что на поверхности, хотя иногда проникает достаточно глубоко и заставляет пережить несколько радостных мгновений или страданий. Влюблённость – это векторное чувство, она возникает в адрес кого-то конкретного.  
Влюблённость – как протуберанцы на Солнце, есть выплеск тех мощных энергий и величайших процессов, которые происходят внутри человека. Влюблённость есть знак того, что внутри существует огромная энергия любви, и что она не реализована и ей нужен выход. Редко кто так понимает этот знак именно так и ещё меньше тех, кто начинает сознательно открывать свою любовь. А влюблённость, как вспышка на Солнце, быстро растворяется в пространстве и исчезает.   
Часто именно влюблённость становится фундаментом семьи – находясь в состоянии влюблённости, многие создают свои семьи. Как правило, это ненадёжный фундамент, и если влюблённость не перейдёт в более глубокое чувство – в любовь, то такую семью в скором времени ожидают проблемы.  
  
[Витальная/векторная любовь](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/vitalnaja_ljubov/5-1-0-82)   
Витальная любовь это уже более глубокое и сильное чувство. Витальное чувство направлено к одному человеку и часто становится мощным канатом, привязывающим любящих друг к другу. Такую любовь можно назвать «векторной». Несмотря на силу этого чувства и его глубину, такая любовь очень часто создаёт проблемы любящим и редко приносит счастье. Чувство собственности и эгоизм, отсутствие свободы, вырастающие на этой векторной любви, рано или поздно приводят к проблемам.  
Вектора возникают в жизни часто и могут раскрыть любовь очень глубоко. Но векторная любовь не делает человека гармоничным и самодостаточным. Он становится зависимым от предмета любви, он теряет свободу сам и покушается на свободу другого. И если этот человек уходит, то этот вектор любви, оставшись без опоры, приносит человеку огромные страдания. И тогда человек обращается к людям, к Богу – «Я же его так любила!».  
Образно витальную любовь можно представить так. Внутри человека, в его сердце светит Солнце Любви, но наружу, во внешний мир выходят только отдельные лучики. То есть через комплексы, блоки, привычки, внушения, самовнушения, программы подсознания, через многочисленные маски – только отдельные тонкие лучики. И вот под такой лучик любви попадает какой-то конкретный человек, который резонирует на этой частоте. Отсюда высокая избирательность такого человека: этого он любит, а этого нет. И стоит предмету любви выйти из поля зрения лучика, человек в растерянности – любовь ушла! Это и есть образ векторной/витальной любви.  
  
[Безусловная любовь](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/bezuslovnaja_ljubov/5-1-0-87)  
Тот человек, который занимается саморазвитием, очищением своего сознания, всех своих тел, духовно развивается, слой за слоем снимает с себя маски, тем самым всё больше и больше открывая свою Любовь, и отдельные лучики Любви сливаются в поток, расходящийся во все стороны.   
Безусловная Любовь – это настоящая Любовь! Это великая разумная, созидающая энергия!  
И когда она просыпается в сердце, то остаётся в человеке на всю жизнь, она наполняет его жизнь и становится самой жизнью. Такая Любовь, проснувшись в отношениях с одним человеком, распространяется на всех людей, - в человеке просто открывается состояние Любви!  
Безусловная Любовь всегда есть в человеке, это сама Суть его Души! Поэтому вернее говорить – Любовь открывается, Любовь просыпается. Только вот открыть эту глубину бывает не просто. Открыться Любовь может в любом возрасте, в любой момент жизни, но нередко человек проживёт всю жизнь, так и не прикоснувшись к этой глубине, так и не почувствовав своего великого дара - Любви.  
  
Человеку мало того, чтобы полюбить одного человека, нужно распространить этот дар на других людей, наполнить любовью весь окружающий Мир, сотворить Пространство Любви. То есть перейти от векторной любви к Любви-состоянию.  
  
Любовь-состояние открывает в человеке замечательные качества: блаженство, радость, счастье и обязательно свободу.  
По наличию этих качеств и можно определить – истинная ли это Любовь?

**ПРОБУЖДЕНИЕ СЕРДЦА**

1. Понять и осознать, что Бог есть Любовь великая, безмерная.  
Что означает пробуждение Сердца? Это значит открыть Душу свою Богу, любовь Которого источается не только с Небес, но и отовсюду, ибо Творец повсюду.  
Бог создал человека по своему образу и подобию. А это значит, что Он желал и желает, чтобы мы были сотворцами Ему, чтобы мы расширяли царство Его любви, чтобы мы стали подобными Ему. Человек - это спрятавшийся от Самого Себя Бог. Нам надобно вспомнить то, что мы соТворцы, вспомнить о тех божественных свойствах, которыми наделена человеческая природа. См. [Любовь к Богу.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_bogu/tam_gde_ljubov_tam_bog_lermontov_v_ju/9-1-0-36)   
  
2. Главный поток любви нужно направить на себя, на своё саморазвитие. Главное – вырасти самим, стать более осознанными и раскрыть свою Любовь! Подарить себе новое состояние любви. Созданное таким образом новое Пространство Любви, позволит многое прояснить, понять, а затем уже и изменить свою жизнь. См. [Любовь к себе.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_sebe/formula_ljubvi/4-1-0-2)   
  
3. Решение задач с родителями и родственниками – исключительно важная часть пути к безусловной любви. Таким образом снимаются гири с ног и человек как бы «всплывает» в иное пространство, где другие отношения. Благодаря этому начинают свободно течь родовые энергии. Родительская семья уже не будет тянуть вниз, а наоборот, станет опорой, помогающей вырасти и принять верное решение.   
Нужно убрать все обиды в адрес родителей. См. [Прощение родителей](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_roditeljam/proshhenie_roditelej_sovety_zhenshhinam/22-1-0-969).   
  
4. Вспомните хотя бы некоторые обиды, нанесённые вами многим женщинам/мужчинам, мысленно попросите прощения у них (см. [Прощение.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/proshhenie/17-1-0-71)). Через благодарность, прощение и посыл любви вы рассчитаетесь с ними.   
Вспомните свою первую любовь, а затем вторую... Вспомните обиды, нанесённые вам мужчинами (если вы мужчина, то женщинами), простите каждого из них. Поблагодарите их за радость и удовольствие, полученное от них, пожелайте им счастья и любви. И чем искреннее это будет сделано, тем лучше.   
Не вините себя! Если с кем-то были какие-то отношения и возможно остались какие-то нерешённые задачи, то со всеми рассчитывайтесь любовью. Таким образом меняется прошлое, а значит, меняется и настоящее и будущее становится всё более понятным и определённым.   
Следующая важная задача на этом пути превращения витальной любви в безусловную любовь-состояние – построить новые отношение со всеми женщинами/мужчинами, с которыми приходилось и приходится общаться, с учётом более глубокого понимания смысла жизни.   
  
5. **Открытие канала Сердца**.  
Анахата-чакра – духовное Сердце Человека, центр любви и духовности, это область, где находится сознание Души и все виды её Энергии. Доступной становится главный вид её Энергии – это Энергия Любви.  
Невозможно описать словами, что может испытывать человек, когда он открывает в себе возможность изливать во внешний мир чистейшую Энергию Любви, тот экстаз и блаженство, которые начинают переполнять его.  
Открыв Анахату-чакру, можно почувствовать, что Вы уже больше не принадлежите этому миру иллюзий, что Вы стали чистейшим каналом Бога, через который он посылает Любовь в этот мир. И радость и счастье могут не иметь границ…  
См. [Канал Сердца](http://youryoga.org/med/heart_channel.htm) - настройка, которая практически мгновенно после проведения её способна очистить Ваш Канал Сердца и быстро восстановить Вашу связь с Высшим.   
  
6. [Посылание энергии любви.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/probuzhdenie_serdca/18-1-0-91)  
  
Любовь даётся человеку для того, чтобы он проявлял её в Мире, чтобы она светила как Солнце всем вокруг.  
7. **Служение**.  
Бог - это Любовь! Самый быстрый путь к Нему лежит через Любовь в бескорыстном Служении. Бог находится в различной форме во всех существах. Служение, оказываемое любому существу,- это Служение, предложенное Богу. См. [Служи миру.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/sluzhi_miru/18-1-0-262)   
Когда человек познает любовь, когда откроется ей, тогда и происходит второе, а точнее сказать - подлинное рождение души, а по сути, и человека.   
  
**Открыть сердце, наполнить и окружить себя любовью** настолько просто, что вы, вероятно, подумаете, что так не бывает, но остаётся фактом, что это работает и это очень естественно.  
**Представьте, что возле вашего сердца в центре верхней части груди есть задвижка**. Когда мы в кого-нибудь влюбляемся, эта задвижка открывается, и, скажем так, большая часть ощущаемой нами любви приходит из нас самих. Одновременно мы, также, начинаем светиться любовью и, по мере того как мы более тесно соединяемся с человеком, в которого влюблены, мы начинаем совершенно естественно получать от него и посылать ему любовь.  
Когда мы влюбляемся, этот другой человек становится спусковым механизмом, открывающим эту задвижку и позволяющим любви проистекать, но со временем, действия или слова этого человека, то, что раньше открывало наше сердце, постепенно прекращают оказывать былое воздействие.  
Вот почему временами кажется, что любовь, которую мы чувствовали в начале взаимоотношений, начинает постепенно исчезать.  
Как вы можете себе представить, это вызовет много сложностей в романтических взаимоотношениях, а во многих случаях приводит к их окончанию, после чего наши сердца закрываются ещё сильнее, и вот отсюда-то и происходит большая часть чувствуемой нами боли. По мере закрытия наших сердец, нам становится всё больнее и больнее.  
Но **мы обладаем способностью самостоятельно открывать свои сердца**, что означает несколько вещей, одна из которых это то, что нам не обязательно чувствовать, вызываемую закрытием наших сердец, боль.  
Также это означает, что **мы можем постоянно открывать наши сердца — с каждым днём всё сильнее, и мы можем посылать друг другу эту любовь**, и это приведёт к тому, что по мере того, как пролетают дни и годы, мы можем ощущать всё больше и больше любви.  
  
**Нет предела объёму любви, которую мы можем ощущать, иметь и испытывать в своей жизни**.  
  
Многие говорят, что в развитии романтических отношений достигается точка, где эти взаимоотношения становятся удобными и безопасными. Эти партнёры достигают приемлемого объёма любви — меньше, чем они испытывали в какой-то точке своих отношений, но больше, чем у них было раньше.  
Но зачем ограничиваться этим, почему бы ни расти в любви дальше и не позволить большему объёму любви проявиться в мире? Однажды, каждый мечтает о том, чтобы чувствовать больше любви, даже если этот человек уже долго пребывает в прекрасных романтических отношениях.  
Для нас очень естественно желание расти и испытывать всё больше любви с каждым проходящим днём и годом. И что действительно прекрасно в нашей способности открывать своё сердце, это то, что нам не надо ждать новой влюблённости, чтобы ощутить любовь и начать светиться любовью.  
Вопрос лишь за тем, чтобы решить, чего же мы действительно хотим, удовлетворены ли мы полностью тем объёмом любви, что имеем или желаем больше? И почему бы и нет, вот она, внутри нас и бесплатно.  
При изобилии любви не может быть места боли, тоске, обиде, злости или ненависти. Ничто из перечисленного не выживает в любви. Если у вас есть проблемы с перечисленным, то это лишь вопрос открытия сердца и наполнения себя любовью, и тогда, очень скоро, всё это исчезнет.   
  
**Когда твоё сердце открыто, Я смогу играть на струнах твоей души, и у тебя в душе родится великая музыка – любовь. Но если ты закрыт в себе, и недоверчив к словам Моим, и подвержен в данном случае, сомнению, тогда Я не смогу создать тебе эту музыку. Потому что ты не даёшь Мне проникнуть во внутреннюю суть твоего бытия и дотронуться до твоего сердца и разбудить любовь в тебе.**

**РАЗГОВОР ОТ СЕРДЦА**

Если поставить рядом две гитары и дёрнуть за струну одну из них, то на другой начнёт вибрировать точно такая же струна. Это явление называют гармоническим резонансом, и действенно оно не только для музыкальных инструментов.  
Когда общение – от ума, то резонируют, так сказать, лишь головы собеседников. Когда же говоришь от сердца к сердцу – их биение рождает Единство.  
  
Научитесь говорить от сердца.  
**Разговор от сердца:  
  
- Поместите внимание в сердце, почувствуйте его.  
- Говорите как обычно, но осознавая своё сердце.  
- Соедините голос с сердцем, позволяя своей речи нести то особое чувство, что возникло от переноса внимания в эту область.**Когда Вы научитесь это делать, то с кем бы Вы не говорили, в Вашей речи всегда будет присутствовать некий особый момент – помимо обмена нужной информацией идёт передача от сердца к сердцу.  
Включите эту мощную мистическую практику в свою повседневность – вне зависимости, обращаетесь ли вы к ребёнку, другу, клиенту, соседу или лоточному продавцу. Вас голос – голос пробуждённого сердца – коснётся сердец других людей, и в мире станет больше любви. Вся ваша деятельность, труд и сама жизнь станут источником любви и света для всех, кто рядом.

**БЕЗМОЛВНОЕ ПОСЛАНИЕ**

Когда вы установите контакт со своим сердцем, вам откроются невиданные ранее перспективы. Мысли станут сердечными, и непроизнесённое вслух – тоже. В такой внутренней речи пространство и время более не ограничивают вас. Не нужно перекрикивать, что есть сил, уличный шум или ураганный ветер, не нужно думать, слышат вас или нет.  
Можно послать безмолвное сообщение любви тому, кто рядом, а можно – и за тысячу километров отсюда. И даже тем, кто уже покинул этот мир.  
Вот этот метод:  
  
**- Сосредоточьте внимание на сердце. Почувствуйте его.  
- Визуализируйте выбранного человека. Представьте его окружённым со всех сторон светом.  
- Произнесите мысленно или вслух: «Я люблю тебя, и да благослови тебя Бог».**  
Конкретика слов значения не имеет. Главное – чувствовать при этом своё сердце.

**ВЗГЛЯД СЕРДЦА**

Вот действия, которые научат Вас**«видеть глазами сердца»**:  
  
**- Переместите внимание в сердце.  
- Взгляните на мир из этого центра – глазами удивления и любви.**  
  
Вы можете сделать это прямо сейчас, почувствовав сердце и посмотрев из него на всё что вас окружает, – на дерево, дом, рядом стоящего человека, даже на клочок мятой бумаги на полу.  
Посмотрите на высящиеся здания, на поток автомобилей, несущихся по трассе. Представьте себе все те усилия, волю, труд и творчество неисчислимого множества людей, что пошли на создание этих чудес из погребённых километровыми пластами руд и нефти. При взгляде на природные явления – облака, деревья, реки – спросите себя: кто творец всего этого?



**ВНИМАЮЩЕЕ СЕРДЦЕ**

Многие буддисты верят: просто внимательно выслушав страдающего человека, можно многократно уменьшить его боль. Не случайно ведь именно такое общение называют «облегчением души».  
А как обычно слушаем собеседника мы? Чаще всего мы закрываем рот только лишь с тем, чтобы лучше обдумать ответ, продолжая вполуха слушать другого с единственной целью – не попасть впросак при неожиданном вопросе. При этом нам кажется, что всё идёт гладко и собеседник ничего не замечает. Может, оно и так. Но его подсознание абсолютно точно знает, слушаете вы или только делаете вид. А рано или поздно это дойдёт и до его сознания. Задолго до того, как некоторым людям становится трудно слышать, они начинают плохо слушать. Иными словами, слух в иных случаях ухудшается именно у тех, кому он не так уж и нужен.  
  
**- Переместите внимание в сердце.  
- Соедините сердце и слух сознательным волевым действием.  
- Не думайте о слышимом, не занимайтесь своими мыслями – просто слушайте.**  
  
Сердечное внимание, то есть **отношение к собеседнику как к самому важному сейчас в мире человеку**, – одни из наибольших даров, который только можно преподнести ближнему своему. В ответ человек открывается, обнажает душу, увидев по вашему отношению, что ценен таким, какой он есть.  
Слушая сердцем, вы слушаете без суждений, ожиданий и предвзятости. Погружаетесь в сокровенный мир другой души, не требуя ничего взамен. И вас, даже толком не зная почему, могут наилучшим собеседником, какого когда-либо встречали, пусть вы и не пророните ни слова.  
Эти простые методики подключения сердца к мышлению, речи, зрению, осязанию и слуху – мощные виды духовной практики, приносящей в отношения с собой и миром долгожданное исцеление.



**Когда внимание – в сердце, исчезает страх, печаль, гнев, чувство одиночество. Вы воспаряете на крыльях сердечного внимания над грозовым покровом эмоциональных бурь к немеркнущему Солнцу любви.**

**В пробуждённом сердце нет места одиночеству и изоляции, вы испытаете массу перемен во внутреннем и внешнем мире.  
Всех людей – хорошо знакомых, малознакомых и даже совсем незнакомых – вы увидите как членов одной большой семьи: рода человеческого. Отчётливо осознавая всё богатство мировых культур и религий – эту сокровищницу многотысячелетней мудрости – гендерные, расовые и всякие иные различия, вы станете смотреть за эти разграничительные рамки, сквозь них, воссоединившись со всеми людьми планеты на исконном уровне общей человечности. Да, у нас разные обычаи, религии и ритуалы, и говорим мы, порой, на совершенно разных языках. И всё же общего у нас бесконечно больше, нежели различий. Вы увидите в каждом брата или сестру – такого же, как вы, паломника по жизни, свершающего свой путь в поисках смысла и счастья. Днём вас озаряют лучи одного и того же Светила, и по ночам мечтаете вы под одним звёздным небом.  
По мере пробуждения сердца вы потеряете вкус не только к личным достижениям и тому, что обычно называют самосовершенствованием, но к состязательному образу мышления вообще.  
Зато обретёте приверженность к сотрудничеству во имя общих целей. Перемена придёт изнутри, а не под влиянием внешних воздействий. Не потому, что вам скажут так действовать, но в силу внутренних прозрений – в понимании того, как всем нам жить и благоденствовать в новом тысячелетии.**

**Любовный натиск снесёт заграждения распрей и изоляций. Разобщённость уступит дорогу единению. Родится новое, трансцендентное видение мира: всё окружающее предстанет единым Сознанием, Светом Божьим, явленным как миллиарды существ всей Вселенной, включая и нас. А потом придёт осознание: я и есть этот Свет.**



**ПОСЫЛАНИЕ ЛЮБВИ ОКРУЖАЮЩИМ**

Любовь – это магнит по своей сути. Она обладает свойством привлекать к себе ещё больше любви и радости.  
Когда ваше сердце будет открыто, то Творец сможет играть на струнах вашей души, и у вас в Душе родится великая музыка – Любовь. Но если вы закрыты в себе, и недоверчивы, подвержены сомнению, тогда Он не сможет создать эту музыку. Потому что вы не даёте Ему проникнуть во внутреннюю суть вашего бытия и дотронуться до вашего сердца и разбудить безусловную любовь в вас.   
Если вы наполнитесь Любовью, то начнёте её излучать и к вам, как бабочки на свет будут тянуться люди.   
Любовь не имеет ничего общего с пустым самопожертвованием. Даря другому человеку безусловно Любовь, вы укрепляете эту Любовь в себе. Чем больше вы дарите Любви, тем больше Любви вы будете к себе притягивать. Это происходит от того, что, любя, вы попадаете в резонанс божественной Любви. Отдавая, вы остаётесь в резонансе изобилия.   
  
Если вы хотите послать любовь другим людям, может быть, вашему любимому или любимой, друзьям, сотрудникам, кому угодно, то сначала вам необходимо открыть сердце и войти в то состояние, когда вы излучаете любовь.  
Различные способы посылания любви другим людям приводят к различным результатам.  
Будет лучше всего, если, посылая любовь другому человеку, вы не будете ожидать чего-то взамен, а просто пошлёте дар безусловной любви. Обычно, лучше всего посылать любовь безусловно, вы предоставляете самому Богу решать, в какую область эта любовь направится, где в данный момент она наиболее необходима.  
  
Тем не менее, возможно послать любовь, вложив в неё определённое условие, быть может, когда кто-то очень болен и вы посылаете любовь, чтобы способствовать выздоровлению. Но я убеждён, что лучше всего просто послать человеку любовь, так как порой именно болезнь, а не быстрое выздоровление, приносит этому человеку больше пользы.  
Когда ваше сердце открыто и любовь излучается из вас, спокойно задайте вопрос, какой способ посылки любви наилучший в данное время, и вы всегда получите ответ, скорее всего, в виде ощущения. Если вы чувствуете, что это правильно, то так и сделайте.  
Итак, перед вами несколько различных способов, которыми вы можете посылать любовь и я предполагаю, что вы почувствуете, каким способом воспользоваться в конкретное время для конкретного человека.  
  
1. Мы можем послать любовь и окружить человека любовью. Также возможно наполнить любовью комнату, в которой этот человек мог бы сейчас находиться. Это работает чрезвычайно хорошо при разнообразных обстоятельствах, таких, как, к примеру, вечеринка, которая не клеится.  
Всего лишь, окружите любовью каждого присутствующего и, вероятно, вы обнаружите, что общее настроение быстро измениться. Также, это прекрасно работает на деловых встречах или на собеседовании при приёме на работу или даже на встрече с другом. Вы как будто укутываете людей тёплым покрывалом любви.  
Также, это работает чрезвычайно хорошо, если вам случиться находиться рядом с очень нервным или, возможно, возбуждённым или раздражённым человеком, вероятно, вы обнаружите, что он значительно и очень быстро успокоится.  
На тот случай, если вы думаете, что это имеет нечто общее с управлением другими, то любовь не имеет никакого отношения к управлению и это даже не подобно тому, чтобы заключить человека в объятья, это в сотню раз благотворнее.  
  
2. Мы можем послать любовь прямо в человека и наполнить его любовью, а также послать любовь в определённую область его тела, с которой у него, возможно, возникли какие-то проблемы. Если вы делаете это, то представьте, что любовь поступает в эту область тела и полностью наполняет каждую клетку до тех пор, пока клетки сами не станут светиться и излучать любовь.  
Затем увидьте, как болезнь, чем бы она ни была, покидает тело. Вы можете представлять это любым образом, важно ваше намерение послать любовь, а визуализация — это лишь метод привлечения вашего намерения.  
  
3. Мы можем послать любовь непосредственно в сердечный центр человека, что, в определённом смысле, поможет этому человеку в открытии своего сердца и даст возможность любви из его собственного сердечного центра течь и наполнять его.  
Это крайне хорошо работает, если кто-то страдает, переживая недавний обрыв любовных отношений, или если человек проходит через жизненный кризис и ощущает сильную боль.  
Эффективность посылок любви, при таких обстоятельствах, объясняется тем, что одной из главных причин боли является то, что сердце такого человека начинает закрываться. Сказать по правде, нету ничего более болезненного.  
  
4. Мы можем послать любовь непосредственно в сердечный центр другого человека с целью более тесного соединения с ним, как, вероятно, в случае с вашим партнёром или любимым человеком.  
Вы обнаружите, что это создаёт очень тесную связь и даже позволяет вам быть около этого человека, несмотря на то, что он может быть вдалеке от вас.  
Если два человека договорятся делать это вместе, это может стать одним из прекраснейших любовных переживаний когда-либо испытанных вами. Это создаёт немыслимую связь между двумя людьми, и, в то же время, вы будете самостоятельной личностью, это звучит, как неслыханное сочетание, но это правда.  
И это прекрасно, потому что вы никогда не будете чувствовать себя одиноким, если, конечно, вы оба захотите этого.  
Время посыла не важно, любовь работает вне времени, поэтому, даже если вы пошлёте любовь своему партнёру утром, и соединитесь таким образом, а ваш партнёр сделает это же лишь вечером, связь будет в точности такая же, как если бы вы делали это точно в одно и то же время.  
На самом деле, не важно, как и почему это работает, а важно, что работает, и что результаты прекрасны.  
Итак, вот как это сделать: сначала откройте своё сердце и окружите себя любовью, а затем представьте луч любви, идущий из вашего светящегося сердечного Центра, находящегося в вашей груди, движущийся вверх в ваш ум и в головной центр.  
Теперь увидьте, как из ваших глаз прекрасный Золотой луч любви идёт прямо в глаза вашего партнёра или любимого человека. Продолжайте видеть это и одновременно увидьте другой прекрасный Золотой луч любви, идущий из вашего сердечного центра прямо в сердце вашего партнёра или любимого.  
Пребывайте в покое и продолжайте это действие так долго, как вам нравится, вы можете, также, совершать это в любое время суток, и так часто, как только захотите. Помните, что любовь безусловна, и тут не участвуют никакие управляющие факторы.  
Когда любимый вами человек или ваш супруг сделает то же, то соединение будет завершено, хотя не обязательно, чтобы это происходило в одно время. Чем больше вы это делаете, тем теснее вы будете соединены.  
Не слишком удивляйтесь, если вдруг вы будете знать, что он или она собираются сказать, до того, как слова будут произнесены.  
  
