

ИРИНА УСМАНОВА



ПРОСТОЙ ПУТЬ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

ДНЕВНИК ДУШИ
НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ

Ирина Александровна Усманова
Простой путь к счастливой жизни.
Дневник Души на планете Земля

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11830043

И. А. Усманова. Простой путь к счастливой жизни. Дневник Души на планете Земля: ЗАО

«Издательство Центрполиграф»; Москва; 2015

ISBN 978-5-227-06035-8

Аннотация

Ирина Усманова – психолог-консультант, тренер, специалист по методике доктора В. В. Синельникова, преподаватель Академии Духовного Целительства. В арсенале её инструментов – психотерапия, НЛП, ПЭАТ, эмоционально-образная терапия, арттерапия, телесно-ориентированная терапия, биоэнерготерапия, расстановки, ролевые игры, психодрама, терапия прошлых жизней, метафорические карты, эзотерические практики и другие современные методы психокоррекции. Более двенадцати лет ведёт авторские семинары, тренинги, консультирует индивидуально. Своими знаниями Ирина Усманова делится на страницах этой книги. Уникальные авторские методики помогли многим людям исцелиться и начать жить в полную силу, достигнуть внутренней гармонии, построить прекрасные отношения с близкими, повысить свой достаток и профессиональный уровень, выйти за пределы обыденного ума и открыть те духовные истины, которые помогают найти себя и свой Путь, обрести умиротворение Души. Здесь каждый найдёт ответы на свои главные вопросы, наполнится Любовью, Мудростью, Уверенностью и Радостью!

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Моя душа со мною говорит...	9
Глава 2. Я приглашаю вас в любовь!	15
Глава 3. Встреча с собой из будущего	27
Глава 4. Подарок от негативных эмоций	46
Глава 5. Сила равновесия	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Ирина Усманова
Простой путь к счастливой жизни.
Дневник Души на планете Земля

© Усманова И. А., текст, 2015

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

* * *

Вступление

Приветствую тебя, дорогой Читатель!

Книга, которую ты держишь в руках, прошла необычно-обычный Путь! Сначала я, как Автор, прошла Путь к себе! А потом Книга прошла Путь к Тебе! Эта книга – настройщик тонких вибраций нашей полевой структуры, Волшебный Кристалл Сознания, который работает на всех уровнях: ума, тела, правого и левого полушарий, психической энергии и информации, на уровне Сердца, Души, Высшего Истинного «Я».

*Сначала она была очень тонким внутренним состоянием,
потом первыми, ещё смутными идеями,
потом шустрыми фантазиями,
которые складывались в длинные цепочки смыслов,
перетекающих из темы в тему.
Потом её настойчивое присутствие внутри меня
стало побуждать к конкретному действию —
желанию выразить свои находки и инсайты словами,
привести их в Мир, а потом и вовсе моя Душа
выразила чёткое намерение дать им выход «в люди».*

Так и родилась эта книга! **КНИГА ДУШИ!** Она содержит многокрасочную и многомерную палитру состояний жизни Души на планете Земля!

«**А почему эта книга – Души?**» – возможно, спросит пыливый Ум. И возможно, в тот же миг сам почувствует, как откликнется на эти слова Душа. Может быть, прямо сейчас, Читатель, ты ощущаешь трепетный отклик, как будто узнавание, воспоминание о чём-то неуловимо знакомом и вместе с тем как будто позабытом, тёплом, близком, родном, известном не Уму (нет-нет, конечно, не Уму!), а той части тебя, которую зовём ДУШОЙ!!!

Приветствую тебя, знакомая ДУША! Да-да, не удивляйся, мы знакомы, ведь на планете – все мы, ДУШИ, знакомы, мы в Единстве!

А почему Дневник? Название «Дневник» помогает увидеть жизнь Души в ракурсе Школы для обучения и эволюции Душ на планете Земля. Свою жизнь мы проживаем под водительством нашей вечной Божественной Души, не важно, осознаём мы это или нет. Каждый день мы «вносим записи» в **Дневник Души**. Порой даже не отдавая себе в этом отчёт, а наша Душа замечает все наши мысли, эмоции, внутренние побуждения, слова и поступки, решения, намерения. И настроение, с которым начинаем день, и наши встречи, и слова, которые мы произносим (и точно так же – те, которые не произносим), и наши чувства, и итоги дня, значительные или не очень, – всё важно для Души. Всё учитывается и влияет на состояние нашего Поля Света. В «дневнике» также указаны те «обучающие» предметы-уроки, те задачи, для решения которых Души воплощаются на планете.

Сокровищница, Хранилище (Дневник) Души – это энерго-информационная структура, силовое и световое Поле вокруг нашего физического тела, оберег, структура тонкого плана, состоящая из нефизических тонкоматериальных высокочастотных энергий Света. Это Поле обладает особым Разумом, осознанностью, интеллектом. Матрица Души связана напрямую с Творцом, с Божественным уровнем Вселенной. Какой-то своей частью находясь в Человеке и с Человеком, другой же своей частью она пребывает в тонком Мире, в нематериальных Световых частотах, в иных Мирах и Мерностях других.

Голос Души часто ассоциируют с Голосом Сердца и Голосом Совести, и это точный образ. Ведь именно так работает канал «прямой» связи с верхними этажами Духа, высшим «Я».

*Поэтому Со-Весть – совместная весть – это способность нашей Души передавать нам ориентиры Духа, Любви и Света, изначальные, первичные образы и энергии нашего Божественного «Я», нашей «Искры Божьей», которые нам нужны для жизни в материальном мире, в теле на планете Земля. Ориентиры эти – совместная Мудрость Души, связанная с мыслеполем всего человечества. Они звучат в нас как **Голос Души**, как камертон, настраивающий нас на световые (энергетические и информационные) характеристики, которые модулируют и задают состояние нашей индивидуальной полевой структуры. Голос Души задаёт созидательную направленность нашей жизни, как изначальное Божественное Здоровье, Процветание, Любовь, Гармонию, Творчество, Самореализацию, Счастье.*

Жизнь в согласии с Душой, жизнь по Душе, под руководством Души – это состояние абсолютной энергетической и информационной неуязвимости, абсолютной надёжности в созидательном любящем Поле Души, в высокочастотных энергиях светлого Божественного диапазона.

Единство Души и тела, ума и чувств, Духа и Разума – вот Путь Души в физическом мире. Она приходит на планету Земля, чтобы зажечь в прекрасном Человеке ту Искру, что приняла от Творца. Чтобы принести сюда Любовь через Единство, Целостность Материи и Духа. Нам предназначено всегда помнить, кто мы есть, осознавать, что в первую очередь мы – Духовное Существо и только во вторую очередь – телесный человек. Что все мы – части Единой Голограммы Целостной Жизни на планете и во Вселенной.

Единство – бесконечный резервуар энергии, информации, знаний, творчества, здоровья, красоты, самосовершенствования, радости, Любви, чистого сознания, чистого восприятия, чистых чувств и чистых Истин. Постигание Единства Душой – это прямая связь с этим хранилищем, где мы можем черпать силу, вдохновение, Любовь, Свет. И Души воплотились в человеческое тело, чтоб принести свой Свет планете.

Спускались Ангелы с небес,
Любови светом, тьму взрывая.
Спускались Ангелы с небес,
Суть измерений познавая.
И втискивали в плоть и кровь,
Земли законов не наруша,
Свою безмерную Любовь,
Свои сияющие Души.
Посланников небес Земля,
Как мать, объятьями встречала.
Цвела и пела им, ждала,
Свои секреты доверяла.
Мечтали Ангелы сплести
Крылами сеть Любви и Света.
Домой вернувшись, вознести
С собой прекрасную планету.
Никто не мог предугадать,
Что мир дуальности заманит
В свои иллюзии играть,
И души Ангелов изранит.
Спускались Ангелы с небес,

Сплетая судьбы, поневоле.
И был всё дальше мир чудес,
И явственной уроки боли...
Спускались Ангелы с небес,
В рожденьях перья с крыл теряя.
Спускались Ангелы с небес,
Цель нисхожденья забывая...
Спускались Ангелы с небес...
Себя планете отдавая...

(Автор неизвестен)

Мы читаем Книгу, а Книга читает нас...

«Читатель находит в книгах то, чего не может найти в ином месте, а не то, что писатель внёс в роман», – писал автор многих книг Милорад Павич.

Слово – это обмен энергией и информацией с автором и другими читателями. Слово – это символ, образ, метафора, это то, в чём мы нуждаемся, что меняет, настраивает, трансформирует, восстанавливает нашу Целостность, осознанность, инициирует наши изменения, подталкивает к развитию.

Кажется, что мы читаем книгу умом, но книгу читает и наша Душа. Книга дарит нам прекрасный подарок – возможность сотворчества, возможность реализации своих Главных Ценностей, возможность улучшений. И в то же время она сама является информационным и энергетическим ресурсом для этого.

Информационный ресурс, или другими словами – «что?». В Книге содержится ментальная, смысловая информация, направленная к расширению сознания, повышающая осознанность, заряжающая тело мыслей.

Энергетический ресурс – это «как?». Текст создаёт особое энергетическое состояние, которое способствует усвоению информации самым благоприятным образом, настраивает на созидательный уровень частот (вибраций).

Есть у Книги и магическая сила. Её задача – вдохновлять, заряжать, передавать состояния, настраивать, открывать канал к высшим смыслам. Всё вместе это запускает процессы тех изменений, к которым вы готовы, которые нужны именно вам, именно сейчас.

Каждый читатель увидит и возьмёт в Книге что-то своё. Он откроет и получит то важное для себя, что запустит в нём «квантовый» переход в сознании, активизирует высшие Духовные тела, усилит Голос Души, укрепит состояния Любви, Света, Творчества, созидательную активность его внутреннего Разума.

Текст Книги содержит Ключи и Коды доступа, открывает волшебные магические порталы в иную Реальность, *Реальность ДУШИ на ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ!*

Я рассказываю не только о том, что происходит с нами, я раскрываю причины происходящего (энерго-информационную и смысловую подоплёку) и показываю пути, способы и инструменты, дающие возможность это изменить, улучшить, гармонизировать. Все эти инструменты относятся к **МЕНТАЛЬНОЙ МАГИИ**. Этому посвящены также и мои семинары, тренинги и индивидуальные консультации, описание которых вы найдёте в конце книги.

Многие техники, описанные в этой книге, взяты из практик этих семинаров. Они дают возможность работать над своими желаниями и запросами, используя огромные, до сих пор не востребованные внутренние ресурсы и возможности нашей Божественной Души! Также мы учимся при полной и осознанной ответственности обращаться за поддержкой и кураторством к Высшим Светлым Силам, экологично использовать такие контакты на благо эволюции, для роста и развития своей Души, на благо Миру.

Я обращаюсь в этой книге не столько к Уму, сколько к сознанию, к Внутреннему Разуму. Не столько к логике, сколько к Душе, к побуждениям Сердца, которые поэт назвал «прекрасными порывами», потому что именно они и являются нашими подлинными чувствами.

Текст книги работает как настройщик энергий, синхронизатор полевых структур, как будильник, очиститель, как камертон. Читая книгу, вы просыпаетесь в своём внутреннем пространстве и открываете в себе новые ресурсы для своих прекрасных преображений.

Подобно Царевне-лягушке, вы освобождаетесь от «лягушачьей шкурки» негативных зомби-программ, преображаетесь и возвращаете себе свою Истину, свои знания изнутри, свою Уникальность, свою Сущность, свою Красоту, свою Творческую Силу, свою Божественную Любовь, свою Мудрость, свой изначальный Свет.

В Добрый Путь!

Глава 1. Моя душа со мною говорит...

Эту главу практически всю продиктовала мне Душа в прямом контакте.

Общаться можем мы с Душой, как с самым мудрым другом, задавая ей вопросы. Мы можем спрашивать напрямую обо всём, и она ответит нам, укажет направление, в котором нужно нам искать ответы. Диалог с Душой – это способ пробуждения своей интуиции и тонкого чувствования. Такой контакт укрепляет веру в себя, усиливает связь с Единством.

Я задала вопрос моей Душе: хочу побольше знать я о тебе, ты можешь рассказать сейчас, для этой книги?

И так ответила она:

– Душа – прообраз Божества! И связь с Душой – есть связь с Божественным Архивом глубинной Мудрости Вселенской, то связь с Источником, Создателем всего!

И эта связь настроена на эмоционально-чувственную сферу человека, и открывает выход к самой Сути и к Высшим планам Мироздания. Душа – чистейший Свет, кто слышит Душу, путь её реализует в жизни, тот просветлён и пробуждён.

В сказках я нашла подсказку о Душе. Помните, когда герой не знает, как поступить, обычно следующий шаг такой: «Вышел он в чисто поле и пошёл куда глаза глядят». Куда же глядят глаза? Прямо в Душу смотрят, глаза ведь – зеркало Души. Пойти нам надо в «чистое поле» Души, услышать её, и найти то, что неведомо Уму, – то, что есть духовное знание Души, чувствами Сердца подтверждённое, которое иногда называют ясновидением, яснознанием, ясночувствованием, яснопониманием, веданием.

– Хочу общаться я с другими людьми не от ума, а от Души, как этого достигнуть?

– Когда общаешься с другими, им в глаза смотри, и обращай к их Душе, и Сердцем слушай. Тот, кто умеет слышать Сердцем, способен на душевный разговор: «...и Душа с Душою говорит». И чувствуй, что меняется в тебе во время разговора, тогда услышишь ты не только то, что прозвучало, познаешь даже то, что оставалось за рамками сказанного вслух. Слова, которые употребляет человек, и состояния, что излучает, покажут нам, в каких вибрациях живёт он, поэтому заранее понять мы можем, как будет он вести себя.

Душа всегда настроена на задачу воплощения, она старается направить человека к его творческой реализации, к его предназначению, вернуть на его уникальный путь, если человек (мужчина или женщина) пошёл за внешними шаблонами и социальными стереотипами, забыли то, о чём мечтали, к чему стремились всей Душой.

Случай из практики

Невроз – страдания Души, потерявшей смысл жизни.

Приписывают Карлу Юнгу

Женщина нерешительно оглядывалась, глаза перебежали с предмета на предмет, она села на край стула, руками нервно теребя ручки сумочки.

– Понимаете, даже трудно назвать это проблемой. У меня всё хорошо, муж хороший, дети уже взрослые, живут своей жизнью, достаток у нас есть, дом, машина, отдых, дача, вроде всё в порядке. Муж меня не понимает: чего тебе надо? А мне плохо, я не знаю, для чего живу. Моя жизнь кажется мне Бессмысленной. Ну, ещё один день, похожий на другой, одни и те же дела, заботы. Всё налажено, ничего нового. Едем отдыхать, мне не по себе, как

будто что-то мучает меня, как будто что-то надо мне найти. Не знаю что, вроде бы ничего я не теряла. Возвращаемся домой, опять тяжело на душе. Что-то внутри давит. Обращалась к врачам, ничего особенного не нашли, сказали: невроз. Здоровье забарахлило, то давление, то сердце прихватит, то просто такая слабость, что даже двигаться трудно, утром из постели себя насильно вытаскиваю, ничего не хочется, ничто не радует душу.

Она монотонно перечисляла свои привычные жалобы, и я спросила:

– А что вы хотите получить от консультации?

– Не знаю даже, подруга посоветовала к вам сходить... Наверно, хочу опять стать живой и вернуть вкус жизни.

Я предложила ей заглянуть в Душу и узнать, что там происходит. Она посмотрела на меня круглыми недоверчивыми глазами, видимо прикидывая, всё ли со мной в порядке. Я успокоила её:

– Мы просто с вами как будто поиграем в игру воображения. Вы в детстве сказки себе придумывали?

– Да, конечно.

– Вот и хорошо, это нам поможет. Представьте, что вы можете заглянуть в ваш внутренний мир, смотрите как будто внутрь себя. Увидьте свою дорогу, свой жизненный Путь. Он только ваш.

– Да, вижу.

– Спросите, где вы на нём? Найдите себя.

– А меня нет на моём Пути.

– Поднимитесь выше, оглядитесь с более широкого обзора. Спросите: где я?

– Нет меня нигде. Я себя не вижу.

– Поднимайтесь ещё выше, чтоб обзор стал больше.

– О, нашла. Себя я вижу сверху. Я – маленькая, блуждаю среди каких-то непонятных мне конструкций, наподобие заброшенного города.

– Спускайтесь ниже, ближе посмотрите, что это за конструкции?

– Это мои отработанные дела, выполненные обязанности, стереотипы, старые мысли, отжившие шаблоны, старый опыт, страхи, мамины предупреждения. У меня полные руки каких-то мешочков, коробочек, клубочков, тряпочек, всё какое-то пыльное, грязное.

– Дайте себе команду выходить.

– Не могу выйти, там темно и ничего не видно.

– Спуститесь туда, возьмите себя за руку и выведите к свету. Хотите что-то взять с собой?

– Нет, не хочу.

– Тогда оставляйте всё там и поблагодарите.

– Я освобождаю руки, оставляю всё, что в руках держала. Как много получилось, целая куча.

– Теперь вы можете вернуться на Дорогу своей Жизни?

– Получилось. Я здесь! Ой, как светло! Как хорошо, как дышится легко. Какая я вся лёгкая и молодая. Хочется идти, бежать вприпрыжку, как тут красиво... Я благодарю.

Через недолгое время раздался звонок от этой женщины.

– Я не узнаю себя. Всё переменялось, я пою, всё время пою. Я когда-то в молодости пела хорошо, даже были мысли развивать свои способности. Но потом стало не до того, учёба, работа, замужество, дети, я забросила пение. Уже много-много лет не пела. Я теперь пою, мне всё время хочется петь, как будто нужно всё пропеть, что не спела за многие годы. Звуки сами выплёскиваются из меня. И что интересно, настроение хорошее, силы откуда-то пришли. С утра пою, муж сначала удивлялся, теперь говорит: «Ты прямо помолодела, вся

светишься». А у меня в груди тепло, и сердце как будто ожило. Чувствую себя прекрасно, про давление забыла. Взялась разбирать кладовку, раньше откладывала, не было сил, взялась цветы пересаживать на даче, хочется всё делать, и пою, пою. Силы появились, стала гулять, в парке увидела объявление о концерте народного самодеятельного хора. Пошла туда и записалась, теперь пою я в хоре, там такие люди разные, интересные. Весной мы едем с хором выступать в Болгарию. Дети мои рады, говорят, что в доме стало по-другому. Спасибо вам за помощь, желаю вам всех благ.

С Душой нас связывают особые тонкие состояния, наши чувства – это связь с Душой. Когда мы открыты к своим чувствам, мы в контакте с ними, не отвергаем их от страха быть непонятыми или осуждёнными, тогда мы в состоянии Любви к себе и слышим Голос своей Души. Мы слышим Сердцем, знаем чувством. И это более точное знание, чем логическое знание ума, ведь ум так часто весь забит шаблонами, стереотипами, зомби-программами.

Восприятие Мира, восприятие другого человека, всех ситуаций и событий, основанное на чувствах и ощущениях внутри нас, – это более высокий уровень Мастерства Жизни, более осознанная духовная позиция, чем просто интеллектуальное, умственное восприятие и понимание.

Пробуждённый человек воспринимает мир через свою эмоционально-чувственную сферу, тем самым охватывая более широкий диапазон информации и вибраций, чем просто умный человек с материальным, атеистическим типом сознания.

Слушая свои чувства, мы служим себе, служим высоким интересам своей Души. Душа в своей нефизической форме содержит все накопления, Хроники всех воплощений, поэтому она знает задачу этой жизни, знает, куда и как направить нас, помогает сделать правильный выбор через чувства, через состояние согласованности всех наших уровней: духа, ума, сердца, чувств, эмоций, тела.

– Душа моя, а как я могу быть уверена, что слышу Душу, что не придумала умом весь этот разговор?

– О, это просто! Радуйся, благодари, дари и верь себе! Ты принимаешь Сердцем, не умом слова мои. И самый верный компас Голоса Души – живое Сердце! То Чувство Истины, что к нам приходит изнутри, его не спутаешь ни с чем. Всегда сначала слушай Душу, потом других послушай, и выбери лишь то, с чем Сердце согласилось!

– А как мне выбирать, что истинно, что нет? Так много новой информации сейчас, так много новых знаний, обновление традиций и многое другое.

– Когда ты без предвзятости познакомишься с другими, прими их мнение, позицию как факт, вначале без оценок, без суждений. Узнав о новом знании, подходе, ты не спеши их сразу применять. Сначала протестируй откликом сердечным и состоянием своим внутри. Становится легко, приятно, радостно, приток энергии и интереса, уверенность растёт – так, значит, что-то в этом есть сейчас для твоего развития, для роста.

А если тебе стало тяжело, сомненья охватили, и внутри сумбур, тоска и страшно стало, и как-то вдруг как будто потемнел весь мир, так значит, отложи в сторонку это знание, такой подход сейчас тебе не нужен. И будет вреден он для данного этапа твоей жизни. То же касается и действий и решений. Не осуждай, не обсуждай, не объясняй, а просто так скажи себе: сейчас это не для меня, не откликается Душа! Не надо отговаривать других, оспаривать, доказывать, в эмоции впадая, кому-то, может быть, и нужно погрузиться в то знание, в тот опыт, которые тебе сейчас не нужны.

Благодарила Душу я свою за простоту и ясность объяснений. И поняла, что именно **за этой простотой есть Сила Истины Души!** И из-за этой простоты нам трудно следовать путём Души. Ведь из-за «происков» Ума, который любит усложнять, накручивать и предлагать чужое знание, прошлый опыт, мы и не слышим **ЯСНЫЙ МУДРЫЙ ГОЛОС**.

Наш ум преувеличивает значение и важность «правильности» в нашей жизни, и так уводит в ложный путь. Когда берём чужое, нет доверия у нас, закономерно будет страх ошибки проявляться. Нам предназначено собою быть и уникальность лишь свою творить. Поэтому все «происки» Ума проверь Душой и Сердцем их прослушай.

Ум без Души – как праздник без Радости!

Это знание без осознания, всё, что сделано от Ума, не приносит состояния счастья, поэтому я предлагаю научиться слышать Душу, вступая с нею в разговор. Всё истинное – от Души, оно легко приносит счастье.

– Как мне настроиться на диалог с Душой?

– Сначала посмотри ты в зеркало, в свои глаза, в них светится твоя Душа. Глаза ведь зеркалом Души зовут. И, так настроившись на разговор с Душой, ты просто задавай вопросы и улавливай ответы. Спросить ты можешь обо всём, что важно для тебя сейчас. Часто ответы приходят в стихах или в ритмичных фразах, отличающихся от обычной манеры речи. Вот примеры нескольких Посланий Души на разные темы:

Послания души

Твоя Душа с тобою говорит, и открывается канал Души,
Приходят только те ответы, к которым лишь готова ты.
Прими Послание Души, в нём Свет и Мудрость с Небесами
дружат!
Так просто быть собой, когда в Любви...

Благослови меня, о Свет Всевышний,
Чтобы пошла я по Пути Правил!
Как поляна цветёт лебедями,
Как лес, поле и море Светом живут.
Как и Земля-землица Живой родится,
Как и Вода-Водица Живой струится.
Ветер – Живой разносится.
Огонь – Живой пылает.
Меня Свету-Истине научают.
Так и Душа моя Светом святится!
Так и Сердцам – с Любовью открыться!
Так Небеса сходят на Землю.
Благослови, Душа, чтоб шла всегда
Путём Души моим, священным,
Прекрасным, чистым, вдохновенным!
Мы – есть Любовь, мы – чистый свет.
Мы новый шаг к себе Творца.
Открыты Души и Сердца.

Его мы волю чувствуем и воплощаем
Здесь, на Земле, сейчас, с Любовью.
Как хлеб наш – от зерна, Зерно от Света,
Так Свет – от Лица Божества.
Дай, Боже, Сердцу этим Светом
Любви наполниться и изливать её,
Сияньем белым излучаясь
В пространстве Жизни,
где мы все проснулись!

...Поток Души – от Божества, когда в потоке ты Души,
ты – в творчестве и ты – в потоке Жизни!

– Как мне жить в Потоке?

– Это совсем просто, но мешает привязка к результату. Привычки и привязки к результату замени ты на Процессы. Привычка – ритуал, процесс – поток, привязка к результату – блок. Он замерший процесс, в нём нет ни жизни, ни движения. Процесс – поток живой и развивай его, как ты сама захочешь, как Душа тебе подскажет, и это будет творчество твоё. Хочешь лучшей и счастливой жизни, сама стань свободной в своём творчестве, в том деле, которое радует Душу, интересуется ум, вдохновляет на физические усилия.

И ваше Тело – есть поток, а органы – процесс. И кровь – процесс, и печень – тоже. И если видишь ты в потоке своё тело, его построишь ты в размерности Любви. Поток измерить можно, как то количество энергии Любви, что проводит орган. Спросить ты можешь, например:

– А каково количество энергии Любви, которое проводит моя кожа?

– Ответ – лишь пятьдесят процентов.

– Причина в чём?

– Соприкасается с пространством кожа, где недостаточно энергии Любви и недостаточно Любви к себе. В итоге мало жизненных энергий и кожа увядает и стареет.

– А в раздражении моём? В нём сколько Света и Любви?

– Всего пятнадцать лишь процентов света в нём, а остальное пасмурно совсем.

– А если осветить? Я в раздражение своё вхожу и вижу – всё темно, как в чёрной туче. И мысленно я света добавляю, прошу прощения у тех, чьё поведение не принимаю. Тёмная туча растворяется и исчезает. Ура! Светло как днём, процентов девяносто света. Теперь я чувствую Любовь как нежность!

– А если тело я моё увижу как поток, то сколько там Любви?

– Маловато, от силы шестьдесят процентов.

– А остальное?

– А остальное – нелюбовь и недовольство телом. Ах, тело, как голодное несытое дитя, скучающее по Любви, поэтому нет сил, поэтому ленивым и бывает иногда.

– Добавлю телу я Любви, я вижу тело как Поток Любви! Сияет он, искрится, живой и мощный, он танцует и поёт, всё тело светится, живёт!

– А органы мои?

– Их главная задача – проводить поток Любви. Здоровье их от этого зависит. Когда Любви становится совсем немного, меньше тридцати процентов, тогда болят органы, напоминая о себе. И посылают нам сигнал о недостатке в виде боли. Душа старается очистить нас от заблуждений, от привычки прятать голову в песок, от разрушительных программ и негатива. Боль призывает к обновлению!

– Я всё могу исправить и привести в порядок, как мне это сделать?

– Возможно всё для человека, если есть мотив! Мотив – задача – Вдохновение – энергия для воплощения – Сила Жизни, Сила Исцеления. Отсюда – созидательный поток, как Дар Творца для всех частей Единства.

В твоей Любви мотив Вселенной поёт Душою вдохновенной.
Мотив – призыв! К Любви, к движенью, к обновлению!
Поток Творца Любовью, Светом проходит через нашу Жизнь!

Когда ты Жизнь свою воспринимаешь как Процесс реализации себя в Любви и в творчестве, тогда поток через тебя идёт свободно, проявляясь в разных формах: общение, отдача, творчество, дарение, преподавание, молчание, прикосновение. И не всегда словами: взглядом, сердцем. Когда же говоришь – передаёшь Любовь и Свет в словесной форме. Ведь Слово тоже есть поток, привязка к результату – блок! Во всех своих делах ты также можешь передавать Поток, когда ты любишь дело и себя в нём уважаешь.

А если ты погонишься за истиной чужой, тогда свою ты потеряешь, ты Истину пойдёшь искать вовне, чужую. Чужие действия свершая, теряешь Истину свою. Твоя же Истина в тебе! Всегда в тебе!

Я чувствую, что я готова.
В свободу дверь открою снова.
Сейчас смогу туда шагнуть,
Остаться там, найти свой Путь.

Себя узнать и удивиться,
Порадоваться и проститься
С тем, что висело тяжким грузом
И долго было мне обузой.

Души есть крылья у меня!
Они сильнее день ото дня.
Они зовут меня в полёт —
И я лечу! И жизнь течёт

Потоком, полным наслажденья,
Любви, восторга, восхищения,
Свободы, счастья, вдохновения
И без конца благодарения!

Елена Трунова

Глава 2. Я приглашаю вас в любовь!

На новом этапе эволюционного роста и развития Человека и Человечества в целом перед каждым из нас стоит задача перехода в новый, более высокочастотный диапазон сознания, это называют расширением сознания. От индивидуализированного, материализованного Эго-сознания к высокочастотному сознанию Единства пятого измерения на новой Земле.

Жизнь каждого человека **сегодня** (и всего человечества также) – это совокупный результат того, что он себе «на создавал» **вчера** вольно или невольно, осознанно или неосознанно. Жизнь человеческой цивилизации, жизнь рода, семьи создаётся всеми её представителями, даже если они лично незнакомы. Это коллективное творчество. И чтобы разрешить проблемы, стоящие перед человечеством в разных сферах жизни (политика, экономика, финансы, природопользование, образование, медицина, семейная жизнь, самореализация и др.), нужен «взгляд извне» – «взгляд сверху», с более высокого уровня развития сознания. Из над системы. Этот процесс называют «пробуждением», или возрастанием планетарных вибраций.

По мере пробуждения, с благодарностью осознавая свой прежний опыт, мы растём в сознании своём и Мира, мы перерастаем свой прежний уровень, освобождаемся от тех подходов и инструментов, с помощью которых мы познавали, строили жизнь. И все вместе страдали от несовершенства сотворённого. Тираны угнетали жертв, жертвы защищались, жаловались, боролись за свободу, затем сами становились тиранами. Культ силы, власти, денег, ложных знаний (например, история, подогнанная под цели управления) породил общество тотального потребления, крайнего эгоизма. Здесь мало счастья, мало света, мало радости и много разделений по признаку религий, национальностей, уровню достатка, цвету кожи. Война как способ разрешения конфликтов, теракты, агрессивная экономика, болезни на фоне техногенного «прогресса» – вот признаки «старого» времени. И «старыми» привычными способами эти проблемы не разрешить, «костёр дровами не потушишь». Проблема не имеет решения на том уровне, на котором проявилась, таково мнение известного учёного.

Лишь выход в новый уровень сознания, в новый коллективный способ сотворения (без разделения, а в Единстве) позволит нам построить свою жизнь для всей планеты совершенно по-другому.

*В нас есть такой потенциал, который раньше спал,
энергии планеты были слишком плотны.
Теперь вибрации меняются, планета в Переходе
на новый уровень развития своего.
И вместе с нею мы,
всё Человечество в тот Переход стремится,
чтоб новый Мир построить, на новых принципах Единства.
И новые возможности свои открыть во благо
Себе, всей нашей общей человеческой семье,
Во благо всей планете и Вселенной!*

В новых энергиях нам открывается, что **Простота и Ясность** – признак высокой осознанности. Чем проще и яснее, тем больше силы Созидания, больше Света в таком подходе. Где Радость, Вдохновение, там успех, движение, там можно Автором своей судьбы и Мастером Счастливой Жизни стать!

Ведь наша Жизнь – великий капитал, который Богом дан. Ответственность на нас – как вкладывать его, как инвестировать, расходовать на что?

Мы помним с вами, что внимание управляет энергией. Куда внимание – туда и мысль, куда мысль – туда и энергия! Чему мы посвящаем свою жизнь?

Мы усиливаем и укрепляем то, на что направлено наше внимание, тому мы Силу отдаём свою, тому даём мы право быть!

Это происходит в каждый миг нашей жизни, вот и прямо сейчас вы посвящаете своё внимание этому тексту, и в вас усиливается настройка на высокие трансформирующие частоты.

В последние 20–30 лет реальность сильно изменилась, просто не все это ещё осознали. Сейчас многие люди ищут новые пути, ищут своё предназначение, задают глубокие вопросы, хотят познать себя, учатся в духовных школах. Всё это признаки пробуждения, которое связано с задачами Души в переходное время! Бывает, что Истина как бы ускользает из поля нашего внимания, мы упускаем духовный смысл эволюционных уроков – событий, которые отмечают Путь Души в материальном мире. Ибо на уровне материализованного сознания трудно найти ответы на вопросы духовного свойства. Наш ум склонен видеть и анализировать внешнюю канву и форму событий, внешнее поведение других людей. На таком уровне легко проявляются непонимания и взаимные претензии, а вот духовный смысл происходящего сокрыт от нашего ума.

И как же нам его узнать? Вопросы задавать. Чтобы поставить эти вопросы перед собой, нужно сильное честное желание узнать себя, понять свои ограничения, нужна система ценностей, в которой духовные ценности стоят на первом месте и определяют мысли, эмоции, чувства, решения и действия. Нужно слышать чувства, быть в контакте со своими эмоциями. Именно в этом направлении сейчас разворачивается внимание очень и очень многих людей.

Кто я? Как устроен Мир? Для чего я здесь? В чём смысл моей жизни? Что такое Любовь и Свет? Как я могу выполнять волю Создателя? Как я формирую свою судьбу? Что я могу дать близким, миру? Какие ценности движут мной? Чего я боюсь? Что мне трудно принять? Как я чувствую Творца? Как я участвую в жизни планеты, в общей судьбе человечества? Каков мой вклад в эволюцию планеты? Как я говорю с моей Душой? Открыто ли моё Сердце? Что для меня в жизни главное? И много подобных вопросов, которые вроде бы и не о «хлебе насущном», и вместе с тем без ответов на них уже и «кусочек в горло не лезет».

Эти вопросы отражают **Реальность нового уровня** коллективного Сознания Человечества, **Реальность планетарного Перехода**. Задумываясь о подобных глубоких вещах, человек незаметно для себя перенастраивается на новые высокочастотные вибрации Любви, Света, Созидания, Гармонии.

Этот процесс проявляет себя как интуитивное чувствование-знание-видение энергоинформационных полей, функционирующих по духовным законам Вселенной. Как способность пропускать через себя более высокочастотные созидательные энергии за счёт расширения восприятия. Как устремление к духовному совершенствованию, которое и есть процесс просветления сознания.

Часто этот процесс люди ощущают как сильное желание жить более наполненной жизнью: наполненной чувствами, творчеством, внутренними радостными состояниями, дающими уверенность, умение слышать Душу свою, принимать решения Сердцем своим, ощущать Божественность Мира и принимать мудрость всего происходящего.

Отличительная особенность переходного времени – повышение вибрационного уровня энергий, приходящих на планету, «Творец включил Коды Света». Эти энергии близки по качеству к «психической» энергии человека, они побуждают к развитию, к раскрытию «спящих» способностей, к расширению созидательного творческого потенциала человека.

Многие люди сейчас стремятся делать то, что в Жизнь и в Мир несёт Добро! Многие интуитивно чувствуют, что новая ступень развития (**Человек Осознающий, Человек Любящий**) открывает новые возможности взаимодействия с Миром, Творцом, Землёй, друг с другом. Это уровень Сотворчества, Сотрудничества, Сотворения новой реальности на основе высокочастотных созидательных энергий Любви и Света, в процессе возвращения в Единство, расширения сознания, открытия Сердца.

Сознание Единства проявляется, когда человек освобождает своё восприятие от шаблонов и стереотипов дуальности, принимает и чувствует себя как часть Единства: **«Я и Мир – единое Целое. Я и другие люди – части единой Целостности»**. Выход за рамки Иллюзии, из схемы «хороший – плохой», «чёрное – белое» открывает Путь к осознанности, ведь, **осуждая что-то в других, мы сами становимся этим**. Отрицая какие-то проявления вокруг нас, мы пребываем в иллюзиях, в идеализациях, во внутреннем и внешнем конфликте. Тем самым разрушаем себя и то, что нам дорого, а значит, счастья, здоровья и успеха нам не видать. Новая задача для всех, живущих на планете, звучит сегодня так:

Вознесись над дуальностью и выйди в Единство.

Прими всё, что есть, и создай всё, что хочешь,
во благо себе, всем людям, Миру!

Фрагмент работы над собой (конспект семинара)

Тамара:

– *Что-то у меня не так в жизни. Чувствую, нужно менять, но не знаю что.*

– В человеке много низкочастотных негативных эмоций и зомби-программ, которые навязаны, имплантированы Матрицей, они питаются энергией человека и погружают людей в состояние «глубокого сна», в Иллюзию Реальности. Интуитивно вы чувствуете присутствие чужеродных программ, чувствуете, что как-то не так жизнь идёт, вот и появляются такие вопросы. Исходя из этого понимания, чтобы что-то изменить в своей жизни, надо узнать, что менять в себе, какие свои негативные программы, ложные идеи, установки, убеждения трансформировать.

– *Я всегда считала, что в жизни должна быть справедливость, что люди должны быть добрее друг к другу. Мне не нравится поведение конкретных людей, мне от этого больно, неудобно. Хочу, чтобы другой человек изменился, стал таким, как я хочу, хочу, чтобы его поведение изменилось, хочу его перевоспитать, хочу, чтобы изменилась неприятная для меня ситуация.*

– Такой ваш подход отражает жертвенную позицию и нарушает Закон неприкосновенности Воли, Закон Свободного Выбора. Мы не имеем права перевоспитывать, переделывать других, если они нас об этом не просили, это проявление агрессии и неприятия.

Вы можете поставить задачу по-другому: хочу пробудиться, хочу произвести перестановку и уборку в моем внутреннем мире, чтобы очистить его от ложных установок и убеждений, порождающих мою боль и страдание, возмущение и неприятие. Хочу очистить себя от программ Матрицы, от убеждений, установок, которые меня зомбируют и отнимают мою энергию жизни. Хочу любить себя и принимать такую как есть, настоящей. Хочу и могу принять свою ценность, восстановить контакт со своими чувствами, со своей Душой. Имею право менять себя, пересматривать свои ценности, повышать свои вибрации, меняться, обновляться и творчески раскрываться.

– *И что это мне даст?*

– Светлее станет ваш внутренний мир, очистится от негативных программ, тогда по Закону Отражения изменится и внешняя «картинка мира», так как внешнее есть отражение внутреннего. Ведь мы живём изнутри наружу, и содержание нашего внутреннего мира отображается, проецируется во внешние события нашей жизни, а также и в состояние нашего здоровья. И мир отражает содержание нашего сознания во встречах, взаимодействиях, ситуациях, которые обучают нас Любви, Приятию, Благодарению, Творчеству, Дарению, Служению – всему тому, чем с нами делится Единство!

– *А как там убирать, ведь я не вижу и не знаю, что там?*

– Внутренний мир, психическая реальность – это пространство мыслей, убеждений, наших ценностей, чувств, эмоциональных состояний, переживаний, размышлений, установок, там же хранится весь наш прошлый опыт, в котором много боли, стрессов. Во внутреннем пространстве, в Хранилище содержатся программы, управляющие нашей жизнью, они чужие нам, как я уж говорила. Негативные разрушительные программы прошлого, шаблоны, запреты, предвзятости, когда-то принятые решения, которые останавливают наш рост, порождают иллюзии, кружение на месте, заблуждения, негативные переживания, потерю энергии и здоровья, ограничивают нашу осознанность. Они приводят к страданиям, неудачам, разрушают планы, саботируют цели, создают напряжение и непонимание в отношениях, провоцируют внешние и внутренние конфликты, притягивают болезни.

– *А я думала, что мысли и чувства возникают спонтанно.*

– Они возникают в соответствии с теми программами, которые у вас есть! Набор таких программ примерно стандартный для людей. **Они определяют наши сценарии и те ценности, на которые мы ориентированы в жизни.** Они также связаны с семейными родовыми шаблонами и программами.

Как я уже неоднократно подчеркивала ранее, во время повышения планетарных вибраций коллективное сознание человечества переходит от «спячки» к «пробуждению», от **РАЗДЕЛЕННОСТИ** к **ЕДИНСТВУ**, от **ЗНАНИЯ** к **ОСОЗНАНИЮ**, от **УМА** к **РАЗУМУ**, от **СТРАХА** к **ЛЮБВИ**. Вместе с планетарными вибрациями меняемся и мы с вами, даже если мы этого не осознаём.

– *А как я могу повысить свои вибрации?*

– Об этом я уже много раз говорила в предыдущей книге, делилась практиками и техниками, и в этой книге даю новые. Суть их в процессах **ОЧИЩЕНИЯ, ПРЕОБРАЖЕНИЯ, ТРАНСФОРМАЦИИ и ВОСХОЖДЕНИЯ** в созидательные вибрации Любви, Благодарения, Приятия и Творчества!

1. Очищение от негативных разрушительных «старых» программ подсознания, от негативных эмоций, от зомбирующих шаблонов и установок. Они нужны нам были раньше, они всего лишь помогали обучаться, расти и развиваться. Увидеть их, понять и осознать, очиститься, освободиться, исцелиться и в результате этого преобразиться.

2. Пре-ОБРАЗ-ить себя, то есть **восстановить, воссоздать изначальный, истинный, чистый, светлый ОБРАЗ самого себя**, который был искажён и ограничен.

3. Открыть себя для восприятия Света, пробудиться и просветлиться, то есть пролить свет нового осознания в свою жизнь, изменить фокус своего восприятия жизни, узнать себя настоящими, такими, как изначально созданы мы были.

4. Разуплотнить, повысить свои вибрации, то есть отключиться от тяжёлых, тёмных, плотных, разрушительных энергий и подключиться к более лёгким, светлым, позитивным, созидательным энерго-информационным уровням. Создать и поддерживать резонанс с энергиями высокой чистоты: Любви, Света, Вселенской Гармонии. Вот как описывает этот процесс одна из наших семинаристок:

«Ирина Азимовна, здравствуйте!

Вот некоторые мои мысли, наблюдения за собой со времени занятия из цикла «Работа с эмоциями» нашего клуба «СВЕЧА».

Когда на первом занятии «СВЕЧИ» вы начали рассказывать об эмоциональном банке боли, как будто внутри проснулось что-то и сказало: «Вот, именно этого я так давно ждала, именно это мне и нужно». Само понимание того, что мы реагируем на ситуации не из позиции «здесь и сейчас», а из прошлой боли, просто открыло мне глаза и пробудило такую глубокую внутреннюю любовь к себе, желание взять и враз вылечить свои прежние раны, подарив себе свободу жить настоящим, а не прошлым.

После первого занятия начала внимательно отслеживать себя, свои ощущения. Легкости в проживании ситуаций не было, напротив: увеличилось раздражение, появилась беспричинная злость, даже иногда ненависть к окружающим, желание, чтобы оставили одну. Затем появилась всепоглощающая сильная тоска, ощущение, что нахожусь не на своём месте и живу вообще как-то не своей жизнью, не так, как хотелось бы. В своём блокноте с вопросами к вам тогда записала: «Помогите найти, что мешает мне жить!»

Дальше последовала вашему совету и просто стала «сливать» по очереди все страхи, негативные мысли, чувства одно за другим. Получилось «поговорить» с тянувшимся больше месяца непонятным, все время присутствовавшим ощущением, предчувствием и страхом, что что-то не так с моей ногой, что могу вдруг потерять её.

Страх отлично пошёл на контакт, рассказал, что мне пора отставить своё желание все время, чуть что не так, искать пути к отступлению, которым, как оказалось, был дом моих родителей, вообще родители как таковые и моя позиция ребёнка, моё «убегание в детство». Ещё страх сказал, что «я одной ногой стояла в прошлом, всё время думая, что в прошлом было всё лучше, чем сейчас, при этом живя со страхом, что в будущем уже не будет так же хорошо. Страх подсказал мне довериться тому, что в будущем будет всё только лучше и лучше, предложив шагнуть одной ногой в будущее, а одну оставить в настоящем». Так работа и диалог со страхом оказались абсолютным прозрением.

Через какое-то время после первого занятия «СВЕЧИ» по эмоциям, после сильных шатаний и колебаний наступило чёткое и ясное ощущение: «необъяснимая самой себе тяжесть, темнота, трясина», которые всё время тянули меня куда-то вниз, заставляя тревожиться даже тогда, когда внешне всё хорошо, совершенно отступили. Я стала свободной. Я начала свободно дышать и смогла радоваться. Не заставляя себя радоваться, а на самом деле радоваться.