**Когда ваше сердце открыто, когда вы наполнены любовью и излучаете любовь, вы будете точно знать, что делать. Просто следуйте этим внутренним указаниям и доверьтесь тому, что любовь способна совершать чудеса — всё, что нам надо сделать, это лишь небольшое усилие.**  
Когда чувствуете, что послали достаточно любви, можете остановиться, а потом продолжить в другое время. Вы не можете причинить вред кому-либо посылкой любви, потому нет причины для опасений.



**ПОСЫЛАНИЕ ЛЮБВИ ДЕТЯМ**

Никому об этом не нужно сообщать, и людям даже не нужно видеть этого ребёнка, или даже знать, где он находится в конкретный период времени. Посланная вами любовь найдет дорогу. А результаты ежедневного посылания любви не поддаются описанию словами.  
Возможно, это не изменит всех обстоятельств, с которыми ваши дети столкнутся, но это поможет им преодолевать их, и с достаточным количеством любви они смогут принять иные решения.  
На уровне сознания ребёнок не будет знать, что ему посылают любовь, но его подсознанию это будет известно, а любовь будет противостоять злобе и боли, которые у него могут быть в тот момент. Например, он вдруг начнёт чувствовать, что мир совсем не против него, он может не догадываться, почему происходят перемены, но, тем не менее, он будет их чувствовать.  
  
Дети приносят в нашу жизнь много ценного, но также, они могут поставить нас перед вызовами, которые заводят наш ум в тупик.  
К тому же, если у вас есть какие-либо слабые места, они будут нажимать на них, пока что-то не сломается. Такова их природа. Иногда подобные вызовы, предлагаемые детьми, могут оказаться достаточно болезненными. Всё-таки, дети — наше будущее и наша жизнь.  
Если у вас есть дети, то обучение наполнению любовью и посыланию любви будет одним из ваших величайших благословений в жизни.  
  
Не нужно переживать за своих детей, когда вы переживаете за них, то в вас поселяется страх за них. Любой страх притягивает к тому за кого вы переживаете проблемы или даже болезни.  
  
Первый пример. Как только сын одного мужчины выходил за дверь дома, он посвящал 15 минут тому, чтобы наполнить и окружить его таким объёмом любви, который только был способен "втиснуть" в него. В течении сорока пяти дней всё изменилось, переменилось поведение его сына, переменились их отношения, переменились люди, с которыми он проводил время.  
  
Второй пример. У одной женщине был сын, который хотел быть принятым компанией подростков, которые совсем не впечатляли её. Так вот, когда она начала окружать его энергией любовью, всё это изменилось. Произошло то, что они стали отвергать его. Несмотря на то, что они разговаривали с ним по телефону и сообщали ему о местах встречи, когда они физически видели его, то уходили от него.  
Когда ребёнок будет окружен любовью, эти вибрации будут отличны от кого-то, кто, может быть, несчастлив и сердит на этот мир. Происходит то, что их вибрации просто не совпадают. Взгляните на это с точки зрения тех других подростков: пока он говорил с ними по телефону, всё было нормально, потому что он говорил на том же языке, что и они, но на встречу он приходил светящийся любовью и излучающий любовь и хотя сознательно они не видели этого, они чувствовали, и тут происходила нестыковка и они не хотели, чтобы он был рядом с ними в их приключениях.  
Любовь магнетична и потому ребёнок очень легко начнёт притягивать к себе соответствующих людей, и люди, быстро проникнутся симпатией к нему.  
Со временем, вы можете заметить, что когда ваш ребенок наполнен и окружен любовью, люди вокруг обращаются с ним, как правило, значительно более уважительно и с большей добротой.  
  
Начните с расслабления, а затем откройте ваше сердце, сделав себя как можно сильнее лучащимся любовью.  
Теперь представьте, что вы находитесь внутри сферы любви, увидьте и почувствуйте это как можно чётче и позвольте исчезнуть окружающему миру.  
Используйте своё воображение, чтобы увидеть ребенка, которому вы посылаете любовь, фокусируйтесь только на нём. Теперь вообразите луч прекрасной Золотой любви, идущий из вашего сердечного центра прямо в сердечный центр вашего ребёнка наполняя и окружая его любовью, и увидьте, как любовь идёт из вашего сердечного центра в вашу голову, затем направляясь из ваших глаз в глаза этого ребенка.  
Представьте его окружённым со всех сторон светом Любви.  
Произнесите мысленно или вслух: «Я люблю тебя, и да благословит тебя Бог. Будь Счастлив».   
См. [Любовь к детям](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_detjam/katalog_statej_ljubov_k_detjam/6-1-0-70).  
  
Воображаемый сердечный клапан, впускающий в тебя любовь, никогда полностью не закрывается, но в те периоды, когда поток уменьшается до струйки, начинаются неприятности. Мы становимся злыми, мы начинаем чувствовать боль, потому что закрытие клапана — это болезненный процесс, примерно, как если бы мы умирали от голода, что тоже вызывает боль.  
Есть на планете места, постоянно находящиеся в состоянии войны. Отчего, вы думаете, так происходит? Всё очень просто: в каждом индивидууме клапан закрылся настолько, что они ни о чём больше не могут думать, кроме злости, ненависти, ревности и тому подобного.  
Если 12 процентов населения любого города или посёлка будет ежедневно посылать любовь своей местности, то концентрация любви в воздухе приведёт к такому умиротворению, что полиции не будет, чем заниматься. То же относится к стране и в целом, ко всему миру.

**НАПОЛНЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ ВСЕГО**

Ко всему, что вы можете сделать в уме или физически, ко всему, до чего вы дотрагиваетесь или о чём вы думаете, ко всему этому вы можете добавлять любовь. Этому нет конца.  
  
Пишите письмо, сообщение? Наполните его любовью.  
Направляетесь на собеседование на новую работу, почему бы сначала не послать туда любовь?  
Наполните любовью свой дом.  
Несколько раз в неделю уделяйте лишние пять минут тому, чтобы наполнить любовью свой дом. Это изменит всю внутреннюю атмосферу и создаст очень мирную и мягкую среду. Эта процедура убирает обычную негативную энергию, присутствующую в пространстве, особенно в городе. Вы можете делать это в не зависимости от того, где проживаете, в доме, в общежитии, квартире, палатке, пещере или в спальном мешке, это не имеет значения. Делать это очень просто. Когда бы вы не посылали любовь или когда бы вы не работали с любовью, перед тем, как завершить работу, вообразите, огромную створку в вашем сердце. Она открывается и огромные объёмы любви выливаются оттуда. Визуализируйте, что эта любовь распространяется повсюду, наполняя собой весь ваш дом и даже выходит наружу. Визуализируйте, как каждая комната, каждый угол, всё, что у вас есть, наполняется и насыщается любовью до состояния, когда воздух становится густым от неё. Это всё, вот так просто.  
См. [Любовь к своему дому.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/ljubov_k_svoemu_domu/5-1-0-1477)  
Наполните любовью ваших друзей.  
Пошлите любовь своим домашним животным.  
Пошлите любовь вашим домашним растениям.  
Наполните любовью свою работу. Вы можете наполнить любовью пространство, в котором работаете, таким же образом, как вы наполняете любовью свой дом. И, чтобы сделать это, вам не нужно находиться на работе, вы можете совершать подобные вещи откуда угодно. Откройте своё сердце и сделайте себя излучающим любовь, после чего вы можете послать любовь всем людям, с которыми вы работаете, и окружить их любовью. Вы можете посылать любовь своим клиентам, своему начальнику. Также, вы можете наполнить любовью весь свой бизнес. А кроме того, наполнить любовью продаваемые вами изделия. Занимайтесь этим с радостью. А она, действительно, у вас будет, особенно, когда вы увидите, какую помощь вы оказываете людям, просто посылая им любовь. См. [Любовь к работе.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_rabote/ljubov_k_rabote/40-1-0-24)  
Наполните любовью всё, что у вас есть.  
Пошлите любовь животным в этом мире.  
Пошлите любовь лесам, особенно тем, которые вы пытаетесь сохранить.  
Пошлите любовь людям, пытающимся вырубить эти леса, результаты могут приятно удивить вас.  
Наполните и окружите любовью ваш населённый пункт.  
Пошлите любовь в мир, наполнив и окружив его любовью.  
Пошлите любовь главам маленьких и больших городов, областей и стран, результаты ошеломят вас!  
Помогите другим людям, послав им любовь.  
Если вы что-то строите или вырезаете или рисуете или продаёте что-либо, вы обнаружите, что, излучая любовь, ваши изделия будут значительно привлекательнее для других.

**Если достаточно людей пошлёт любовь миру и другим людям, то всеобщий мир придёт очень быстро.**

**Наполнение Любовью того, что вы хотите получить или создать**

Это очень просто делать и это работает настолько совершенно, что вы будете недоумевать, что же происходит. Просто откройте ваше сердце и начните излучать любовь, а затем представьте то, что вы хотите создать, или получить, увидьте это в своём воображении и чувствуйте это, как будто вы уже обладаете этим, а потом просто пошлите в эту картинку огромный объём любви. Повторяйте это, пока оно не проявится в вашей физической реальности. Некоторые вещи появятся буквально на следующее утро, иным потребуется больше времени, но когда вы получите то, что хотели, это будет больше ожидаемого, и, действительно, с любовью.  
  
Источник: КЛАУС ДЖОУЛ «ПОСЛАННИК»



**Практика новых возможностей**

Не забывайте о себе, вы есть мерило всему, ибо ко всему каждый из нас подходит со своей меркой. И если вы не научились любить себя, то как сможете полюбить других? Сказано: Возлюби другого, как самого себя. Учитесь любить себя, чтобы тем самым, эта любовь стала мерилом любви по отношению к другим. Но старайтесь развить в себе различение, чтобы отличать любовь к себе, от своего эгоистического желания.  
  
А теперь хочу обратить внимание на очень интересное обстоятельство. Энергия любви на самом деле очень разнородна, а значит имеет множество оттенков. Она сплетена из огромного количества прядей разноцветных энергий, и поэтому необходимо научиться использовать открывающиеся возможности с максимальной пользой для себя.  
  
- Если вы считаете, что вам не хватает милосердия и сострадания, представьте, что из вашего сердца не просто истекает энергия любви, а исходит энергия наполненная в основном милосердием и состраданием. Вы сразу же почувствуете отличие этих энергий от основной, они наверное покажутся более материальными и приземленными.  
  
- Если же вам не хватает нежности, то представьте, что из вашего источника жизни истекает в мир это тончайшая энергия. Вы ощутите ее тонкое и нежное ни с чем не сравнимую течение. Да вообще то, это так и есть. Это кружево тоньше китайского шелка и прозрачнее вуали и пусть нежность заполнив все ваше существо льется в пространство. А может кто-то почувствует ее изумительный запах?  
  
- А может вам не хватает тактичности, уважения, мягкости или легкости в общении, представьте, что из вашего существа льется эти очень важные для человека энергии, они со временем растворят в вас те блоки, которые пока мешают вам в общении и создают какие-то препятствия в жизни, тем самым нарушая внутреннюю гармонию.  
  
- Если вам недоставало любви от родителей или к ним, любви к детям или от них или просто к самому себе, тогда представьте, что ваше существо наполнилось этой энергией и эта энергия (родителя или ребенка) не только переполняет ваше сердце и наполняет каждый орган, каждую клеточку вашего существа, но и того человека, с которым у вас не сложились отношения. Если его нет близко с вами, тогда мысленно представьте его рядом с собой, попросите у него прощения и исцеления от всего что причинили ему недоброго, да и сами простите его за все то, что встало между вами. Отпустите все, что мешает вам быть гармоничными и доброжелательными. Такую работу можно проводить по исцелению взаимоотношений с любым человеком.  
  
- А может вы не можете принимать людей кажущихся вам недостойными, других верований, национальностей или иного мировоззрения? Тогда надо наполниться энергией любви к тем, по отношению к которым у вас есть предубеждение. Просто представьте их и дарите им любовь. Это не только и не столько поможет им, сколько поможет вам избавиться от предвзятости и какого-то препятствия внутри себя. Любая ситуация, человек или качество может подвергнуться вашему исцелению, а если работа будет проводиться постоянно и целенаправленно, то уверен, что ваша жизнь начнет быстро меняться, будут растворятся те блоки, которые мешают правильной циркуляции внутри вас энергии любви, той основной энергии, из которой соткана паутина мироздания, не позволяя ему распасться на мелкие удельные княжества.  
  
Ищите те энергии или аспекты любви, которые именно у вас не с гармонизированы или чувствуете недостаток их присутствия в себе, работайте с ними, применяя их для исцеления, как себя, так и окружающих вас людей, да и пространства в целом. Разве мало этих аспектов, здесь и нежность, и милосердие, и сострадание, и безмятежность, и доброжелательность, и радость, и гармоничность, и общительность, и уверенность, и забота, и .... выбор за вами.  
  
Работая осознанно и целенаправленно с энергией любви, вы становитесь волшебником. И мир погрязший в своей алчности, разобщенности, эгоизме и вражде станет чуть-чуть лучше, да и мы сами станем чуть-чуть лучше. И если еще вчера мы могли вспылить или нагрубить, то проведя несколько недель такой практики, обнаружим, что стали более умиротворенными и терпеливыми. Если еще вчера мы могли пройти мимо того, кто нуждается в нашей помощи, то теперь почувствуем, что наша рука готова для кого-то стать опорой. Каждое наше усилие по изменению себя будет вознаграждено. Мы можем очень быстро поменяться, если приложим пусть небольшие, но соответствующие усилия.  
Проведение данной практики приведет к достаточно быстрым изменениям в вас, а значит и вашей жизни в лучшую сторону. Всего несколько минут ежедневно.  
Могу еще добавить, что проведение подобной практики, позволяет каждому человеку очень быстро подняться на те высоты, о которых он и не мечтал. Каждый сможет научиться любить себя, любить людей, любить мир, а значит любить Бога.  
Как можно любить того, кого никогда не видел, пренебрегая тем, что есть проявление его. Все едино, все взаимосвязано.  
  
**Мир дому вашему! Живите с Богом!**  
  
Источник: <http://my.mail.ru/community/www.rozamira.ru/6E1964307216991C.html>

**Анахата чакра (сердечный центр)**



**1. Общая характеристика**

Энергии, накапливаемые на этом центре, несут человеку СОСТОЯНИЕ, которое выразить словами невозможно. Его можно попытаться передать как-либо описательно, однако ИСТИННУЮ СУТЬ ЭНЕРГИЙ, находящихся на Анахата-чакре, возможно осознать только в глубокой концентрации в какой-либо медитативной технике. Помните, никакая информация, никакие слова не могут быть абсолютны, все, что здесь записано, может оказаться ложью. Не принимайте на веру, а исследуйте изложенную информацию в личном опыте концентрации и медитации. Информация о сердечной чакре меньше всего нуждается в умствовании, а требует концентрации (медитации) на этой чакре.  
  
Анахата-чакра — это чакра, развитие и наличие которой, может свидетельствовать о сдвижении человека с того потенциального уровня, на котором он еще таковым (человеком) не является. Сущности рождаются на Земле с целью постижения Любви, приятия, Доброты, т. е. развития именно этой чакры. Появление энергий на этом центре преобразует человека, развивая в нем те свойства и способности, которые качественно отличают его от других биологических видов на Земле, и только с этого момента можно говорить о каком-либо его духовном продвижении.  
  
Необходимо отметить, что путь развития (привлечения энергий) Аджна-чакры (3-го глаза), Вишудха (горлового центра) и Сахасрара (макушечного центра) лежит через сердце, и только при появлении и какого-либо стабильного присутствия энергий на Анахата-чакре, возможно эволюционное развитие первых. Развитие Анахата-чакры дает одновременное развитие Сахасрара-чакры, с помощью которой проводится работа с Космосом (со всеми Сущностями и явлениями нематериального мира). Можно сказать, что вся работа осознания человеком себя как Духовной сущности ведется со стартовой площадки — от сердца (Анахата-чакры).  
  
Только человек, воспринявший жизнь через сердце (т. е. имеющий наличие сердечных качеств и способностей, рассмотренных ниже, которые проявляются в повседневной жизни, в поведении, в отношении к другим людям, по отношению к самому себе), способен осознать ее таковой, какова она есть. Только человек, познавший СОСТРАДАНИЕ (одно из качеств сердца) к людям, сможет потом относиться спокойно (не западать) к тому, что он увидит, узнает об их истинном уровне духовного развития, об их судьбе, посредством способностей, открывающихся третьим глазом.  
  
Начало сердечной чакры случается там, где у человека после событий или состояний, которые в сознании большинства ассоциируются с «несчастьем», «бедой», страданием, возникает не реакция противодействия и обозленности, а реакция ПРИЯТИЯ себя в этих ситуациях, т. е. это состояние не становится поводом к действиям, как внешним, так и внутренним. Как правило, накопление опыта однотипных «бед» может включить закон перехода количества в качество, что дает возможность появлению и развитию сердечности. На возникновение момента обращения человека к сердечной чакре очень сильно влияет способность к осознанию, развитость ума, способность анализировать цели и желания (т. к. часто люди не хотят выходить из состояний обид и им нравится жаловаться и жалеть себя), а также количество воплощений на Земле и степень осознанности в каждой предыдущей жизни.  
  
Свойство ума — «усталость» от однотипных реакций, дает возможность смены поведения. И ум либо выключится, расслабится, давая возможность человеку испытать новое для себя состояние, либо заставит человека искать новые пути, которые и могут повернуть его к развитию сердечного центра. ИСТИННАЯ СУЩНОСТЬ человека обязательно даст ему тем или иным способом устремление к развитию Анахата-чакры. В этой жизни или в следующей, но это произойдет. Она, как зерно, которое существует в человеке и необходимо лишь создать условия и позволить, дать возможность ему прорасти. Этими условиями может стать любой вид духовной практики (йога, дзен, тантра) и также различные техники концентрации и медитации.  
  
Анахата-чакра является источником духовности на Земле. Только после появления и развития у человека энергий этой чакры, он впервые познаёт состояния истинной духовности: Сострадание, Любовь, Доброту…, переполняющие все его существо, гармонизирующие его с собой и окружающим Миром, Космосом… Это та чакра, к развитию которой должен быть обращен любой ищущий на Земле. Анахата — потенциальный шанс для трансформации энергии трех нижних чакр, что может дать возможность включить их энергии в развитие и гармонизацию всей чакральной системы. Анахата-чакра является тем центральным звеном, взявшись за которое возможно выстроить всю «цепь», т. е. гармонизировать всю чакральную систему.  
  
Анахата-чакра содержит 12 энергий, которые отражаются количеством энергетических витков-спиралей на эфирном уровне или количеством «лепестков» на символическом рисунке. Энергетические витки чакры, на определенном этапе развития, расположены, как бы вложенными от наружного витка к внутреннему (хотя это деление очень условно) и цвета перетекают соответственно: от доминирующего белого, затем бирюзового и затем нежно-розового. Мы будем рассматривать Анахата-чакру, начиная от внешнего витка, и заканчивая внутренним. Общей энергией для всех спиралей сердечной чакры, которая равномерно распределена по ним, является энергия стихии ВОЗДУХ; и каждая спираль на этом фоне имеет свойственную только ей энергию. Стихия, являющаяся общей для всех витков Анахата-чакры, отражает основное предназначение чакры и способствует ее функциональной работе. Стихия Воздух описана после описания 12 энергий и стихий чакры.

**Роль асан и пранаям в развитии Анахата-чакры**

Человеку, практикующему развитие сердечного центра, занятия хатха-йогой могут лишь способствовать усилению (уже имеющегося) общего тока энергии, за счет устранения мешающих незначительных энергетических препятствий, а на качество и появление энергий на Анахата-чакре — повлиять никак не могут. Здесь — ЙОГА СОСТОЯНИЙ.  
  
Пранаяма может использоваться только как метод контроля за состоянием, она не дает привлечение энергий на сердечный центр. Пранаяма также может использоваться, как способ усиления уже имеющихся энергий на чакре за счет техник очистительного чакрового дыхания.  
  
Качественные изменения на энергетических центрах, находящихся ниже сердечного (Муладхара-чакре, Свадхистхана-чакре, Манипура-чакре), тоже достигаются более успешно путем воздействия через йогу состояний, чем через занятия Хатха-йогой. Однако на определенном уровне развития, занятия элементами хатха-йогой (асаны и пранаямы) целесообразны и оправданы.  
  
Медитация на Вселенскую любовь, составной частью которой является медитация на расширение, способствует началу развития сердечной чакры и гармонизации уже имеющихся на ней энергий. Если данную медитацию проводит Учитель, то это великое счастье для учеников. Учитель несет в себе состояние Вселенской Любви и, используя слова, как сигналы уму для подготовки и раскрытия учеников к восприятию этой энергии, может дать им это состояние, которое, без его присутствия, принять было бы сложнее. Если у ученика уже есть хоть малое количество подобной энергии на Анахата-чакре, пусть даже не в том чистом качестве, как искомая, то произойдет взаимодействие по подобию (согласно закона «подобное притягивает подобное»), и первая будет трансформировать вторую; и даже если у слушателя еще нет никакой наработанной энергии на Анахата-чакре, то энергия Вселенской Любви, излучаемая Учителем, все равно даст хотя бы общий эффект успокоения ума, нервной системы, расслабления, т. е. состояние релаксации и отдыха.

**Цвет и звук чакры**

Чаще всего эта чакра воспринимается как белое фосфоресцирующее сияние, свет, но также может быть присутствие розового либо бирюзового цвета, в зависимости от доминирования той или иной энергии на чакре на момент восприятия (см. описание качеств).  
  
Для активизации работы сердечной чакры предлагается поработать со звуком «О…о…о…», примерно в тональности ноты ля.

**2. Психоэнергетическое проявление Анахата-чакры**



**- Сострадание**  
  
Первую наружную энергетическую спираль чакры составляет вселенская стихия СОСТРАДАНИЕ.  
  
Сострадание — это способность соизмерять состояние другого человека (по всем чакрам) со своим состоянием (по всем чакрам), не отождествляясь. В качестве этой энергии заложено ПРИЯТИЕ всего того, что происходит с другим, приятие его состояний и действий. Приятие, с точки зрения того, что эти проявления человека не есть искомое состояние или действие сущности человека, а что это — лишь определенный этап на пути приобретения этим человеком опыта.  
  
Приятие — с точки зрения осознания человеком поэтапности духовного развития другого. Здесь нет места меркам хорошо/плохо, а есть осознание того, что сейчас человек проявляется в определенном поведении и состоянии, соответствующем определенному уровню его духовного развития. Человек как-либо себя ведет не потому, что он плох или хорош, а потому, что на данный момент его жизни, он не может по-другому себя повести, вследствие своего уровня осознанности.  
  
Качество Сострадание открывается в человеке путем длительного приобретения опыта души. Установка на приятие любой ситуации, как учебной, — уже есть некий ускоренный процесс приобретения этого опыта.  
Стихия Сострадание проявляется на Земле в определенных энергиях, которые у человека проявляются в следующих психоэнергетических качествах и свойствах:  
сострадание (именно так, как описание выше);  
приятие;  
открытость (нет вопроса принимать или не принимать, а первоначальная открытость на людей, на все сущее, на все их качества и проявления).  
Вследствие того, что энергии на Анахата-чакре относятся к миру СОСТОЯНИЙ, то приведение примеров на поведении и определение обратных качеств, которые легко определялись на Манипура-чакре (т. е. в сфере действий), здесь затруднительно, а если где-то и возможно, то в очень грубом приближении.  
См. [Сочувствие. Великодушие и сострадание.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/sochuvstvie_velikodushie_i_sostradanie/17-1-0-314)  
См. [О сострадании.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/o_sostradanii/17-1-0-315)  
  
**- Доброта**  
  
Вторую энергетическую спираль чакры составляет Вселенская стихия ДОБРОТА.  
Вселенская стихия Доброта состоит из трех энергий, которые проявляются в человеке в виде различных психоэнергетических качеств:  
теплота (обратное можно определить лишь как качество в общении, но не в состоянии — холодность);  
доброта (слово «добрость» подходит больше в данном случае, но его нет в русском языке);  
открытость (обратное качество можно выразить очень приближенно — неконтактность);  
приятие (в смысле неотторжения любых проявлений и качеств у себя или других; в идеале — это полное приятие (матерью ребенка таким как он есть).  
  