Я спонтанно начала по утрам медитировать на положительные ощущения и события для себя, которых хочу (раньше это либо забывалось, либо откладывалось всё время, хоть и знала пользу таких медитаций). Появилась энергия, появилось принятие себя даже в своих, как мне казалось, недостатках. Бытовые ссоры, даже эмоциональные взрывы не исчезли, но стали поверхностными, не несущими за собой обиды.

В отношениях с мамой впервые появилось желание перестать общаться под действием манипуляций, чувства долга и вины. Разрешила себе перестать выслушивать критику и обвинения в мой адрес, что раньше всегда делала из чувства уважения и долга. Взяла паузу в нашем общении в ожидании нового состояния себя, из которого смогу общаться по-новому. Вообще ещё заметила в себе новые тёплые чувства, такую очень благодарную любовь к некоторым из своих родственников, к которым раньше относилась плохо. Будто спала пелена с глаз, и я позволила себе почувствовать их, а не относиться к ним исходя из мнения тех, кого считала для себя авторитетом.

Появилось внутреннее принятие своего «сейчас». Того, как живу, где живу. Появилось желание творить с полным принятием результатов своего творчества (ранее к результатам были всегда завышенные требования и в итоге – недовольство собой).

Появилось больше сердечной теплоты и любви к М. Появилось ощущение того, что хочу довериться ему, что готова принять его, что семья моих родителей перестала быть важнее моей семьи с М.

Перестала чувствовать на себе гиперответственность и страх за то, что происходит в жизни моих родителей и брата.

Подарила себе свободу жить своей жизнью.

После второго занятия «СВЕЧИ»: во время занятия внутри периодически закрадывались сомнения по поводу того, что одним простым занятием можно развернуть своё всемогущество, хоть при этом всё время было сильное внутреннее желание увеличить свою светимость и далее двигаться по пути её постоянного увеличения.

Очень понравилась работа с картинками в презентации, было легко визуализировать их, принимать внутрь конкретные цвета. (Ну, я вообще очень люблю работать с цветами, так как есть особая любовь к живописи и разноцветности мира.)

Совсем по-новому прозвучала идея «всепринятия» как ключа к всемогуществу. До сих пор присутствует внутреннее любопытство: «А как это? Как раскрыть в себе всепринятие?» До конца это понятие ещё не легло внутри.

Конечно, желание жить из таких светлых состояний с каждым разом только увеличивается.

В общем, насколько могу прочувствовать сама себя, степень внутренней гармонии, умиротворения заметно возросла. Появилось желание служить, больше помогать, чем могу, даже в быту тем, кто сейчас меня окружает.

Заметно уменьшилось ранее очень яркое чувство зависти к успехам и реализованности других, появилась очень тонкая, не всегда уловимая, но внутренняя мудрость того, что иду своим путём, на котором «всему своё время».

Начала лучше чувствовать своё тело, слушаться его.

Вместе со всем этим возникло желание поработать с вами над очищением себя от родовых программ, чтобы осознанно и в свете начать историю своей семьи. Работа оказалась неожиданной и показала мне то, что сама в себе не видела так явно. Первые впечатления: обновление, новая жизнь в теле, прилив сил, свобода и внутренняя сила творить и создавать свою счастливую жизнь.

Сразу М. вдруг стал казаться красивее, сильнее, его решения – более мудрыми и подходящими для нас.

Ушло беспокойство по поводу «завтрашнего дня». Пока ещё неясно, что и как будет, но эта неясность перестала быть тревожной.

Захотелось больше работать над формированием положительных мыслей и образов, над тем, чтобы большая часть дня, а лучше вся проходила в положительном, созидательном мышлении, восприятии себя и мира, а также пришло желание работать над развитием своей интуиции.

Через несколько дней накрыло абсолютной слабостью, недомоганием и ломотой в теле. Какое-то внутреннее сопротивление движению. Но это длилось недолго. А тут ещё кругом весна: всё оживает, в воздухе так и пахнет новой жизнью, новым началом. Всё как будто сошлось воедино в рождении новой жизни.

Всё больше веры в то, что я могу создавать жизнь согласно своим мечтаниям и желаниям, пока не во всём знаю как, но вера в то, что могу, увеличивается.

Благодарю и с радостью жду новых встреч «СВЕЧИ» и новой работы.

С пожеланиями счастья, *Инна В.*».

Повышение вибраций меняет фокус восприятия (это прекрасно видно в письме), меняет отношение к себе и к близким, жизнь видится в другом ключе, устанавливается позитивный эмоциональный тонус. И человек растёт в самоуважении и принятии себя таким, как есть, становится более целостным. Это проявляется и в осознании: «когда я кого-то обижаю, я обижаю себя; когда я кого-то люблю, я люблю себя; если я не принимаю себя, я не смогу принять других; если я осуждаю себя, я автоматически буду осуждать других». Когда происходит освобождение от низкочастотных разрушительных программ, повышается частота излучения человека, его полевая структура очищается, просветляется, становится более здоровой. Все практики, техники, настройки и медитации в этой книге и на моих семинарах-тренингах служат этой цели.

Подход поистине волшебный и в то же время простой и очень творческий.

Суть – в построении новых созидательных образов, новых созидательных смыслов, новых созидательных ассоциаций, установок, ценностей и поддержке их своим ВНИМАНИЕМ. Помните? Где внимание, там и энергия, которая в этом случае создаёт новые высокочастотные резонансы. Такая энергия запускает светлые, позитивные, благородные, освобождающие, творческие состояния.

На уровне словесных формул повысить вибрации просто. Помните народную мудрость? **«Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт!»** Поэтому переименовать нам нужно некоторые наши слова, характеристики, ярлыки, которые наш ум так лихо прилепляет, даже не подумав, чего он нас лишает. И что навязывает так программы вовсе нам чужие: борьбу, уныние, печаль и трудности по жизни, болезнь и многие другие.

Вы только вспомните все эти ярлыки:

«проблема, конкурент, головная боль, крышу сносит, мой заклятый враг, обидчик, тормоз, тошнит, достали, у меня полно недостатков, нет сил моих, я – дура, я – плохая, я – некрасивая, я – лузер», и многие такие «перлы», которые тяжёлую энергию несут, к земле нас пригибают, радоваться жизни не дают. И провоцируют реакции эмоций, которые нам боль несут.

Теперь, осознавая «убийственную» силу этих мыслеформ, мы можем по-другому говорить и более высокую энергию, благоприятную для нашей жизни, проводить:

- Вместо проблемы, есть задача, которую хочу-могу решить. Возможно, что пока не знаю как и вместе с тем уверен, что у меня достаточно ресурсов, чтобы это сделать.

- Вместо того чтоб недостатки свои клеймить, осознаю свои **ОСОБЕННОСТИ**, они уникальны, честно признаюсь себе, учусь тотально принимать их. И да, есть такие качества, которые недостаточно развиты у меня, я хочу усиливать и развивать их в себе, я над этим работаю. Я вижу в них мои новые возможности, которые я могу открыть в себе, я познаю себя, я исследую с интересом этот опыт.

- Вместо «обидчика» – вижу «зеркало», которое рассказывает мне о том, что я в себе не вижу, о тех качествах, которые отрицаю у себя. Поэтому я отмечаю все эмоции, которые у меня активизируются в присутствии «зеркала», даю себе возможность прожить их и выразить. А потом разбираюсь с той негативной программой, которая побуждает меня так разрушительно реагировать.

- Вместо «конфликтёра» – вижу помощника, который показывает мне мою готовность участвовать в конфликте, уровень внутренней моей «войны». Я переносю акцент Внимания на себя и прорабатываю, отпускаю конфликт внутри.

- И вместо того, чтобы самоедством заниматься, навешивая уничижительные ярлыки на себя, учусь я принимать себя в любых своих проявлениях, даю себе право быть разной,

быть любой, быть не идеальной, быть не правильной, зато **быть Настоящей, быть самой собой**. Я возвращаю себе право чувствовать то, что чувствую сейчас, и выражать эти эмоции экологично. Я знаю, что это ни хорошо, ни плохо, как бы ни старалась программа меня в этом убедить. **Это естественно!**

- Вместо того чтобы навешивать ярлыки на близких и обвинять их в своём плохом настроении и состоянии, я вспоминаю, что они – мои ближайшие зеркала, родственные Души, временно исполняющие роли моих родственников в жизненной игре этого воплощения. Я снимаю претензии к ним и освобождаю себя от необходимости негативно реагировать на них, я осознаю, что эту негативную реакцию диктует мне болевая программа в моём подсознании.

- Вместо «случайный попутчик», я говорю – посланник Бога. Вместо «просто случай» – невидимый закон.

- Я знаю о себе: какой я Мужчина, такая и женщина рядом со мной. Какая я Женщина, такой и мужчина со мною рядом.

- Моя Ответственность – за всё, что происходит со мной, за мои мысли, за чувства, за состояние моих эмоций, за слова, за все решения, за действия и даже за то, какие программы «играют» – проявляются через меня. Это освобождает меня от ответственности за других людей, за их «правильность» или «неправильность». **Я – Лидер моей жизни.** Лидер – это тот, кто готов к ответственности.

- Событийный ряд моей жизни, все мои взаимодействия – это опыт проживания моих программ, моих уроков и задач, в которых участвуют и другие люди. Это Путь моей Души в земном воплощении. Я – Владелец моей жизни. Я в ладу с самим собой, в моём пространстве лад, гармония. Моё внимание я отдаю тому, что я хочу усилить и проявить в мою реальность.

Вспоминаем, что наши решения и поведение всегда основаны на достижении какой-то нашей ценности или на уклонении от чего-то неприятного, болезненного. Конечно, наше Эго ищет виноватых, чтобы ответственность на них свалить. Ещё раз подчеркну: во всём, что с нами происходит, есть смысл. Наша вечная Божественная Душа «подталкивает», помогает нам проходить жизненные уроки в нужном для нашей эволюции направлении. Наши программы подталкивают в своём направлении, к деградации. Так и возникает внутренний конфликт: «боль» – «убежать от боли» – стремиться к «хорошему».

Сейчас мы с вами знаем, что боль, страдание, дискомфорт, проблема сигналият нам о том, что нарушения есть духовных принципов Вселенной, где Эго «зацепилось» за отношения, за семью, за деньги, статус, власть, контроль, авторитет, за значимость, за убеждения и тому подобные «ценности». Другие люди, ситуации лишь **про-ЯВЛЯЮТ «болезненное место», чтобы привлечь внимание** к уроку.

Как только нахожу свою «зацепку» (всегда за нею Эго), перевожу проблему я в задачу, освобождаюсь я от блока у себя внутри, освобождаюсь от него, энергии меняют частоту вибраций, задача решена, и ситуации подобного значения покидают мою жизнь.

Главная Ценность всего, происходящего с нами, – это возможность изменяться, обучаться!

Метафора «неприятностей» – спрятанный подарок. Подарок может быть разным: новое качество характера, состояние, ранее нам недоступное, новое понимание, мудрость, расширение сознания, физическое и эмоциональное исцеление, выход на новый уровень взаимодействия с Миром Энергий, удачное стечение обстоятельств, уход конфликта и т. п. **А главный Подарок – энергия, Сила Жизни, которая высвобождается и возвращается к нам!**

Чтобы выявить тот позитив, который скрывается в ситуациях, задаются «особые» волшебные вопросы, которые переносят фокус нашего внимания с внешнего на внутреннее, **от ФОРМЫ событий к их смыслу, СУТИ**, открывают Истину более высокого порядка и позволяют раскрыть духовный смысл урока, неприятной ситуации, болезни. Где внимание, там и энергия: задавая вопросы, я познаю себя и инвестирую энергию в расширение своего сознания:

- Для чего мне эта ситуация?
- Чему я мог бы здесь научиться?
- Что отражает этот человек мне (про меня)?
- Что трудно мне принять в себе?
- Что именно меня так раздражает? А что стоит за этим чувством?
- Какая моя ценность подвергается сомнению?
- Какую мою ценность (внутреннюю) у меня отнимают?
- На какую мою потребность покушается человек?
- Каких качеств мне не хватает, чтобы прожить эту ситуацию спокойно?
- Что я запрещаю себе? Какие эмоции в себе подавляю?
- На что похожа эта ситуация? Когда в моём прошлом были сходные переживания?
- Какая негативная программа (зомби-имплант) здесь включилась?
- Что Мир хочет сообщить мне через этого человека?
- Что ценного могу извлечь из этого урока для себя?

И честные ответы на эти вопросы помогают вернуться к себе Настоящему, восстановить контакт со своими чувствами, эмоциями, переживаниями и, высвободив эту боль из себя, вернуть себе немалое количество энергии Жизни.

Практика «Наблюдатель»

Что нам даёт состояние Наблюдателя? Очень важную вещь: Наблюдатель нейтрален, он не осуждает, не принуждает, не даёт оценок. Он просто направляет внимание, а значит, и **энергию** в определённую часть нас или нашего тела. Нейтральное внимание, без оценок и суждений, – **это чистая Любовь!**

Вспомним Писание: «...Любовь не злодействует, не осуждает...» *Когда мы наблюдаем нейтрально или с интересом, мы даём Любовь, а значит, исцеляем, очищаем, разблокируем, освобождаем, ибо Любовь восстанавливает до изначальных чистейших состояний всё, к чему прикасается.*

И вместо того, чтобы запрещать себе быть «неправильными и недуховными» и задушивать в себе негативные эмоции, мы можем констатировать и принимать как факт, что в некоторых ситуациях они у нас есть. Затем позволить себе выражать их и проживать, наблюдая за собой, из состояния не-ума. Как это сделать? Очень просто:

1. Признав, спросить себя: что я сейчас чувствую? Где это в теле?
2. Определить: где ваш Наблюдатель? Из какой точки вы смотрите на себя как бы со стороны, как будто на свой фантом: Наблюдатель не вовлечён в эмоцию, он просто смотрит и констатирует (регистрирует)?
3. Затем из позиции Наблюдателя смотреть на себя, отмечая всё, что происходит с ощущениями в теле, или с Образами этих ощущений, проговаривая для себя все эмоциональные всплески и мысли, которые идут спонтанно.
4. Во время этого процесса будьте бережны к себе, к своей боли, которая может открыться вам в моменты наблюдения. С какой-то сегодняшней ситуацией может быть связана старая боль от детских стрессов, детских травм.

5. Если вы хотите прожить подавленные ранее эмоции, то назовите эти переживания, отметьте их место в теле, включайте Наблюдателя и проговаривайте всё, что чувствуете, вспоминаете, плачьте или ругайтесь, выскажите всё, что когда-то не сказали, подавили, испугались. Дайте заблокированным энергиям высвободиться.

6. Можно поговорить с этими обидами, или страхами, или гневом, с любыми чувствами-состояниями-переживаниями. Сначала выберите что-то одно, далее следует:

– признать его присутствие в течение столько-то лет;

– попросить прощения за то, что вы неосознанно так долго его удерживали в вашем пространстве. Если эта боль уже превратилась в болезнь, то попросить прощения у поражённого органа вашего тела;

– поблагодарить и дать ему свободу, сказать, что вы навсегда прощаетесь с ним, выпустить его и наблюдать за изменениями в ощущениях, в Образах, в мыслях, во внутреннем состоянии;

– простите того, кто принёс вам боль, простите себя и простите себе, что так долго удерживали, подавляли стресс, – это была защитная реакция, вы так спасали себя от проживания боли, которую трудно было перенести. Возможно, когда-то вы приняли решение подавлять негативные переживания, с которыми не смогли тогда справиться, будучи детьми. И ваше подсознание послушно все эти годы выполняло эти решения, подавляя негативные эмоции, делая вас «правильными и хорошими».

7. Вместо того чтобы запрещать себе негативные эмоции, ругать себя, создавать ложную правильную личность, просто проживайте их и наблюдайте за собой. *Наблюдатель – это тот, кто исследует и познаёт. Ибо он влияет на то, что наблюдает, а поскольку он наблюдает из нейтрального состояния Любви (без отрицания и осуждения), то и освобождает. Наблюдатель – это тот, кто исцеляет!*

8. Наблюдайте (без оценок), пока образы и сопровождающие их ощущения будут перетекать друг в друга, меняться. Просто наблюдайте, исследуйте и познавайте. Наблюдайте до тех пор, пока они не исчезнут, растворятся или превратятся во что-то позитивное и приятное.

9. Будьте аккуратны и внимательны к себе, возможно, этот процесс займёт немаленькое время и потребуются несколько подходов. Поверьте, это стоит того! Это и есть Любовь к себе! Ведь идёт высвобождение тяжёлой энергии, просветляются сгустки тьмы, очищаются ваши ментальное, эмоциональное, эфирное и физическое тела от боли, от программ разрушения, от болезни.

10. Включайте Наблюдателя, то есть проживайте осознанно свои эмоции и состояния, в ситуациях, когда вас охватили сильные негативные эмоции, когда вас «накрывает», или кто-то сильно эмоционалирует, ругается с вами. Наблюдайте за собой осознанно, в нейтральном, безоценочном состоянии, без желания кого-то менять, от чего-то избавляться. Наблюдайте только с целью исследовать, познать себя и с этой стороны, вы будете удивлены – как быстро схлынет конфликт, улягутся самые неприятные эмоции, как быстро вы выйдете из процесса саморазрушения и сможете более конструктивно вести себя.

Во время этого процесса «проветривается» наше сознание и перенастраивается на вибрации Любви и Света. Божественная Любовь является энерго-информационной матрицей нашей Вселенной, основой Гармонии и Совершенства. Весь Мир, физический и нефизический, стремится к Гармонии. Её смысл состоит в **насыщении всех уровней реальности и сфер Бытия энергией Божественной Любви**, при которой любые взаимодействия внутри и вовне становятся **естественно совершенными и гармоничными**, ибо Любовь как энергия сотворения абсолютно созидательна и гармонична по своей природе. Это и есть смысл формулы: **«Всё есть Любовь!»**

Можно сказать, что **открытие себя в ЛЮБВИ является одной из главных задач** в процессе развития и совершенствования человека и реальности. В новом цикле старые инородные структуры, зомби-программы, имплантированные человеку (мыслеформы, убеждения, стереотипы, шаблоны, запреты, схемы, стратегии и т. д.), демонтируются, трансформируются, и возвращаются, восстанавливаются естественные изначальные энергополевые структуры. Возникает новое содержание (суть), и старые формы начинают разрушаться или трансформироваться, так как не соответствуют новым вибрациям. Поэтому в Переходе всё будет воссоздаваться на новом уровне вибраций: все структуры внутри человека и все внешние структуры (форма государства, политика, наука, экономика, хозяйство, техника, образование, отношения и т. д.). **И у нас с вами есть прекрасная возможность воссоздать себя на новом уровне своего истинного духовного сознания в естественном Единстве по заповедям ЛЮБВИ!**

Творения живут, пока подключены к Любви Творца!

Абсолютная, тотальная, безусловная Любовь Создателя – это энергия Жизни и Творчества, в поле которой живёт и процветает всё Сущее. Это система Божественного Миропорядка, мы в ней живём, мы в ней творим, по «образу и подобию» Создателя. Это Система Творца, в неё встроены механизм естественной гармонизации.

ЛЮБОВЬ КАК ЭНЕРГИЯ является инструментом Божественного отбора. Сейчас, в переходный период, этот инструмент включён по полной программе. *Поле Любви, которое тестирует всех живущих на наличие энергии Любви, как качества и как состояния в человеке.*

Умеем мы любить без страха, без претензий, без манипуляций, без условий, без желания присвоить, сделать своей собственностью, без желания управлять? Умеем мы принять, простить, благодарить, умеем предоставлять свободу выбора любимым, умеем мы принять их выбор, даже если он сильно отличается от наших ожиданий? Умеем не навязывать, а предлагать, не подавлять своим суждением, а открываться видению другого, другому восприятию событий? Умеем ли мы быть в Любви?

Пространство Любви – это новый вибрационный диапазон энергий, в который переходит вся Солнечная система, планета наша и все, живущие на ней. Это новый формат всех сотворений, всех возможностей для нас, ибо наш великолепный **творческий Божественный потенциал только в Энергиях Любви может сотворить прекрасный и счастливый Мир, в котором каждый может проявлять свою Божественную уникальность во благо всем, себе и Миру!**

- И даже то, как утро начинаем, нас может на Любовь настроить, на прекрасный день. Как только вы проснулись, поприветствуйте весь Мир! Словами от Души, чтоб искренне звучали.

- И я уже писала в предыдущей книге, и здесь я повторяюсь, поскольку это важно. Проснулись – пообщайтесь с телом! Оно так благодарно будет нам, откликнется хорошим настроением, прекрасной бодростью порадует тотчас. Простыми добрыми словами вы поздоровайтесь, скажите вы спасибо телу, оно несёт по жизни нас.

- Вы похвалите, поддержите, пошутите и просто с ним вы «по душам» поговорите. Спросите вы о том, что тело хочет вам сказать, что хочет орган вам какой-то передать? Подсказку или намёк примите и если сможете, то воплотите. Как часто мы внимания не обращаем на тело на своё, пока не заболит. Как часто мы решаем за него, что делать с ним и как его кормить, куда гулять с ним выходить. Тогда оно лишь может нам о чём-то говорить температурой, воспалением, болью.

- Хочу напомнить вам о Силе нашего Внимания. Внимание есть энергия, внимание есть Любовь! Внимание на тело направляя, мы любовь ему даём и, с интересом наблюдая за ощущениями в нём, мы пробуждаем все его ресурсы. Внимание к телу есть Любовь!

- Я предлагаю по утрам послушать тело и рассказать ему о планах дня. Ведь тело наше Разум свой имеет, и разум клеточек – он тоже есть! Узнав о наших планах дня, оно подстроится под них и будет благодарно нам за уважение к нему и за Любовь! Настрой с утра – программа жизни Дня!