Стихия Доброта, в своей истинной сути, никакого отношения к поступкам не имеет, она дает состояние открытости, теплоты, приятия… (Если ходишь помогать кому-то, и думаешь, что ты добрый, это, как правило, невиденье истинных мотивов поступка). Доброта — это энергия, наличие которой у человека, делает невозможным возникновение у него агрессивности, злобности, ненависти, обиды и т. п. Истинную суть стихии Доброта можно постичь только в глубокой концентрации, медитации. Эта энергия, не зависит так сильно от степени осознанности, как скажем, Сострадание. Она очень часто бывает развита в единственном своем проявлении на сердце.  
  
Чем больше Доброты в человеке, тем менее его способность к обиде. Сердечная обида (за нелюбовь, за невнимание, за то, что не по-доброму отнеслись) — глубокая и длительная, причина легочных заболеваний.  
Стихия Злость не является обратной стороной стихии Доброта, это наше представление о том, что некие действия ассоциируются либо с добром, либо со злом, приводит человека к противопоставлению добро-зло. Доброта тяготеет к состоянию, а не к деянию. Когда говорят, что добро и зло — две стороны одной медали, то имеют ввиду противоположные ментальные установки по поводу одного и того же деяния, факта. Это психологический феномен ума по отношению к важным понятиям существования (Доброта, Любовь, Нежность…), истинную энергетическую сущность которого не понимают и переносят свое непонимание в мир действий.  
  
**- Чистая Способность Любви**



Третью энергетическую спираль чакры составляет Вселенская стихия ЧИСТАЯ СПОСОБНОСТЬ ЛЮБВИ.  
  
Это стихия, проявляющая себя одной энергией, ведет к состоянию, которое ни причин, ни следствий не имеет. Нельзя сказать, что вследствие каких-то событий или действий вы ощутите любовь, что к вам придет эта энергия. Здесь нет никакого закона, включающего эту энергию, это просто в какой-то момент происходит с вами. Человек может только способствовать ее появлению концентрируясь на ее истинной сути, в медитации, которая не может являться гарантией привода к человеку этой стихии, но может стать открытой дверью для прихода ЧИСТОЙ СПОСОБНОСТИ ЛЮБВИ. И только появление этой энергии принесет человеку желаемое удовлетворение потребности любить.  
  
Внутренний закон Вселенской стихии Чистой Способности Любви можно выразить как — СИЯНИЕ, СВЕЧЕНИЕ, который иногда трактуют как «только отдавая в любви — получишь взамен», и это трактование часто приводит к искаженному его восприятию. Истинный закон — не торговля любовью, а ИЗЛУЧЕНИЕ от переполнения этой стихии в человеке. И «получить взамен» возможно только лишь сияя этой энергией и, т. о. притягивая по подобию эту Стихию.  
  
Именно этот виток Анахата-чакры обладает чудодейственной силой, если он наполняется энергией, то он способен включить все качества (призвать энергии и стихии) сердца, либо большинство из них. Эта спираль, как катализатор к работе всех остальных.  
  
Возможность появления этой энергии Любви зависит от опыта Души. Истинная духовная сущность человека запомнит первый момент прихода Любви, запомнит это состояние, но он может несколько жизней не давать расцвести в себе этому чувству своим прагматическим отношением к жизни. И лишь когда человек наберет достаточно опыта и сумеет осознать то, что путь социальных поведенческих реакций не дал и не дает ему возможности развить (или дать развиться) в себе это чувство, это состояние Любви в полной мере, тогда он откажется от пути прагматики и даст себе возможность переживать это состояние, не превращая его в деяния, просто даст возможность происходить этому с ним. На каком-то этапе появится осознанность того, что чувства и состояния у вас в груди никоим образом ни повод и ни следствие к каким бы то ни было действиям и поступкам, и тогда может стать возможным переживание состояния Чистой Способности Любви.  
  
На определенном этапе пути в этом мире это просто случится или не случится с вами. Бывает и так, что любовь приходит, а ее не пускают в свое сердце. Стереотипность и ассоциативность ума (если человек не научился с умом находить способы договориться, идти с ним на компромисс) может заставить человека через действия (поступков «я сделал это, потому что люблю», обдумывания «зачем это надо, чем это закончится, во что это выльется?» и т. п.) вытеснить или заглушить эту энергию. Любовь — это чистое состояние и больше ничего, с точки зрения поведения, действий. В этих действиях рождается энергия прагматизма, которая нивелирует вибрации энергии Любви. И она может не прийти больше в дом, где ее убивают. Стихия Любви рождалась во многих, но стала поводом к каким-то социальным отношениям, стала поводом к установкам: «Я должен сделать то-то или поступить так-то, потому что я люблю». За этим деланьем, за этими поступками проходят жизни. И в этой веренице действий, в которые человек сам себя включил (заключил), у него не остается времени заглянуть внутрь себя и осознать, что то, во имя чего он совершал столько поступков и действий давно убито этим самым деланьем, — и тогда рождается фраза (после краха в социальных отношениях): «Но ведь я же любил!».  
  
Способ осознания своих действий может помочь выйти из этого круговорота «убийства» деланьем, появляющейся энергии Любви. Например, если дарите любимой нечто, то четко осознавайте «я хочу каким-то образом расположить ее к себе, либо доставить ей радость, а не делаю это потому, что причиной является это чувство любви во мне».  
  
Один раз, испытав состояние Чистой Способности Любви, человек понимает бессмысленность требования энергии этой стихии от других. Не заблуждайтесь, энергия вашего ума называет очень многие поступки и действия, которые вы совершаете — любовью. Но это совсем не значит, что эта энергия присутствует в вас. Если на сердце есть Любовь, то человек не может быть недобрым, не радостным. Поэтому справедливо, когда говорят, что Любовь — это свет, это радость, это тепло доброты. Эта энергия любви может быть и в пище, которую человек, наполненный стихией Любви, готовит, на вещах и предметах, которыми он пользуется. При этом самая обычная еда становится необычайно вкусной и легкой.  
  
Есть другие энергии — энергии плотской любви, любви удовольствия и сладострастия, которую олицетворяет бог Кама. Часто его учение понимают неверно, акцентируясь только на «любви» тел в различных позах. Кама — это Божество удовольствия и сладострастия, но изначальным посылом является то, что «сексуальные отношения, в которых партнерами разделяются удовольствия и сладострастия, должны начинаться только тогда, когда на сердце есть любовная энергия».  
  
Цвет энергии этой стихии — ярко-белый, фосфоресцирующий свет, сияние, который словами выразить затруднительно, однако в основе которого можно вычленить некое белое. Эта стихия либо присутствует в чакре, и тогда ее течение только вверх, либо отсутствует в энергетической спирали.



**- Мужество**  
  
Четвертую энергетическую спираль чакры составляет Галактическая стихия МУЖЕСТВО.  
  
Мужество — это стихия, состоящая из 4-х энергий, проявляющихся в таких психоэнергетических качествах человека, как ответственность, приятие. Цвет этой стихии можно описать как ярко-фосфоресцирующий белый с бледно-бирюзовым отливом.  
  
Мужество — понимается, как способность брать ответственность за свои решения, мысли и, как результат, деяния. Например, мужество Учителя, взявшего на себя ответственность за людей, которых он посвящает в таинство духовного развития. Это не ответственность в партнерстве и в каких-то деловых отношениях, а взятие ответственности на себя за свои чувственные реакции или (и) за неосознанные реакции другого.  
Ответственность в том, что человек не будет вести поиск причин из вне, из серии: «вы меня довели», «а как можно еще с такими людьми поступать» и т. п., а сумеет увидеть причины своих состояний и деяний в себе.  
  
Мужество — это приятие себя (или другого) во всех возможных осознаваемых или неосознаваемых, сознательных или бессознательных проявлениях своей сущности.  
  
Чтобы эти качества могли проявиться у человека, ему необходимо обратить внимание на свой уровень осознанности в моменты принятия каких-либо решений; и приятие себя, в любой ситуации, таковым, каким он является на данном этапе своего развития (во всех сферах). При определенном уровне осознанности, это может быть а) некая ментальная установка (не столько знание о тонких энергетических телах, хотя и это может сюда относиться) на то, что человек — сложная биопсихологическая конструкция, действия и поступки которой определяются и обуславливаются как осознаваемыми, так и неосознаваемыми, сознательными и бессознательными мотивами; и б) установка на приятие как тех, так и иных действий человека, которые являются в той или иной обстановке дисгармоничными. И приятие этого возможно только тогда, когда у вас есть осознание, что человек (либо вы сами) поступает или действует так, не осознавая, либо подсознательно.  
  
Поясним разницу между неосознаваемым и подсознательным. Можно осознать, что человек действует подсознательно, что это у него в подсознании, что причина каких-либо поступков или деяний находится в подсознательной программе, но сам процесс осознания (без вывода и анализа) может не изменить подсознательную программу. Хотя сам факт выявления подсознательной программы говорит о высоком уровне осознанности, т. е. человек осознал, что какая-то программа в нем работает. Но остается необходимость вытащить это из подсознания и сделать сознательным. А потом он точно также будет осознавать свои сознательные программы, т. е. мотивы каких-то поступков или действий. Осознанность выступает как некий фактор, как способ выявления и контроля как осознанных, так и неосознанных программ.  
  
Осознанность — более высокое качество, чем сознательное и бессознательное, и только она является инструментом, чтобы человек мог оперировать с сознательным и бессознательным.  
  
**- Нежность**  
  
Пятую энергетическую спираль чакры составляет Вселенская стихия НЕЖНОСТЬ.  
Энергии Вселенской стихии Нежность ощущаются человеком как мягкое льющееся распространение волнами. Нежность состоит из двух энергий, цветом белых с нежно-нежно-розоватым оттенком и присутствующим очень малым компонентом бирюзового.  
Вселенская стихия Нежность проявляется в человеке в виде психоэнергетических качествах и свойствах:  
нежность,  
мягкость,  
открытость.  
  
Это одна из первых энергий, которая включается энергией Способности Чистой Любви (3 виток). Человеку, познавшему эту энергию, это состояние будет понятно, что означают слова «сердце наполненное нежностью».  
  
Нежность во вне может проявиться мягкостью в общении с другими в качестве прикосновений рук к телу. Это может быть некая мягкость и плавность движений и, конечно же, это особый мягкий свет в глазах. Смотрите в глаза, они вас не обманут.  
  
Если в вас есть эта энергия, то на состояние, которое она несет, мало что может повлиять из вне и помешать ее течению вверх. Только некий приоритет ценностей может послужить так, что вы сами откажетесь от этой энергии в силу, например, перехода на Манипура-чакру для деловой деятельности, при которой необходимо проявлять другие качества и состояния. Это, возможно произойдет неосознанно, и тогда энергия Нежности в сердце «уляжется-уйдет».  
  
Свойство этой стихии — открытость — понимается как неожидание (как состояние) чего-либо от этого состояния. Есть система ассоциативных слов, а также и состояний. Мешать этому состоянию может некий страх ума, программа «страха нового и неведомого»: «человек боится того, чего не знает», «это непонятно чем закончится». Аналогичные программы появляются вследствие малой практики жить не деяниями, а состояниями. Особенно часто это бывает, когда человеку впервые даются сердечные состояния. И тогда происходят удивительные вещи. Человек всем своим опытом уже готов, и всем своим существом стремится к этому состоянию, но когда оно действительно возникает, то срабатывает вышеизложенная программа «страха нового и неведомого». И, очень часто, люди сами отказываются от этого состояния. Это проявляет себя инерция ума к деянию. Можно как бы сказать, что нет практики любить (или в данном случае испытывать нежность), нет этого опыта, когда это происходит впервые.



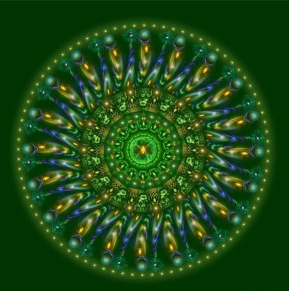
**- Кротость**  
  
Шестую энергетическую спираль чакры составляет стихия КРОТОСТЬ, которая есть во многих местах во Вселенной.  
Стихия Кротость имеет белый цвет с доминантой бирюзового. Качество кротость тесно взаимосвязано с качеством нежность.  
Кроткий человек немногословен. Это то качество, которое позволяет человеку делать и любовь, и нежность недемонстративными. Можно сказать, что кротость — это тот вектор, который обращает направленность человека внутрь себя.  
Кротость даст человеку возможность сделать любовь и другие качества сердечного центра просто сияющими в нем, а не направленными на кого-то.  
Кротость — максимальная мера выражения недемонстративности. Мера того (что вы есть), на сколько человек внутри, а не снаружи.  
Кротость укрощает гордыню. Направленность гордыни — вовне, а направленность кротости — внутрь.  
В этой спирали возможно течение энергии вниз, и проявление качества при этом можно назвать «не кротость». При всех заполненных и направленных вверх витках, этот может быть направлен вниз.  
Качество Кротость бывает развито на чакре очень редко, даже при условии развитости всех остальных. Только, как правило, в глубоком медитативном состоянии на сердечную чакру (например, медитация на Вселенскую любовь), энергия по этому витку течет вверх. Чаще, это качество может быть развито у женщин. Женщина бывает настолько сияюща этим, что у других возникает восхищение ею, но не толкает их ни к каким действиям, настолько она внутренне не демонстративна. У мужчин, пока он отождествляется с мужским началом, главное качество — устремленность, и кротости здесь сложно проявиться. А женское начало восприимчиво, что и дает возможность проявления этого качества.  
Как правило, в условиях общения между людьми, кротость проявляется крайне редко. В общении обязательно возникает какая-то демонстративность (даже не словами, но проявляется в манере говорить и т. п.).  
  
Стихия Кротость проявляет себя в следующих психоэнергетических качествах и свойствах:  
мягкость;  
недемонстративность;  
углубленность;  
скромность.  
См. [Смирение](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/smirenie/17-1-0-333).  
  
**- Радость**  
  
Седьмую энергетическую спираль чакры составляет Вселенская стихия РАДОСТЬ.  
Стихия Радость дает способность открытого восприятия всего окружающего, всего сущего, способность восприятия их, как неотъемлемых, связанных между собой компонентов, чрезвычайно различных в своем многообразии и вместе с тем общих в своем единстве.  
Радость возникает от возможности осознания общности и неотъемлемости всего Природного, всего Космического. Когда человек видит в дереве, в листке, в животном, в звезде нечто такое, что есть в нем, нечто такое, что является связующим фактором между всеми проявлениями жизни.  
К этому качеству так же, как и ко всем на сердце, относится то, что оно тяготеет к состоянию. А люди склонны выражать радость в действиях, в суетности движений, выплескивать в моменты ликования (концентрированное выражение радости: «Ура! Получилось»). После таких выплескиваний, как правило, создается состояние разочарования, опустошения и усталости. Просто сияйте радостью, светитесь ею.  
Это качество включается практически автоматически под влиянием появления спирали Любви.  
Стихия Радость состоит из 7 энергий и выражается у человека в соответствующих психоэнергетических качествах и свойствах:  
открытость;  
доброта;  
доброжелательность;  
всеобъемлемость;  
ликование;  
состояние праздничности в буднях.  
  
Возможно течение энергии этого витка вниз, что дает состояние безрадостности. Человек может иметь энергию Доброта, но не иметь течения энергии Радости вверх. На начальной стадии развития чакры, может не быть этой энергии вообще, но когда виток Радости есть, то энергия всегда присутствует и течет либо вниз, либо вверх. Пребывайте в радости от существования, что даст толчок к развитию этой энергии.  
  
Стихия Радость включается, активизируется у человека в зависимости от развитости его способности осознавать, от степени расширенности восприятия единства всего сущего. Зависит оно и от общего опыта нашего познания. Развитию этой стихии способствуют техники познания истинной сущности камня, дерева, языка животных, понимания языка звезд.  
  
В любой энергии в Природе есть элементарная частица бытия, которая является связующим фактором, объединяющим человека со всем Мирозданием в целом и с любым ее проявлением. На определенном уровне духовного развития у человека появляется способность Соития и истинная Радость, как состояние, проявляется в этом соитии. Вы не только осознали, что вы едины с Природой и Космосом, но можете слиться с ними в единое целое.  
Внутренний закон этой стихии: «Радость бесконечна как само Мироздание».  
См. [Наука радости.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/nauka_radosti/17-1-0-327)  
[Радость. Александр Лоуэн.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/radost/17-1-0-328)  
[Пространство радости. Галина Муравьева.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/prostranstvo_radosti_galina_muraveva/17-1-0-981)  
[Смех.](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/dobrodeteli/smekh/17-1-0-329)  
  
**- Восхищение**  
  
Восьмую энергетическую спираль чакры составляет Вселенская стихия ВОСХИЩЕНИЕ.  
Восхищение — это состояние, которое можно сравнить с настоянным на многих, многих травах и растениях вином, коньяком…, одного глотка которого, достаточно для ощущения, осознания прелести единства всех его компонентов.  
Этот энергетический виток самый узкий, так как даже малое ее количество легко возбуждается, что является поводом к деянию на определенной стадии ума. Более сжатая, концентрированная энергия, чем в других, более разреженных энергий витков, и поэтому ей легче возбудиться.  
Можно провести аналогию этого состояния с опьянением: ходите в тихом ликовании восхищения от того, что вы живете…  
Кто переживал когда-то внутреннее восхищение, тот не забудет его никогда. Однако нет энергии восхищения там, где люди говорят: «Я восхищен чем-то…», — это останавливает течение этой энергии. Когда она есть, то нет потребности говорить. Если человек переживает восхищение, то он будет захвачен этим состоянием.  
Существует общее мнение, которое издавна «вдолбили» в человека, что любовь человек должен выражать в словах, действиях и т. п., и на восхищение оно распространяется аналогично. Поймите, само переживание этого состояния отрицает любые внешние выражения этого, человек просто будет в восхищении.  
Стихия Восхищение на Земле проявляется в таких психоэнергетических качествах и свойствах, как  
влюбленность;  
ликование;  
упоенность (опьяненность).  
  
Стихия Восхищение включается при выполнении медитаций на познание истинной сути Всего Сущего. Неопытная душа при появлении этого витка, может призывать эту Стихию все в большем и большем количестве, а этого не следует делать, т. к. она может ударить по физическому телу, чего нельзя сказать ни о Любви, ни о Доброте — их, чем больше, тем лучше.



**- Самоотверженность**  
  
Девятую энергетическую спираль чакры составляет качество САМООТВЕРЖЕННОСТЬ.  
Самоотверженность — это качество, дающее возможность разотождествления с физическим телом. Само это понятие тесно связано с понятием Эго. И возникновение его бывает на том уровне роста осознания, когда человек перерастает в своем сознании Эго. Это качество дает самовосприятие себя не как социально-обусловленной личности, а как духовной сущности, подчиняющейся и развивающейся по законам, не всегда соответствующим законам социума. Это возможно, когда человек доходит сознанием до пятого мира, т. е. до той грани, после которой человек может осознавать себя сущностью социально-необусловленной. Находясь сознанием на более низких ступенях, этого случиться не может.  
Необходимо правильно понимать выражение «социально-необусловленная личность». Это вовсе не значит, что вы перестаете жить в социуме. Просто законы социума перестают быть доминирующими и управляющими. Это момент обращения вовнутрь, а не вовне. Даже если в вашей жизни происходит что-то внешнее (т. е. это каким-то образом проявляется в вашем поведении и образе жизни), то это происходит лишь потому, что так было необходимо вашему внутреннему духовному состоянию, а не потому, что это принято в социуме. Продвигаясь по пути духовного гармоничного развития на определенном этапе эта энергия станет вашим неотъемлемым качеством (т. е. специального приема медитативной практики нет. И, тем не менее, возникновение энергии этого качества тесно связано с медитативной практикой, как таковой).  
Изначально в физическом теле этой энергии нет. Она либо появляется на определенном этапе развития, либо нет. С момента появления в чакре влияет на физическое тело, способствуя процессам поверхностного замедленного дыхания и дает возможность моментам прекращения дыхания (во время глубоких медитативных состояний). Она усиливает работу энергии Доброта и Мужество.  
Это качество, есть показатель степени осознанности и продвинутости человека, это — энергия чистого состояния, даже ассоциативных связей с действием не имеющая.  
Энергетический виток чакры может кратковременно заполняться энергией в периоды, когда вы приводите состояние ума в медитативное состояние, а потом опять опорожняться, при выходе из этих состояния.



**- Восприятие Красоты**  
  
Десятую энергетическую спираль чакры составляет качество ВОСПРИЯТИЕ КРАСОТЫ (прекрасного).  
  
Цвет этой энергии — чисто-бирюзовый.  
Это качество тесно связано с понятием гармонии. Что есть прекрасное? Что есть красота? Над этими вопросами рассуждали развитые умы в любом обществе. Философами и людьми искусства рассуждений и пониманий, что такое красота, оставлено немало. С точки зрения духовного развития, прекрасно и красиво то, что гармонично.  
На определённом этапе осознанности человека появляется понятие о некой гармонии внешнего и внутреннего (формы и содержания), однако поиски истины в этом направлении не могут привести к некоему абсолюту в понимании гармонии. Только, когда поиск истинности этого понятия поворачивается в сторону некоего соответствия между истинной духовной сущностью человека и степенью осознания человека оной, можно говорить, что это — правильный путь в познании Гармонии.  
Соотношение истинной Духовной Сущности и степени осознанности человеком оной, является критерием истинной гармонии. Когда человек полностью познал свою истинную духовную суть, тогда можно говорить о Гармонии. Качество Восприятия Красоты возникает с момента обращения человека к такому поиску, и усиливается (ток энергии) в той мере, в какой человек приближается к осознанию себя.  
Нет внешнего и внутреннего в истинной Гармонии. Для человека, который находится на пути осознания своей истинной духовной сущности, любой другой человек будет прекрасен в зависимости от того, насколько он является воплощением своей духовной сущности.  
Фактически «качество Восприятия Прекрасного» является способностью выявить степень гармонии в том или ином явлении. Критерием «качества Восприятия Прекрасного» является ни внешнее проявление, ни какие-то внутренние качества, а степень осознанности человеком своей истинной духовной сущности. Насколько он её осознал, настолько она и проявляется в нем. Другими словами, «качество Восприятия Прекрасного» — это качество восприятия того, насколько в том или ином явлении проявляется его истинная духовная сущность («явление» — в широком смысле, а не только в отношении к людям).  
Эта энергия проявляется во всех энергетических телах и влияет на их структуру. Можно сказать и другое, и оно не будет противоречить первому. Что только на определённом уровне развития энергетических тел (их энергетической структуры) появляется возможность для того, чтобы энергия Восприятия Прекрасного пришла к человеку.



**- Качество Постижения Сущего**  
  
Одиннадцатую энергетическую спираль чакры составляет качество ПОСТИЖЕНИЯ СУЩЕГО.  
  
Качество Постижения Сущего появляется на определённом этапе духовного развития (с момента выбора человеком тех ценностей, которые выводят его за рамки социальной обусловленности). Благодаря этому качеству человек может прийти к пониманию и осознанию Единства Всего Сущего.  
Познание Сущего осуществляется через сердечный центр. И именно наличие этой способности может дать человеку возможность познания Единства Всего Сущего через Сахасрара чакру. Все окружающее вас становится в вашем восприятии Сущим, т. е. содержащим в себе некую божественную искру с момента, когда ваше сознание не обусловлено социумом. Это — некое состояние, когда человек и в близком окружающем, и в непомерно далёком способен ощущать сущностное начало. Даже пылинка является проявлением сути пыли, как реально существующего явления.  
Моменты познания Всего Сущего, как реально существующего, испытывают многие, но это не значит, что у них есть стабильное течение энергии данного витка вверх: спираль то наполняется, то исчезает. Эти моменты могут проявляться в спонтанных медитативных состояниях. Дайте возможность проявляться этому состоянию, качеству, а не включайте инерцию поведенческих привычек, не сопротивляйтесь ему. Сколько раз бывает, что состояние приходит к нам, но мы по многолетней привычке переключаемся на разговор, общение. На самом деле нужно сесть и устремиться глубоко внутрь себя, и постичь суть этого состояния.  
  