- А как вы близким пожелали доброго утра? Или сквозь зубы что-то там пробормотали? Поймите, в каждом слове сколько-то Любви. Когда мы что-то говорим другим, то это всё равно что говорим самим себе! Ведь **СЛОВО** – это мощный инструмент настройки, и то, что вы с утра в него вложили, что вы проговорили, то с вами будет целый день.

Дарите, люди, тёплые слова!
Чтобы от них кружилась голова...
Чтоб сладким был – словесный добрый мёд!
Чтобы слова топили в сердце лёд!

Ведь слово может душу излечить,
А может просто ранить и убить.
Ведь слово может красоту создать,
А может очернить и оплевать...

Не жалейте добрые слова,
Чтобы цвела зелёная трава!
Чтобы не плакать от укуса ос.
Не кактус, а жасмин душистый рос.

Ведь в слове каждом – целая страна!
От злого – начинается война,
И зарождаются обиды, месть...
А сколько слов?! Их всех не счесть...

Дарите, люди, тёплые слова!
И пусть умолкнет злобная молва!
Давайте будем счастье создавать!
Ведь Слово – это Мир и Благодать!

Натали Владис

Любовь к себе, Любовь к другим, Любовь к Творцу и к Миру, ко всем живущим на Земле – вот это наша Сила. Она дана Творцом, Создателем Вселенной! Любовь – наш способ жизни на Земле, она – в тебе, она – во мне! И говорю я вновь и вновь:

Я приглашаю вас в ЛЮБОВЬ!

Глава 3. Встреча с собой из будущего

Вчера – это история, завтра – это тайна, а сегодня – это подарок судьбы.

Элеонора Рузвельт

Билет из прошлого

Радость – слово сегодняшнего дня. **Мечты, желания и надежды** – слова из Будущего. Шаг за шагом мы движемся вперёд по жизни, и вокруг нас формируется тот мир, который отражает содержание наших мыслей и эмоций, наших установок, наших верований. Будущее является для нас самой большой тайной, и мы никогда до конца не знаем, что нас ждёт. В слове «стремимся» – Будущее, в слове «идём» – Будущее. В слове «меняемся» – Будущее. И если представить себе, что у нас есть возможность встретиться с самим собой из Будущего, то, скорее всего, эта встреча нас сильно удивит. Мы идём, не ведая пути, даже если пытаемся его планировать и осознавать. Потому что чаще всего наши мысли, переживания обращены назад, так функционирует наш Ум, на опыте прошлого.

«Прошрое – это локомотив, который тянет за собой будущее. Бывает, что это прошрое вдобавок чужое. Ты едешь спиной вперёд и видишь только то, что уже исчезло. А чтобы сойти с поезда, нужен билет. Ты держишь его в руках, но кому ты его предъявишь?»

Виктор Пелевин

Да, «Я-будущий» рождается сегодня, как и «Я-сегодняшний» родился в прошлом. Наше творчество и поиск предназначения – это дорога к нам, будущим. Настоящее и Будущее связано чуткой связью, и в будущем откликается каждый сегодняшний поступок и побуждение, каждое слово и каждая мысль, будущее есть следствие настоящего. Если мы, как дети, не думая, крушим и портим всё вокруг – отношения, собственный характер, внутреннее зрение, – то в будущем рискуем остаться с поломанными игрушками. А если мы хотим, чтобы будущее стало чудесным миром, залитым солнечным светом, согретым радостью, любовью и добром, это в наших силах! И силы эти нужно нам включить уже сегодня! Это сила Внутреннего Света, сила Внимания, сила Осознания, Сотворчество и сила Созидания! Они – это возможность осознанной жизни уже сегодня!

«Давайте не будем оглядываться назад в гневе или смотреть вперед со страхом, но станем смотреть по сторонам с осознанием».

Джеймс Тэрбер

Начался новый планетарный цикл, время нового Солнца (так сказано в календаре майя). Наступает рассвет, утро Сварога (в терминологии наших предков). Земля и Солнечная система, выходя из зоны тьмы, покидают уровень плотных трехмерных вибраций. В недрах пятой расы формируется шестая раса. Уже известны промежуточные, переходные формы: дети-индиго, дети-кристаллы, радужные дети. Понятно, что это ненаучные названия, хотя специальные области науки очень конкретно изучают таких детей, не очень афишируя результаты своих исследований.

Всё, что накопилось на Земле и в «подвалах подсознания» человека как тяжёлая карма, а также в коллективном мыслеполе человечества, как тяжёлый низковибрационный опыт страданий, войны, подавления как агрессивные разрушительные программы; в новых энер-

гиях устремляется к Свету, очищается, преображается, трансформируется. Планета и вместе с ней человечество переходит в четвертое-пятое измерения, которые выше по частотам и характеризуется выходом из коллективной **ИЛЛЮЗИИ**, овладением психической энергией человека, возвращением всех так называемых сверхспособностей и сверхвозможностей, появлением волшебных технологий, а также открытием новых источников энергии на планете.

На данный момент Психическая Энергия Человека – это самый дорогой и самый мощный вид Энергии на планете Земля!

Происходит глобальный общепланетарный процесс очищения, отделение «зёрен от плевел». Старые энергии дуальности, старые иллюзии, старые манипулятивные программы скрытого управления трансформируются, растворяются, преобразуются в энергиях Света пятой плотности. Процесс происходит на уровне планеты и на уровне сознания человека. Каждый из нас через личную трансформацию вносит свой вклад в общий процесс. Энергии низкочастотного диапазона проявляются, становятся явными, их разрушительный потенциал проявляется в полной мере, его уже не спрячешь за красивыми лозунгами, патристическими призывами, умными объяснениями и очередными обещаниями.

Тайное становится явным!

Растёт наша способность различать более тонкие нюансы происходящего, мы начинаем понимать скрытые закономерности происходящего вокруг нас. Например, в отношениях мы стали различать разные формы любви. В прежние времена высшей формой любви считалась Любовь жертвенная, пример которой связывают с образом Иисуса Христа. Сейчас мы готовы к пониманию Любви как со-творчества, как абсолютного приятия, как свободного обмена энергиями всех уровней в едином поле Любви и Мудрости.

Все программы старого двуполярного цикла дуальности, построенного по схеме «жертва – тиран», по схеме подавления и подчинения сильными слабым, по схеме обмана и сокрытия истины, отжили свой срок и подлежат трансформации, преображению. Время грандиозной планетарной Иллюзии Дуальности подошло к концу. Возрастание осознанности Человека даёт возможность принятия концепции своих творческих возможностей, своего права на создание новой реальности. Пора прочувствовать изначальный Свет Творца (Искру Божью), который есть в нашей Душе, поднять свои вибрации, выйти из иллюзий, перейти на новые программы Любви, сотворчества, сотрудничества, самопознания и ответственности.

Исходя из этих задач на планете появилось очень много новых знаний, открылись древние знания, сохраняемые в традициях, поэтому нам легко получить направление, духовное руководство, истинные ориентиры для освобождения от старых негативных программ. Программы старого цикла включали в себя обучение и эволюцию Души через страдания, мучения, несправедливость, боль (все «прелести» в диапазоне низких частот).

И в преддверии нового цикла нам, людям планеты Земля, дана прекрасная вдохновляющая возможность распрощаться со старыми программами, выйти из низкочастотных моделей жертв и тиранов, мучеников и мучителей.

Смотрите, как легко м-ученик превращается в **УЧЕНИК**, а м-учитель – в **УЧИТЕЛЯ**. Когда мы совершаем такое преображение внутри себя, мы переходим в диапазон других вибраций через свою осознанность и пользуемся энергиями более высокого уровня и ёмкости.

Сейчас задача людей – «вынуть» себя из старых программ, как «руку из перчатки», и перейти в новые вибрации Света. Заметьте, что в этом процессе нет никакой борьбы, если мы станем бороться со старыми энергиями, мы только подпитаем их.

Здесь работает только расширение сознания, которое переводит энерго-информополе человека в вибрации более высокой созидательной частоты. И это называют Пробуждением, Просветлением и возвращением в Свет, в сознание Единства. Индивидуальная Душа, которая неразрывно связана с Единством, ведёт отныне Человека Путём Мудрости и Любви, путём соратничества и сотрудничества с божественными иерархиями Света.

Наш Ум напичкан чужими программами (боль, стресс, нелюбовь, недостаток). Все сферы жизни облеплены этими стандартами (какая должна быть квартира, образование, зарплата, машина, идеальные размеры тела или образ жизни). Таким путём управляющая матрица наложила на нас лапу. Для нас выстроили «загон», куда загоняют кнутом и заманивают пряником (страхом отнять что-то дорогое для нас или обещанием чего-то ценного: достатка, регалий, славы и т. д.). Управляющая система так проросла в нашем сознании, что даже уже не нужно навязывать этот шаблон, его принимают как само собой разумеющееся, передают «по наследству» от старшего поколения младшему. Люди уже носят этот «загон» в голове (в уме), это стало системой ценностей, основанной на том, что можно измерить, взвесить, пощупать, пересчитать.

Вместо того чтобы учить нас создавать Будущее, ориентируясь на Бога, на Высший созидательный Разум, слышать Сердце и Душу, наши родители и учителя воспитывали в нас стремление к «идеалу». Ох, сколько людей носят эти никогда не достижимые «идеалы» в своей голове, которые отравляют жизнь недовольством, пустотой внутри, бесконечными претензиями к себе и к другим, неумением радоваться, страхом устанавливать открытые отношения!

Радость, похвала, принятие себя, таким образом, всё время откладывались на будущее. «Вот когда поступишь в институт...» или «Вот когда купим квартиру...». Такие цели, значимые по форме, но не наполненные сутью, не содержат энергии жизни, потому что в большинстве случаев не согласованы с Сердцем, с Душой. На их достижение затрачивается время и энергия жизни, а вот радости и счастья они дают совсем немного. Жизнь, отложенная «на потом», проживаемая как бы «на черновик». Человек думает: ну вот, ещё чуть-чуть – и заживу на «всю катушку». Ан нет, чуть-чуть никак не наступает, и снова «затянули пояс», потерпим ещё немного. На самом деле – это «замкнутый круг», «загон» прошлого.

Притча

...Однажды три мудреца поспорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

– Именно прошлое делает человека тем, кто он есть. Всем своим умениям я научился в прошлом.

– Не согласен! – воскликнул другой. – Человека формирует будущее: какими бы знаниями и умениями я ни обладал сегодня, я буду приобретать новые – те, которых потребует от меня будущее. Мои поступки продиктованы стремлением стать тем, кем я хочу быть.

– Вы упустили из виду, – вмешался третий, – что прошлое и будущее существует лишь в наших помыслах. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. Но любой поступок совершается вами в настоящем, и только в настоящем. И только сегодняшний день определяет, какими вы войдёте в будущее и не станет ли сегодня последней точкой в вашем прошлом.

Не пренебрегайте днем сегодняшним, от которого столько зависит!

Львиную долю энергии забирает внешняя управляющая матрица, которая и определяет нам жизненные приоритеты, престижные институты, одобряемый образ жизни. Беречь нас

ей нет надобности, нас много таких с «законами» в голове! Да ещё и детей своих мы воспитываем так же, так же вставляем им в голову запреты, обязательные программы и «законы».

А как же будет в Будущем, в новом цикле? Будет по-другому: «Живу на чистовик» уже сегодня, радуюсь всему тому, что есть у меня на данный момент, тем самым открываю Дверь всем благам Мира. Моя сегодняшняя радость, уверенность, открытость – это сообщение Вселенной о моей готовности получить желаемое самым лёгким, благоприятным для меня способом, без муки, без борьбы, без напряжения, а с интересом, с активным любопытством, с познанием новизны и с Вдохновением. Всё это мы включаем уже сегодня, памятуя о том, что моё «сегодня» – это моя программа на «завтра».

Само Будущее, в котором нам предстоит жить, сильно поменяется, так как старая матрица вибрационно соответствовала третьему измерению, а в четвёртом и пятом, в более высоких вибрациях она существовать не может. В высокие вибрации не могут попасть такие проявления, как агрессия, обман, подавление, насилие, грубое манипулирование, эмоциональный шантаж, предательство, гнев, злость, ненависть, зависть и т. д. Не могут попасть, так как не резонируют с вибрациями четвёртого-пятого измерения.

До планетарного Перехода эгрегоры (нефизические энерго-информационные коллективные структуры) были посредниками между людьми и высокими уровнями тонкого Божественного Мира, например религиозные эгрегоры как посредники при общении человека с Богом. В будущем на более высоких уровнях вибраций низкочастотные эгрегоры существовать не могут, они трансформируются. Уже сейчас возникают так называемые планетарные «сети Единения». Каждый из нас будет чувствовать всеобщую связь со всеми, так проявляет себя полевое Сознание Единства, соответствующее пятому измерению. Пробуждение даёт возможность прямой связи со своим Высшим Я, с «Аз есмь» в рамках новой созидательной планетарной модели.

В новом цикле мы перейдём в стадию **«Человека Душевного»**, или **«Человека Сердца»**, мы вырастем, созреем до состояния **«Человека-Созидателя»**, **«Человека-Сотворца»**.

Есть ещё очень глубокий прогноз относительно развития сознания человека в шестой расе. *Это – «Человек Великодушный», то есть человек с ВЕЛИКОЙ ДУШОЙ (Аз есмь!), ведающий все тонкие законы Мироздания, владеющий своей психической энергией, умеющий с её помощью созидать и творить прекрасное Настоящее и гармоничное будущее.*

Через Сети Единения для всех, кто пройдёт вибрационный барьер, откроется прямой доступ к сознанию мира, к энерго-информационному полю, к Хроникам Акаши, к Творцу, к Высшим Разумам. Силы Света уже работают вместе с Землёй, помогая формированию шестой РАСЫ. Каждого из нас курируют Ангелы-Хранители, хотя нам кажется, что процесс перемен идёт медленно. Наш ум не всегда понимает истинную Суть перехода, он хочет всё ускорить, подгоняет нас, ему нравятся эти красивые идеи.

Наверное, поэтому вы, мои друзья, и читаете эту книгу: ищите пути, как ускорить пробуждение и просветление, осознанность и возможность построения своей жизни с помощью психической энергии и Силы Внимания. Конечно же вам хочется стать Автором вашего Жизненного Сценария, освободиться от тяжёлых, тёмных программ старой матрицы? Вся моя книга, все практики, медитации, упражнения об этом, они помогают понять, что

Освобождение возможно только через осознание, через перерастание своего Эго, через повышение вибраций, через открытие Сердца, единение с Душой в высокочастотных вибрациях Света, Любви и Мудрости!

Наша задача в Переходе – перестроить свои вибрации, повысить их Светимость. Поэтому задумаемся: достаточное ли количество Света (высокочастотных вибраций) в наших мыслях, эмоциях, отношении к себе, к другим, к Миру? Достигает ли Свет Искры Божьей нашей повседневной жизни? Слышим ли мы Душу свою, живём ли желаниями Сердца? Может ли Свет достичь нашего ума, наших глаз, наших слов? В контакте ли мы со своими чувствами и переживаниями? Осознаём ли с какими вибрациями встречаемся, насколько они тяжелы, легки, светлы?

Это очень важно! Подняться в вибрациях сможет только тот, кто сам захочет подняться, а не те из нас, у кого высокий уровень Эго, которые будут продолжать жить в модели «жертва – тиран», в модели доказательства своей правоты, в модели манипуляции, борьбы и самоутверждения за счёт других. В новую реальность мы попадаем, только отказавшись от противостояния, от борьбы, от конфликта, от всех форм отрицания, потеряв интерес к таким взаимодействиям, подняв свой уровень Любви к себе. Осознавая, принимая все проявления вокруг нас, перерастаем уровень нашего эгоистичного Ума, который хочет неограниченно потреблять и получать, выпрашивать и выжидать, что как-то всё само собой устроится.

Так же как ребёнок перерастает уровень ползунков и песочниц, не борется с ними, а просто теряет интерес к ним и переходит во взрослую жизнь с другими интересами и возможностями. Так и мы с ростом осознанности перерастаем уровень конфликтного, защищающегося, обвиняющего Эго, и наши вибрации меняются, давая нам всё новые сверхвозможности Единства, раскрывая **ИСТИННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАШЕЙ ДУШИ**.

Наша Светимость приумножается и появляется возможность с полным приятием и доверием формировать события своей жизни на благо себе и миру, свой уникальный созидательный путь Души на планете Земля.

Чем меньше уровень Эго, тем больше Света льётся через нас, тем более высокие вибрации-состояния нам доступны, и чистота нашей полевой структуры даёт нам возможность становиться истинными Проводниками Света и Любви Творца.

Осознанно выбрав Свет, мы начинаем понимать, что обучающие программы для Души в низких вибрациях приводят к болям и болезням, тяжести, напряжению, неприятным состояниям, проблемам, конфликтам, войнам. Обучение Души в низких вибрациях происходит через страдание. Отсюда негативные эмоции – страх, тревога, беспокойство, злость, ненависть, ревность, жалость, постоянное недовольство. На ментальном уровне это выражается в осуждении, претензиях, разрушительных мыслях в свой адрес и в адрес других людей, в неверии, в апатии. В поведении проявляется стремлением убежать, спрятаться, отстраниться или доказать свою правоту, добиться своих целей любой ценой, навязать своё, контролировать.

Если взять сферу отношений, то счастливые пары при таком обучении встречаются редко, чаще это пары, в которых происходят кармические отработки (отдаются долги, уравниваются дисбалансы, обучение идёт через страдания). **«Бог даёт не того, с кем будешь счастлив, а с кем спасёшься»**, то есть наилучшим образом пройдёшь свои эволюционные уроки.

Теперь мы знаем, что эволюция Души в уроках земной жизни возможна и по-другому: через радость, через интерес, через полное приятие, свободу, сотворчество, сотрудничество при открытом Сердечном Центре, в более высоких вибрациях.

Если в основе нашего отношения к себе, к людям, к Миру лежит высокочастотная созидательная энергия **ЛЮБВИ**, то мы в **энергиях Единства** строим взаимодействие, обучение,

реализуем свою уникальность, дарим и принимаем с благодарностью. Тогда тело становится лёгким, здоровым, раскованным, спокойным, бодрым. Мы чувствуем, безграничное доверие, мы ощущаем, что Мир «носит нас на руках».

На эмоциональном уровне – положительные эмоции: спокойствие, радость, уверенность, умиротворение, добрый юмор являются нашим повседневным состоянием.

На ментальном уровне это выражается в принятии, благодарности, хороших мыслях в адрес себя и других. В поведении мы естественны, спонтанны, свободны и благополучны.

Это – наш билет в Будущее!

Зайти за «флажки»

Существует много экспериментальных подтверждений того, как в детстве в подсознание маленького человека записываются «истины» об этом мире. Проводили эксперимент и наблюдали за курами: куры, купленные на птицефабрике и привезённые в деревню, довольно долго сидят на одном месте и вообще не могут бегать и активно двигаться. Они как будто всё ещё сидят в клетках, хотя клеток давно нет. Новым хозяевам приходится их почти насильно подталкивать к кормушке. Они как будто не понимают, что могут подойти к кормушке сами. И сколько бы они ни жили на свободе, всё равно они отличаются от птиц, рождённых на свободе, в птичнике.

Чтобы прийти к внутренней свободе, нам нужно осознать, в чём несвобода и где в нашем сознании находятся те самые «флажки», за которые нельзя заходить («загон» в голове). Раньше считалось, что должно смениться семь поколений для освобождения от старых программ. Моисею пришлось водить свой народ по пустыне сорок лет, чтобы из памяти ушли воспоминания о рабстве. Сейчас все процессы протекают по-новому, открыты **Окна Возможностей**, которые работают **по нашей Доброй Воле**.

Мы можем быстрее совершить восхождение, вознесение к высокочастотному состоянию, к просветлению. Одни используют для этого техники работы с подсознанием, другие – молитвы и медитации, третьи работают с телом, четвёртые ищут контактов с просветлёнными учителями.

Самое важное при всём этом – осознавать! Осознание – это изменение модели Мира, расширение восприятия (восходящее приятие), освобождающее от старых разрушительных программ, от негативных эмоциональных и ментальных «зарядов». Когда мы возрастём в вибрациях, то растём в сознании Мира, а Мир расширяется благодаря нам. Процесс этот – постепенный, и всё-таки потенциал изменений у нас явно больше, чем у курицы! А у наших детей и внуков он больше, чем у нас.

За всеми негативными программами стоит **СТРАХ**. Самый сильный – страх смерти. Если вы обнаружили его в себе, важно осознать: Душа живёт вечно, смерти нет. Мы живём на Земле столько, сколько хочет Душа, сколько она запланировала для себя перед воплощением. А затем переходим в Мир тонких энергий и продолжаем свою эволюцию там. Затем опять приходим на Землю, если это выбираем.

А на Земле пользуемся своим **вниманием, чтобы осознанно направлять энергию в нужное нам русло**. И тут работает одна из ловушек матрицы: подмена целей средствами для их достижения. Завладевая нашим вниманием, матрица получает и нашу энергию жизни.

Старайтесь замечать, как неосознанно **акцент вашего внимания (а значит, и энергия)** смещается в другую плоскость, к целям, навязанным матрицей. Так, например, семья, квартира, машина, зарплата, карьера (всё внешнее) – это не **ЦЕЛИ в нашей жизни**, это **СРЕДСТВА** для прохождения уроков Души, для самопознания, для творчества, для достижения определённых состояний – удовлетворённости, спокойствия, радости.

«Спящий» неосознанный человек считает своей целью получение образования, карьерный рост, достижение материальных благ, тогда как это средство, это инструмент для познания и реализации себя в разных проявлениях, для открытия своих возможностей. И когда он делает карьеру (покупает машину, получает диплом), его Путь Души часто закрывается. Есть люди, которые, выходя на пенсию, быстро заболевают и умирают. Это происходит потому, что у них никогда не было своих личных осознанных целей, а были только те, которые навязаны социумом. Они никогда не стремились исследовать себя. Карьера, деньги – это ложные чужие цели, пришедшие извне!