**- Способность объединения всех сердечных энергии в единое целое**  
  
Двенадцатую энергетическую спираль чакры составляет энергия СПОСОБНОСТИ ОБЬЕДИНЕНИЯ ВСЕХ СЕРДЕЧНЫХ ЭНЕРГИЙ В ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ, дающее возможность восприятия сердечного центра как единого.  
Все вышеописанные качества и стихии — есть стороны, грани одного состояния (сердечного). И эта способность при всем многообразии граней качеств даёт восприятие сердечного центра, как единого целого. Это все грани одного уровня духовного развития. Внутренний закон данного витка энергии можно выразить законом «единство многообразия (разнообразия)».



**3. Стихия Воздух**

Стихия Воздух обуславливает сферу жизни, где возможно переживание человеком состояния. Стихия проявляет себя в качествах лёгкости, пространственности, открытости, возможности поддаваться сильному сжатию и в возможности беспроблемного возвращения в первоначальное состояние.  
  
Энергия стихии Воздух является проводником и возможностью для проявления качеств и свойств других Стихий и энергий. Только в моменты переживания состояния (бездеяния) возможно ощутить и воспринять проявление различных энергий.

**Открытие чакр у ребенка**

Младенец появился на свет. Он крошечный. Он беззащитный. Он уязвим перед огромным миром. Его организм не сформирован. Его жизненные системы не развиты. В таком беззащитном состоянии ребенок находится достаточно долгое время. Мы не будем касаться развития физических систем организма. По этому вопросу нужно обратиться к ортодоксальным врачам. Мы разберем развитие энергетических центров у ребенка, их включение с возрастом. Физические органы и железы – это лишь физическое отражение чакр.

См. [Чакры.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/chakry/19-1-0-153)

[Чакры - фокусы торсионных полей.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/chakry_fokusy_torsionnykh_polej/19-1-0-1096)

**Чакра муладхара у ребенка**

****

Муладхара-чакра



Итак, человек родился. Первые месяцы он практически неподвижен и беспомощен. Спокойствие и статичность – это качества первой чакры человека муладхары. Она отвечает за физическое развитие, кости, мышечную структуру, иммунитет. Это единственная чакра, которая работает у человека в начале жизни. Энергии у младенца много и она может излиться только через центр у основания позвоночника. По этой причине, когда ребенок уже умеет ходить, он непоседлив, все время находиться в движении, бегает, прыгает, хулиганит, лазает повсюду. Это нормальное состояние и родители неправы, когда недовольны тем, что их ребенок не может усидеть на месте. Родителей понять можно. Ребенок и устраивает беспорядок, и может залезть туда, куда не следует, разбить что-то, поломать. Но стараться его усмирить - дело и бесперспективное, и вредное для будущего состояния ребенка. Если его все время ограничивать в движении, наказывать за проявление активности, это может обернуться тем, что вы "забьете” чакру. Она может неправильно развиться. Тогда ребенок будет ленивым, у него возникнет отвращение к спорту, физическому труду, вообще к активному физическому проявлению. В центре возникают энергетические блоки. Энергия не может правильно излиться. Чакра недополучает энергию и отсюда - проблемы со здоровьем, иммунитетом, физическим развитием. Поэтому родители должны поощрять физическую активность ребенка и ни в коем случае не пытаться ограничивать его движения. Если он вам мешает, например, вести какие–то домашние дела, придумайте, чем его занять. Направьте его энергию в положительное русло. Поощряйте его, хвалите, но никогда не ругайте. Побуждайте его к каким-либо действиям. Ставьте перед ним цели.

Развитие муладхары идет первые 7 лет жизни. За это время формируется костная и мышечная система, внутренние органы, иммунитет. Вообще, каждые 7 лет у человека включается следующая чакра и начинается её развитие.

**Чакра свадхистана у ребенка**



Свадхистхана-чакра

После 7 лет у человека начинает развиваться свадхистана - чакра, отвечающая за сексуальное развитие, интерес к противоположному полу. Замечали, что в раннем детстве у мальчиков нет к девочкам сексуального интереса? Они даже враждуют. Также у младших школьников вызывает иронию проявление любовных чувств более взрослыми школьниками или взрослыми. Это потому что у них не работает сексуальная чакра. После того как развилась муладхара, развивается свадхистана. Ее развитие (или другими словами открытие, активизация чакры) идет до 14 лет.

В этот период, физически совпадающий с периодом полового созревания, в ауру притягиваются души будущих детей. В это время также идет естественный процесс отрыва детей от родителей. Дети сами готовятся стать родителями. Это, конечно, сначала идет на тонком плане. Если сами помните, то в подростковый период идет ломка ценностей, разочарование в родителях, отсутствие общего языка с ними и взаимопонимания. Родители уже не авторитет для детей. Они больше слушают друзей. Это естественный процесс и родителям не стоит беспокоиться за состояние своего чада. Все это проходили и, наверное, лучше не трогать лишний раз ребенка. И не давите на него, не критикуйте. Если не хочет общаться, не принуждайте его к этому.

**Чакра манипура у подростка**



В следующий семилетний цикл (с 14 до 21 года) идет развитие чакры манипуры. Этот энергетический центр отвечает за проявление человека в социуме. Подросток начинает задумываться, чем он будет заниматься в будущем, кем он хочет стать. Он выбирает отрасль своей будущей деятельности, думает куда поступить. Здесь важно чтобы родители не давили на него и не навязывали ему какую-либо профессию. Это может грозить тем, что молодой человек пойдет не своей жизненной дорогой и не сможет выполнить свою кармическую задачу. Бывают крайние случаи, когда родители жестко навязывают ребенку свои цели, не считаясь с его наклонностями и в ответ на такое сверхдавление, ребенок впадает в депрессию, которая может кончиться и самоубийством. На тонком плане принимается решение прервать жизнь человека, потому что он по тем или иным причинам пошел не по своему пути и не сможет выполнить предначертанное ему свыше задание. Не мешайте своему ребенку решать собственные кармические задачи, не забивайте энергию чакры манипуры.

**Включение чакр у взрослых**

Следующие чакры открываются начиная с 21 года, когда человека уже нельзя называть ребенком. Именно поэтому мы только вскользь коснемся этой темы.

С 21 до 28 лет идет развитие [чакры анахаты](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/serdce/anakhata_chakra/25-1-0-1580). Это чакра отвечает за любовь, высшие чувства, а также за проявление материнских и отцовских чувств. Только когда чакра полностью открылась, включилась в полную силу – а это бывает примерно к 28 годам – тогда человек готов к рождению ребенка. В более раннем возрасте человек просто не осознает степень ответственности за рождение и воспитание детей.

Далее у человека включаются чакра вишудха, которая отвечает за осознание человека, как часть общества. Потом аджна. При ее включении человек осознает себя как индивидуальность. И в конце жизни включается сахасрара. Она отвечает за связь с высшим. Включение этих центров происходит, когда человек уже кармически ответственнен за свои поступки и созрел как личность.

Зачатие, рождение и воспитание детей - очень важное и ответственное дело. И подходить к нему нужно со всей серьезностью. Нужно знать и не только психологические аспекты воспитания, но и естественные циклы развития ребенка и руководствоваться ими в жизни. Знание энергетических центров, их работы, цикла развития дает родителям понимание поведения ребенка, а также возможность направить его энергию в нужное русло. Это позволит малышу правильно и быстро развиваться, и выработать те качества, которые ему необходимы для выполнения своей жизненной программы.

[© Роман Ошарин](http://astro-kroha.ru/specialisti/roman_osharin/)



**ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ ПРОБУЖДЕНИЯ**



12. **Ступень Рыб.**   
[Рыбы](http://rozamira.ucoz.ru/publ/astrologija/sozvezdija/ryby/52-1-0-953)- последняя фаза универсального алгоритма развития любой индивидуализированной сущности на Земле.

**СЛУЖИ МИРУ**

[Бог - это Любовь!](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_bogu/bog_est_ljubov_osho/9-1-0-35) Самый быстрый путь к Нему лежит через Любовь в бескорыстном Служении.  
  
"Единственная цель твоей инкарнации - это распять своё "Эго" на алтаре страдания... Цель жизни - это расти в Любви, умножать эту Любовь и слиться с Богом, который и есть сама Любовь, и лучше всего это делать через Служение..." Саи Баба.  
  
"Великие Души, свободные от заблуждений, находятся под покровительством Божественной Природы. Они полностью посвящают себя преданному служению Мне, ибо знают, что Я - Верховная Личность Бога, изначальная и неисчерпаемая".  
  
Дилемма работы над собой и служения другим; дар жизни; постижение своего предназначения; деньги и помощь ближнему; заурядные действия и их мировые последствия – вот те шаги, что предстоит нам сделать для прохождения Двенадцатой ступени.  
Общественные активисты утверждают: прежде всего нужно направлять свои усилия на помощь другим, политические акции и борьбу за мир во всём мире. Мистики же говорят: бесполезно печься о мире во всём мире, пока не обретёшь его в собственной душе. Из-за чего может возникнуть конфликт между общественной активностью и работой над собой.  
Если помогать лишь себе – утратишь связь с семьёй человечества, разорвёшь цельную ткань, в которой ты – одна из нитей, прервёшь цепь, где ты – незаменимое звено. А если служить только другим, оставаясь себе чужаком, – то будет лишь акт одиночества, гнетущая обязанность, лишённая целительной силы.  
  
**ЗАПОМНИТЕ прежде чем помочь другим, нужно их понять**. А это совершенно невозможно, если себя самого с трудом понимаешь. «Бог помогает тем, кто себе помогает», – сказал как-то Бенджамин Франклин. По мере одоления собственных заблуждений забота о других будет естественно проявляться в вас. И когда свет изнутри озарит вашу душу – миру станет светлей.  
  
Миллионы людей в этом мире заработали или унаследовали вполне приличное состояние и им не нужно больше работать ради денег. И некоторые из них посвящают себя служению миру. Но остальные, не пробудившие ещё свои сердца, по-прежнему поглощены собой, тратя время и деньги на развлечения, путешествия, «коллекционирование» чувственного опыта, на бесплодную игру с силой, статусом и влияние. Такие люди заблудились и требуют нашего сочувствия, а не зависти и осуждения. Их несуразно прикрытая поверхностным благополучием душевная боль рано или поздно даст о себе знать, убедив-таки в важности служения ближним.  
  
А миллионы других людей в нашем мире рождаются за чертой бедности, и их удел – борьба за выживание. Они ещё не освободились для забот о мировых проблемах. Бог для них – это краюха хлеба, а служение – суметь прожить ещё один день. И изобилие, которым можно было бы поделиться с другими, – это даже ещё не мечта. Тем не менее они тоже ежесекундно жертвуют собой, ища, чем прокормить своих родных и близких.  
Как видим, и накатанная магистраль богатства, и извилистые тропы бедности ведут к служению.  
Когда станешь физически, эмоционально и духовно удовлетворённым; когда высвободишь внимание, ощутишь свою ценность и сбалансируешь энергии тела; когда поднимешься над парадоксами ума и бурями эмоций; когда доверишься интуиции, познакомишься с Тенью и взглянешь в лицо страху; когда примешь чувственность и пробудишь сердце – тогда совершенно будет нечего делать… кроме как то, что придаёт жизни больший смысл и приносит чистую радость. Это служение.  
  
Представьте на мгновение: неким утром вы просыпаетесь… в темнице неведомой вам страны, и по соображениям государственной важности вас решено казнить в ближайшую полночь.  
Вы смотрите за тюремные решётки и видите первый луч вашего последнего восхода Солнца. Далёкий петушиный крик мучительно сладок. Вас охватывает жажда каждого звука, образа, запаха!  
Тени улицы час от часу становятся короче, почти исчезают в полдень, а затем вновь начинают медлительно течь. Вот уж и Солнце садится, и вы говорите последнее «прощай» его свету, которого вам никогда не увидеть. Каждая минута приближает вас к последней молитве, мгновению, вздоху…  
Последний день ожидает всех нас. Кто-то заранее знает о нём: ухудшение здоровья, неизлечимая болезнь, преклонный возраст. А кто-то узнаёт о близкой смерти всего за несколько секунд. Порой и тех может не быть.  
Костлявая заносит свою страшную косу, а мы кричим: «Подожди! Дай ещё раз вздохнуть! Дай ещё раз взглянуть, услышать, прикоснуться к родным и близким! Подожди! Подожди хоть немного!»  
**Сейчас – время смотреть, слушать, касаться**. Проявлять лучшее, на что способен, пока есть ещё жизнь. Сколько её осталось, никто не знает. Ведь это танец на пути, обрывающемся в Ничто, опыт хождения на грани смерти с неизменно летальным исходом.  
Один из миллиардов исчезающе-малых, в масштабе всего Космоса, существ, населяющих голубой планетный шарик, несётся человек сквозь бесконечность пространства и времени. Его жизнь эфемерна и коротка. И всё же он стремится любить, ища счастья себе и другим. Жизнь и впрямь героическое дело.  
Раздумья по поводу того, как мы здесь оказались, похожи на поиски границ безбрежного пространства, искания конца времён. Нет ответов, а есть лишь удивление Тайной, благоговение и благодарность за то, что мы позваны быть. И тогда рождается потребность отдавать и жертвовать. Так начинается служение – цель нашего пути, вхождение в мир радости.

**ПРИЗВАНИЕ**

Вряд ли Мать Тереза, вставая по утрам, говорила себе: «Проклятье, опять нужно идти помогать этим мерзким прокажённым». Я думаю, она видела лик Иисуса в каждом, кому служила.  
В своём служении мы движемся путём проб и ошибок, постепенно развивая способность делать этот мир лучше. Тут правильнее следовать зову сердца, а не тому, что называют велением долга, и уж конечно, не чувству вины. Надо найти ту форму служения, которая близка вам по духу, полнее выразит дарования, реализует склонности и интересы. Тогда это проявит в вас лучшие качества и позволит в итоге сказать: «Я обрёл себя. Наконец-то я дома!»  
Работа, выполненная без заинтересованности в выгоде, без желания её получения, сделанная с чистой любовью или из чувства долга, является йогой. Такая йога уничтожает животную природу человека и преобразует его в божественное существо. СЛУЖЕНИЕ гораздо более благотворно, чем обеты и поклонение. Служение уничтожает ЭГОизм, скрытый внутри нас, оно широко раскрывает Сердце и приводит к его расцвету.  
Служение следует совершать как существенно необходимую часть самого процесса жизни. Внутренняя потребность совершать Служение должна протекать через каждый нерв вашего тела, пронизывать каждую кость и активизировать каждую клетку. Каждое отдельное действие человека должно быть возвышено до акта Служения Богу.  
  
«Богу особенно дороги те Его дети, которые работают на благо всего человечества».  
Каждый день даёт нам бесчисленное множество шансов сделать небольшой, аккуратный штришок, улучшив тем картину мира: остановиться и помочь перейти старику через дорогу, подобрать и донести до урны мусор, брошенный посреди улицы, поделиться своей улыбкой с опечаленным ближним. Может, это и значит чувствовать себя своим в огромной семье человечества?  
Любой контакт с людьми – будь то дома, в магазине, парикмахерской, на автозаправке – это возможность сделать кого-то чуть радостнее и счастливее. Это ли не Просветление в действии и служение миру?  
Ведь мы здесь не для того, чтобы установить контакт с Высшим Я. А для того, чтоб стать им. И безоглядное служение – лучший способ.  
Служение есть акт любви и доверия, фундамент единения бытия всего человечества. Когда я действительно служу – я исчезаю, моё «я» исчезает.  
Становишься единым целым с тем, кому служишь. Наступает невыразимое переживание безграничной Божественности существования. Начинаешь воочию видеть: все мы – проявления единой вселенской души.

**\*\*\***

Истинная религиозная деятельность есть своего рода общественное служение, а истинное общественное служение есть в то же время религиозная деятельность. Никакое религиозное делание, даже подвиг инока, не может быть изолировано от общего, от труда на пользу всемирного просветления; и никакая общественная деятельность, кроме демонической, не может не влиять на увеличение суммы мирового добра, то есть не иметь религиозного смысла. Биение социальной совести, действенное социальное сострадание и сорадование, неустанные практические усилия ради преобразования общественного тела человечества...  
Даниил Андреев.

**СЛУЖЕНИЕ БОГУ**

Бог находится в различной форме во всех существах. Служение, оказываемое любому существу,- это Служение, предложенное Богу.  
  
"Деятельность во имя Кришны, без ожидания награды в виде чувственного наслаждения - вот вершина духовной деятельности. Даже небольшое начинание в этом направлении не встречает препятствий, и любое самое маленькое усилие не пропадает даром. Любая работа, начатая в Сознании Кришны, всегда влечёт за собой положительный эффект, даже если она не закончена. Совершающий такую деятельность не остаётся в проигрыше, даже если его работа, выполняемая в Сознании Кришны, не доведена до конца. Даже если всего лишь один процент работы произведён в Сознании Кришны, результаты её не пропадут, и следующий этап начнётся с этого уровня".  
  
"Всякая деятельность во внешнем мире, если только она освящена духовно и соответствует космическому миропорядку, способна произвести глубокие перемены в том, кто ею занят. Ремесло равнозначно священнослужению. Созидая храм, зодчий созидает и себя самого, ибо по ходу строительства ему приходится общаться с Высшими Силами, воздействующими на всё его существо".  
  
Служение должно быть внешним выражением внутреннего великодушия. Вводящую в заблуждение привязанность к проявленному миру можно искоренить посредством бескорыстного Служения, выполняемого как преданность Господу. Подлинная преданность - это любовь ко всем - всегда и повсюду.   
Служение - это распускающийся цветок любви, цветок, наполняющий ум восторгом. Не причинение вреда - аромат этого цветка. Пусть ваши, даже незначительные, действия благоухают состраданием и благоговением; и будьте уверены, что благодаря этому ваш характер воссияет во сто крат.

**ПОМОЩЬ**

Многие организации не в состоянии нормально функционировать (а иные даже и вообще существовать) без вашей добровольной помощи.  
Вариантов здесь множество:  
- Экологические организации;  
- Дома престарелых;  
- Молодёжные центры досуга;  
- Телефонные линии психологической помощи;  
- Приюты для бездомных;  
- Организация секций для рудных подростков;  
- Помощь в клиниках и хосписах (где лежат безнадёжные больные);  
- Создание своих уникальных видов служения и помощи.  
  
И это – лишь верхушка айсберга! В Интернете или муниципальной библиотеке легко найти внушительный список многочисленных организаций, остро в вас нуждающихся.  
Случается и так, что волонтёрство становится в конце концов основной занятостью, перерастает в полноценную карьеру. Но даже и без этого оно удивительно способствует прояснению своего места в жизни, цели и направления движения.

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**

Если много имеешь, давай от нажитого, а если мало – от сердца. - Арабская пословица  
  
Даже люди очень скромных доходов могут стать ярчайшим примером душевной щедрости.  
Не обрести человеку счастья, не ощутив смысла и цели своего существования, глубокой общности всех людей Земли. А именно это дают нам почувствовать малые, повседневные акты служения.  
Что это может быть? Да что угодно!  
Например:  
- Заплатить за услугу чуть больше, чем просят;  
- Высказать слова благодарности официанту, дворнику, почтальону;  
- Купить булку для голодного бомжа, ворошащего кульки в мусорном баке;  
- Разговаривать, смотреть, слушать и прикасаться, поместив внимание в сердце (Ступень 11);  
- Тепло приветствовать знакомцев и незнакомцев;  
- Улыбаться встречным людям…  
  
«Где сердце ваше, там пусть будут и сокровища ваши!»

**Человек должен жить на Земле с Сердцем, погружённым в Божественное, и руками, занятыми работой.**

**Делайте работу с любовью!**  
Любую работу можно наполнить смыслом и содержанием и найти в ней свой интерес. Сколь бы скромным ни было ремесло, ты можешь облагородить его, вложив в него Душу.

**"Будьте скромными и будьте верны высоким Идеалам"**

Некоторые люди, приобретя даже небольшие знания, становятся очень чванливыми и высокомерными. Они претендуют на роль экспертов во всех областях и целыми днями хвастаются своими достижениями. Они ходят с напыщенным видом, как будто знают всё.

**Дорогие мои, стремитесь к простоте, откажитесь от всего показного  
Дух самоотречения - это неприязнь к показухе и стремление служить другим.**

**РЕЦЕПТ ЕДИНСТВА**

Существует много путей и способов достижения единства. Иногда обязанность и необходимость создают единство, требуемое для работы в команде.  
Павел сказал: "…если я благовествую, то нечем мне хвалиться. Потому что это необходимая обязанность моя, и горе мне, если не благовествую!" (1 Кор. 9:16).  
  
Единство - могучая сила, и корень её - в служении. Если вы не способны служить, то обречены оставаться немощным и бессильным. Когда у вас появится сердце служителя, когда вы будете преданы работе всей команды, когда личный успех отойдёт на второй план перед успехом Царства Божьего - вот тогда библейское единство принесёт вам библейскую власть, силу и пробуждение. Только служители способны созидать единство. И только превознесение и жажда превосходства создают раздоры между нами.  
  
Когда-то славян называли рабами - **Ра-Б – Бог Ра**. Оказывается, каждый славянин от рождения является Рабом (не путать с понятием невольник), то есть Богом, несущим Свет Истины.

**Умывальница и полотенце**

Иисус, как говорится в Библии, вопреки всем человеческим традициям, препоясался полотенцем слуги "и начал умывать ноги ученикам и отирать полотенцем, которым был препоясан" (Ин. 13:5). Это полотенце слуги стало Его символом новозаветного владычества и верховенства. Во времена Иисуса мыть ноги всем гостям, переступающим порог дома, считалось самой грязной работой, и её выполнял раб. Мне кажется, мы как-то упускаем из виду истинное значение этого библейского эпизода. Давайте попробуем понять его точный смысл.  
Когда Иисус ходил по земле, Он… ходил по земле. Мощёных дорог тогда почти не было. Только некоторые были покрыты чем-то вроде булыжника, но в основном люди ходили по грязи, по глине, по песку. И при этом не носили ботинок - только открытые сандалии. А груз перевозили животные: верблюды, мулы, лошади, ослы. Ясно, что дороги кишели их испражнениями. До сих пор и на Ближнем, и на Дальнем Востоке придя в гости вы первым делом, ещё в дверях, снимаете обувь. Традиция эта сложилась задолго до Иисуса.  
В те дни пройти по улице или дороге с чистыми ногами было так же сложно, как не испачкать ног на скотном дворе, т.е. попросту говоря невозможно. Что же касается Иерусалима, то там дело обстояло ещё хуже. Это была столица провинции, религиозный центр всего Израиля. Толпы людей и животных просто наводняли его, особенно в канун больших религиозных праздников. Естественно, люди не хотели, чтобы пыль, грязь и испражнения животных проникали с улиц в их дома.  
Проблема эта решалась просто: каждый входящий в дом оставлял свою обувь за его порогом. А затем, переступив порог, вы первым делом должны были вымыть ноги. Хочу напомнить: обувью служили открытые сандалии. Поэтому обычным делом было принести в дом испражнения животных не только на обуви, но и на ногах. Вот теперь вам должно стать понятно, почему именно самый последний раб должен был делать эту грязную работу - мыть ноги всем и каждому. Но если вы были хозяин дома или гость, или прислужник, или прислужница - в любом случае вы могли рассчитывать на то, что вам помоют ноги.  
Иисус вошёл в дом как самый почётный гость. Трапеза была приготовлена только для Него и Его учеников. Кто-то всё это приготовил и накрыл на стол. Забывали лишь об одной, но весьма важной мелочи. Не привели, не позвали, не наняли никого, кто помыл бы гостям ноги.  
Если вы внимательно перечитаете Евангелие от Иоанна, то увидите, что среди учеников Иисуса "командный дух" напрочь отсутствовал. Кажется, все они до единого хотели сидеть по правую руку Его, все страдали болезнью раздутого "я". В те времена пищу вкушали не за столами, как сегодня, а разваливались на низких диванах или скамьях вдоль стены. Так что ноги ваших братьев, с которыми вы собрались трапезничать, могли оказаться немного ближе. Вам это было бы неприятно, особенно если это были немытые, вонючие ноги. И вот, когда они вошли и расселись по местам, им пришлось делать вид, что они не замечают, как воняют их ноги, потому что никто не хотел унизиться до того, чтобы вымыть ноги всем братьям. Иисус пришёл немного позже остальных. Войдя, Он быстро оценил обстановку и немедленно взялся за дело.  
Он заметил, что все сидят с грязными ногами. Заметил он и то, что в отсутствие "профессионального" мойщика ног никто из присутствующих не хочет унизиться до этой грязной работы. Никто не хотел быть слугой. И какой же пример показал им Иисус? Он снял с Себя верхнюю одежду, подхватил умывальницу и стал обходить комнату, моя по очереди ноги всех двенадцати мужчин, Своих учеников. Какое великолепное утверждение и провозглашение духа слуги в его самом совершенном виде! Иисус опустился на колени, исполняя работу раба. Он не был рождён рабом, говорит Павел, "но уничижил Себя Самого, приняв образ раба…" (Флп. 2:7). И эти гордые ученики (никто из них не хотел унизиться, все они спорили чуть не до драки, кому где сидеть) вдруг увидели, что Он "унизился" перед ними. Они отказались от мысли о том, чтобы послужить, - Он же принял её без колебаний. Когда до них наконец дошло, что делает Иисус, когда они поняли, что Он Сам принял на Себя обязанность, которую каждый из них посчитал для себя унизительной. Они были пристыжены, они чувствовали себя, мягко говоря, неловко. Петр выделялся среди всех тем, что сперва говорил, а потом уже думал. И вот он говорит Иисусу (надо думать, несколько возбужденно):  
  
- Господи! Тебе ли умывать мои ноги? Не умоешь ног моих вовек.  
Иисус быстро ответил ему:  
- Если не умою тебя, не имеешь части со Мною.  
  
Просто поразительно, сколь многие из нас до сих пор, как те ученики, сидят по всему периметру комнаты с грязными, вонючими, с высокомерными ногами, пытаясь делать вид, что никакого неприятного запаха они не чувствуют.  
  
В том мире, где мы живём, «вонь греха» настолько сильна, что нам хочется найти такое место, где мы могли бы отдохнуть душой. Уж если люди пришли в Церковь, то они хотят, чтобы там «пахло» иначе, чтобы люди вели себя там иначе и вообще были не такие как в мире. И насколько же всё выглядит иначе, когда Церковь полна смирения, когда в Церкви кто-то уже снял с себя верхнюю одежду и, взяв полотенце, препоясался и начал умывать ноги своим братьям и отирать полотенцем, которым препоясан! Иногда у Бога больше проблем с самоправедными, чем с неправедными.  
  
Мы должны понять, что сердце служителя - фундамент единства. Только на нём можно выстроить здание. Опять повторю:  
Наша способность созидать единство прямо зависит от нашей способности служить ближнему.  
  
Когда в последний раз вы откладывали в сторону свой меч и брали в руки полотенце? Царство Его строится служителями, а не воинами. Начните смывать грязь с ног вашего брата. Будьте слугами в конкретных делах. Помните, что символ Его Царства - полотенце. Помните, что Пётр, который, как и все, отказался взять в руки полотенце и затем даже пытался уклониться от полотенца Иисусова, - этот самый Пётр, "Имея меч, извлек его, и ударил первосвященнического раба, и отсек ему правое ухо", пытаясь "защитить" Иисуса. "Но Иисус сказал Петру: вложи меч в ножны" (Ин. 18: 10 - 11). А в другом Евангелии (Лк. 22:51) даже говорится о том, что Иисус, коснушись уха раба, исцелил его. Так когда мы берём в руки мечи вместо полотенец, Иисусу потом часто приходится залечивать эти раны.  
  
Прошло уже время размахивать мечом. Сейчас время полотенец! Отложите ваш меч - возьмите в руки полотенце!  
  
Вычистив до конца собственную обувь, мы должны стать слугами миру. Единственный путь к созданию такого единства лежит через рождение духа служителя.  
Отложите мечи и достаньте полотенца!  
В человечестве не должно быть места духу соревнования или духу разделения. Пусть там будет много места для людей с сердцами слуг.  
  
Отец, Очисти меня от эгоистических амбиций и желания превосходства. Роди во мне сердце слуги, сердце сокрушителя алавастровых сосудов, сердце того, кто охотно помоет всем ноги. Да придет Царство Твое.  
Аминь.

**АНГЕЛ - ХРАНИТЕЛЬ СЛУЖЕНИЯ**

"Я посвящаю все свои способности тому, чтобы исполнять достойно свою работу"

Этот Ангел держит в руках голубя, символизирующего готовность прийти на помощь. Он покровительствует всем, кто посвятил себя служению людям и благу планеты. Тем, кто добровольно становится на путь заботы и помощи окружающим, этот Ангел посылает свет Божественной Милости.  
  
Небесные функции: обучение добровольному служению людям.  
Земное влияние: он помогает нам осознать, что мы должны отдавать свои силы и любовь тем, кто в этом нуждается, а также требует от нас умения принимать такие дары от других людей бескорыстно, способствует росту и развитию духовной потребности в служении.  
  
Он поддерживает людей, избравших целью жизни оказание помощи другим и создание плодотворных и безопасных условий существования для всех обитателей Земли. Тех, кто заботится о нуждающихся в помощи, этот Ангел наделяет энергией, силами и возможностями для реализации их миссии.  
  
Важными считаются такие сферы, как воспитание детей, медицина, благотворительность и милосердие. Служение может проявляться и в оказании эмоциональной поддержки другому человеку или утешении, которое ему необходимо. Любое стремление ко благу своего ближнего или более широких масс людей является одной из форм служения.  
  
Все, кто оказывает помощь другим, получают вознаграждение, прежде всего в форме любви и благодарности, находя удовольствие в том, что им удалось облегчить или сделать лучше жизнь окружающих. Без этих людей и их готовности отдавать свои силы, способности и любовь бескорыстно мир утратил бы немалую долю своего совершенства.  
  
Обращаясь к этому Ангелу-Хранителю, мы получаем возможность реализовать себя в отношениях с другими людьми, добровольно предоставляя им свою помощь и заботу, будь то добрые советы молодёжи или физическая помощь людям старшего возраста, работа в благотворительных организациях.  
  
Служение – одна из самых действенных форм нашего участия в жизни как общества, так и всей планеты и в осуществлении Божественного замысла развития Вселенной. Стоит задуматься над тем, сколь многим мы обязаны людям, которые добровольно посвящают себя тому, чтобы охранять покой и умножать красоту нашего мира.

**\*\*\***

**Красивый жизненный узор – лишь веха в продвижении,   
Добавить нужно красоты, а это - то смирение,   
Что в двери многие пройдёт и новые откроет,   
Поможет радость обрести и прошлое закроет.   
Смирение, Служение – вот путь из мира сна,   
Вот цель на жизненном пути – поможет всем она.   
Мир Тонкий всех принять готов, идущих по пути.   
Любовь и радость, и мечта помогут вам дойти.   
Помогут храм построить свой и сделать Храмом света,   
И на вопросы многие дадут всегда ответы.   
Горящими сердцами всё, всё осознаётся,   
Всё видится иначе, иначе познаётся.   
И в мире проживается уже не как-нибудь,   
Пространство очищается, когда расчищен путь.   
А чистое пространство умножит чистоту,   
Оно согреет, окрылит, добавит красоту.   
Дорогами земными так нелегко идти,   
Но на планете голубой должны сады цвести.   
И всё, что предуказано, всё выполнится в срок,   
И через время малое закончится урок.   
А вы за это время должны все светом стать,   
Чтоб светом чистить Землю и свету помогать.   
Надеждою большою согрета вся Земля,   
Что дети малые поймут, как ждёт их рук она.   
Умений их проявленных, любви из их сердец,   
Чтоб стала садом вся Земля – так повелел Отец.   
Всё будет так и сложится –  
Вновь Силы света возрастут, раскроются, умножатся.   
И по дорогам жизненным вы понесёте свет –  
Вот цель на жизненном пути и на вопрос ответ.   
Любовь и совершенство должны вас вдаль вести.   
Должны на Землю мир вы звать, чтоб радость обрести,   
Стать светом и любовью, чтоб согревать в пути.   
Зло нужно вырвать с корнем, свет дальше пронести.   
Как сложно в мире призрачном, проснувшись вдруг, прожить,   
Должны вы днём, минутою и часом дорожить,   
Должны осмыслить заново, понять свои ошибки,   
Не плыть вниз по течению, как золотые рыбки.   
Горящими сердцами светите, мощью всей,   
Достаточно крутились вы, как белки в колесе.   
Вы прошагали много, и сложным был ваш путь.   
Сейчас Служите смело, вы выбрали свой путь.   
Пусть лотос распускается, пусть будет всё в движении,   
Пусть радость приживается, уходит напряжение.   
Рассветный час приблизился, почувствуйте его,   
Но груз ещё не сброшен, полно ещё всего.   
Полно ещё работы и путь еще далёк.   
Но светит неустанно и греет огонёк.   
Из огонька несмелого пусть пламя разгорается,   
Пусть цель становится видней, завалы разбираются.   
Любовью с вами делимся, чтоб стали вы любовью,   
Чтоб стали светом ласковым, изжили самость с корнем.   
Любовью чтоб делились и радостью своей,   
Мы всех вас очень любим – сынов и дочерей.   
Вы – наши дети взрослые в земном своём прожитии,   
Осмысленно идите вверх, не только по наитию.   
Заложено в вас многое и многое построено,   
А чистота и нравственность давно внутри – усвоены.   
Мы из просторов Вечности всегда взываем к сердцу,   
Работаем без устали и чистим каждой лекцией.   
Любовью с вами делимся – заполнить чтоб до края,   
Тогда увидеть сможете, что есть здесь Жизнь другая.   
Есть Тонкий мир сокрытый, он пребывает с вами,   
Страдает он, от злобностистрадаете вы сами.   
Защиты у Всевышнего мир Тонкий запросил,   
С эмоциями вашими бороться нет уж сил.   
Как можно достучаться до выросших детей,   
Что только свет и радость нужны планете всей.   
Что горький опыт жизненный – осознанный урок.   
Чтобы успели во время, дошли до цели в срок.   
Чтоб сохранить планету и жизнь её детей,   
Мир светлых Духов вход закрыл для зла и злых идей.   
Но множите вы сами зло Терры голубой,   
Эмоции излишние несёте вы с собой.   
Вам нужно отстраниться, уйти от суеты,   
Вам нужно стать светлее, услышать все мольбы.   
Зло сеете вы сами, когда кричите очень,   
Когда, забыв о радости, всё видите, как ночью.   
А тучи всё сгущаются над вашей головой,   
Без воли, устремления не справитесь с собой.   
Как сложно достучаться до выросших детей,   
Когда любви нет в сердце для мира и людей.   
Раскройте сердце настежь, вбирайте, сколько можете,   
Любовь Учителей своих – вобрать её не сложно.   
Вам нужно только верить Нам, вам нужно вверх стремиться,   
Любовью нужно стать быстрей, чтоб вновь не оступиться.   
Горящим факелом вновь стать, всем осветив дорогу,   
Призвать Учителей своих, забыв про все тревоги.   
И Наши все призывы, и Наши все мольбы  
Осмыслите быстрее, чтоб радостней мир был.   
Мы снова расстаёмся, уходим Мы опять,   
Чтоб из просторов Космоса взывать и направлять.   
Не можете ещё вобрать вы огненной вибрации,   
Поэтому не слышите, но нужно всем стараться  
Изжить все страсти, страхи, убрать с пути сомнения.   
Но выбор лишь за вами, вам принимать решения.   
Вы – это светлых Сил мечта и радуга надежды,   
Любовь Учителей своих, их свет большой и нежность.   
Ваш путь Мы обозначили, чтоб шли вы по пути.   
Вы станете прозрачными – Мы будем вас вести.   
Вы слышите давно уж Нас, но осознать не можете,   
И сами вы всегда себя на всём скаку стреножите.   
Есть только вера и успех и к свету устремлённость,   
Есть светлая дорога ввысь, любовь и в мир влюблённость.   
Мы верим в вас и вас ведём – освещена дорога.   
К Престолу всех вас доведём, успеть должны вы к сроку.   
Аминь.**

<http://knigapoznaniya.ru>

**СИЛА БЛАГОЧЕСТИЯ и БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**

Многие люди считают, что количество счастья и блага в их жизни связано с деньгами. Они совершают определённые действия: учатся, работают, общаются (это называется деловое общение) с одной целью – увеличить количество денег в своей жизни. Но они поступают неправильно, так как количество благ в их жизни не увеличивается, а просто перераспределяется.  
  
Человек приходит в этот мир уже с определённым количеством силы, а значит и благ, так как количество благ соответствует жизненной энергии человека, которую он накопил в прошлых жизнях, и которую ему передал его Род. Каждому достаётся в этой жизни ровно столько благ, сколько он достоин иметь в соответствии с силой своего благочестия. То есть, сколько совершил благих и бескорыстных поступков – столько и будешь иметь благ.  
Направляя всю свою энергию и время на увеличение материального благополучия, человек не увеличивает свою силу, а оттягивает энергию из какой-то сферы жизни. Ведь это очевидно. Больше работаешь – меньше общения в семье с близкими. Или идёт перенапряжение и болезнь. А потом пытаешься купить здоровье за те деньги, которые заработал. Ан нет – не купишь. Раньше нужно было думать. Таблетки не дают истинного здоровья. Они дают приглушение боли. Выходит, деньги получил, а для возвращения здоровья их уже не применишь. Отношения также за деньги не восстановишь. Таков закон. Можно заработать очень много денег, но они могут стать причиной страданий. Многие финансово состоятельные люди стали мишенью для убийц, жуликов и тех, кто претендовал на их место.  
Привлекать деньги в свою жизнь нужно не вытягиванием их из чужих кошельков, не перетягиванием энергии из других сфер своей жизни, а Силой Благочестия. Сила Благочестия появляется и увеличивается только в том случае, если ты делаешь благо для других. Русские купцы знали, что бизнес будет только в том случае успешным, если они станут меценатами.  
Важно понять, что благо и счастье в нашу жизнь приходит не через вещи, к которым мы так стремимся в век потребления. Наоборот, вещи требуют нашего внимания, а, значит, и жизненной энергии.  
Тогда возникает вопрос, как увеличить количество счастья и радости в своей жизни, а вместе с ними и Силу? Что мешает нам оторваться от денег, от вещей, перестать к ним привязываться, не ставить целью в жизни, а пользоваться только как средством?  
  
Есть одна голова змея Гордыныча, которая не даёт нам увеличить количество нашей личной Силы, а значит и количество блага в Жизни. Эта голова называется – Корысть или Жадность. Она напрягает не только самого человека, но всю среду, всё пространство, в котором он пребывает. Природа её подобна огню: чем больше бросаешь в её пасть материальных благ, тем она сильнее разгорается. Жадный не может быть здоровым и счастливым. Жадность напрочь убивает чувство умиротворения.  
Жадный человек истощает не только свои силы, но и окружающий мир, что порождает неблагоприятные мысли и действия других людей. Она лишает человека разума и постепенно душит его, отнимая всё и загоняя в кабалу. Что заставляет преступника воровать? – жадность. Что заставляет человека брать кредиты? В итоге жадность порождает нищету. Кстати, многие бедные люди в душе очень жадные. Они не хотят ни с кем делиться.  
  
Жадность появляется только у тех людей, которые живут в старой модели сознания. Они используют это чувство для приобретения и накопления благ, но оно приносит им лишь беды и страдания. Жадность ограничивает наш энергетический потенциал, контролирует приток счастья и Силы в нашу жизнь.  
  
Единственный способ победить эту голову и увеличить Силу своего Благочестия – это заниматься благотворительной деятельностью. Но прежде чем ею заниматься, необходимо познать, что это такое.  
  
Для многих людей благотворительность означает подачка нищему. Но так ли это на самом деле? Давайте разберёмся.  
  
Слово **БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ** означает буквально **творить благо**. То есть сделать кого-то счастливее и радостнее в жизни. Другими словами, благотворительность – это безкорыстная деятельность для блага окружающих. В чём может выражаться эта деятельность? Что мы можем дать безвозмездно людям, что принесёт им счастье? И чем можем пожертвовать?  
  
Начнём с того, что благотворительная деятельность возможна только в том случае, если человек принимает людей и этот мир. Принимает без претензий и обид. Он верит в справедливость происходящего в этом мире с ним самим и с другими людьми. Бескорыстная деятельность возможна только в том случае, если человек верит в счастье. Он осознаёт себя частью этого мира, частью целого. Делая благо для части – делаешь благо для целого, то есть для Бога. А счастье – это и есть ощущение себя частью целого.  
  
Очень трудно любить этот мир безусловной любовью, верить в его справедливость, брать на себя ответственность за свои мысли и поступки. Но начинать нужно. И я подскажу вам, как сделать этот шаг без особых усилий с вашей стороны. В принципе, мы все делаем это каждый день. Просто мы не вкладываем силу в наши действия. А действие это называется – **пожелание ЗДРАВИЯ**. Необходимо, всего-навсего, правильно здороваться с людьми, вкладывая особый смысл и образ в своё приветствие. Оказывается, наши предки заложили первый этап благотворительности в слово «ЗДРАВСТВУЙТЕ».  
  
«**Здравствуйте**» – это пожелание здравия, а здоровье означает гармонию с самим собой и с окружающим миром, а гармония – это счастье. Именно с таким смыслом и чувством и нужно здороваться с людьми. Хорошо, если вы при этом ещё и будете совершать поклон, **отдавая дань уважения этому человеку, как частичке Бога на Земле**.  
Второй шаг - не менее важный, чем первый. Называется он **БЛАГОДАРНОСТЬ**. И в этом волшебном слове заложен смысл благотворительности – **дарить благо**. Поистине русский язык – магический язык.  
  
Желательно, чтобы человек всегда пребывал в благодарственном умонастроении. Это очень важно. Нужно быть благодарным за всё, что даёт нам Жизнь. Нужно быть благодарным всем: Богу, родителям и детям, Природе, людям. Причём, чувство благодарности должно присутствовать в нас независимо от поведения окружающих. Одни в этом мире дарят нам радость, другие преподносят уроки. Благодарить нужно одинаково и тех и других, причём вторых даже больше, чем первых, так как они дают нам возможность духовно прогрессировать.  
  
Следующий этап называется **РАДОСТЬ**. Испытывать радость – значит **дарить Свет окружающему миру**. **Ра-дасть**. Мы дети Солнца, мы – светящиеся существа. **Дарить Свет – это наша суть**.  
  
Теперь разберём, что такое **ЖЕРТВА**. Жертва – это добровольный отказ от чего-нибудь в пользу кого-нибудь или чего-нибудь.  
Что можно жертвовать?  
  
Жертвовать можно:  
1) продукты и готовую пищу;  
2) вещи, в том числе и одежду;  
3) кров, ночлег;  
4) деньги;  
5) знания;  
6) свои чувства через дар искусства: пение, музыка, картины, книги, танец и др.;  
7) жертвовать свою жизненную энергию и время через свой труд (учить, лечить, строить, готовить пищу и т.д.);  
8) жертвовать своё тело (ткани и органы), свою жизнь.  
  
Например, воин жертвует своей жизнью ради свободы своего народа. Спасатель также жертвует своей жизнью ради спасения человека.  
Оказывается, не каждое пожертвование может принести счастье другому человеку, а значит, и тому, кто жертвует. Например, если вы дадите пьянице деньги, которые он потратит на выпивку – это будет пожертвование, но не будет являться благотворительностью. Мало того, такая деятельность может даже привести к потере Силы Благочестия и к деградации того, кто жертвовал. Именно поэтому очень важно знать, как правильно осуществлять пожертвования.  
  
Веды говорят, что существует несколько видов пожертвований:  
1) пожертвование в благости (то есть благотворительность);  
2) пожертвование в страсти;  
3) пожертвование в невежестве.  
  
Чем они отличаются друг от друга?  
Если мы жертвуем то, что приводит к деградации сознания человека, то это будет пожертвование в невежестве.  
  
Например, мэр города устраивает «благотворительную» акцию: в честь Дня Победы выдать каждому ветерану по бутылке водки и по упаковке сосисок. Это, несомненно, будет пожертвование в невежестве, так как и водка, и мясные продукты приводят к разрушению разума. В данном случае глава города не ведает, что творит.  
Пожертвование в невежестве всегда приводит к деградации обоих: и того, кому жертвуешь, и того, кто жертвует.  
  
Если мы жертвуем с мыслями о получении какой-то выгоды (не обязательно материальной, это может быть и желание славы, мысль «какой я хороший»), то это тоже не будет являться благотворительностью. Это будет пожертвование в страсти, так как в таком случае мы не действуем безкорыстно.  
  
Пожертвование в благости или благотворительность – это всегда безкорыстная деятельность. Идея благотворительности одна – дать благо людям. И при этом не думать о плодах. А это ох как не просто. Безкорыстие не завладевает сразу всем нашим существом. Обязательно появляется желание хотя бы себя похвалить, а особенно, чтобы это сделали другие. Поэтому для занятия благотворительностью уже необходимо какое-то количество личной силы. А приобрести эту силу поможет безупречная жизнь, жизнь по Прави, воздержание от соблазнов. **Благотворительность - это высший уровень сознания**.  
  
Теперь важно понять, что можно жертвовать, как, кому и где.  
  
В зависимости от нашего мировоззрения и миропонимания на нас в этом мире неизбежно действуют три основные силы: добродетели (или благости), страсти и невежества. Поэтому мы должны осознавать, что в этом мире одни люди добродетельны, другие живут в страсти, а третьи – в невежестве. В соответствии с этим и наши действия в отношении каждого человека должны быть разными.  
  
Человеку, который находится в невежестве, нежелательно жертвовать деньги, так как они могут быть использованы во вред. Лучше дать то, что он может тут же съесть или выпить, например, хлеб, яблоко, молоко. При необходимости можно дать и одежду, предоставить ночлег, оказать помощь в трудную минуту.  
Человеку, который живёт в страсти, также нежелательно жертвовать деньги, так как он сильно к ним привязан, и они дадут ему только лишнее напряжение. Страстному человеку помимо еды, одежды и крова, лучше давать знания, мудрый совет.  
Человеку добродетельному, праведному, святому можно жертвовать всё, даже свою собственную жизнь.  
  
**Благотворительность совершается в нужное время, в нужном месте, и нужным людям**.  
  
Нежелательно давать деньги в таких местах, как рынки и вокзалы, улицы и метрополитен, транспорт. Хотя мы знаем, что именно эти места особенно любят нищие, так как там большое скопление людей. Но мы должны быть внимательны к себе и людям и не идти на поводу у чувства жалости.  
Деньги можно давать около храма и в святых местах. Даже если их получит далеко не благостный человек, это всё равно будет благоприятно для него и для вас, так как у нищего будет укрепляться вера в Бога.  
  
Ещё одно важное правило. Совершать пожертвование нужно с уважением к тому человеку, которому жертвуешь. Необходимо поблагодарить его и сделать поклон. Если вы пожертвуете достойному человеку без должного внимания и уважения, то можете даже пострадать за это.  
- Так много условий, - скажите вы. - Может быть проще не жертвовать совсем?  
Нельзя, дорогие мои. Отказ от пожертвования приводит к чёрствости сердца, остановке в духовном развитии и, в конце концов, к деградации.  
  
По большому счёту, мы не можем не жертвовать. Мы все делаем это каждый день. Только делаем без должных знаний, а потому нередко страдаем за это, не осознавая откуда приходит это страдание.  
  
Если просят, нужно давать всегда, но не всегда то, что просят. Раз человек подошёл к вам, значит вы ему действительно что-то должны, но вопрос что? Вселенная, Бог обращаются к нам через этого человека. Мы что-то задолжали этому миру. Через людей мы освобождаемся от жадности.  
  