Главная цель для нас – найти свой уникальный Путь Души и следовать по нему в направлении истинных Ценностей Души. Когда открытие, самопознание становится целью, то у человека всегда будет чем заняться, даже без своей привычной должности, работы, коллектива.

До последнего времени большинство людей, даже не задумываясь, принимали ту систему жизненных целей, которая приходила из социума, от семьи. Вот такой рассказ однажды прозвучал на одном из наших семинаров.

...Младший брат Елены рос больным и ослабленным. С самого детства за ним ухаживала вся семья (родители и две сестры). О нём заботились, лечили, исполняли его капризы. Когда он вырос, его плавно передали на руки жене, и она продолжила опекать его, так как он постоянно болел, ездил по санаториям. Жена работала на заводе, а также делала всю работу по дому и по хозяйству. Через некоторое время она, «здоровая», умерла, а он, «больной и слабый», остался. И к удивлению членов семьи, вскоре снова собрался жениться и привёл показать новую жену родственникам. Его новая женщина оказалась совсем другой, она не рассматривала его как больного, нуждающегося в уходе. И отношения в семье установились другие: теперь уже он за ней ухаживал, заботился, делал всё в доме и на даче. Это был уже не «брак по уходу за больным», это были равные отношения взаимного обмена, взаимной заботы.

Все подсознательные программы, основанные на культе силы, чувстве долга, нужности, обязанности, поддержке или подавлении «слабых», – это старые программы, которые работали по причине низкой осознанности человечества в старом цикле Кали-юге, когда количество «спящих» было огромным, процветало «невежество» (не-веданье). Право на жизнь получали те, кто хорошо «служил» социальной матрице. А когда человек уже не мог больше служить, оказывалось, что он никому не нужен.

Как это ни грустно признать, но если посмотреть правде в глаза, то большинство таких «спящих» были не нужны и неинтересны сами себе, всю жизнь действуя под давлением страхов, переживаний, внутренних конфликтов, желаний быть «не хуже» других, «быть как все», догоняя, перегоняя, преодолевая, жалея себя и других, завидуя более успешным, защищаясь, нападая, не веруя ни в себя, ни в Бога, ни в Любовь. Всю жизнь проводили за «флажками».

Или вот ещё одно из распространённых заблуждений: перевоспитание или улучшение других, которые об этом вовсе не просили (как вариант – спасение «утопающего», который совсем не хочет спасаться). Это вариант самообмана, ибо работа над другим человеком никогда не даст возможности выйти за «собственные флажки», а только ещё дальше уведёт в Иллюзию.

Пока мы хотим изменить других, мы остаёмся в старых программах.
Когда мы изменяем себя – меняется наш Мир.

В контексте вышесказанного речь идёт о выходе за «флажки», об освобождении от подсознательных разрушительных программ и зарядов, об очищении своей полевой структуры от низкочастотных вибраций, от сгустков тьмы, где не проходит Свет. О перенастройке всей своей полевой структуры на высокие частоты Света, на частоты Ангелов, на частоты Божественной созидательной Любви.

Уроки, которые мы получаем (конспект семинара)

...Бабушка и дедушка всю жизнь говорили внуку, что, когда они умрут, их квартира достанется ему. Внук не только не ищет другую квартиру, ещё и невольно подсознательно ждёт смерти бабушки и дедушки. Ему не приходит в голову, что у Вселенной могут быть другие планы. Впрочем, как и планы дедушки и бабушки могут измениться. Жизнь идёт. Ничего не меняется внутри его, он копит ожидания, ничего не меняется и во внешнем мире.

Такое состояние очень хорошо описал Георгий Гурджиев: «Энергия теряется прежде всего на ненужные и неприятные эмоции, на ожидание неприятностей, реальных или воображаемых, на плохое настроение, ненужную спешку, нервозность, раздражительность, воображение, надежды, мечтания и так далее».

Как же тогда планировать? Давать обещания? Намечать цели? Как строить свои отношения с собственным будущим?

Стройте их с любопытством, интересом, доверием и радостью – и ничего не обещайте ни себе и никому! Не привязывайтесь к плану, к срокам, ибо у Вселенной может быть свой план в отношении вас, свои сроки – более гармоничные и благоприятные с точки зрения задач Души!

План всегда рождается от ума, это ни хорошо, ни плохо, это просто так есть. План можно намечать, как вектор развития. Можно добавлять, настраивая себя правильно: «планирую сейчас», «так понимаю сейчас». И учитывать многообразие вариантов Мира. Если же мы концентрируемся на одном-единственном варианте, мы тем самым перекрываем энергию из данного момента, не рассматриваем другие варианты, и наше будущее становится беднее. А что же делать?

Слушать! Внимательно прислушивайтесь к откликам изнутри и к откликам от мира, к знакам Вселенной. Помните: планируя и мечтая, мы хотим не конкретных предметов и результатов, а их эквивалентов – внутренних состояний.

Наш ум, не ведая, как достигнуть состояний изнутри, предлагает идти через конкретные цели во внешнем мире. Всё равно как ехать из Москвы в Петербург через Владивосток! Всегда спрашивайте себя:

- Что я получу, достигнув этой цели?
- Как я буду чувствовать себя при этом внутри?
- Так что же действительно мне нужно?

Есть такой термин «избыточный потенциал», что связано со сверхзначимостью, сверхважностью, по-простому «зацепка», «залипание». Если мы охвачены одним желанием, только так, или-или, третьего не дано, наша «зацепка» искажает свободное течение энергий в этой ситуации, увеличивается напряжение. Система тут же стремится выровнять энергетический дисбаланс и создаёт моменты, которые мы трактуем как препятствия. Как в физике – «действие равно противодействию».

Большой дисбаланс создаётся обещаниями. **Обещания** самому себе (или другим), намерение держать их любой ценой **порождают зону сопротивления**. И как-то так случается, что слова нарушаются, обещания по независящим от вас причинам не выполняются, порождая чувство вины, долги. Острое желание чего-то, сильная зацепка за это почему-то, наоборот, отодвигает желаемое. Что же происходит?

Как только мы зацепляемся за что-то, например, считаем, что у нас лишний вес, и очень хотим иметь идеальный вес, мы создаём дуальную (противоположную) пару. То есть, наоборот, **ПОДДЕРЖИВАЕМ и УТВЕРЖДАЕМ** то, от чего хотим избавиться, постоянно направляя энергию наших мыслей и эмоций, переживая об этом. (Помните: **где внимание, там и энергия!**)

Как только мы убираем зацепку, например, перестаем стремиться к идеальному, в нашем понимании, весу, принимаем себя такими, как есть, начинаем радоваться жизни, заниматься любимым делом, что-то меняется у нас в теле, как нам кажется – само собой! И тело начинаем приобретать более стройную форму.

И всё-таки как же планировать? Всё очень просто:

- запланируйте себе двигаться **СЕЙЧАС** в направлении ваших ценностей, то есть делайте конкретные шаги, и... **ОТПУСТИТЕ ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ!**

- Потом легко, свободно, с удовольствием корректируйте план по ходу действий. Планы, в отличие от обязательств и обещаний, могут меняться, уточняться. Есть такая фраза остроумная и точная:

Всего можно добиться, стоит только расхотеть!

Туда, где смещен акцент внимания в сторону сверхзначимости, обязательно придут вина, страх, обида и другие страдания, затем – нарушения физиологии. Болезни – это те же информационные вирусы, программы. Если вина и т. п. присутствуют в вашей жизни, нужно пойти обратным ходом и найти её причины. Не излишнее ли значение, которое вы в прошлом придали чему-либо, породило это напряжение, эту вину, это недовольство собой и своей жизнью? Не зацепились ли вы за желание-идею быть в чём-то лучше всех, быть идеальным или достигнуть чего-либо любой ценой? А если так? Всё очень просто:

- Вернитесь в прошлое (вспомните).
- Поблагодарите себя в прошлом, вы ведь хотели только хорошего.
- Пересмотрите свои прошлые идеи. Примите новые решения, соответствующие истинным ценностям Души: быть самим собой, раскрыть свой творческий потенциал, развиваться в благоприятном темпе, слышать подсказки Души, реализуя наилучшую версию себя во благо вам, вашим близким и Миру.
- Если хотите, то можете попросить Ангела-Хранителя, или своё Высшее «Я», координировать и курировать ваш процесс.

Исполнению планов мешает и ещё один вариант **смещения акцента внимания – с себя на другого человека**. Этот способ самый распространённый. Мы это делаем каждый день сплошь и рядом. Например, классический случай смещения акцента внимания с себя на ребёнка. «Мой ребёнок разбрасывает всё в комнате. Я, как мама, которая любит порядок и хочет его приучить к чистоте, объясняю ему, прошу убрать, требую, наказываю, ругаю, ставлю кучу условий, но всё равно чувствую себя недовольной». Что происходит с точки зрения энергий?

Акцент внимания смещён на ребёнка. Энергия, которая могла бы послужить маме для осознания своих негативных программ, для разблокирования её эмоциональных зарядов, «прикладывается» к ребёнку, окрашенная негативно. То есть в форме энергии агрессии. На самом деле причина не в том, что ребёнок разбрасывает всё в комнате, причина в том, что

это мама чувствует недовольство оттого, что она не такая хорошая мать, какой хотелось бы быть с точки зрения общества.

То есть вы осознаёте, что вы не идеальная мать, чувствуете недовольство собой, а ответственность за это сбрасываете на ребёнка. Так знайте, что даже если он всегда всё будет идеально убирать, то ваше недовольство собой как матерью проявится как-то по-другому, в других вопросах, потому что это недовольство, неприятие себя живёт у вас внутри, а на ребёнка просто проецируется.

Такой механизм «проекции» работает всегда в отношении тех людей, которые нас раздражают, обижают, обманывают, подставляют, давят, навязывают, манипулируют и т. д. «Спящий» человек смещает акцент внимания на недостатки других и борется с ними, перевоспитывает, спасает, осуждает и т. д., а сущности нижнего астрала с удовольствием «кушают» его энергию и только облизываются, подкидывая через СМИ то «горячие» новости, то какие-нибудь страсти-мордасти.

Если вас волнуют вопросы, связанные с ребёнком, единственный способ изменить всё к лучшему – вернуть внимание к себе, то есть забрать свою энергию и инвестировать её в себя, сделать вклад в работу над собой, в трансформацию и очищение своей полевой структуры от накопившихся в ней искажённых энергий! Вы можете отсоединиться, освободиться от всех связей с уровнями низкой частоты, покинуть зону саморазрушения и перестать создавать себе болезни.

Вы начинаете размышлять следующим образом:

- Если меня тревожит и волнует то, что ребёнок не убирает комнату, плохо учится, сидит в компьютере – я *спрашиваю себя*: где беспорядок у меня внутри, в моём внутреннем пространстве, если меня так болезненно беспокоит беспорядок у него в комнате? Почему я не могу спокойно сказать себе: «Я уникальна в своей чистоте, а он уникален в своём беспорядке». Порядок – это условность. Ребёнок прекрасно себя чувствует в этом «бардаке», он там счастлив, это его порядок. А я, как любящая мать, почему-то готова вносить в его жизнь дисгармонию и несчастье?

- Загляните в глубь себя, что вас на самом деле так тревожит изнутри? Ведь беспорядок где-то там, у вас внутри он притаился.

- А может быть, вас так волнует непослушание вашего ребёнка (читай, его свобода)? А может, это ваш Контроль принять не может то, что он свободен. Свободен от ваших поучений, от наставлений, что уши он закрыл и вас совсем не слышит? И это бесит вас? Тогда проблема с вами, и перед вами тут стоит задача, ребёнок только вам «зеркалит» вашу же задачку: стать внутри свободной от всех «загонов», вернуть акцент внимания к себе.

- В общении с ребёнком перенесите своё внимание на себя! Ребёнку же скажите: «Благодарю тебя!»

- Он точно будет очень удивлён, и вы будете удивлены сами, какое внутреннее состояние придёт, и результат какой вам принесёт! Потом вы так скажите своему ребёнку (той Душе, которая пришла вам помогать в вашей эволюции): «Меня волнует твой беспорядок. Когда у тебя беспорядок – я начинаю волноваться».

- Вот вы и поймали себя на том, что ваша тревога живёт внутри вас. И нужно отпустить её в первую очередь, в этом и смысл урока. Как только вы начинаете вопрошать: «Что из тебя вырастет? Кто тебя замуж возьмёт?» – вы уже смещаете акцент и упускаете свой урок, а значит, ситуация повторяется вновь и вновь.

О себе мы имеем право говорить сколько угодно. «Хочу с тобой поделиться. В моей жизни было так...» Без назидания, без указаний! И удерживаться от проецирования своего внутреннего беспокойства на жизнь ребенка. Мы не только передаём ему слова, в этот

момент мы излучаем тяжёлую низкочастотную энергию, ещё и программируя его на такие же уроки в его взрослой жизни.

Так же смещаются у нас акценты внимания на государство, на мужа, на жену. Женщина несчастна не потому, что муж пьёт, а потому, что **ВНУТРИ** её отсутствует программа счастья и этим поддерживается пьянство мужа. Бессмысленно «бороться» с его пьянством, кодировать его, если она не в ладах со своей женской энергией.

Чужое мнение – это чужой шаблон, а своё – суть жизненного урока!

Урок заключается в том, чтобы познать и проявить Любовь, Свет, Мудрость во всех ситуациях и сферах жизни, в семье, в родительстве, в творчестве, в профессиональной деятельности, в отношениях. Творчество – это не только производство полезных для общества продуктов или произведений искусства, это ещё и самопознание и созидание себя через проведение через свою полевую структуру энергий и мыслеобразов с тонкого плана в физический мир. Кто-то себя реализует через образование, а кто-то через рукоделие, а кто-то – через проектирование, кто-то – в семье, кто-то – в дружбе, кто-то – в любимом деле. Всегда и в каждом действии мы одновременно и познаём себя, и создаем (реализуем), и перед нами стоит задача вспомнить свою Божественную природу Света и Любви, пройти Путь эволюции индивидуальной Души внутри всеобщего Единства, вместе с другими Душами планеты – это наш Главный урок, ради которого Души воплощаются в материальный Мир.

На предыдущем эволюционном этапе наши бабушки и дедушки не ставили себе задачу творчески раскрыть свой потенциал. Нужно было выжить, сохранить род, родить, прокормить и поставить на ноги детей. Их души в основном решали задачи выживания и продолжения рода. Они работали и отдали себя служению Родине, и это было абсолютно правильно **ДЛЯ НИХ**.

Мы уважаем и осознаём их уроки, с любовью принимаем, уважаем их образ жизни, не надо спорить с ними, рассказывать, что они отстали от жизни. Непонимание и конфликты с предыдущим поколением объясняются разностью эволюционных задач поколений. Поэтому так трудно порой понять друг друга. Они желают нам добра (с их точки зрения). У нас же точка зрения, что есть для нас добро, совсем другая, потому что и задачи у нас сейчас другие.

Мы уже не думаем о выживании, мы думаем о самореализации, о развитии наших способностей, о свободе творчества. Поэтому и отношения мы хотим строить по-другому. И соответственно, у наших детей уже запланированы следующие задачи. Поэтому навязывать и передавать детям свой опыт, свои ценности, цементировать в их сознании жесткие формы своих представлений о мире не имеет смысла.

Предвижу вопрос: а как же культура, семейные традиции? Ответу: открыть, познакомиться, предложить, показать, дать возможность и... оставить выбор за ними. Они возьмут то, что им нужно, то, что соответствует задачам их Души. И если мы проявим Мудрость и Любовь, то они будут бережно относиться к нашему наследию! Вот только так! Задача родителей – любить и давать свободу выбора. Не удивляйтесь!

Самое важное, что родители могут сделать для своих детей, – это стать счастливыми сами, решать СВОИ собственные задачи Души, расти творчески, тем самым создавая детям питательную и созидательную среду, пространство Любви. Развиваться самим, расти, познавать себя в семейных ролях, наслаждаться этим, становиться собой.

Помните, как звучит инструкция в самолёте: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом на своего ребёнка». Сначала сами станьте счастливыми и творческими, реализуйтесь, найдите свой Путь.

Вы можете что-то дать своему ребёнку, только если у вас у самого это есть! Любовь к себе, Мудрость, самоуважение, самореализация, творчество, умение принимать, прощать, благодарить, великодушие. Нельзя дать то, чего нет. Кормить, одевать, учить пользоваться вилкой, завязывать шнурки, писать буквы, покупать игрушки – тоже важно, это внешние, социально нужные действия, но если вы думаете, что только в этом ваша родительская функция, то вы глубоко и сладко спите. Ау! Пора пробуждаться!

Возможно, вы считаете детей своей собственностью, своей гордостью, оцениваете себя-родителя через достижения своих детей (быстрее всех научился завязывать шнурки и писать буквы). Я поздравляю вас, это ещё одна распространённая Эго-программа. Она уже включает в себя разочарования, страдания, конфликты. Внутри гнездятся сомнения: а вдруг мой ребёнок будет не самым успешным и не самым сообразительным? А вдруг он даст мне повод стыдиться? Это же настоящая трагедия для «примерного» идеального родителя! На ребёнка неосознанно накладывается обязательство быть во всём правильным, послушным, идеальным. И сколько этим порождается страхов, внутренних запретов, как страшно перекрывается потенциал жизненной энергии у таких детей. «Боюсь обидеть, боюсь не оправдать ожиданий, боюсь разочаровать» – вот программы, которые не дают проживать свою собственную жизнь, уводят от своих уроков, опустошают изнутри. Это, кстати, одна из причин алкогольной и других видов зависимостей.

«Волчица говорит своим волчатам: «Кусайте, как я», и этого достаточно, и зайчиха учит зайчат: «Удирайте, как я», и этого тоже достаточно, но человек-то учит детёныша: «Думай, как я», а это уже преступление...»

Аркадий и Борис Стругацкие

И, подводя итоги наших рассуждений, скажу, что задача наша как родителей – двигаться в направлении наших собственных ценностей, свободно, творчески реализуя себя как индивидуальную уникальную Душу, и позволять детям формировать их ценности на основе Любви и Веры в себя. Нам не нужно стараться впихнуть в голову наших детей собственные идеи, а нужно дать им Любовь, заботу, чувство принятия себя, уверенность в себе, самостоятельность, моральную и психологическую поддержку, с мудростью показать им, как экологично проявлять чувства и эмоции (в том числе и негативные). Ибо семья и детско-родительские отношения – это главная площадка серьёзных эволюционных уроков, где мы встречаемся с близкородственными Душами, с которыми знакомы ещё и по прошлым жизням. И самыми лучшими условиями для воспитания нас, как Родителей, и их, как детей, является Пространство Любви и Мудрости, в котором легко сделать семейную жизнь интересной, наполненной совместными проектами и радостями.

Принять в себе частицу Бога, частицу Мира, освободить свой изначальный Свет и наслаждаться в полной мере способностью любить себя, принять весь Мир и с интересом проживать уроки, которые подарит жизнь.

Искусство правильных вопросов

В новых вибрациях четвёртого и пятого измерения, в которые мы переходим как человечество, заканчивается власть тьмы и власть старой матрицы. Конечно, матрица и низкочастотные эгрегоры заинтересованы в том, чтобы мы «спали» как можно дольше. Чтобы мы испытывали негативные эмоциональные состояния, тяжёлое беспокойство и безнадежность, тревогу и страх за наших близких. Тогда мы передадим такие программы своим детям через иллюзии «добра» и «зла». Мы сами «втаскиваем» наших детей туда же, а ведь они рождаются свободными (с включённым каналом Души), и сначала матрица не властна над ними.

Сейчас очень важно родителям работать над собой, менять вибрации, расширять сознание, чтобы освободиться от программ разрушения и болезни. А дети сейчас рождаются уже с новыми программами. Например, у детей-индиго оба полушария работают одинаково. Дети-кристаллы идут вне социальной матрицы. Они получают информацию по-другому. Они всё делают иначе, чем мы, как будто знают что-то такое, чего мы не знали. Недавно стали приходить «радужные» дети, они имеют прямой доступ к своим энергиям и к планетарной энергосистеме, они тоже вне старой матрицы.

Новые дети воспринимают и чувствуют Мир по-новому, ведут себя совершенно иначе. Старые методы воспитания – кнут и пряник (или воспитание двойственности: «хорошо – плохо», «правильно – неправильно») с ними плохо работают. На них не действуют наказания и поощрения. Старые мотивации не работают. Родители страдают, потому что это выбивается из их картины мира, это болезненный момент для родительского самолюбия. Многие дети не читают книг, не хотят учиться. А думали ли вы, что несут наши книжки, в том числе классика? Вся литература прошлого описывает старую матрицу. И поэтому новые дети не хотят напиваться программами старого Мира, а если и читают, погружаясь в это, то иногда вполне серьёзно не могут понять и принять те информационные «вирусы», которые заложены в литературе, искусстве. Я предлагаю философски воспринимать такие моменты, потому что это уже есть в нашей жизни, как факт, и если мы будем нервничать и возмущаться, то нашей эмоциональной энергией будем подпитывать этот дисбаланс. Не лучше ли взглянуть на это с другой стороны.

Не имея информационных вирусов из прошлого, наши дети по-другому построят свою жизнь, свой Путь, свою деятельность. Возможно, у них будет новый вид семьи, новые отношения между мужчиной и женщиной, не на основе страха, экономической или психологической зависимости, комплексов, а на основе Любви, Свободы и Творчества. Им ведь строить новое государство, новую экономику, политику, новые технологии, новое общество и новый Мир планеты. И с этой точки зрения, отстраняясь от чтения, они таким способом сохраняют своё внутреннее пространство чистым и свободным.

Уходят низкочастотные вибрации с планеты, и старые шаблоны-стереотипы уходят вместе с ними. Люди в старой модели сознания говорят, что всё плохо, в новой – что всё интересно и хорошо получается. Каждый говорит свою правду, просто у разных людей – разные правды.

Наш Мир – это Мир Энергий, всё есть энергия, всё есть вибрации разной плотности и частоты, от низких до высоких. Как в октаве, звуки располагаются по частотам от ноты до к ноте си.