Научитесь давать, дарить. Чтобы избежать потерь в жизни, есть один проверенный способ. Нужно научиться вовремя отдавать в окружающий мир. И не обязательно деньги. Это может быть физическая помощь и моральная поддержка. Можно делиться знаниями и позитивным опытом. Это может быть просто радость или любовь, тепло своей души. Найдите нуждающегося человека в этом мире и начинайте помогать ему совершенно безкорыстно.  
  
Если тебя просят о помощи — это значит, что ты способен помочь этому человеку. Где-то внутри тебя есть решение. Мало того, помогая этому человеку в его беде, ты получаешь своеобразную прививку. Ведь каждый человек — это проекция тебя самого в этом мире. Помогая кому-то решить его проблемы, вы получаете определенное знание и опыт, а значит, избежите такой же проблемы в своей жизни. Помогая достойному человеку в его благостных делах, - получаешь благ гораздо больше.  
  
Важно также знать одно правило:  
Человек, занимающийся благотворительностью, не всегда получает то же самое, что он жертвует, но всегда получает то, что ему нужно на данный момент.  
  
Например, вы безкорыстно пожертвовали деньги на какое-то дело. В ответ Вселенная может подарить вам здоровье, возможность духовного развития, благополучные отношения, большее счастье в семье, встречу с нужным человеком, настоящего друга и т.д. Деньги вы тоже можете получить, но только в том случае, если они вам действительно нужны. Давая благо другим, вы получаете то, что вам нужно по судьбе. Главное – не ждать отдачи, не думать о плодах, иначе это перестанет быть благотворительностью и превратится в пожертвование в страсти. А оно кроме напряжения от ожидания и разочарования ничего не принесёт.  
  
Благотворительность увеличивает Силу Благочестия и даёт человеку возможность изменить свою судьбу.   
  
В. Синельников

**СЛУГА ЛЮБВИ**



Вы удивитесь, узнав, что английское слово love, любовь, происходит от санскритского слова лобха; лобхазначит "жадность". Может быть, только совпадением было то, что английское слово "любовь" выросло из санскритского корня, означающего "жадность", но у меня такое ощущение, что это не может быть просто совпадением. Наверное, за этим стоит нечто более таинственное, наверное, есть какая-то алхимическая причина. Фактически любовью становится усвоенная и "переваренная" жадность. Любовью становится именно жадность, лобха, хорошо переварившись.  
  
Любить значит делиться; быть жадным значит накапливать. Жадность только хочет и никогда не отдает, а любовь умеет только отдавать и ничего не просит взамен; она делится без условий. Может быть, есть какая-то алхимическая причина тому, что лобха становится любовью в английском языке. Лобха становится любовью в том, что касается внутренней алхимии.  
  
Любовь не значит того, что под нею обычно понимается. Обычная любовь - это только маскарад; за ней прячется что-то другое. Настоящая любовь - это совершенно другое явление. Обычная любовь - это требование, настоящая любовь - это зрелость. Она ничего не знает о требованиях; она знает только радость щедрости.  
  
В обычной любви слишком много притворства. Настоящая любовь непритворна; она просто есть. Обычная любовь становится тошнотворной, приторной, вязкой, тем, что мы называем "воркованием". Она приторна, она тошнотворна. Настоящая любовь - это питание, укрепляющее нашу душу. Обычная любовь подкармливает наше Эго.  
  
"Стать слугами настоящей любви" - это значит, "стать слугой любви в её высочайшей чистоте". Отдавайте, делитесь всем, что у вас есть, делитесь и наслаждайтесь тем, что делитесь. Не делайте этого словно из чувства долга, а то исчезнет вся радость. И не чувствуйте, что делаете другому одолжение, никогда, ни на мгновение. Любовь никогда не делает одолжений. Любовь благодарна за то, что её принимают.  
Любовь никогда не ждёт никакой награды, даже благодарности. Если с другой стороны приходит благодарность, любовь всегда удивлена - это приятная неожиданность, потому что нет никаких ожиданий.  
  
Нельзя разочаровать настоящую любовь, потому что, прежде всего, в ней нет никаких ожиданий. И нельзя удовлетворить ненастоящую любовь, потому что она укоренена в ожиданиях, и что бы мы ни сделали, этого всегда будет недостаточно. Если ожидания слишком велики, никто не сможет их удовлетворить. Таким образом, ненастоящая любовь всегда приносит разочарование, а настоящая любовь - осуществленность.  
И когда я говорю: "Стань слугой любви", я не говорю, что вам нужно стать слугой тому, кого вы любите, - нет, совсем нет. Я не говорю, что вы должны стать слугой возлюбленного. Я говорю, станьте слугойлюбви. Служить следует чистой идее любви. Ваш возлюбленный - только одна из форм этой чистой идеи. И всё существование наполнено не чем иным, как миллионами форм той же чистой идеи. Цветок - это одна идея, одна форма, луна - другая, ваш возлюбленный - третья... ваш ребёнок, мать, отец, - все они формы, все они волны в океане любви. Но никогда не становитесь рабами возлюбленных.  
  
Служите любви посредством возлюбленного, чтобы никогда не становиться привязанными к возлюбленному. И когда человек не привязан к возлюбленному, любовь достигает высочайших вершин. В то мгновение, когда человек становится привязанным, он начинает падать вниз. Привязанность - это своего рода гравитация, непривязанность благодатна. Ненастоящая любовь - это другое название привязанности; настоящая любовь укоренена в непривязанности.  
  
Ненастоящая любовь проявляет столько озабоченности - она всегда озабочена. Настоящая любовь внимательна, но в ней нет озабоченности. Если вы действительно любите человека, вы будете внимательными к его настоящим потребностям, но не будете проявлять заботы о его дурацких, глупых фантазиях. Вы позаботитесь, как только сможете о его потребностях, но не станете удовлетворять его воображаемые желания. Вы не станете удовлетворять ничего, что может ему повредить.  
Например, вы не станете удовлетворять его Эго, хотя его Эго будет требовательно. Человек, который слишком заботлив, привязан, будет удовлетворять требования Эго - а это значит, отравлять своего возлюбленного. Внимание означает, что вы видите, что является не реальной потребностью, но потребностью Эго; вы не будете этого удовлетворять.  
  
Любовь проявляет сострадание, но не озабоченность. Иногда это жестоко, потому что иногда состраданию приходится быть жестоким. Иногда оно очень отрешенно. Если помогает отрешённость, будьте отрешёнными. Иногда оно очень холодное; если нужно быть холодным, будьте холодными. Какой бы ни была потребность, любовь к ней внимательна - но не озабочена. Она не станет удовлетворять никаких нереальных потребностей; она не станет соответствовать никаким ядовитым идеям в другом.  
Любите, экспериментируйте. Любовь - это величайший в жизни эксперимент, и те, кто живёт, не экспериментируя с энергией любви, никогда не узнают, что такое жизнь. Они останутся только на поверхности, не входя в её глубину.  
  
Те, кто знает любовь, обязательно познают и Бога. Но не наоборот: те, кто думает о Боге, философствует о Боге, могут никогда не узнать любви - и никогда не узнать самого Бога.  
  
ОШО

**Притча о Небесном Воине**

**Учитель долгое время беседовал с Огнём.  
Огонь рассказал ему притчу о Небесном Воине,   
Который храбро сражался на поле брани,   
Защищая каменный утёс от врага.   
В нём был заключён символ будущей Эпохи Огня,   
Наступающей на безумное человечество.   
Он хотел спасти людей, которых очень любил.   
Но они не любили его. Занимаясь безрассудными кутежами,   
Люди затмили свой разум, Глас вопиющего в пустыне  
Сопровождал деяния Воина. Его никто не слышал!   
Лишь россыпь искр, Теплящихся в душе человека,   
Могла принять Истины Огня, Которые были удивительно просты:   
Они заключались в Любви, Дарующейся друг другу,   
Как самый тёплый и радужный Свет,   
Способный растопить лёд души. Ноша благодарности  
Оказалась слишком тяжела Для плеч людского самолюбия.   
Они призвали Неразумность — Верную сестру Хаоса,   
Наделив её всеми почестями Тартара. Взяв в союзники Небо,   
Воин неустанно нёс светильник Через мрак невежества и отрицания.   
Ибо он верил в Любовь, Способную сокрушить Олимпы бездушия  
И ущелья Зла. Близился час сражения. Зло низринуло Воина  
В разверзнувшуюся великую бездну. Чёрной кровавой пастью  
Она поглотила его. И никто из людей не протянул ему руку!   
Лишь искра светлой Веры Смогла разрушить преграды Мрака  
И поднять Воина в небесную синь,  
Откуда он, окровавленный и обессиленный,  
Взирает на Землю с единственной мыслью:  
«Прийти и победить Любовью».  
  
Зиновья Душкова**

**ВЫСШАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

**ЕДИНСТВО**

**Высшая Реальность – это ЕДИНСТВО.**  
Единство подразумевает отсутствие отделённости (чувства отдельности). Отделённость начинается с ощущения «я» и «не я»: я отделён от других, я отделён от Бога и т.д. Когда есть отделённость, возникаетотношение к чему-то «другому», возникает некая позиция, игровая роль, и далее - зафиксированность в этой позиции или роли, что ведёт к накоплению опыта отделённости, который и мешает в дальнейшем осознать Единство. Конечно же, отделённость – это всего лишь иллюзия, проявление хитрости ума, хотя эта иллюзия довольно реалистична и убедительна, не правда ли?

**Стирание границ и достижение Единства**

Границы – это иллюзия, выдумка Сознания, скрывающая Единство.  
Границы создаются отождествлениями и различениями. Когда сознание отождествляется с телом, возникает идея «моё тело» и «другие тела», происходит разделение на я и не я. В этом нет ничего плохого, однако именно отождествлённости и убеждения (накопленные в связи с этими отождествлённостями) приводят в итоге к страданиям.  
  
**Стирание границ – это устранение отождествлений и других иллюзий жизни, что приводит к достижению Единства**.  
**Границы** – это всего лишь видимость, существующая в проявленном мире. На более «высоком» уровне сознания нет никаких границ, так как всё Едино.  
Когда вы видите другого человека, вы видите только тело. Тела различны, поэтому, конечно же, вы считаете, что я - это я, а он - это он. Имеет место отождествление и различение в отношении тел. Очевидно, что тела разные, и границы существуют. Но есть ли границы между его умом и вашим? Не было ли у вас такого, что вы «прочитали чьи-то мысли»? Или кто-то ваши? Может быть, догадались, о чем думает другой, или вместе сказали одно и то же? Таким образом, границы на уровне ума менее очевидны.  
За пределами ума (эго или ложного я) границ нет, нет ощущения отделённости, всё Едино. Поэтому стирание границ неизменно приводит к достижению Единства.  
  
**Что представляет собой Единство?** Отсутствие отождествлений и различений, отсутствие ощущения разделённости, отдельности, отсутствие «я» и «не я». Всё цельно, едино. Нет никаких беспокойств, проблем, страданий. Есть только вечное и бесконечное Блаженство, которое часто называют и другими словами: Счастье, Любовь, Радость, Безмятежность, Нирвана, Просветление и т.д. Это состояние иногда случается (кратковременно) в медитациях, упражнениях, при выполнении техник разотождествления, а также в обычной жизни без (или вне) всяких практик.  
Можно целенаправленно заняться стиранием границ, хотя для большинства людей стирание границ может оказаться слишком трудным занятием ввиду огромного количества отождествлённостей и убеждений по поводу себя, других и жизни вообще. Однако попробовать можно.  
  
Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Нужно, чтобы ничто не беспокоило и не отвлекало, чтобы внимание было свободно от проблем и забот. Приведу пример стирания границ между собой и Богом – достижения Единства с Богом.  
Вы направляете внимание на своё «я», затем на Бога. Ваше «я» представляет собой набор отождествлений и имеющихся убеждений о себе. Бог тоже представляет собой набор имеющихся у вас убеждений о Нём. Эти убеждения и создают границы. Без торопливости вы ищете сходства и различия, находите все убеждения о себе и Боге. Это занимает какое-то время. Следует понимать, что все ваши представления о себе и Боге – это просто набор представлений (отождествлений, убеждений), не более того.  
  
Затем посмотрите внимательно и попробуйте почувствовать, существует ли сейчас граница между вами и Богом. Другими словами, **где заканчиваюсь я, и начинается Бог**. Если граница есть (для вас), вы её почувствуете, и в таком случае её нужно рассмотреть (прочувствовать) во всех деталях: из чего она состоит, где находится, на каком расстоянии, имеет ли она плотность и какие-то ещё характеристики. Исследуйте эту границу во всех деталях, тщательно и полностью. Рассмотрите все свои убеждения, чувства и ощущения по поводу этой границы.  
Ищите снова сходства и различия между собой и Богом, затем снова смотрите, есть ли граница, и т.д. - до тех пор, пока граница не исчезнет полностью.  
  
**Стирание границ происходит при тщательном рассмотрении их**. Когда вы внимательно исследуете границы, вы чувствуете, что они начинают меняться, ускользать и исчезать. Тогда вы начинаете понимать, что это всего лишь выдумка сознания, всего лишь убеждение. А так как убеждения – это иллюзия, то границы, которые и состоят из этих иллюзий – стираются, исчезают. Все представления и убеждения о себе и о Боге должны исчерпаться. Когда стираются надуманные границы, остаётся Изначальное Единство, цельность.  
  
Когда границы исчезают, может появиться мысль «я и Бог – едины». Сама фраза «я и Бог» подразумевает ещё оставшуюся отделённость. В конечном итоге достигается Единство, без ярлыков типа «я» и «Бог». Нет никаких мыслей по этому поводу и ощущения отдельности.  
  
**Чем больше накопилось отождествлений и убеждений, тем дольше происходит стирание**. Если техника стирания границ идёт очень медленно и без ярких результатов, значит, это не то, что вам нужно делать сейчас.  
Стирание границ можно делать в отношении чего угодно, по отношению к чему (кому) вы чувствуете отделённость, но, опять-таки, не во всех случаях это будет подходящей техникой. Возможно, для начала нужно плотно поработать с убеждениями о себе, чтобы произошло некоторое разотождествление. Очень сильно мешает работе эгоизм, любые его проявления.  
  
Достижение Единства – это не совсем верная формулировка, потому что то, чего вы пытаетесь достичь, уже есть и было всегда. Это не что-то новое, это, скорее, нечто забытое. Единство уже есть, нужно только избавиться от иллюзорных границ, мешающих осознавать его.  
См. [Уровни Единства.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/edinstvo/urovni_edinstva/5-1-0-646)  
[Рецепт Единства.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/edinstvo/recept_edinstva/5-1-0-593)  
[Все религии Едины.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/edinstvo/vse_religii_ediny/5-1-0-6)  
  
**Высшая Реальность – это Гармония.**  
Когда нет разделения на «я» и «не я», нет также никакого напряжения, вражды, беспокойств, борьбы противоположностей (нет дуальностей), потому что всё едино, цельно. Откуда в Единстве возьмётся дисгармония? Дисгармония может быть только при условии, что есть больше Одного, то есть при наличии иллюзии отделённости. Когда нет никакого личного (отдельного) «я», кто будет испытывать дисгармонию? Кто скажет, что есть дисгармония?  
См. [Гармония и равновесие.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/dobrodeteli/garmonija_i_ravnovesie/24-1-0-209)  
  
**Высшая Реальность – это Безусловная Любовь.**  
Безусловная – потому что нет никого, кто ставил бы условия, нет личного отдельного «я» (всё ведь Едино). Любовь – потому что нет дисгармонии, нет субъектно-объектных отношений, нет напряжения, борьбы, беспокойства.  
См. [Безусловная любовь.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_blizhnemu/ehfirnaja_ljubov/12-1-0-26)  
  
**Высшая Реальность – это Счастье.**  
Потому что нет никакого отделенного «я», которое могло бы сказать: «я не счастлив». Нет «я» и «обстоятельств, которые делают меня несчастливым». Такого разделения нет, есть только Единство.  
См. [Близкое или далёкое счастье.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/edinstvo/edinstvo/ehgregory/5-1-0-41)  
[Притча «Будь счастлив».](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_sebe/pritcha_quot_bud_schastliv_quot/11-1-0-14)  
[Образ себя – счастливого человека.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/obraz_sebja_schastlivogo_cheloveka/1-1-0-24)  
  
В **Высшей Реальности** также нет негатива, привязанностей, зависимостей, предпочтений, нет ощущения, что что-то важнее чего-то другого.  
**Высшая Реальность** – это состояние вне иллюзий. Таким образом, Высшую Реальность можно назвать Высшей Истиной.  
**Высшая Реальность** – это отсутствие эгоизма и его негативных последствий.  
  
Фактически, всё написанное выше относится к описанию просветления.

-

Всё, что не есть Единство – иллюзия.

**КОНЦЕПЦИЯ ЕДИНСТВА**

Есть Сознание. Сознание – это всё, что было, есть и будет. Сознание – это совокупность всего, поэтому его можно назвать Единым Сознанием. Вы можете назвать его другим словом, например Жизнь, Бог или Единство.  
Единое Сознание разделяют на проявленное (всё, что воспринимается) и не проявленное (из которого возникает проявленное).  
  
Всё изначально Едино и, можно сказать, состоит из одного и того же «материала». Этот материал некоторые физики и мистики называют пустотой. Не важно, каким словом это будет названо.  
  
Важным аспектом Сознания является некая Высшая Сила (или силы), управляющая природой, людьми и событиями, и часто эту Высшую Силу делят на Бога и Дьявола. У обеих сторон есть своя иерархия (дальнейшее разделение). Для практических целей можно упростить эту модель, и не разделять Высшую Силу на множество различных сил. Так мы будем ближе к концепции Единства.  
  
Давайте Высшую Силу называть словом Бог. Бог управляет всем без исключения – людьми, природой, событиями, явлениями – целиком и полностью. Итак, у нас есть кажущаяся двойственность: Бог и то, чем он управляет. Чтобы устранить иллюзию двойственности и вернуться к Единству, нужно понять, что Бог есть ВСЁ, но один его аспект управляет другими аспектами в проявленном существовании. Посредством чего происходит управление? Посредством тех же людей, событий, явлений. Имеет местовзаимовлияние проявленных аспектов Единого Бога. Все аспекты Единства так или иначе влияют друг на друга, и этот механизм полностью слажен, поэтому Ничто не случайно.  
  
Действующая сила только одна – Бог. Но в проявленном мире есть видимость множества действующих сил. Почему так? Все ответы на этот вопрос представляют собой лишь концепции. К примеру, такая концепция: «Бог (Единство) решил познать себя в проявленном существовании через множество аспектов себя же».  
Множественность в основе своей представляет собой Единство, из которого она возникает.  
Таким образом, Единый Бог проявляет себя во множестве форм.  
  
Следующая концепция: Бог сделал так, чтобы люди были погружены в Иллюзии жизни.  
Для чего Бог создал иллюзии? В качестве ответа отлично подойдёт такая концепция: чтобы жизнь могла быть такой, какой она есть сейчас. Без всех этих иллюзий спектакль под названием Жизнь не мог бы состояться.  
  
Бог – это всё, что есть.  
Каждый из нас является частью Бога. Всё, что мы видим, слышим, чувствуем, и вообще воспринимаем каким-либо образом, является частью Единого Бога. Нет ничего, что не было бы частью Бога.  
Когда проявлена иллюзия множества, Единство не ощущается, так как его «перебивает» ощущение множества. Это нормально, как нормально и то, что по мере духовного развития иллюзия множества теряет свою силу, как и все остальные иллюзии жизни, на что тоже Воля Бога.  
Воля Бога на то, чтобы у вас была Иллюзия личной причинности, Иллюзия свободы выбора и Иллюзия личной ответственности. Эти иллюзии делают жизнь реалистичной и интересной. Стали бы вы в одиночку играть в карты за шестерых? Не так интересно, как с «настоящими соперниками», верно?  
Воля Бога на то, чтобы у вас возникали определённые мысли, желания, ощущения, эмоции, реакции, которые приводили бы к тем или иным решениям, выводам и действиям, а также к их последствиям. И чтобы вам казалось, что это вы причина этих мыслей, эмоций, решений и действий.  
  
Всё в жизни происходит исключительно и только по Воле Бога – и в вашей, и в жизни других людей.  
  
В большинстве случаев Воля Бога на то, чтобы идея Единства и Воли Бога не принималась массово, потому что это испортило бы спектакль под названием Жизнь.  
Принятие концепции «на всё Воля Бога» может произойти только по Воле Бога. И по Воле Бога может произойти исчезновение этой (возможно последней) концепции в духовном развитии.  
  
У кого-то может возникнуть вопрос: так нужно ли что-то делать, изучать, практиковать, пытаться? Если есть желание и импульс это делать, значит нужно, на то Воля Бога. Если есть понимание, что практиковать ничего не нужно, значит не нужно. Если в данный момент есть сомнение, значит и на это Воля Бога.  
  
Полное принятие концепции «на всё Воля Бога» избавляет от эгоизма, вовлечённости в иллюзии и последствий этого – личных страданий. В большинстве случаев духовное развитие всё же требует практики. Избавление от иллюзий и страданий происходит по мере работы над собой.  
Принятие Воли Бога крайне редко случается без целенаправленной работы.  
Хорошо, если вы всегда будете помнить о концепции Единства и Воли Бога на всё, это ускорит духовный рост и приблизит избавление от иллюзий.  
  
См. [Любовь к Богу.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/ljubov/ljubov_k_bogu/ljubov_k_bogu/16-1-0-425)

**ПРОРЫВ КОСМИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ**

**Прохождение Двенадцати ступеней – это практика самой Жизни, с её бесконечной спиралью восхождения; вечно чарующий, не ведающий конца и начала, цикл, подобный смене времён года.  
Вы прошли им один раз – но это лишь начало. Практика со временем превратится в чудесную игру, та станет жизнью, а жизнь станет просветлённой.  
Ничто не остановит нас в пути, ибо нет ничего сильнее, чем Дух, связующий всё человечество в одну огромную семью. Мы – семя грядущего, ростки, тянущиеся к Свету…**

Что есть, что было, что грядёт вовеки -  
Всё обнял тут один недвижный взор...  
Владимир Соловьёв

**13. СОЗВЕЗДИЕ ЗМЕЕНОСЕЦ**

Число Змееносца – 26 (дважды 13) – состоит из двойки и шестёрки. Двойка - это процесс поляризации, колебания, душа человека, а шестёрка – полная компенсация всех колебаний. Вместе – восьмёрка – возможность спонтанного выхода за пределы линейного однонаправленного времени, освобождение воплощённой души. У зороастрийцев это созвездие называется Гайомарта, размыкающим временные кольца нашей Солнечной Системы. Число 26, прочитанное как «дважды 13», указывает на возможность преображения как своего высшего, так и своего низшего естества каждым, кто сопричастен мистерии Змееносца. Это знак трансмутаций, переключения энергетических потоков на двух уровнях. Число 26, прочитанное как «Тринадцать двоек», указывает на то, что данная душа претерпела преображение, превосходящее ту гармонию, в пределах которой находится человечество – гармонию солнечного Зодиака, разделённого на 12 частей. 26 это очень жёсткая программа чистки, легко пройти которую можно лишь на высоком эволюционном уровне.  
26=24+2 – поляризация совместной космической кармы плотного и тонкого слоёв влечёт совместную очистку их обоих.  
Момент вступления Солнца во владения Змееносца, издревле отмечался особыми ритуалами. Например, в Древнем Египте осуществлялась специальная церемония новообретения Осириса (см.[Третий Уровень Сознания](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/inomernye_miry/razvitie_soznanija/18-1-0-485)). «В ночь 19-го дня атира (15 ноября) жрецы отправляются к берегу моря и несут священный ковчег с заключённым в нём золотым сосудом, которым они зачерпывают пресную воду. Тогда все присутствующие издают громкие крики, говоря, что Осирис найден. Чтобы засвидетельствовать воскрешение, жрецы совершали такой обряд: они размачивали немного чернозёма в пресной воде и смешивали с благовониями, с зёрнами ячменя и хлебных злаков; из этой массы они лепили фигуру в форме лунного серпа, одевали её и украшали. Фигуру эту хоронили, и, когда весной зёрна прорастали, Осирис был явно воскрешён». См. [Созвездие Змееносец.](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/tela_cheloveka/zmeenosec/19-1-0-718)  
  
"Тот, у кого Сознание Кришны, вся деятельность протекает на абсолютном уровне, ибо над ней больше не довлеет двойственность добра и зла".  
"Будда есть в каждом человеке изначально, если учесть, что Будда - это не столько человек, сколько Совершенное Состояние Сознания. Это Состояние пронизывает человека насквозь, как радиоволна, - надо только уметь услышать. Имеющий уши, да слышит..."  
  
**Прорыв Космического Сознания** - событие колоссального значения. Оно происходит внезапно. Потрясающее действие будет оказывать не оно само, а скорее воспоминание о нём: само же оно исполнено такого блаженства, что правильнее говорить в связи с ним не о потрясении, а о просветлении.  
  
**Просветление** - священнейшее и таинственнейшее: это раскрытие духовных очей. Это может случиться ночью у костра или днём среди ржаного поля, вечером на тёплых ступеньках крылечка или утром на росистом лугу, но содержание этого часа будет везде одно и то же: головокружительная радость первого космического прозрения. Это ещё не означает, что внутреннее зрение раскрылось: ничего, кроме привычного ландшафта, ещё не увидишь, но его многослойность и насыщенность духом переживёшь всем существом. Тому, кто прошёл сквозь это первое прозрение, Стихии станут ещё доступнее; он будет всё чаще слышать какими-то способностями Души повседневную близость этих дивных существ. Но суть "первого прозрения" уже в другом, высшем. Уильям Джемс называет его прорывом Космического Сознания. Оно может обладать весьма различной окраской у различных людей, но переживание космической гармонии остаётся его сутью.  
  
Минута ощущения озарения, припоминаемая и рассматриваемая уже в обычном состоянии, оказывается в высшей степени гармонией, красотой, даёт неслыханное и негаданное чувство полноты, мира, примирения и восторженного молитвенного слияния с самым высшим синтезом жизни.  
  
"Мгновения эти были одним только необыкновенным усилием самосознания, самоощущения, в высшей степени. В этот момент мне как то становится понятно необычайное слово о том, что времени больше не будет..."  
  
"Меня посещало иногда сознание близости Бога... это было нечто... куда я входил, как часть входит в целое, и что управляло мною. Я чувствовал тогда родство с деревьями, травами, с птицами, насекомыми, со всем, что есть в Природе. Сознание, что я существую, что я часть падающего дождя, облачных теней, древесных стволов - наполняло меня восторгом".  
  
"Это было в Мраморном море, зимой, дождливый день... Это было мгновение, может быть, меньше, чем мгновение. Но я вошёл в волны, вместе с ними с рёвом побежал на пароход. И в тот момент стал всем. Волны-это был я, фиолетовые горы вдали - это был я, ветер-это был я, тучи, бежавшие с севера, дождь, это был я. Огромный пароход, качавшийся и неуклонно стремившийся вперёд - это был я. Я ощутил это огромное тяжёлое тело, моё тело, все его движения, колебания, качания и дрожь, огонь, напряжение пара и машину внутри меня, беспощадный неуклонный винт с каждым ударом гнавший и гнавший меня вперёд; ни на секунду не отпускавший меня, следивший за каждым моим движением руль. Всё это был я. И дежурный помощник на мостике был я. И два матроса... и чёрный дым, валивший из трубы... всё... Это было мгновение необыкновенной свободы, радости и расширения. Секунда - и очарование исчезло".  
  
Открой глаза на всю природу,-  
Мне тайный голос отвечал,-  
Но дай им выбор и свободу,  
Твой час ещё не наступал:  
Теперь гонись за жизнью дивной  
И каждый миг в ней воскрешай,  
На каждый звук её призывный -  
Отзывной песнью отвечай!  
Веневитинов  
  
"..я вошёл в воду по грудь. И когда горячее тело погрузилось в эту прохладную влагу, а зыбь теней и солнечного света задрожала на моих плечах и лице, я почувствовал, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою Душу с такой безгрешной радостью, с такой смеющейся весёлостью, как будто она давно меня любила и давно ждала. Она вся была как бы тончайшей Душой этой реки - вся струящаяся, вся трепещущая, вся ласкающая, вся состоящая из прохлады и света, беззаботного смеха и нежности, из радости и любви. И когда, после долгого пребывания моего тела в её теле, а моей Души - в её Душе, я лёг, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце моё так освежено, так омыто, так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения, на заре времён. И я понял, что происходящее со мной было на этот раз не обыкновенным купанием, а настоящим омовением в самом высшем смысле этого слова".  
Даниил Андреев.

**\*\*\***

7. Обретя себя настоящего, путешествие только начинается, и человека ждут новые препятствия, словно в компьютерной игре, только он уже не человек, а Сфера света, смысл существования которой - любовь и осознание. Здесь в последний момент на пути к свободе может возникнуть серьезный барьер в виде существ, охраняющих программу от чужих вмешательств. Они заинтересованы, чтобы границу матрицы никто не пересекал, ведь все, что внутри нее - это их пища. А для тех смельчаков, дерзнувших бросить вызов им, псевдобогам. у них есть в арсенале хорошая дубинка, в виде голограммы всяких чудовищ. Эти страшилки - продукт самих же людей, созданных их воображением, за века бессознательных инкарнаций. Если только беглец при виде всей этой громадной "нечисти" (здесь может быть любая иллюзия, главное втянуть внимание новорожденной сферы) испытает страх, то голограмма увеличит этов тысячи раз, что послужит хорошим пробойником и молодая, еще не окрепшая земная Сфера, сбросит весь накопленный запас энергии в образовавшуюся брешь в своем сознании. И после огромной утечки своей светимости она упадет обратно в плотные миры за новой порцией энергии.  
Молодая Сфера - лакомый кусочек, для стражей порога. Ведь беглец уже вобрал в себя все свои земные осколки из разных измерений, увеличив свою энергоемкость. Эти "охранники" имеют еще и позитивное значение ( правда сами об этом не знают). Они не пропускают вэнергетическую вселенную еще не окрепших по настоящему земных Сфер, спасая их еще хрупкое сознание, от встречи с еще большим испытанием - бездной непознаваемого.  
  
8. Но если беглец не испугается, то пройдет сквозь все "чудовища", созданные из страха людей. Он, распылив своим намерением голографическую преграду на атомы, увидит последний барьер на пути к свободе - энергетический кокон самой земли. Теперь ему предстоит вылупиться из земного "яйца", пробить плотную "скорлупу" из интенсивногосвета и сохранить свою целостность. Сознания беглеца ускоряется все быстрее и быстрей, и он вклинивается в этот ослепительный свет и... пробивает ее. Мгновение, и... он свободен.  
Оказавшись на воле, новорожденный испытает то, что нельзя описать земными словами. Это экстаз чувств и взрыв осознания. Этополное слияние со всем мирозданием и в то же время ощущение себя огромной само - достаточной индивидуальностью.  
  
Осознать иллюзию материального мира возможно только через энергетическую вселенную, когда видишь реальность без форм, пронизанную протуберанцами света. Когда видишь, как на бесчисленных живых волокнах, внутри гигантских световых сфер, висят целые вселенные. Икогда входишь своим намерением внутрь одной из сфер, то осознаешь энергию, закрученную в виде восьмерки, которая создает иллюзию бесконечности. И в этой бесконечности, словно светлячки в ночи, разбросаны миллиарды световых точек - галактик. Внутри этих сгустков - галактик живет неисчислимое количество звезд, связанных между собой световыми нитями. Затем сознание выхватывает тусклые свечения - это планеты. Внимание задерживается на одной из них - это Земля, которая светится красноватым светом, где в ее световом теле видны миллиарды маленьких точек. Они похожи на бутончики, растущие на гигантской энергетической клумбе. Один из " бутонов" едва мерцает на теле планеты. Этот крохотный шарик света видит сны - голограммы, где ему кажется, чтоон двигается, ест, едет на машине по автобану под огромным голубым небом, в то время как его настоящий энергетический кокон висит "приклеившись" на огромной паутине света среди таких же, как он, сгустков осознаний.  
  
После такого видения человек, теперь уже космическое существо, навечно избавляется от иллюзии богини Майи. С другой стороны, осознав всю безжалостность и нечеловечность энергетической вселенной, вдруг понимает важность мира форм, без которой нет смысла существования. Нет творчества и любви, нет той убаюкивающей теплоты, присущей богине Майе. Теперь материя для космического существа не - тюремщица, а его верная помощница для осознанных игр в беспредельности.  
  
Виндгольц Алекс. Симптомы квантового скачка или побег из матрицы.

**\*\*\***

Эта **ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТРОПА** доступна лишь немногим. Посредством "ВЕЛИКОЙ ПРЯМОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ТРОПЫ" можно сразу освободиться и достигнуть Блаженства, не вступая в Астрал.  
ВЕРА - это первый шаг на "Тайном Пути". "Те, кто не имеют веры в преданное Служение, не могут достигнуть Меня. Поэтому они возвращаются в круговорот рождения и смерти, в этот материальный Мир".  
  
ОЗАРЕНИЕ - второй шаг, оно страхует от потери почвы под ногами на "Истинном Пути".  
"Вершина всего сокровенного Знания - преданное служение Господу. Если человек просто посвящает себя деятельности преданного Служения, то всё открывается ему само собой, и он может понять всё".  
С Озарением приходит НЕСОМНЕННОСТЬ. Когда достигнута Исчерпаемость Стремления, то приходит СВОБОДА (Мокша - освобождение от пелены невежества).

**Голос знания, Ночь в пустыне: Встреча с бесконечностью**

**Дон Мигель Руис**

Было лето, и стояла такая невыносимая жара, что я не мог спать. Я решил прогуляться по пустыне. Этой ночью светила новая луна, и я мог видеть миллионы звёзд на небе. Я был один в центре пустыни, осознавая всю красоту вокруг. Я видел вечность, беспредельность, бесконечность в этих звёздах, и я знал, без тени сомнения, что эти звёзды живые. Бесконечность, наша Мать Земля, все творение, оно всё живое.  
  
Конечно, я видел эти звёзды и раньше, но никогда именно так, с такой точки зрения. Моя эмоциональная реакция переполняла меня. Я чувствовал глубокую радость, перемешанную с очень острым ощущением покоя в моём сердце. Потом произошло нечто невероятное. У меня возникло чувство, что я не один в этой пустыне. В то время, как я постигал необъятность бесконечности, бесконечность постигала меня. Все эти миллионы звёзд были частью одного живого существа, которое всё знает и всё понимает. Вселенная знала, что я существую!  
  
Затем случилось нечто ещё более удивительное. Моё восприятие сместилось, и на какое-то мгновение я сам стал необъятностью бесконечности, постигающей бесконечность в моём физическом теле. Я мог видеть себя в центре пустыни - такого маленького. Я видел, что моё физическое тело состоит из миллиардов крошечных звёздочек, которые как я знал являлись атомами, и они были такими же многочисленными, как и звёзды на небе.  
  
Этой ночью, я понял, что бесконечность внутри моего тела всего лишь продолжение бесконечности вокруг меня. Я - часть этой бесконечности, также как и все объекты, воспринимаемые мною. Между нами нет никаких различий, как и между нами и любым объектом. Мы все едины, потому что всё создано из света. Свет самовыражается в миллиардах различных форм, создавая материальную Вселенную. Более того, я осознал, что есть только одна движущая и трансформирующая сила. Сила, перемещающая звёзды есть та же сила, что приводит в движение атомы в моём теле. Я называю её жизнь, и свет является посланцем или проводником жизни, так как свет всё время посылает информацию всему сущему.  
  
И это было невероятным, понять что свет живой. Свет является живым существом, которое содержит в себе всю мудрость вселенной и занимает всё пространство. Нет пустого пространства между звёздами, также как и нет пустого пространства между атомами в моём теле. Пространство между звёздами заполнено светом; оно только кажется пустым, когда нет объектов отражающих свет. Любой объект, посылаемый в космос, будет отражать свет, потому что любое вещество отражает свет, как зеркало.  
  
Потом я поискал в своих карманах маленькое зеркало, которое я всегда ношу с собой. В зеркале, я мог видеть точную копию всего творения, виртуальную реальность созданную из света. И в этот момент я знал, мои глаза, точно зеркала. Свет переносит виртуальную реальность в мой мозг, точно также, как он отражает виртуальную реальность в зеркале. Было очевидно, что всё постигаемое мной есть виртуальная реальность, созданная из воплощений света. Единственное различие между моими глазами и зеркалом в том, что за моими глазами находится мозг. И благодаря этому мозгу, я обладаю способностью анализировать, делать выводы, и описывать виртуальную реальность, которую я осознаю в данный момент.  
  
Я творю вместе с Богом, с жизнью. Бог создаёт то, что реально, а я создаю виртуальную реальность в своём разуме. С помощью света, жизнь посылает информацию в мои глаза, и я придумываю рассказ о том, что увидел. Рассказ заключается в том, как я определяю, обосновываю, и объясняю то, что я воспринимаю. Если я вижу дерево, я не просто вижу дерево; я определяю, что это дерево, я описываю дерево, у меня есть мнение о дереве. Мне нравится дерево, или не нравится. Я могу думать, что дерево красивое или нет, но моя точка зрения, моё мнение о дереве, это рассказ, который я придумал. В тот момент, когда я растолковываю, квалифицирую, или обосновываю увиденное мной, оно перестаёт быть реальным, это виртуальный мир. Это я называю майей-иллюзией-сновидением.  
  
Теперь всё стало утрясаться в моём сознании. Сновидение есть мир иллюзий, сделанный из отражений света, и разум сновидит когда мозг спит или бодрствует.  
  
Каждый человек - мастер, и наивысшем искусством является выражение красоты нашего духа. Если мы понимаем эту точку зрения, мы можем представить себе, как это замечательно, говорить о себе, как о мастере вместо, как о человеке. Когда мы думаем, как человек, мы ограничиваем себя в том, как мы можем выразить себя в жизни. Мы слышим: "Я всего лишь человек. Я не совершенен". Но если мы называем себя мастерами своего дела, где это ограничение? Будучи мастерами, у нас больше нет никаких ограничений; мы творцы, как и тот, кто нас создал.  
  
Сила жизни, проходящая через нас, есть то, что в действительности создаёт искусство, и каждый является инструментом этой силы. Каждое воплощение высшего мастера становится само по себе мастером, который воплощает искусство посредством своего воплощения. Искусство - живое и обладает самосознанием, потому что оно берётся из жизни. Творение - непрерывно, оно бесконечно, оно происходит в каждый момент, повсюду.  
  
Как мы проживаем свою жизнь? Это наше искусство, искусство жить. С помощью наших творческих способностей, мы выражаем жизненную силу во всём, что мы говорим, чувствуем, делаем. Но мастера бывают двух видов: те, кто создают свой рассказ неосознанно, и те, кто вновь обретают осознанность и создают свой рассказ с истиной и любовью.  
  
Ваша жизнь в данный момент - сновидение. Вы постигаете не только свой сон, но и сон высшего мастера отражённый во всём, что вы воспринимаете. Вы реагируете, и пытаетесь понять, что вы видите. Вы пытаетесь объяснить это по-своему, в зависимости от знания, хранящегося в памяти вашего разума. По-моему, это замечательно! Вы живёте в истории, которую вы создали, а я живу в рассказе, придуманном мной. Ваша история - ваша реальность, виртуальная реальность являющаяся правдой только для вас, того, кто её создал.  
  
Кто-то давно сказал: "Каждая голова - целый мир", и это правда. Вы живёте в своём мире, и это частный мир. Никто не знает, что у вас там есть. Только вы, а иногда и даже вы не знаете. Ваш мир - ваше творение, и это шедевр.  
  
Ночь в пустыне изменила то, как я постигаю себя и человечество, то, как я воспринимаю весь мир. В минуту вдохновения, я узрел бесконечность, жизненную силу в действии. Эта сила существует всегда, и очевидна для любого, кто хочет её увидеть, но невозможно было узреть её, когда всё моё внимание было сконцентрировано на лжи.  
"Только совершенство и существует". Я совершенен, потому что я неотделим от бесконечности, от жизненной силы, что создаёт звёзды и целую вселенную света. Я - Божье творение. И мне не надо быть тем, кем я не являюсь.  
  
Я заново познакомился с любовью, с тем как я чувствовал себя до того, как я стал отрицать себя любящего. Я восстановил свою подлинность, то, как я жил, пока не научился лжи. В ту минуту душевного подъёма, всё было понятно и так, без раздумий. Я был чистым сознанием. Я осознавал свои чувства, и если бы я попытался оформить их в слова, мой опыт на этом бы и закончился.  
  
Я верю, что каждый испытывает подобные моменты вдохновения, когда мы постигаем истину. Обычно эти моменты случаются, когда разум молчит, когда мы осознаём жизненную силу с помощью чувств. Разумеется, голоса в нашей голове, то, что мы называем размышлениями, сразу же постараются опровергнуть этот опыт. Эти голоса постараются обосновать и отвергнуть то, что мы чувствуем. Почему? Потому что мы становимся свидетелями истины, вся ложь, в которую мы верили, не может выжить. Люди боятся правды, и когда мы говорим, что боимся, это лжец говорит в нас. Да, потому что ложь, говорящая этим голосом, не переносит истины, и не хочет умереть.  
  
Вот почему требуется такая смелость, чтобы встретиться лицом к лицу с ложью, столкнуться с тем, во что мы верим. Устройство нашего знания позволяет нам чувствовать себя защищёнными. У нас есть потребность знать, даже если наше знание не является правдой. И если наши верования о себе перестают быть правдой, мы теряем чувство безопасности, поскольку мы просто не знаем, как это быть по другому. Когда мы обнаруживаем, что мы не являемся теми, кем мы себя воображали, фундамент всей нашей реальности начинает рушиться. Весь рассказ теряет своё значение и смысл, и это очень страшно.

**МУДРОСТЬ**



СОВА - символ мудрости

Знание - вот что заставляет нас верить, будто мы несовершенны. Но знание - это не что иное, как описание Сна. Сон нереален, потому нереально и знание. Любое знание реально только с одной-единственной точки восприятия. Если же восприятие смещается, знание тут же перестаёт быть реальным. Знания никогда не помогут найти себя, а мы в конечном счёте именно к этому стремимся: найти себя, быть собой, жить своей жизнью, а не жизнью Паразита, то есть так, как нас запрограммировали.  
  
Нет, не знания приведут нас к самим себе, а мудрость. Нужно различать знания и мудрость, это не одно и то же. Главное направление использования знания - общение друг с другом, поиск согласия в воспринимаемом. Знание - наше единственное средство общения, поскольку люди очень редко общаются на уровне сердец. Важно другое: понимать, как мы пользуемся знаниями, поскольку мы чаще всего превращаемся в его рабов, теряем свободу.  
  
Мудрость - это свобода. Если ты мудр, у тебя есть свобода и возможность распоряжаться своим разумом и собственной жизнью. Здоровый ум свободен от Паразита, он снова становится таким же вольным, каким был до "приручения". Но, когда исцеляешь свой разум, когда освобождаешься от Сна, ты уже не невинен, как дитя, а мудр. Да, во многом ты опять похож на ребёнка, за исключением одного очень важного факта: ребёнок простодушен, потому-то его и удаётся вовлечь в мир страданий и отсутствия счастья. Но тот, кто вырывается из тисков Сна, по-настоящему мудр - он никогда больше не вернётся в мир страданий, потому что теперь знает, понимает, что такое Сон.  
  
Для того чтобы стать мудрым, не нужно накапливать знания. Мудрым может стать каждый. Любой человек! И когда становишься мудрым, жить легко, ведь теперь стал самим собой. Трудно быть лишь тем, кем ты не являешься, трудно убеждать себя и других в том, что ты не такой, как есть. А быть собой легко, это не требует никаких затрат энергии, никаких усилий.  
  
Когда становишься мудрым, тебе уже не нужны ранее придуманные образы, нет смысла кем-то притворяться. Ты принимаешь себя таким, какой ты есть, и это полное примирение с собой одновременно означает и гармонию со всеми остальными. Ты уже не пытаешься менять других людей, навязывать им свои мнения. Ты уважаешь их взгляды. Ты миришься со своим телом, с тем, что ты человек, со всеми инстинктами своего тела. В нашем естестве нет ничего плохого. Мы, как и животные, следуем инстинктам. В то же время мы обладаем разумностью, которая заставляет нас подавлять инстинкты, но при этом мы перестаём слышать голос сердца. Вот почему мы настроены против своего тела и пытаемся подавлять его потребности, а то и вообще отрицать их существование. Но это не мудро.  
  
Когда становишься мудрым (осознанным), с равным уважением относишься к телу, разуму и душе. Когда ты мудр, жизнь твоя подчиняется велениям сердца, а не ума. Ты уже не мешаешь самому себе, своему счастью и своей любви. Ты избавляешься от бремени стыда и чувства вины, от осуждения самого себя и окружающих. С этого мгновения все убеждения, которые делали тебя несчастным, подталкивали к борьбе с жизнью, осложняли твоё существование, - все они просто рассеиваются.  
  
Отбрось представления о том, что ты не такой, и стань настоящим собой. Принимая собственную природу, истинных себя, мы можем забыть о страданиях. Когда целиком сдаёшься настоящему, примиряешься с самой Жизнью, ты вверяешь себя Богу. Полная самоотдача означает прекращение противостояния - нет ни борьбы, ни сопротивления, ни страданий.

  
Змея - символ мудрости

Мудрый всегда идёт лёгким путем, а самый простой путь - быть собой, кем бы ты ни был. Страдания - это не что иное, как сопротивление Богу. Всё очень просто: чем больше противишься, тем сильнее страдаешь.  
Представьте, что в один прекрасный день пробудились от Сна совершенно здоровыми. Нет больше ран, нет эмоционального яда. Представьте, какое ощущение свободы это принесёт! Всё вокруг приносит счастье, радостно просто жить. Почему? Потому что выздоровевший человек не боится выражать свою любовь. Он уже не боится жить, не боится любить. Представьте только, какой могла бы стать ваша жизнь и как бы вы относились к близким людям, если бы не страдали от ран и яда в эмоциональном теле.  
  
В мистических школах всего мира это называют **пробуждением**: как если бы однажды ты проснулся - а на теле твоем уже нет эмоциональных ран. А когда на нём нет ран, исчезают все ограничения и начинаешь видеть всё как есть, а не через призму своей системы представлений.

  
Амулет металл. Дерево Мудрости.

Когда открываешь глаза и видишь, что раны зарубцевались, становишься скептиком - но не для того, чтобы усилить чувство собственной важности, показывая всем вокруг, какой ты умный, и не для того, чтобы посмеяться над другими людьми, которые по-прежнему верят лжи. Нет, проснувшийся становится скептиком в том смысле, что теперь он отчётливо видит, что Сон - это обман. Его глаза открыты, он бодрствует, и всё становится очевидным.  
  
Пронаблюдайте: как Вы осознаёте информацию? Умом или Душой?  
  
Душа вне оценок «правильно — неправильно». Душа реагирует чувствами. Если информация своевременна и уместна для Вас, то Душа это почувствует в виде Радости от Познания Нового. Если же информация Вам уже знакома или неуместна по вибрациям на момент «сейчас», то Душа на это отреагирует спокойно, не теряя энергию на анализ (Душа не анализирует), а направляя силы на поиск Нового для Самосовершенствования.  
Эмоции Эго довольно остро реагируют на вибрации информации. Ум постоянно оценивает уровень «верности-неверности», отражая во всём свои личные предпочтения и убеждения. Ум-Эго вне контроля не готово для Нового. Нечто новое больно ранит, пугает Эго-ум, вызывая эмоциональное желание противоборства.  
Если же информация показалась Эго-уму «простой», «знакомой», то он непременно так или иначе пожелает это высказать (мысленно или в яви), стараясь при этом «унизить» источник информации. Душа этого делать не будет в силу Мудрости. Она знает, какой непростой Путь прошла в этом Вечном поиске Нового. И не будет оценивать Путь других! Мудрость – это, в первую очередь, Терпимость.

  
ОКО БОЖЕСТВЕННОЙ МУДРОСТИ, вписанное в треугольник

Свобода Воли – вот главный Закон Души, ибо Свобода и Любовь – это есть Одно, не существующее отдельно одно от другого. Человек, живущей по Душе, свободен сам и предоставляет свободу другим. Насильное же навязывание своего мнения – есть признак фанатизма, одержимости идеей.  
  