У людей разное восприятие реальности объясняется способностями слышать и воспринимать, а также излучать (как приёмник-передатчик) волны или энергии разных частот (нот). Одни люди слышат только тяжёлые, низкие, другие средние и лёгкие, высокие. И излучают также на разной частоте, поэтому в соответствии с законом вибрационного резонанса формируют-притягивают тот событийный ряд, который соответствует их частоте вибраций. Излучение происходит через энергии мыслей и эмоций, то есть через психическую энергию человека.

Для людей в старых энергиях жизнь всегда «полосатая». Их жизненная стратегия тесно связана с дуальным миром, с полярностью, как в маятнике. Когда маятник «в минусе», человек старается от этого убежать, покинуть эту зону, а когда «в плюсе», хочет продлить, удержать, боится потерять. Так происходит внутренняя эмоциональная «раскачка», то белая полоса, то чёрная. Это свойство низких частот. Так происходит и с честными, и с нечестными, и с достойными, и с недостойными, и с образованными, и с необразованными. На этом

уровне тяжёлых частот существуют негативные программы нашего подсознания, мощные Эго-программы коллективного бессознательного.

На семинарах мы находим их и перепрограммируем, чтобы выйти в следующий уровень из маятника, в зону изобилия, процветания и успеха, в диапазон высоких частот. Там невозможно ничего потерять, не нужно за что-то цепляться зубами и когтями, там работают другие законы. Это процесс созревания, перерастание двойственности, перерастания Эго, обнуление старых программ, переход к энергиям высокой частоты, к состоянию Светимости и Любви! Мы отпускаем с благодарностью якоря старых программ.

Как только мы поднимаем якоря, мы сразу взлетаем!

«...Когда затих Волшебный Голос, я постаралась осознать все свои чувства и состояния, как вдруг с удивлением поняла – у меня расправились крылья! Причём я не пропустила слова «как будто» или «словно», по моим ощущениям – крылья у меня действительно расправились! А в душе в это время струились восходящие потоки восторга, любви, благодарности, поэтому наличие крыльев больше радовало, чем удивляло! А чувствовала я себя так, словно уже летаю, наслаждаясь подаренной мне новой жизнью! Да, прежняя жизнь быстро и мягко закончилась под звуки Волшебного Голоса, а я сразу осознала себя уже в новой жизни – светлой, прозрачной и просторной, как раз для моих крыльев.

Потом меня отвлёк телефонный звонок, и дальше потекла моя новая радостная жизнь, заполненная прежними делами и заботами.

В какой-то момент я заметила, что стараюсь держаться там, где больше места, где посвободнее, – и улыбнулась мелькнувшей мысли: не зацепить бы...

А потом мне стало очень радостно, когда я поняла, что неосознанно веду себя так, словно крылья у меня и в самом деле есть! И я в любой момент восторга или вдохновения могу нечаянно взмахнуть ими!

Сначала я в шутку стала думать, какие ещё дела я смогла бы сделать, если бы крылья появились не только у моей Души, но и у тела. А потом почувствовала – никаких дел! Крылья мне дали для того, чтобы взлетать тогда, когда сила переполняющих меня чувств становится запредельной! Когда моё тело, не обладающее способностью так быстро возрождаться, уже не может вместить того количества света, любви, тепла, восхищения, благодарности и восторга, которое возникает в моей Душе! И в этот момент я с облегчением расправляю крылья и лечу!..

Это так замечательно – легко взмахнув крыльями, покружить над собой, полюбоваться тонкостью и глубиной постановки того спектакля, который мы проживаем сейчас, восхититься гениальностью режиссёра! Вновь почувствовать благодарность всем-всем участникам и себе, любимой! Как искренне мы играем свои роли, ни одной фальшивой ноты! И от этих мыслей все светлые чувства во мне ещё больше множатся, ширятся – и, чтобы стало возможным пережить это невероятное чувство счастья, я начинаю быстрее взмахивать крыльями, поднимаясь выше и выше!

Потом, когда волна эмоций схлынет, я возвращаюсь к тем делам, которые продолжают существовать в моей жизни. Но теперь я знаю, что в моей жизни есть радость полёта! Это – трансформирующее удовольствие, которое является продолжением и развитием чувства благодарности. Вот такое моё личное открытие. Вот такое волшебство!»

Елена Т. (отзыв после занятия «СВЕЧА»)

Всё новые открытия о себе, **контакт со своими чувствами** – это новый уровень самопознания. По сути, мы становимся со-творцами, как только убираем старые программы. Открывать себя, узнавать самого себя истинного – это не тяжкий труд, а радостное и очень творческое занятие.

И в этом нам поможет Искусство задавать правильные вопросы, чтоб осознать: какое направление развития содержит ситуация? Как развиваться через эту ситуацию? Какие ценности она несёт? Какой урок содержит? Какие чувства и программы спрятались во мне? Ответы от Души приходят, они мудры и глубоки.

– Чем я пугаю себя?
Страстью, тоской, одиночеством,
Знанием, тайной, пророчеством,
Комнатой пустою,
Занавесью сплошною.
Словами, глазами, пальцами
Тычущими – не спрятаться!
Рамками, планками, долгом и грузом,
Тем, что я буду другим обузой.

– Чем страшен для меня этот страх?
Не знать себя. Маршировать
Всю жизнь под чьи-то барабаны.
Не знать Тебя. Не дать понять
Себе поля, моря и страны.
Вдруг не найти того, что ждёт
Меня. Оно моё вовеки.
И не пойти туда, где Бог
Меня ждёт в каждом человеке.

Елена Трунова

Честно задать себе вопрос не менее важно, чем честно ответить на него. Мы часто слышим о принятии всех ситуаций и других людей. И не всегда получается сделать это, хотя мы уговариваем себя. В чём дело?

Дело в том, что мы пытаемся принять нечто внешнее, например поведение другого человека. На самом деле нужно что-то принять в себе. Оно не видно, потому что нет контакта со своими чувствами, со своей внутренней болью, как правило, это боль Внутреннего Ребёнка. И эта боль нам не даёт принять другого человека. И будет проецироваться вновь и вновь на что-то внешнее, вновь принося урок, который требует решения.

А правильный вопрос поможет нам установить контакт с самим собой, достать, увидеть, осознать, простить, принять и отпустить. Чему мы учимся на наших семинарах.

- Принять ситуацию? Да, это первый шаг. А что же дальше? Приятие перерастает в осознанность – более высокочастотное состояние, в понимание, что я могу отдать, чем поделиться? А может, лучше отстраниться? Взять паузу и помолчать? И выслушать другого?

- А если он молчит? Спросить себя: а как я задаю вопросы, а может, я давлу? А может, давят на меня? А может, мой Ребёнок Внутренний заплакал, испугался, не любит и не верит, что достоин? А может, сомневаюсь я во всём? Обманываю я себя? Честна ли? И в чём причина недовольства? Где мне найти ответ и у кого спросить?

- Простить? Такое промежуточное состояние. Простила, дальше что? Простила, приняла и... отпустила. Ох, стало так легко!

- А поблагодарить? Забыла? Помню я, благодарю, от всей Души, по-честному, от Сердца. Тогда энергия меняется моя: уже другие ощущения, уже совсем другое настроение, ура!

На энергии искренней (не формальной) Благодарности можно строить дальнейшую жизнь, её вибрационный диапазон очень высокий (**БЛАГО-ДАРЮ**). У Блага очень мощный созидательный потенциал. Благодарить себя, всех участников ситуации, Бога за этот урок. Эти энергии будут дальше наполнять жизнь новыми возможностями.

Если в неприятной ситуации вы сумеете искренне поблагодарить всех участников и все Силы, которые сформировали эти обстоятельства, то поменяется энергия, и проблема решится максимально благоприятным образом.

И кстати, когда мы говорим кому-то о своих проблемах, то вместо слов «проблемы» лучше использовать «задачи». Слово «проблема» включает тяжёлую энергию, слово «задача» – энергетически легче. Мы со школы знаем, что любая задача имеет решение, этот образ глубоко сидит в нашем подсознании. Когда мы произносим слово «задача», подсознание получает команду её решать и включается, даже без нашего участия. Иногда ситуация «разруливается» самым неожиданным для нас образом, причём все участники её остаются довольными.

Можно найти такое решение самому, можно узнать у других, как они решили подобную задачу, и воспользоваться их опытом. Можно с удивлением и благодарностью принять подарок от Мира (приятный и неожиданный). Никто из нас не может претендовать на то, что знает истину, мы только можем делиться тем, что сами прожили, получив результат, при этом осознавая, что к Истине ведут множество путей и другие люди могут использовать совсем другие варианты.

Правильные вопросы уже в себе несут решение. Великое умение – чувствовать свой правильный вопрос! И честно спрашивать себя:

- Для чего я работаю на этой работе?
- Для чего я живу с этой женщиной (с этим мужчиной)?
- Почему я не делаю того, что доставляет мне радость?
- Что мне мешает изнутри реализовать моё решение?
- Почему я позволяю плохо обходиться с собой? Не умею бороться? В чём причина этого неумения?
- Почему не говорю того, что думаю? Чего боюсь?
- В чём внутренняя причина моей неуверенности?
- Почему я считаю, что у меня не получится?
- Почему считаю себя недостойной (некрасивой), слабой?
- В чём причина моего страха?

Когда вы задаёте такие вопросы, прислушивайтесь внимательно к своему состоянию, какие мысли-ответы приходят, а может, картинки-воспоминания из детства – это тоже ответы. И даже если вам покажется, что нет ответов, вы можете заметить изменение внутреннего состояния – это прекрасный результат. Как я уже говорила, «волшебство» таких вопросов в том, что они включают процесс внутренней трансформации и растворения старых программ, как следствие – повышения ваших вибраций.

Привычка честно задавать себе вопросы – это привычка «пробуждённого» человека, стоящего на Духовном пути развития. Такие вопросы очень неудобны для нашего Эго-Ума, для больного самолюбия. Ведь правильный вопрос возвращает нам нашу ответственность за всё, что с нами происходит, а Эго-Ум предпочитает искать виноватых во внешнем мире или оправдания себе. Если ответ получен, надо меняться, а это неудобно, непривычно, страшно для ума.

И в то же время – это Путь, путь к осознанию своих непройденных уроков, своих эволюционных задач. И начинается наш **ПУТЬ К СЕБЕ** с правильно заданного волшебного «неудобного» вопроса. Вопрос «как жить дальше?» относится к таким же неудобным.

- Как жить дальше, потому что иногда не хочется так жить?
- Не хочется жить вообще или каким-то определённым образом?

Чем же так неудобен этот вопрос? Дело в том, что, говоря о нежелании так жить, вы не рассказываете миру (и самому себе) о том, как вы **ХОТИТЕ** жить, какую жизнь хотите **ВМЕСТО** этой.

- Пусть он (она, они) меняется, тогда я буду довольна!
- Пусть она (он, они) делает то и не делает этого!
- Пусть всё поменяется!

Знакомо? Человек прячется за претензиями к другим людям, опять смещает акцент внимания на других, не инвестирует, не вкладывает энергию в себя, в своё развитие, в своё обучение. И пока вы знаете только, как **НЕ ХОТИТЕ и ОТЧЕГО ВАМ ПЛОХО**, ситуация продолжает воспроизводиться, так как вы пока не готовы вложить в себя, в свой рост, вы пока отдаёте энергию в матрицу, в негативные программы. А что? Всё честно, не вложили в себя, значит, вам не надо, так у вас и забрали! Ведь вы же не сказали, что вы хотите **ВМЕСТО ЭТОГО**.

Когда же пробуждается сознание, то начинается процесс самопознания. И человек разворачивается к самому себя, становится Владельцем своей жизни, Автором своего жизненного сценария. Перепрограммирование жизни происходит за счет того, что мы освобождаемся от старой программы, **ЗАМЕНЯЯ ЕЕ НОВОЙ**. И это **НОВОЕ** нужно сначала **ОСОЗНАТЬ**, затем **НАЗВАТЬ СЛОВАМИ**!

И новое касаться может только нас, а не другого человека. Пока мы не обозначили, чего конкретно хотим **ВМЕСТО СТАРОГО**, мы не убежим от того, чего не хотим. Пока новое не названо, Мир о нём не знает, и наше подсознание не получило **КОМАНДУ ДОСТИГАТЬ ЖЕЛАЕМОГО**. А жалобы и недовольства только уводят от решений и вызывают потери энергии, энергетические «дыры».

Слова в точности отражают и наши разрушительные, и наши созидательные программы.

Если нет слов, чтоб назвать, значит, нет и созидательной программы, нет внутри вас **ОБРАЗА-МЫСЛЕФОРМЫ**, программы вашего счастья, вашего благополучия. Тогда чего же вы от Мира ждёте и что вы сами раздаёте?

Чтоб жить и совершенствоваться дальше, задавайте себе «неудобные» вопросы, начните внимательно прислушиваться к себе, вглядывайтесь в себя и в Мир вокруг.

И повторяю! Возможно, сразу и не придут ответы, но волшебство этих вопросов в том, что, будучи честно заданными, они уже меняют нас и наш диапазон вибраций. Нам многое начинает открываться. Возможно, вы начнёте неожиданно для себя менять отношение к прошлым событиям, терять интерес к негативным взаимодействиям.

Спонтанные изменения к лучшему вам гарантированы!

В процессе самопознания и перепрограммирования старых видов взаимодействий с миром, старых способов достижения целей, вы можете помочь себе. Есть практика, которая даёт возможность доступа к нашим скрытым ресурсам. Вы можете сделать такую практику, в медитативном состоянии встретиться с собой из Будущего, где вы уже достигли желаемого результата, и можете дать подсказку себе в Настоящем, как достигнуть желаемой цели.

Медитация «Встреча с собой из Будущего»

Закрываем глаза, чтобы остановить поток внешних впечатлений, потому что мозг затрачивает энергию на анализ зрительных образов. Погружаемся внутрь себя. Дышим спокойно, ровно. Представляем себя в каком-то прекрасном месте: поляна, берег моря, лес. Это Место, которое вам очень приятно. Возможно, оно не так уж красиво внешней красотой, но внутренне вы чувствуете там спокойствие, комфорт, ровную уверенность, силу, умиротворение.

Вы оглядываетесь вокруг, пейзаж радует вас, вдыхаете прекрасный воздух. Возможно, вы слышите звуки воды, кузнечиков, пчёл, которые вас радуют. Вы опускаете глаза к своим ногам и видите, что стоите на линии жизни, она идет от ваших ног вперёд. Представьте её в любом образе – как реальную дорогу, как линию, как энергию.

Если вы выбрали встретиться с собой из Будущего, с собой, который уже решил интересующий вас вопрос, который достиг желаемого результата, состояния целостности, счастья, то впереди, не очень далеко вы видите свой Образ.

Спросите себя: действительно ли вы готовы к встрече сейчас? Возможно, вы будете удивлены, что чувствуете только желание постоять и посмотреть. Если это так, воздержитесь от того, чтобы подгонять себя, дайте себе время. Если же вы готовы встретиться с тем Образом, который ожидает вас впереди, то начинаете двигаться навстречу ему по этой дороге, начинающейся от ваших ног.

Удерживайте ощущение, что ваши ноги движутся по этой линии или дороге, вы это видите, чувствуете, знаете. Можно даже разуться для лучшей чувствительности.

Вы чувствуете, как меняется ваше состояние по мере приближению к Образу. Движение спокойное, ровное. Вы идёте с комфортной скоростью.

Когда вы приблизитесь к Образу, просто объединитесь с ним, как будто входите в него, совмещаетесь с ним, сливаетесь и из этого Образа даёте себе рекомендации, подсказки, ответы на свои вопросы по той теме, что вас интересует. Ответы могут идти мыслями, фразами, а могут – в образах, картинках. Вы наблюдаете и запоминаете.

Ответы могут прийти через ощущения в теле, вибрации. Если так, то попросите уточнить эти внутренние ощущения, выразить их более понятным способом – мыслью, картинкой, визуальной подсказкой. Вы можете задать любые вопросы и о том, как достигнуть цели, и о том, что мешает вам достигнуть цели.

Единственное условие, которое нужно соблюдать, – вопросы касаются ЛИЧНО вас, о детях и близких здесь не спрашивают. Можно задавать уточняющие вопросы: как это реализовать? Какой первый шаг мне сделать? С чего начать? Где мне получить нужную информацию? С каким человеком нужен контакт? У кого попросить помощь и поддержку? К кому обратиться с этим предложением?

В результате у вас появляется ясность, простота понимания. Когда спросили обо всём, о чём хотели, даёте команду подсознанию реализовать эту подсказку или подкорректировать, если чувствуете потребность в этом. В тот момент, когда дали команду на реализацию, будьте внимательны к вашим ощущениям. Ощущаете ли приток энергии, восторга, равновесия, умиротворения или большей активности, прихода новой энергии, чувство открывания нового этапа, начала нового уровня?

Иногда это трудно перевести в слова, но есть ощущения. Иногда может появиться чувство облегчения, знание, что этот вопрос решился. С момента, когда зафиксируете эти ощущения, вы начинаете двигаться в Будущее, захватив с собой все новые состояния, новые понимания, все новые решения, которые вы приняли сейчас. Захватив с собой готовность

к новому этапу вашей жизни, начинаете двигаться дальше по дороге жизни, комфортно, в том темпе, который для вас удобен.

Заключительная команда: «Подсознание, я готов к реализации более высокого уровня Любви в моей жизни. Я готов к реализации более высокого ресурса созидания в моей жизни. Я готов к большому успеху, к большому уровню здоровья, реализации и материальных благ, к большей гармонии в отношениях. Я готов к расширению сознания, к очищению себя от программ и вибраций предыдущего уровня развития – моего и всего человечества. Я готов идти по эволюционной лестнице моего развития в нужном темпе, все изменения происходят мягко, плавно, постепенно. Все они благоприятны для меня, моих близких и всего окружающего мира, все новые осознания реализуются легко для тела, понятно для ума, радостно для Души. Я есть Любовь, я есть Свет, я есть Мудрость, я есть Сотворец, и я открываюсь новому уровню своего сотворчества».

Благодарите от всего Сердца ваше подсознание и все Светлые Силы, которые вам помогли. Очень мягко отпускаете эти образы, спокойно открываете глаза.

Рекомендую записать те подсказки, которые к вам пришли. Их важно зафиксировать в материальном мире на материальном носителе или проговорить вслух, чтобы уплотнить и материализовать эту энергию и информацию.

В такой же практике вы можете встретиться со своим Высшим «Я», с вашей Душой, тогда представьте на Дороге Жизни этот Образ. Возможно, вы захотите встретиться с Духовными Наставниками, с Ангелом-Хранителем. Тогда впереди на дороге стоят они. С ними не нужно сливаться, просто задайте им те вопросы, которые хотите задать, выслушайте ответы. Можете попросить их курировать, координировать ваш Путь, давать подсказки, хотя они и так делают это, просто мы не всегда это замечаем, чувствуем и осознаём. Затем поблагодарите своё подсознание и все Светлые Силы, что помогали вам в этой практике.

БЛАГОДАРНОСТЬЮ всегда завершайте все работы и медитации, а также все общения в социуме, ибо высокая частота этой энергии усиливает нашу полевую структуру и правильно ориентирует психическую энергию в созидательном направлении.

Глава 4. Подарок от негативных эмоций

В жертвенной модели человек связывает свои негативные эмоции с поведением других людей. От этого возникает желание переделать других, перевоспитать, спорить с ними, воевать, доказывать свою правоту. Или свою невиновность, если другие перевоспитывают нас. Но, споря с ними, мы часто спорим с самим собой. С нашим представлением об этом человеке, с нашими понятиями о том, что хорошо, что плохо, с нашими иллюзиями.

Кажется, два человека говорят друг с другом, а на самом деле говорят две программы, две проекции. В этот момент в нашем внутреннем мире две части спорят, конфликтуют, воюют, пугают друг друга, раздражают и т. п. Мы проецируем этот конфликт во внешний мир, на другого человека, осуждая его, не принимая, пытаюсь перевоспитать.

Но перевоспитать можно только себя – ведь это единственный человек, которого мы знаем лучше других. Загляните в свою душу! Найдите общий язык с подсознанием. Создайте себе новую программу, которая позволит чувствовать больше радости, больше Любви.

«Бог смотрит не на то, как много мы делаем, а на то, сколько Любви мы в это вкладываем».

Мать Тереза

Если **Источник вашей радости – другие люди**, он может иссякнуть в любой момент, и вы – в зависимости от другого человека, вы – уже не владелец своего настроения, своих эмоций. Вы – уже потеряли свой эмоциональный баланс, вы – не самодостаточны.

Если же вы черпаете радость, умиротворение, спокойствие, уверенность внутри себя, освобождая свою Любовь и Благодать, **то этот Источник – вечный!** И в свете этой Благодати преобразятся и окружающие. Вдруг вы поймёте, что не надо никого менять или исправлять, потому что ничьи поступки не будут в состоянии погасить этот Свет внутри вас, уменьшить ваше состояние Любви, а всё вокруг **только будет увеличивать мощь вашего Источника!**

Есть духовные законы, которые работают при любых обстоятельствах, потому что это не частные случаи, а постоянно действующие способы взаимодействия человека со своей внутренней природой и с окружающим миром. Один из них – **закон Отражения, или Подобия**, который звучит так:

«Что внутри, то и снаружи», «Что излучаю, то и получаю», «Что наверху – в сознании, то и внизу – в материи».

Наша внутренняя реальность (мысли, убеждения, идеи, установки, чувства, эмоции, «карта мира») отражается во внешней реальности. Внутренним мы модулируем (вливаем, задаём) внешнее. Проживая жизнь, мы попадаем в разные ситуации, встречаемся с разными людьми, и все эти ситуации и встречи – уникальны, потому что **уникальна Внутренняя Реальность** каждого. Можно сказать, что на Земле 6,5 млрд миров – уникальных внутренних реальностей, то есть у каждого человека есть своя индивидуальная *Личная Версия Реальности*.

Реальности всех людей формируют коллективную реальность, общее Поле Событий, и человеку кажется, что он просто видит объективные (не зависящие от него) события и реагирует на происходящее. На самом же деле человек, **главным образом неосознанно**, формирует свою реальность и только потом реагирует на неё. Это понятно «пробуждённому» человеку, чьё сознание переросло уровень «выживания» и перешло на уровень осознания, на уровень своего **Истинного осознающего «Я»**.

Поэтому так по-разному люди и реагируют в схожих ситуациях, каждый – по-своему («что русскому хорошо, то немцу – смерть»). Одна и та же ситуация для одного хороша, для другого нейтральна, для третьего – неприемлема. Когда люди говорят о других: «они давят на меня», «они меня не понимают», «она меня обижает», «он пьёт», они объясняют появление своих негативных эмоций и переживаний поведением другого человека. Это болезненно, неудобно, дискомфортно, поэтому обычно стараются как-то выйти из этой ситуации. При этом разные люди ведут себя совершенно по-разному.

Фрагмент семинара (конспект)

Оля:

«Я стараюсь рассказать о своих чувствах, объяснить, что мне не нравится, и таким образом мирно разрешить конфликт. Я стараюсь достичь согласия».

Андрей:

«Я предпочитаю уходить от общения в таких ситуациях...»

Это именно то, о чём писал Джон Грей в книге «Мужчины с Марса, Женщины с Венеры». Мужчине надо «уйти в пещеру», а женщине надо поговорить, она так гармонизирует себя изнутри.

Елена:

«Раньше я или сразу выплёскивала свои «плохие» состояния, или пыталась удержаться, но, когда терпение кончалось, выплёскивала их с ещё большей силой. Сейчас я научилась принимать свои эмоции: я сразу вслушиваюсь в себя и понимаю, что со мной происходит, какая «болевая точка» задета. Я успокаиваюсь, и обычно ничего не приходится уже выплёскивать».

Наташа:

«Я всегда стараюсь доказывать свою правоту, ведь мне же со стороны видней, когда кто-то не прав!»

Ира:

«Когда конфликт происходит неожиданно, первая моя реакция – страх. Я всё переживаю внутри, плачу невидимыми миру слезами, и помогает успокоиться только обращение к Высшей Силе, молитва...»

Оксана:

«Я ухожу в себя, переживаю, а потом выплёскиваю, и часто на посторонних людей».

Марина:

«Раньше я всегда начинала оправдываться, особенно если мне казалось, что меня упрекают несправедливо. В последнее время в большинстве случаев мне удаётся спокойно признать свой промах и извиниться».

Сергей:

«А я начинаю злиться внутри, потом понимаю, что меня несёт не туда, торможу. Потом или ухожу, или стараюсь разрядить ситуацию шуткой».

Ирина:

«Раньше я всегда сначала доказывала, что я права, а потом могла и поговорить. Сейчас стараюсь сначала посмотреть на ситуацию со стороны...»

Светлана:

«Сначала я впадаю в ступор, переживаю молча, а через два-три дня эмоции «вылезают», я начинаю снова и снова возвращаться к ситуации, накручиваю себя и порой впадаю в депрессию».

Вероника:

«Даже если меня обвиняют несправедливо, почему-то я соглашаюсь с обвинениями и веду себя, как будто я и вправду виновата».

Кто-то из нас плачет (слёзы бывают от бессилия, а бывают, чтобы вызвать жалость). Кто-то жалуется. Кто-то кричит. Кто-то молчит...

Наши эмоции – похожи на протест, несогласие с тем, что внутренний мир другого человека отличается от нашего, что он сам – другой, он не похож на нас. А наше Эго протестует, отрицает право другого человека иметь свой внутренний мир, свои желания, свои интересы, свои взгляды.

Негативные болевые эмоции разрушительны для нас, для наших партнеров, для всего мира. За неготовностью принять других такими, какие они есть, скрывается эгоистическое желание, чтобы они вели себя так, как удобно нам.

«Ты меня обидел», «ты виноват» – обвиняя другого, мы перекладываем на него ответственность за наш душевный покой, за наше внутреннее состояние.

«Ты изменился, и с тобой стало трудно общаться!» – а это просто мы лучше узнали его «острые углы». Но поскольку мы не готовы изменить свои представления о нём, мы требуем от него, чтобы в угоду нашим представлениям изменился он. Вернулся в отведённые ему рамки.

Мы добровольно отдаём другому человеку власть над нашими эмоциональными состояниями. Вдумайтесь! Своё спокойствие, баланс мы ставим в зависимость от слов (или молчания) и поведения другого человека. Да мы заведомо по этой схеме проиграем, ибо мы не можем регулировать мышление и устремления другого!

Если бы мы понимали, что **Источник радости и грусти, отчаяния и растерянности находится внутри нас**, ни один человек не смог бы причинить нам боль. Если что-то внутри нас отзывается на слова, поступки, обстоятельства страданием, тревогой, гневом, это значит – идёт урок совместного обучения:

– это значит, что вместе с этим человеком, который нас обидел или «плохо себя ведёт», мы чему-то учимся, проходим этапы своего пути,

– и мы его принимаем таким, как есть, благодарим за то, что поведением своим он показывает нам наши «болевые» точки, помогает нам восстановить нашу внутреннюю Целостность, вернуться в Свет, в Любовь.

Если внутри нас – мир и согласие с собой, ничто не способно выбить нас из эмоционального равновесия, из баланса. Мы способны принять и прожить любую ситуацию. Если мы по-настоящему спокойны, Светимость наша высока, то у нас «ноль» претензий, «ноль» осуждения, «ноль» обвинения, «ноль» недовольства (в том числе собой).

И происходит чудо: когда мы находимся в состоянии эмоционального равновесия, мы вообще перестаём попадать в конфликтные ситуации. Те же самые люди, которые нас раздражали, мешали нам, обижали, начинают вести себя по-другому, конфликты исчезают, и мы даже находим в них приятные черты, которые не замечали раньше. Бывают даже ощущения, как будто подменили человека.

Мы наблюдаем это сплошь и рядом: один и тот же человек по-разному ведёт себя с разными людьми. Потому что у кого-то урок пройден, у кого-то – нет. Например, его агрессия резонирует и вызывает эмоциональный отклик, потому что «включает» источник негативных эмоций. Люди в позиции «жертвы» включают у других состояние «тирана». Они внутренне как будто «ожидают» крика, неуважения, несправедливости к себе.

А свободные от негатива люди, находящиеся другом уровне осознания, на другом уровне вибраций, своим спокойствием «отключают питание» агрессивной программы, и резкий возглас, обидная реплика повисают в тишине и тают. Потому что без «жертвы» нет «тирана».

Опять я предлагаю вспомнить очень важный, **ключевой** для осознания *Закон вибрационного резонанса*. Все целители, экстрасенсы, биоэнерготерапевты знают, что в поле человека могут попадать только те энергии, которые там уже есть. Порча, сглаз, зависть опасны только для людей с соответствующим отношением к людям, миру, Богу. Например, сглаз часто является невольным следствием зависти. Но, если резонанса нет, разрушительный посыл не дойдёт до вас. Случайный сглаз рассеется, наведённый с помощью магии – вернётся к его автору.

Наши негативные эмоции – это неприятие мира другого человека, неприятие чего-то в Мире. **Если мы что-то отрицаем в других, значит, какие-то энергии блокируются и внутри нас самих.** А человек на планете – проводник, который принимает все виды энергий, проводит их через себя: из Космоса, от Солнца, от Земли, от других энерго-информационных присутствий и сущностей.

И всё, что заблокировалось внутри человека, в его полевой структуре, выглядит как «сгусток тьмы», где не проходит Свет. Когда таких «сгустков» накапливается много, перекрываются духовно-энергетические центры, блокируются чакры, полевая структура нарушается и искажается, и в результате мы заболеваем, и также это всё влияет на наше восприятие реальности и на судьбу.

И очень вас прошу, не забывайте: при трансформации негативных эмоций и программ мы опираемся на закон **Свободы Воли**. И если человек совсем не хочет менять себя, то что ж – «страдания – дело добровольное!». Тогда наша задача выработать свою стратегию взаимодействия с ним так, чтобы наш Свет сохранялся внутри нас, чтоб мы соблюдали прежде всего свои интересы по сохранению своего баланса. К чему это я? А вот к чему.

– Тут Вероника нам сказала, что чувствует себя виноватой, когда её обвиняют несправедливо. То есть, столкнувшись с негативом, она теряет свой Свет. Я же показываю вам, что наша ответственность состоит в том, чтобы Свет свой сохранить и приумножить. Поэтому вам, Вероника, предлагаю растворить свою вину, тем более что вы знаете о беспочвенности этих обвинений.

Часто не в наших силах избежать неудобных ситуаций или неприятностей, но вот испытывать (пытать себя) при этом страх, тревогу, безнадежность или чувствовать спокойствие, уверенность – это наш и только наш выбор!

Вот ещё один аргумент в пользу высоких вибрационных состояний. Когда человек пребывает в низких вибрациях, все оздоровительные мероприятия приносят лишь незначительный эффект. И даже после обращения к врачам, целителям, экстрасенсам, после непродолжительного улучшения очень часто болезненное состояние вновь возвращается. А вот при переходе на более высокие вибрации – эффект другой: как следствие, часто уходят болезни и эмоциональная боль. В соответствующей литературе описано много случаев, когда больные выздоравливали «чудесным» необъяснимым образом даже при неизлечимых заболеваниях. Это всегда были случаи спонтанного или осознанного выхода на более высокий вибрационный уровень, на котором болезнь как идея, как энергетическая структура существовать не может. **Быть радостным, умиротворённым – это значит быть здоровым!**

Есть такое выражение – «я как будто летаю на крыльях». Осознание – это те самые «крылья», то самое «квантовое смещение», которые уносят нас в зону высоких вибраций и включают, активизируют изначальные, то есть неискажённые, коды **Первичного Божественного Порядка**.

Практика «Тяжесть раздражения» (конспект семинара)

Наташа

– Какую эмоцию хочешь трансформировать?

– *Раздражение на начальника.*

– Как оно ощущается в теле?

– *Я чувствую это как тяжесть в висках. Оно густое, серое, тяжёлое.*

– Мысленно на вдохе собираем это ощущение и на выдохе отпускаем его на стул. Как оно выглядит?

– *Размером с кулак, тёмно-синее, бесформенное. Это плотный сгусток, вроде пластилина, вкуса и запаха нет, весом с килограмм...*

– Какое у тебя отношение к этому образу?

– *Оно мне не нравится...*

Пояснение ведущей

Образ может вызывать разные чувства – быть противным или интересным, пугать или оставлять равнодушным. Кто-то предложит этот образ сжечь, расстрелять, но этот способ – из модели «жертва – тиран».

Мы же предлагаем – Сотворчество, всегда Со-творчество, совместное творчество. Ведь эти энергии и состояния – наши, находятся в нашем мире, и я предлагаю быть экологичными и бережными к себе. Когда из раздражения, из низких вибраций мы переходим в высокие – в интерес, в спокойствие, в самодостаточность, мы не берём раздражение с собой, оно остаётся в низких... Мы вступаем с ним в диалог, мы этот образ благодарим и спрашиваем о позитивных намерениях.

– *Начальник пусть и в грубой форме, но помогает мне (Наташе) принимать правильные решения. Образ стал светлее, ниже, начал превращаться в жидкость.*

– Как чувствуешь себя, Наташа?

– *Хорошо.*

– Как изменилось твоё отношение к образу?

– *Сейчас оно нейтральное. Захотелось улыбаться...*

– Это уже признак, что повышаются вибрации... Спроси, готово ли твоё раздражение тебя покинуть или трансформироваться во что-то более позитивное?

– *Да, готово. Оно растворяется...*

– А на освободившееся пространство какое ты хочешь состояние взамен раздражения?

– *Спокойствие и уверенность.*

– Ты чувствуешь это спокойствие сейчас?

– *Да. Образ превратился в дымок и исчез. Появляется внутри уверенность.*

– Подведём итог: раздражение ушло. Пришли спокойствие и уверенность. Что в тебе поменялось?

– *Я стала другая! Улыбка. Ощущения в теле – лёгкость, активность.*

– Нравится тебе такая Наташа?

– *Очень!*

– Как это отразится на твоём здоровье, на отношениях с близкими, на твоих планах, в работе?

– *Прекрасно. Благоприятно.*

– Скажи себе: «Я – Владелица своей жизни и судьбы, я – Хозяйка всех своих энергий, даю команду моему подсознанию: энергия раздражения прямо сейчас выводится со всех моих уровней, а освободившееся пространство заполняют умиротворение, спокойствие, уверенность, мудрость. Новая программа проявляется легко и радостно, спонтанно и естественно, легко для тела, понятно для ума, радостно для души, во благо мне, моим близким, всему окружающему миру. Подсознание, приступай к выполнению! Благодарю!»

Страх как источник внутренних ресурсов

Тот, кто сидит в пруду

...Наверное, все мы, настоящие и бывшие дети, помним эту историю:

«Толстый Кролик спал. Он приоткрыл один глаз и вскочил.

– Ой, ты меня напугал! – сказал он. – Куда же ты идёшь совсем один, Крошка Енот?

– Я иду к быстрому ручью! – сказал Крошка Енот гордо. – Это по ту сторону пруда.

– Оо-ооо! – сказал Толстый Кролик. – А ты не боишься Его?

– Кого мне бояться? – спросил Крошка Енот.

– Того, кто сидит в пруду, – сказал Толстый Кролик. – Я Его боюсь!

– Ну а я не боюсь! – сказал Крошка Енот и пошёл дальше.

...Крошка Енот начал переходить по дереву на ту сторону пруда. Он был храбрым, но зачем только он повстречал этого Толстого Кролика! Ему не хотелось думать о Том, кто сидит в пруду, но он ничего не мог с собой поделать. Он остановился и заглянул. Кто-то сидел в пруду! Это был Он! Сидел там и смотрел на Енота при свете луны. Крошка Енот и виду не подал, что испугался.

Он скорчил рожу.

Тот, в пруду, тоже скорчил рожу.

Что это была за рожа!..»

Вот так и в жизни. Мы уже готовы двигаться дальше. Мы знаем, что там будет лучше. У нас есть мечта. Мы хотим изменить себя и свою жизнь. И ничего не получается! В решающий момент ноги сковывает судорога, «рожа из пруда» внушает ужас, дыхание учащается, и мы не можем сдвинуться с места.

Нас охватывает Страх Действия, Страх Движения. Мы боимся. Наши страхи становятся нашими главными препятствиями.

- *Страх Перемен: а вдруг всё изменится не к лучшему, а к худшему?*

- *Страх покинуть зону комфорта: «здесь» терпимо и знакомо, а вдруг «там» мне будет больно и одиноко?*

- *Страх неизвестности: я не знаю, что мне встретится, и боюсь этого: вдруг это будет что-то плохое и неприятное?*

- *Страх ошибки: а вдруг я сделаю не так? Сделаю недостаточно хорошо? Смогу ли я, хватит ли сил?*

Страхи появляются на пустом поле отсутствия элементарных знаний о нашей психике. **Если поле не засеяно полезными растениями (знаниями), то оно зарастает сорняками (страхами и сомнениями).**

Поэтому так много я говорю об осознанности, при её отсутствии человек всегда ищет виноватых и конечно же находит. Шаманы называют это состоянием «сна», в отличие от состояния «бодрствования и пробуждения». Когда мы «просыпаемся», возрастает наша осознанность, включается наше Истинное «Я», повышаются вибрации ментального и эмоционального тел, и мы освобождаемся от страхов. Попробуйте сказать себе в любой непонятной и неизвестной ситуации, когда страх уже готовится сжать ваше горло своей ледяной рукой: «Эта ситуация – результат моего выбора. Я сделал этот выбор, я начал заниматься этим делом, я пришёл к этим людям не потому, что меня «заставила жизнь» или обстоятельства, а потому что я хочу этого, мне это нужно».

Странное дело: тут же станет гораздо легче дышать, иллюзия страха рассеется. Вы как будто создали сейчас для себя новую Реальность, где вы владеете ситуацией, где вы – Хозяин своего выбора!

Как же вы её создали? Очень просто: вы изменили свои представления о ситуации и своём месте в ней. И сразу же вы перестали быть частью проблемы, **а стали частью её решения!**

Когда страхи лишают энергии, затмевают сознание и лишают сил, просто создайте себе свою Собственную Новую Реальность. Это в наших силах – создать любую реальность, которую мы захотим, потому что в наших силах изменить наши представления о реальности, о себе, о людях, о ситуациях, о своих целях и своих возможностях. В этом смысле всё у нас в руках, точнее, в мыслях:

«Богатство рождается в голове!»

«Человек находит в жизни всё то, что сам приносит в неё».

«Мы не справляемся с внешними обстоятельствами лишь тогда, когда не справились с ними внутри».

Хозяин, Владыка своего внутреннего мира не может бояться мира внешнего. Ведь это он – Творец этого мира, Творец своей собственной реальности, он – «Тот, кто сидит в пруду». Как можно бояться того, что ты создал сам?

«Я никогда не слушаю никого, кто критикует мои космические путешествия, мои аттракционы или моих горилл. Когда это происходит, я просто упаковываю моих динозавров и выхожу из комнаты», – писал Рэй Брэдбери – человек, который прожил очень долгую творческую и радостную жизнь.

Кстати, о критике: мы болезненно воспринимаем критику **только тогда, когда она совпадает** с теми мыслями, которые уже ранее появились у нас самих, то есть **когда мы верим в то, что говорят о нас**.

Не существует людей, которые никогда ничего не боятся и не боялись. «Рыцари без страха и упрека» – художественный вымысел. Есть множество людей, которые не побеждали свой страх и не боролись с ним – **они превратили его в ресурс, который придал им дополнительные силы**.

Как они это сделали, эти «пробуждённые» люди?

1. Они осознали, что страх, тревога, опасения, волнения указывают на непройденные уроки, на попадание в программу с низкими частотами, которые входят в программы всего человечества.

2. С точки зрения энерго-информационного подхода страхи, тревоги (так же как и прочие негативные эмоции) – это особые программы или энергетические сущности, которые обитают в вибрациях низких частот, где мало созидательной энергии жизни. И что? – спросите вы. Какое нам до них дело?

3. Нам-то до них, может, дела и нету, а вот им до нас есть! Потому что они «питаются» нашей негативной эмоциональной энергией. А мы для них в этой схеме – источник их жизни, то есть «дойные коровушки», «овечки», которых они стригут. Эти низкочастотные сущности поглощают нашу энергию жизни, когда мы пугаемся, тревожимся, опасаемся, переживаем, волнуемся, завидуем (так же как и злимся, обижаемся, стыдимся, возмущаемся, сомневаемся и т. д.). Теперь понятно, на что нас провоцирует «жёлтая» пресса и другие СМИ. Эти программы и дальше «хотят» жить за наш счет, питаться нашей энергией. Ведь в тот момент, когда ужас парализует нас или что-то лишает нас сил, наша воля и энергия уходит к ним.

4. Догадайтесь с трёх раз, выгодно ли им, чтобы человек как можно больше боялся, переживал, жалел себя, возмущался, обижался, ругался, истерил? Конечно, они в этом очень заинтересованы. Поэтому они в большом количестве находятся около такого «негативного» человека, в его полевой структуре. Вы, наверное, замечали это в процессе общения. Бывает, что от человека, с которым вы общаетесь, возникает ощущение тяжести, усталости, резко «портится» настроение. Это указывает, что для вас сейчас это общение – «тяжёлое», энергозатратное. Не следует вешать ярлык на человека, что он – «тяжелый» или «вампир». Мы не оцениваем, не вешаем ярлыков. **Не для того нам открываются знания, чтобы мы опять попали в ловушку осуждения, критики, тревоги!** (А программы очень этого хотели бы!)

Мы просто можем осознанно выбирать, с кем и сколько общаться, с какими вибрациями взаимодействовать, а с какими – нет. В каких быть самим, то есть что излучать. Нам нечего бояться, когда мы в высокочастотных состояниях, это – полная неуязвимость для существ низкочастотного уровня. Это также универсальная «защита», хотя я ставлю это слово в кавычки, ибо только от нас зависит, будем ли мы кормить и поддерживать в себе негативные программы, разрушающие нашу энергию жизни.

Когда мы чего-то боимся – мы питаем то, чего боимся!

5. «Тот, кто сидел в пруду», в сказке про Крошку Енота, увеличивался в размерах и наливался ужасом по мере увеличения его страхов. Так же наши страхи способны вырастать от общения с другими страхами, всякими «Толстыми Кроликами». Несколько разных страхов способны умножиться. **Вы можете заразиться чужими страхами**, если не будете осознанны, если не будете понимать, что происходит, а просто инстинктивно поддадитесь панике (феномен толпы) и **потеряете состояние Любви**.

Страхи и тревоги заставляют нас жить «на износ», изнашивается сердце, нервная система, другие системы организма. Когда же мы живём с Любовью, то нет износа, нет потерь. Всегда мы в силах разрешить вопрос любой, восприняв как урок, и есть ресурс для разрешения вопроса, и он гораздо более обширен, чем мог бы Ум предположить.

6. Встречаясь с низкочастотными состояниями и переходя из страха в Любовь, мы принимаем их внутри себя, спокойно, не досадуя. Мы отделяем других людей от их страхов, мы понимаем, что **Тьма – это неразвитый тусклый Свет для неразвитых, «спящих» Душ**. Мы не раздражаемся и не осуждаем. Зачем осуждать? Каждый человек находится на своём уровне: есть «молодые» Души, «первоклассники» в школе Жизни, есть «старшеклассники» – более «зрелые» Души. Законы уровней таковы, что около светлого человека молодые Души или не появляются, или, появившись, просветляются.

Ничего никому никогда не надо доказывать. Истины не приходят извне, а открываются изнутри. А как же Учитель, он ведь учит? Передавать и предлагать знания по просьбе другого человека (ученика) и оставлять выбор за ним – вот **Истинное Учительство!** А вот навязчиво, категорично поучать других, не оставляя им выбора, – это не учительство, так люди самоутверждаются, организовывая себе поддержку.