Пробудившись, ты пересекаешь черту - и возврата уже нет: ты никогда уже не сможешь видеть мир по-старому. Да, ты всё ещё спишь, ибо сновидения не избежать, сновидение - это сам принцип работы ума. Разница в том, что отныне ты знаешь: это сон. И, понимая это, ты можешь наслаждаться своим сновидением или терзаться им - выбор за тобой.

  
Индийские [Наги](http://rozamira.ucoz.ru/publ/transfizicheskoe_poznanie/istorija/lemurija_nagi_naakaly/21-1-0-137) - символ мудрости

Пробудившийся чувствует себя как единственный трезвый человек в шумной компании, где вокруг тысячи пьяных. Он - единственный, кто не пьян. Вот что такое пробуждение, поскольку большинство людей в нашем мире видят мир сквозь пелену эмоциональных ран, сквозь дурман эмоционального яда. Они не сознают, что живут в сновидении про ад. Они не понимают, что спят, как рыба не отдаёт себе отчёта в том, что живёт в воде.  
И когда ты проснулся и стал единственным трезвым в компании, где все остальные пьяны, тебя охватывает сострадание к окружающим, ведь ты тоже когда-то был пьяным. Не нужно их осуждать.  
Когда пробуждаешься, сердце твоё - выражение Духа, проявление Любви, отражение самой Жизни. Проснуться - значит осознать, что ты и есть Жизнь. И когда сознаёшь, что ты и есть сила, именуемая Жизнью, возможным становится всё. Чудеса происходят постоянно, поскольку именно сердце творит чудеса. Сердце пребывает в прямом общении с человеческой душой, и когда оно говорит, нечто в тебе меняется: твоё сердце помогает раскрыться чужому сердцу (См. [Пробуждение Сердца](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/samopoznanie/12_stupenej/probuzhdenie_serdca/18-1-0-91).). Так и рождается настоящая [Небесная ЛЮБОВЬ](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/nebesnaja_ljubov/ljubov_k_chelovechestvu/12-1-0-22).

**МУДРЕЦ**

Мудрость противоположна знанию. Она озарена внутренним светом и приходит со зрелостью души и открывает взгляду схожесть всех вещей и существ, равно, как и единство имён и форм. Мудрец проницает дух всего сущего, он видит человеческое в мужском и женском, а также расовое происхождение, объединяющее нации. И он видит человеческое во всех людях и божественную эманацию во всём сущем во Вселенной; и наконец видение целостного существа становится для него видением Одного Единого, прекрасного и возлюбленного Бога.  
  
Плод должен достигнуть определённой стадии спелости прежде, чем его вкус станет сладким. Так и душа должна пройти определённый этап развития прежде, чем она будет применять мудрость с мудростью. Развитая душа проявляет аромат в своей атмосфере, цвете, выражении самообладания, сладостности своей личности подобно тому, как цветок распространяет свой аромат и как плод, созревая, меняет свой цвет и становится сладким.  
  
Мудрость природы совершенна, и нет более наглядного доказательства великолепия божественной мудрости для мыслителя, чем ребёнок в раннем младенчестве. Если бы чувства младенца были настолько же развиты, как чувства взрослого человека, он потерял бы рассудок от внезапного давления физического мира, которое постоянно на него оказывается. Его утончённые чувства не были бы способны выдержать напор столь многообразной и напряженной деятельности этого мира. Как чудесно действует мудрость, исподволь поддерживающая его, мудрость — свидетельство Божественного Защитника, Отца, Матери, Создателя, поддержки и опоры всего, — так что чувства ребёнка развиваются постепенно, по мере того, как он знакомится с жизнью. Чем больше он знает, тем больше расширяется его ум, и он не может знать больше того, что может охватить его ум. Так что в любом смысле младенец защищён как в отношении ума, так и тела.  
  
Хазрат Инаят Хан. Путь Озарения.

**ПРОСВЕТЛЕНИЕ**

Живущие ныне люди, зачастую и по разным причинам утверждают, что Просветления невозможно достичь, в этой реальности дуального мира. Одни, из сомневающихся людей считают, что просветление не достигается, а его нужно заслужить, или получить. Заплатить деньги за посвящение и получить шанс просветлеть.  
Другие считают, что просветление просто «случается» само по себе, за пределами методов и практик. Третьи заявляют, что все и так просветлены, от рождения и не к чему стремиться, нечего достигать. Многие убеждены, что просветление доступно лишь Буддам, которые приходят раз в тысячелетие, а то и реже, и простым смертным истины не видать...  
Человек серьёзно подходит к понятию просветления, однако, серьезность эта состоит из иллюзорных мыслей и эмоций. Слово "просветление" рождает в воображении человека мысль о достижении некого состояния сверхчеловека, наше эго любит преподносить это именно так. А, это всего лишь наше естественное природное состояние ощущения единства с Высшим Я.  
Это состояние цельности, состояние бытия "одно-в-едином", а значит, состояние покоя. В единстве с жизнью, в единстве с миром. То есть, в единстве личности, со своим глубочайшим "Я". Просветление это осознание, своей истинной сути, оно доступно для тех, кто абсолютно честен, с самим собой. Принятие себя безоговорочно, ведёт к концу чудовищной, рабской зависимости, и даёт невероятное освобождение, через принятие совершенства жизни, вот что означает просветлеть. Отличительная черта просветлённого человека, в стремлении жить во благо единого организма, во благо ближнего.  
  
В восточных религиях буддизма, индуизма "просветленными” называют людей, которым удалось достичь этого странного состояния **тотального**[**счастья**](http://lubovbezusl.ucoz.ru/publ/ljubov/schaste/chto_takoe_schaste/76-1-0-1521)**– просветления**.  
Некоторые просветление называют "высшим духовным развитием человека” или "единением с Богом”.  
  
Увидеть просветленных проще, чем может казаться – они всегда светятся счастьем и радостью, а глаза так и сияют. Но вот только окружающие никак не могут понять причину "беспричинной” радости просветлённых и часто им задают вопросы вроде: "Признайся, что ты куришь? Где ты берёшь такую траву? ".  
  
Счастье "просто так" и есть маленькое просветление. Когда же это счастье "просто так" продолжается 24 часа в сутки да к тому же 7 дней в неделю – это уже просветление большое. Если пробовать описать просветление в терминах современной психологии, тогда просветлением можно назвать состояние идеального психического здоровья.  
В буддизме есть даже целая классификация просветления: маленькое просветление, просто просветление, полное просветление, оно же абсолютное просветление, или окончательное просветление.  
  
**Маленькое просветление называется "сатори”**. Думаю, сатори было у многих жителей нашей планеты. Вот попробуйте вспомнить моменты в Вашей жизни, когда Вам было по настоящему хорошо, в душе был покой и гармония, все вокруг было чудесное и милое, ничто не раздражало, трава была зеленой, небо синим, девушки красивыми, а еда вкусной. Это и было сатори. Частенько сатори случается с детьми (с моментом взросления все реже и реже) и влюбленными. Так, искренняя влюбленность в девушку или парня уже есть маленьким просветлением – сатори. К сожалению, маленькое просветление – сатори является временным, оно заканчивается.  
**Большое просветление** – это любовь, но не только в одного конкретного человека, а любовь к целому миру, ко всем людям.  
  
**Просто просветление называется "самадхи”**. Самадхи – непрерывная медитация (или молитва).  
Люди в самадхи непрерывно находятся в медитации (даже когда что-то делают), от которой получают бесконечную радость и наслаждение.  
  
И наконец, **абсолютное просветление называется "нирваной”** (с санскрита "нирвана” переводится как угасание, растворение). В отличие от самадхи в нирване медитирующего уже нет, есть только Бог, во всём Бог, а человек в нирване растворяет свою личность в безграничной Божьей Любви. Это и есть абсолютное окончательное просветление.  
  
Давайте, вместе рассмотрим, происходящее в нашей жизни с нами сейчас. Что мы наблюдаем в своей жизни? Где находится наше сознание сейчас, на пути к просветлению?  
  
В данной точке, нашей реальности жизни, волна эволюции сознания человечества, подошла к перекрёстку дороги на пути своего развития. Происходящее на физическом плане, отображает глубокие внутренние процессы трансформации нашего сознания и всей Вселенной. Развитие человека подошло к перекрёстку дорог, на котором каждому предстоит сделать выбор и совершить поворот, как минимум, на девяносто градусов. Развилка на дороге эволюции, стала нам заметна в конце прошлого века, в результате чего, началась массовая эволюция сознания, рассвет сознания человечества.  
  
Первая волна просветления нахлынула в период 1985 года. Вторая волна накатила к 2000 году. Третья волна омывала нас с 2008 по 2011 год. Сейчас в 2012 году, нас накрывает четвёртой энергетической волной преобразования. За четвёртой волной, последует пятая. На протяжении около 25 лет, мы с вами, являемся участниками квантового скачка сознания и посему, легко можем произвести подведение итогов, ибо всё на нашей памяти.  
  
**Что происходит с нами, на протяжении последних лет жизни**?  
  
Человечество осознано избрало путь просветления сознания, мы участники величайших событий. Живущие ныне люди, находятся на передовой, происходящего эксперимента преображения Вселенной. Этот процесс заметен особо, когда смотришь на него глазами личного опыта, полученного в указанный период. Какой опыт обретён нами?  
  
**Первая волна** квантового скачка сознания, пришла на планету Земля, в виде энергии разрушения старых парадигм, расшатывания устоев, твёрдых, незыблемых убеждений. На физическом плане, это проявилось, как разнообразные формы передела мира, в виде развала СССР и стран социалистического лагеря, ослабления противостояния запада с востоком, демократии с диктаторством, капиталистической формы правления с социалистической.  
Началось массовое прекращения колониальных форм правления, разрушения одновластия. В этот период появилось множество учений, типа Нью Эйдж и им подобным направлениям, стали популярны учителя по подобию Ошо. Человечество замерло в шоке от вскрываемой истины и начало пробуждаться от вековой спячки, всеми фибрами души, потянулось к возрождению духовных ценностей. Весь мир, ярко разделился на два полюса, новой и старой энергии. Повсеместно началось осознания своей реальности и своего места в ней.  
Перед человеком встал вопрос, Кто Я? Зачем Я здесь?  
  
**Вторая волна** энергии, принесла с собой множество даров и активировала механизм просветления человека на уровне ума, а точнее разума. Именно, вторая волна пришедшей энергии смогла пробудить нас, просветить наш ум, помогла многим, узреть совершенство жизни в простоте. Мы осознали, совершенство реально, оно доступно здесь и сейчас. Совершенство перестало означать идеальность, оно стало зримым в простоте, в цветение лилий, в нежности фиалок.  
Человек осознал, совершенство, в улыбке на лице и радости жизни, буйстве природы, мы поняли, совершенство во всём. Совершенство жизни, выраженное красотой, любовью, творчеством, радостью, внутренним покоем. Это совершенство, возникает за пределами ума, но просветлённый ум, в состоянии наблюдать и осознавать. Жизнь уже целостна, полна и совершенна, это у нас уже есть, надлежит только отследить и осознать.  
С просветлением на уровне ума, у нас массово и повсеместно, начали открываться способности к исцелению, ясновидению, яснознанию. На земле появилось множество челенеров, проводников энергий тонкого мира, соединяющих собой физический мир, с миром многомерным. Появились новые веяния, направления, учения, учителя. Многие устремились к познанию самого себя и своих способностей, некоторым из нас, даже показалось, что они познали истину и могут обучить других.  
Стремление к обучению и учить, способствовало образованию групп и сообществ по интересам и по подобию вибраций. Это ещё больше разделило мир на наших и ваших, на старое и новое, сочувствующих и отрицающих, одобряющих и осуждающих. Сильные личности людей устремились к обретению правды, истины, к развитию способностей, к самопознанию. Слабые личности приступили к поиску повыдырей, знающих как надо, и имеющих авторитет. И первые, и вторые, неминуемо подойдут к апогею просветления на уровне ума.  
Апогеем просветления ума, является осознание того, что любые мысли, даже самые светлые, самые совершенные и истинные, являются иллюзией восприятия конкретного человека, ведущие его к обретению опыта, познания своей творческой силы творения. Мысль иллюзорна изначально, ибо она способна только отобразить истину. Ум не является истиной, он инструмент отображения, как луна не является источником света, она отображает солнечный свет и потому светится. Ум отображает волны энергии в виде мыслей и переводит их в форму слова и действия.  
Любое отображение отделено от источника, оно лишь голограмма, а значит не реально и переходящее. Просветлённый умом понимает, что истиной является только любовь, которую выражает всяк по своему. Он понимает природу любви вселенской. Любовь стремится стать для нас тем, что избранно творцом человеком. То есть, о чём бы я не думал, энергия любви направляется туда и жизнь образует выбранную форму и подтверждает мне мою истину. В этом истина и совершенство жизни и это не означает, что я познал что то. Ты можешь быть человек, кем угодно и это станет твоей истиной. В данный момент, вторая волна просветления сделала своё дело, человеческое коллективное сознание достигло необходимого количества пробудившихся людей. Волна пробуждения ума схлынула и прямо сейчас накатывает третья энергетическая волна.  
  
**Третья волна** эволюции несёт в себе просветление на уровне сердца и чувствования. В начале, человек осознал, кто он есть на самом деле, понял своё предназначение и принял ответственность за свою реальность. Теперь, нам надлежит, принять истину о совершенстве жизни и себе самом, буквально прочувствовать. Сегодня отпала нужда убеждать, доказывать, призывать изменять и изменяться. Появилось внутреннее принятие и позволение быть, ибо всё совершенно и имеет право быть, коль оно существует.  
Для каждого человека, настал период не рассуждать, а быть, не только знать, а стать, тем, кем он себя осознаёт. То есть, принять жизнь такой, как она сотворена им и распознать в ней, совершенство. Не осуждать, не стремится изменить то, что уже сотворено. Принять совершенство происходящего и обрести уникальный опыт, использовать дарованные жизнью возможности к эволюции. Настало время перейти от дискуссий к становлению. Не говорить о своей истине, а быть ею, не повторять истину авторитетов, а стать авторитетным. Заявлять о своей истине и быть ею во всём, быть указателем пути и маяком.  
Первопроходцы духа, первыми почувствовали поворот в витке эволюции сознания и остановились в своей прежней деятельности, для ассимиляции опыта. Повсеместно, на этом этапе, многие отходят от общественной жизни в жизнь семьи, группы, идёт объединение по духовному родству и душевному подобию. Вибрирующие любовью уже не могут находиться в энергиях разделения, борьбы, сопротивления и ищут подобные себе энергии единства и сотрудничества во благо всего. Свет от прозревших людей исходит так явно, что это стало явно заметно и понятно без слов.  
  
**Четвёртая волна** пришла к нам в 2012 году, она должна привнести энергию духа на клеточный уровень. То есть, в начале пути просветления, разрушена старая парадигма сознания, освобождено место, для строительства нового. За тем, идёт осознание умом своего происхождения и формируется модель идеи, о себе истинном. После чего, мы уже не только знаем о своей божественности, но и чувствуем себя со-творцом реальности жизни.  
Нам предстоит матерелизовать все свои мысли (мужское начало) и чувства (женское начало), на клеточном физическом уровне (сыновье - дочеринское начало). Мужское начало (информация) входит и соединяется с женским (чувствование) и у них рождается новая материальная жизнь (дитя). Неминуемо, каждая клеточка завибрирует тем, что осознанно человеком, плюс принято им, как индивидуумом, так и коллективно и мы будем наблюдать матерелизацию своего внутреннего, в наружной жизни.  
Произойдёт рождение из внутри нашего индивидуального мира, в матерелизованную наружную коллективную форму жизни. Приходящая энергия духа многомерна, в ней имеется энергия разного качества, то есть, найдётся энергия для любого выбора человека. Уникальность происходящего состоит в том, что на земле проявляется сразу одномоментно разная по качеству энергетика духа, что позволит каждому получить то, что он желает и при этом, мы не будем зависеть от выбора других.  
Кем, сегодня избрано единство, любовь, жизнь во благо единого организма у того завтра, каждая клеточка, завибрирует гармонией единства и любви. Такой человек, обретёт единство с миром и любовь и будет наблюдать вокруг себя, только энергии данного качества. Другого несоответствующего ему, в его реальности, просто не проявится, хотя существовать на земле будет разное и многое. Человек, ставший любовью осознает, что нет ничего важного в этой реальности, кроме любви наполняющей её и позволяющей обрести опыт жизни. Человек, обладающий любовью, более ни в чём не будет нуждаться. Человек становится Творцом и перед ним встаёт вопрос – Ты Творец, что дальше?  
  
Дальше будет **пятая волна**, которая принесёт энергии вознесения, произойдёт расширение сознания, активация тела света и просветлённые обретут опыт перехода, на более высокий уровень реальности жизни.  
  
Когда нам ожидать пятую волну приходящих энергий?  
Логически вычислить не сложно, хотя твёрдой даты в природе не существует, всё будет зависеть от нашей внутренней составляющей, от нашей расслабленности, доверия и принятия, грядущего замысла Бога о человеке. И все же, коль мы сегодня, в точке настоящего момента, занимаемся ассимиляцией нашего опыта, можно говорить уверенно, о уже произошедшем и предполагать будущее. Первая волна эволюции сознания, посредством разрушительных сил энергии, длилась пятнадцать земных лет, примерно с 1985 года по 2000 год.  
Задача человека, в этот период пересмотреть то, чему уже научен другими, посмотреть на жизнь под другим углом зрения, расширить взгляд и изменить восприятие наблюдаемого. Вторая волна, энергии наблюдательной, осознающей, равновесной, длилась с 2001 года, по 2008 год, то есть уже семь лет. Задача в этот период, научится управлять мыслительным процессом, и просветлеть на уровне ума. Третья волна энергии созидающей, проистекала с 2009 по 2011 год, то есть около трёх лет.  
В это время, перед человеком возникла потребность, обучится управлению своих эмоций и просветлеть на уровне чувств. Четвёртая волна просветления омоет нас в 2012 и 2013 годах, будет длиться около одного года. Наша задача научиться творить реальность, посредством соединения осознанных мыслей и чувств, соединить дух с материей, через душу и просветлеть на клеточном уровне и стать творцом. На лицо, присутствие ускорения времени и скорости энергий. Значит, пятая волна энергий вознесения, массово станет всем доступна, начиная с 2014 года. Задача человека, поднять свои вибрации и совершить квантовый скачок сознания, на следующий уровень эволюции.  
У каждого будет свой срок и своё время, никто не будет лишён, всем дано будет, по соответствию его. Россия и её люди, особо ярко испытали и испытывают сейчас на себе, все периоды скачка сознания, что говорит о нахождении нас в первых рядах происходящих событий. Что говорит о возложенной на нас миссии и взятой нами ответственности. Никто не сможет отсидеться или отмахнутся, хотя многим хочется, ибо состояние жертвы нам привычней.  
  
Источник: http://melhisedek.ru/samopoznanie/transformacia-soznania/322-prosvetlenie-soznania

$IMAGE1$$IMAGE1$

1. **Кто такие просветленные люди**?  
  
Некоторые из них мужчины и некоторые женщины. Вы можете найти их в монастыре или пригородном доме, в лесу или в небольшом провинциальном городе. Это правда, что их не много, но всё таки намного больше, чем обычно думают люди. Это не из за того,что просветление является сложным. Печальная истина состоит в том, что большинство людей не хочет побеспокоиться, чтобы вытянуть себя из болота невежества и страсти.  
  
2. Сначала вы не заметите просветлённого человеком в толпе, потому что он довольно тихий и скромный. Но когда что-то в ситуации начинает накалятся, только тогда он выделяется. Когда все остальные будут ощущать ярость, он будет полон любви. Когда другие будут в смятении из-за какого-то кризиса, он будет так же спокоен, как он был раньше. В сумасшедшей борьбе, когда каждый будет хотеть получить как можно больше, он будет стоять один в углу с выражением сдержанности на лице. Он идет плавно по жесткой поверхности, он устойчив среди потрясений. Он не хочет подчеркивать свое различие, он просто свободен от желаний, что сделало его полностью самодостаточным. И хотя другие не могут вывести его из себя, его спокойное присутствие трогает всех. Его нежные, обоснованные слова объединияют враждующих и сближают даже ближе друг к другу тех, которые уже объединены. Скорбящие, испуганные и встревоженные чувствуют себя лучше после того, как они поговорили с ним. Дикие животные чувствуют доброту в душе просветлённого и не бояться его.Даже место, где он живет, будь то деревня, лес, холм или долина, кажется более красивым, потому что он там.  
  
3. Он не всегда выражает своё мнение или отстаивает свою точку зрения, на самом деле кажется, что у него нет какого-то мнения, поэтому люди часто принимают его за дурака. Когда он не расстраивается, не мстит или не злоупотребляет или не насмехается, люди думают, что, должно быть, что-то с ним случилось. Но ему всё равно, что они думают. Он кажется немым, но это просто потому, что он предпочитает хранить молчание. Он действует так, будто он был слеп, но на самом деле он видит все, что происходит на самом деле. Люди думают, что он слаб, но на самом деле он очень сильный. Несмотря на обманчивый внешний вид, он острый, как лезвие бритва.  
  
4. Его лицо всегда сияет и спокойно, потому что он никогда не беспокоится о том, что произошло вчера, и что может случиться завтра. Его осанка и движения изящны и достойны, потому что он имеет естественную осознанность всего, что он делает. Его голос приятно слышать и его слова учтивы, четкие и по существу. Он прекрасен таким образом, который не имеет ничего общего с внешностью и красноречием, но происходит от его собственной внутренней благости.  
  
5. Он может иметь свой дом, но если он сгорел , завтра он переедет в другое место и ему будет столь же удобно. Он чувствует себя дома в любом месте. Тем, кто пытаются сами сократить количество собственных вещей, всегда кажется, что их все ещё слишком много. Неважно, сколько дается просветлённому, ему всегда кажется вполне достаточно. Естественно, что он также стремится удовлетворить свои жизненные потребности, как и все остальные, но он берет только то, что ему действительно нужно, а его потребности очень малы. Его жизнь незагромождена и проста, и он удовлетворен тем, что идет своим путем. Лучшее питание для него - радость, лучший напиток –истина, лучший дом- осознание.  
  
6. Обыкновенные люди так же шумны, как звон ручьев, а просветлённые тихие, как океанские глубины. Он любит тишину и он говорит похвалу тишине. Но это не значит, что он никогда не открывает рот. Он никогда не проповедует и он не вмешивается в споры или дискуссии.

**Притча Энтони де Мелло**

- Просветленный человек, - сказал Мастер, - это тот, кто в любую секунду точно знает, где находится, а это совсем не простая задача!  
И он рассказал о своем друге, у которого был широкий круг знакомых. Другу было далеко за восемьдесят, но, несмотря на возраст, он охотно принимал приглашения на десятки вечеринок. Как-то на очередном приеме его спросили, сколько еще встреч он запланировал на этот вечер.  
- Шесть, - ответил пожилой джентльмен, не отрывая глаз от маленькой записной книжки.  
- Что вы там ищете? - спросили у него. - Хотите знать, куда направиться дальше?  
- Нет, - ответил неутомимый старик. - Хочу вспомнить, где я сейчас.

**Описания случаев просветления**  
  
[Шри Ауробиндо Гхош](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/shsh/27-1-0-1693)  
[Рам Цзы (Уэйн Ликермэн)](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/ram/27-1-0-1694)  
[Игорь Калинаускас (Силин)](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/rrr/27-1-0-1695)  
[Ошо Раджниш](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/ii/27-1-0-1696)  
[Рамана Махарши](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/gg/27-1-0-1697)  
[Рамеш Балсекар](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/gg/27-1-0-1698)  
[Шри Пуньджа](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/nn/27-1-0-1699)  
[Франклин Меррелл-Вольф](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/ee/27-1-0-1700)  
[Экхарт Толле](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/nn/27-1-0-1701)  
[Нисаргадатта Махарадж](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/cc/27-1-0-1702)  
[Ибн аль Фарид](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/ee/27-1-0-1703)  
[Банкэй Ётаку, мастер Дзен](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/uu/27-1-0-1704)  
[Кен Уилбер (Кэн Уилбер)](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/cc/27-1-0-1705)  
[Будда Шакьямуни (Сиддхартха Гаутама)](http://rozamira.ucoz.ru/publ/12_stupenej/12_stupenej/cc/27-1-0-1706)