Благоприятный выбор – это просто жить, как считаешь нужным! Быть честным с собой. Быть в контакте со своими чувствами, Сердцем, Душой! Быть Настоящим и принимать себя! И принимать мир другого человека таким, какой он есть! Тогда мы в высокочастотном резонансе со своим Истинным «Я» с Сущностями Света, с Ангелами, со всеми Светлыми Силами!

Каждый прожитый день – это новое знание,
Что поможет счастливей и радостней стать.
Каждый прожитый день – это шанс понимания,
Что сегодня важнее мне в себе поменять.

Я меняю в душе ожидание на радость,
Я меняю в себе осуждение и злость
На любовь и прощение, легкость и смелость,
Примеряю и чувствую – впору пришлось.

С каждым днем я меняюсь. Чуть-чуть, но мне нравится.
Чуть приятней себе я самой становлюсь.
Подгонять и судить я себя перестала.
Доверять своей Истине честно учусь.

Елена Трунова

У каждого из нас могут быть негативные реакции – это нормально. При этом осознающий себя человек умеет выразить, «отреагировать» эмоции вовне конструктивно, тем самым обнуляя их разрушительный потенциал. Или переплавить сгусток негативной энергии (страх, обиду, вину, гнев и т. п.) в энергию позитивной направленности (притяжение, милосердие, прощение, благодарность), используя их заряд как топливо для своего роста и взросления. Это можно сделать с помощью специальных техник и практик, которые мы осваиваем на семинарах, тренингах, в индивидуальном сопровождении, мы забираем свою энергию и используем её потенциал на пользу себе и миру.

Практика «Преображение страха» (конспект семинара)

Ольга:

– У меня есть страх потери контроля, недоверие к себе, к миру, к Богу, к Вселенной... Как будто падаешь в никуда. Это бывает, когда я катаюсь на лыжах, а бывает, когда стою у перил на балконе. Лечу в бездну, а там ни углов, ни ручек, ничего, за что можно ухватиться...

– Зато и дна там нет, значит, разбиться невозможно. Парашюта тоже не выдали – значит, это вечный полет Души! Рассказывай, как летишь?

– Лечу вниз головой с очень высокой скоростью... Чувствую панику... вся жизнь проносится перед глазами, лечу... лечу.

– Хорошо, мы поняли. Представь: день, месяц летишь... что дальше? Кино про жизнь уже прокрутила, кончилось...

– Надоело просто так лететь... Наблюдаю за собой и пробую пошевелиться. Оказывается, могу перевернуться, уже лечу вниз ногами. Так приятней.

– День летишь, два, три, неделю, месяц... Что дальше?

– Ужаса уже нет. Интерес... Большие света, солнца... Я уже и лететь привыкла, спокойнее стала.

– Значит, и здесь можно жить! В чём там жизнь заключается, в этом пространстве?

– Могу думать, что-то придумывать, творить.

– Что сотворила? Планету Земля? Мужчину рядом? Самолет? Парашют? Цветы? Радугу?

– Планету сотворила! О!

– Вот теперь мы знаем, как Создатель работал над планетой! Летал, творил, придумывал...

– Начинаю создавать людей. Я вижу там много детей...

– Какое состояние внутри?

– Полное Счастье!
– Эта бездна – твоё счастье! Всего только и нужно было – принять свой Страх и понять, что там страха-то и нет... Ещё летишь?
– Там теперь очень красиво, совсем иначе. Бездны там нет, есть цветущая планета.
– На лыжах хочется покататься? Или пропал интерес?
– Покататься хочется, но медленно...
– Чего ты ещё боялась?
– Стоять на краю балкона...
– Подойди к краю (мысленно). Как там теперь?
– Нормально. С балкона смотрю не вниз, а вверх...
– От этого всё и зависит: куда смотрим! Если становимся к Солнцу (к себе, к Душе, к своим эмоциям и чувствам) спиной, то Тень перед нами, и нам страшно. Если стоим лицом к Солнцу, то тень сзади, мы видим Свет.

Любовь – шаги вверх!

Страх – основополагающая вибрация предыдущего цикла планетарной эволюции, на нём построены все старые управляющие схемы, все виды зомбирования, навязывания, долгов, обязательств, принуждения и подавления. Испытывая состояние страха, то есть **«пытая себя» страхом**, мы берём на себя программы долга, долговые Само-обязательства.

«Боюсь не справиться», «боюсь подвести других», при этом внутри нас формируется защитная программа: значит, «должна» делать, чтобы не случилось то, чего боюсь. «Боюсь, что всё разрушится» – «значит, нужно вести себя так, как от меня ждут». «Боюсь, что плохо подумают» – «значит, надо соблюдать чужие правила».

Это сильнейший внутренний **Конфликт Программ, Конфликт Энергий – причина психосоматических болезней**, в том числе «неизлечимых». Внутренний конфликт «съедает» жизненную силу, блокирует энергию и активность человека. Все депрессии базируются на внутреннем конфликте, когда человек долго не может удовлетворить свои эмоциональные потребности в высоких энергиях.

...Папа боится оказаться плохим отцом, боится не справиться с ролью «идеального» отца. Этот страх выражается в том, что он орёт на дочерей. Страх за дочерей также замаскирован под заботу, которая чрезмерна, навязчива и душит их. Часто забота – это завуалированное стремление к контролю и власти. Любви там мало. Все, кто орёт, давит, контролирует, сами испытывают недостаток любви. Папа кричит о том, что ему самому не хватает любви. А дочери ему не могут дать её в такой схеме отношений, он сам отталкивает их.

Смысл крика – это всегда завуалированная просьба о Любви!

В ответ, конечно, можно разозлиться, обидеться и отстраниться. Тогда произойдут потери энергетические и замирание конфликта, а не его разрешение, не рост осознанности в нём, не трансформация энергий, а зависание в уроке. **А можно поднять вибрации вверх и ответить Любовью. Скажите себе:**

– Мой Любви больше, папа, у меня достаточно её, чтобы принять тебя, понять, что за твоим криком скрывается просьба о Любви. И я прочувствую тот способ, который мне подскажет Душа, чтобы общаться с твоей Душой. Я пока благодарю папу, уважаю его мир, «наслаждаюсь» его криком.

Человеку предназначено набирать в матрицу Души Любовь, проживая все ситуации, превращать в Любовь все виды энергий. Созидательную энергию высочайшего уровня мы ощущаем как лёгкость, счастье, радость, благодарность, единство с миром, как состояние, когда «на Душе хорошо и она поёт».

Самые низкие энергии – страх, агрессия, претензии, злость, стыд разъедают Душу и закрывают Сердце. Жизнь человека, в ауре которого преобладают низкочастотные вибрации, проходит в постоянной внутренней (а зачастую и внешней) борьбе, его одолевают претензии, осуждение, недовольство. Даже если он думает, что верит в Бога, как бы он ни ожидал счастья и радости, он привязан к низкочастотному «тёмному» уровню своими негативными эмоциями.

У В. Зеланда в книге «Трансерфинг реальности» описан эффект маятника. Маятник качнулся вниз – я страдаю и хочу убежать от болезней, от проблем, от безденежья, от одиночества. Маятник пошёл вверх – вроде всё хорошо, появилась семья, деньги пришли, дети родились, а покоя нет – вдруг муж изменит, бизнес рухнет, деньги пропадут? Этот образ очень правильно отражает ситуацию «раскачивания» вибраций в проблемном диапазоне энергий тяжёлых частот.

Среднестатистический человек, который стремится быть «как все», так и качается с этим маятником, так и живёт в этой модели «жертва – тиран – спасатель». При этом он хочет счастья и достатка. Но откуда они **ТУТ** возьмутся? Вселенная изобильна, да, но **НЕ В ЭТОЙ ЗОНЕ ЧАСТОТ!** Если ты завидуешь, что у кого-то есть то, чего мучительно хочешь ты, изобилия в этом частотном диапазоне нет и быть не может. Переходи в своём сознании на частоты Света и Любви, притяжения и благодарности, тогда и найдёшь свой «Рог Изобилия».

Многие люди, которые начинают пробуждаться и заниматься самосовершенствованием, осознают, что со своими эмоциями можно работать. Можно преобразовывать эту энергию, которая содержит огромный потенциал, перенаправляя её в созидательное конструктивное русло, забирая себе тот «дар», который она содержит. Не бороться, не запихивать в подсознание, не прикидываться «позитивными» людьми, не надевать маску «духовности», а именно работать, повышая вибрации. Они осознают смысл принятия, благодарности, любви с точки зрения энергий, в их сознании происходит «квантовое смещение». Человек, который резонирует с этим, уже многое понял, многое принял, у него многое получается, даже если он понял пока только «от ума». Он уже знает, что можно видеть смысл взаимодействия с точки зрения вибраций, энергетических потерь у него уже меньше, порядка в его жизни уже больше.

Настоящее изобилие возможно только на уровне Единства. Только там, где человек хорошо думает о людях не потому, что он так решил умом, а потому, что по-другому он уже не может смотреть на мир. Сюда попадают не по велению разума или логики, а по велению Души. Долга здесь нет, обязательств нет, только Любовь как творчество Души, которая объёмлет собой и отношения, и эмоции, и мысли своей Созидательной Светлой Силой. Любовь – абсолютное созидание! Потому Бога и называют Творцом и Создателем.

Способность любить и созидать – наша природная способность, ибо мы созданы по образу и подобию Бога!

Всегда думать о себе по-хорошему, по-доброму, о других – по-хорошему, по-доброму, признавая их право быть другими, даже если мы видим кого-то в гневе, во лжи. Мы можем подумать с юмором: какой он замечательный, уникальный, как он чудесно кричит, каким эксцентричным способом он выражает свои чувства! Может, нам и не очень нравится, что он кричит.

– Зачем же тогда так думать?

– Это поможет остановить наш ответный негативный выброс и наше опускание в резонансные крику и гневу вибрации. Мы не ответственны за его крик и гнев, а вот за то, что себя остановили от негативной реакции, можно и похвалить. Это наша ответственность – как мы реагировали.

Если мы сохраняем внутренний покой, то есть у нас устойчивое состояние этих вибраций, нас никто не может ничем задеть, вывести из равновесия. «Он пугает, а нам не страшно». **Как будто это не он, не нас и не по-настоящему.** А мысль: «Опять он на меня орёт, уже надоело, сволочь, куда от тебя деться?» – находится в зоне само-разрушения. Любви здесь нет. Мне плохо, что он орёт на меня, я считаю его ответственным за то, что плохо мне! Я уже теряю энергию и создаю зачатки своей болезни. И для чего так себя не любить и не ценить? По-моему, это глупо!

Знакомые мысли: «Я пришла уставшая с работы, еле ноги волоку, а они, сволочи, опять посуду не помыли». «Я так старался, ночи не спал, а начальник даже не посмотрел на мой отчёт, у меня всё дрожит внутри от гнева». В этот момент вокруг человека – тяжёлая, тёмная энергия, он открыт сущностям нижнего астрала. Она поворчала, он покричал, в ответ дети огрызнулись, атмосфера накалилась, настроение испортилось, в душе настал мрак. Вот оно – нижеастральное взаимодействие.

А как только в этой накалённой атмосфере зазвучала высокочастотная вибрация принятия и Любви – дочь подошла и обняла, например, – сразу становится легче и теплее. При чём тут посуда? Всё равно кто-то её помое, не в ней дело. Энергии Любви модулируют все взаимодействия так, что мы всегда занимаем созидательную позицию. *Мы не на стороне обидчика или лентяя, мы на стороне Любви! Мы делаем Шаги Любви!*

Наблюдаем за собой и за другими без оценок и ярлыков – из состояния Любви! Говорим слова поддержки себе, людям, миру. Всегда! Не только когда дома чисто! Когда грязно – тоже! Духовный, просветлённый человек, зрелая Душа – видит во всём Любовь. Видит её в папе, который кричит. В уставших, недовольных жизнью людях. В тех, кто пытается бороться с ним за «место под солнцем». На всё смотреть глазами Любви – признак великодушного (Великого Душой), осознающего человека. Если у меня внутри Любовь, то я и реагирую с Любовью.

Умение видеть духовный смысл ситуации, урока, отношений – это умение быть в Любви. Не так оделся, не то сказал, орал, не позвонил – это всё внешние формы. **Любовь позволяет увидеть Суть!** Чем моложе Души, тем больше внимания они обращают на внешнюю форму ситуаций, мудрые смотрят в суть.

*У тебя есть **БОЛЬШЕ ЛЮБВИ**, чем у тех, кто орёт, завидует, интригует.
Больше Любви, ещё больше Любви!*

Как-то я сидела в очереди в одной организации. Люди уставшие, смотрят недобро, всем не хватает энергии. Вдруг в коридор зашёл человек, который пошутил и рассмеялся. Сначала на него посмотрели как на идиота, потом заулыбались, потом кто-то несмело посмеялся, за ним и остальные. Стало легко, энергии разуплотнились, атмосфера разрядилась. Хотя ничего не изменилось. Тот же коридор, та же очередь, так же душно. В семье такой человек – Божественный дар.

Посмотри в себя: достаточно ли у тебя Любви? Если ребёнок криком показывает нехватку любви, а ты его обнимаешь скрепя сердце, потому что тебе так посоветовали, что толку его обнимать, тебе нечего ему дать. Сначала трансформируй своё раздражение и своё негативное состояние, переведи его в приятие, повысь свои частоты:

- Всё делай через себя! В первую очередь можно мысленно обнять и успокоить себя, то есть своего Внутреннего Ребёнка, который запаниковал, растерялся и обозлился. Знай, когда тебя захлёстывает чувство обиды, несправедливости и т. п. – это реакция твоего Внутреннего Ребёнка, так реагирует твоя незрелая часть.

- Включай Внутреннего Взрослого, осмысливай ситуацию, трансформируй энергию, используя обиду и злость как топливо. Когда раздражение и недовольство перешли в спокойствие, в улыбку, только тогда обними и успокой своего сына или дочь.

- Помогать и успокаивать, давать рекомендации и подсказки мы имеем право только в более энергоёмкой позиции, чем тот, кого мы успокаиваем! То есть когда наш «энерго-информационный» запас больше, а вибрационный «ранг» выше. По такому же принципу определяется и «ранг» Учителя.

Практика «Возьми Силу страха» (конспект семинара)

– *Я боюсь кататься на лыжах. Представляю, что падаю, что мне больно, что я ломаю конечности. И потому стараюсь вообще об этом не думать...*

– Если не хочешь думать, то никогда не будешь кататься. Представь, упала, разбилась, лежишь... Дальше что?

– *Вижу кровавое месиво, очень неприятно смотреть.*

– Это ты или кто-то другой?

– *Это же я каталась... Лежу, снежком уже припорошило...*

– День проходит, два проходит... Что происходит?

– *Уже сугроб насыпало, никого нет, только лыжа торчит... Птичка села на лыжу, почистила пёрышки...*

– Конечно! Жизнь-то продолжается! А ты что чувствуешь под снегом?

– *Мне смешно!*

– Конечно смешно... Я вспоминаю один случай, произошло это на моём семинаре несколько лет назад. Одна женщина боялась, что заснёт летаргическим сном и её похоронят живой. Она попросила освободить её от этого страха, который сильно отравлял ей жизнь. Я попросила её представить себе эту картинку. Даже вообразить это она тоже боялась. В конце концов она всё-таки согласилась представить, что это произошло. И по моей просьбе описала, при каких условиях она была бы спокойна: оставила бы завещание, написала бы мужу, чтобы он положил ей в гроб мобильник, кислородную маску, фонарик и заказал просторный гроб, чтобы там удобно было бы проснуться и размяться. И вот она представляет, что это уже произошло, её похоронили, а она через некоторое время проснулась. В руке – фонарик, мобильник, кислородная маска. Дальше она представила, как она поняла, что это «оно», посветила фонариком, нашла телефон, позвонила мужу. Поскольку она предупредила мужа, он не занервничал, а сразу же откликнулся и её «оттуда» достали... После этого воображаемого проживания (как бы прививки) страх у неё ушел совсем. Теперь она смеётся над ним.

Ну а ты лежишь просто в сугробе. Попробуй испугаться!

– *Как-то уже и не страшно... Скучно. Хочу вылезти, у меня дел полно, а я тут время теряю... Встала и иду. Хорошо себя чувствую, бодряя, энергичная.*

– Знаешь, это не страхи держат нас, это **МЫ** удерживаем свои страхи, не понимая, как с ними обращаться и какой огромный ресурс энергии они готовы нам отдать, если мы правильно и компетентно подойдём к ним.

Ловушки из прошлого

Часто наши страхи имеют свои корни в прошлом. *Воспоминания – это заблокированная энергия, особенно если это забытое воспоминание.* Невысказанные страдания и боль не имеют возраста. Младенец, который не получает внимания и любви, не помнит этого, когда вырастает. Тем не менее страдания и боль никуда не деваются, они заперты в подсо-

знании, беря с нас плату за хранение жизненной силой. Подсознание могло бы сказать нам: я блокирую твою непрожитую боль, не выпускаю её наружу, а ты платишь за это энергией, здоровьем, молодостью.

Человек на Земле – Проводник энергии и информации. Чтобы её провести и не создавать ей заторов, внутренний мир должен быть свободным чистым пространством. Любая травмирующая ситуация, которая не прожита и не отпущена, любая боль, которую не утешили, любое непонимание, которое не разрешено, блокируют энергию в этом пространстве. Как тромб в кровеносном сосуде. Поток Энергии Жизни замедляется, особенно если блоков много, он еле сочится извилистыми путями. Полевая структура искажается. **А наше здоровье – это свободное движение Энергии Жизни.** По сосудам течёт радость жизни, наш копчик – это равновесие и опора, кожа – оберег и контакт с внешним миром, живот – это жизнь, почки – синхронная пара: мужское и женское и т. д.

- Когда мы прорабатываем свои непрожитые ситуации, стрессы, травмы с помощью психотерапевтических или биоэнергетических методов, мы разблокируем и трансформируем энергию в конкретных зонах, восстанавливаем её свободный здоровый поток.

- Когда осознанно проживаем воспоминания, мы принимаем своё прошлое и свою жизнь, расширяем границы, начинаем видеть созидательные уроки, повышаем вибрации, освобождаем застои и сгустки. По мере того как мы разблокируем все «мины» и освещаем, очищаем своё внутреннее пространство, освобождаем энергетические потоки, растёт наше осознание, повышаются вибрации, все болезни, недомогания, конфликты растворяются.

Просветление заключается в очистке человеческого проводника. Энергия должна спокойно проходить к нам с Божественного и земного уровней. Если у человека преобладают духовные ценности, его энергосистема проводит все виды энергий: и земных, и космических. Если он в любой ситуации видит урок, нужный Душе для её эволюции, если он осознаёт, принимает то, что с ним происходит, тогда его способность принимать созидательные конструктивные мудрые решения возрастает. И наоборот: чем больше у него заблокировано эмоциональной боли, тем больше у него иллюзий, тем хуже его способность принимать созидательные решения для жизни.

Когда мы разблокируем, «расколдуем» в своём сознании то, что помним, мы запускаем аналогичный процесс и для тех воспоминаний, которые таятся в подсознании. При условии, что это не просто желание избавиться от боли, а желание принять ситуацию, осознать урок, простить, поблагодарить. Избавить от боли может любой целитель, но это не защитит от другой боли, если у вас осталась склонность страдать, обижаться, гневаться. Наша работа в том и заключается, чтобы создать внутри себя новые, более совершенные способы взаимодействия с миром, разучиться обижаться, гневаться. Осознанно отпустить боль, отпустить иллюзии, увидеть реальность глазами своего Истинного «Я».

Притча

...Два монаха шли пешком в свой монастырь мимо реки. Видят – на берегу стоит красивая девушка и не знает, как ей перейти реку. «Помогите мне!» – обратилась она к монахам. Один из них взял её на руки и перенёс. Потом вернулся к товарищу, и они пошли дальше. Вечером, когда они пришли в свой монастырь, второй монах всё-таки не вытерпел и сказал:

– Брат, я не могу успокоиться. Как ты мог такое сделать?

– А что я сделал?

– Ты сегодня взял на руки девушку! Как ты мог?! Нам ведь даже нельзя думать о них, а ты к ней прикасался... Ты согрешил!

– Ты так думаешь? Я перенёс её через реку, да на том берегу и оставил, а ты до сих пор несешь её с собой...

Когда мы не отпускаем, «несём с собой» болевую ситуацию, она забирает нашу Энергию Жизни, какие-то части нашего эфирного тела не получают ресурсов и жизненных сил. Эфирное тело – матрица физического, и, если в эфирном теле энергия еле-еле сочится, органы, которые находятся в соответствующих зонах, начинают недополучать силы жизни или получают «плохую», некачественную энергию. Создаются благоприятные условия для развития патогенной микрофлоры. Появляются застои, дисфункции, воспаления, хронические заболевания. Когда пространство блокируется до непроходимости – случаются приступы, колики, спайки. Растворяя боль, что мешала проходить энергии, мы запускаем процесс восстановления, энергия возвращается, орган исцеляется. Ещё в древности мудрецы знали: если хочешь исцелить тело – исцели Душу! **Начни с Души, поможешь телу!**

Любая негативная эмоция, переживание со знаком минус содержит скрытый энергетический ресурс (плюс) – это подарок для нас, который мы можем взять!

Его можно высвободить для своего использования. Как только мы отпускаем страх – откуда ни возмись появляется энергия. Даже просто очищая своё ментальное и эмоциональное тела от блоков, мы «добываем» энергию для реализации наших желаний и намерений, для радости и просто для жизни.

Практика «Освободи ресурс» (конспект семинара)

Татьяна

– Я хочу успеха, но почему-то всеми силами его избегаю... Значит, у меня есть программа неуспеха?

– Обозначь вокруг себя зону комфорта. Что там за чувства?

– Там спокойно, понятно, там уверенность, стабильность.

– Обычно люди неохотно покидают зону комфорта. Комфорт – большой соблазн, там всё освоено, удобно. Что ещё там?

– Расслабление...

– А есть радость? Или скука?

– Радости особой нет, а скука есть. Ещё там удобно.

– Так можно прожить всю жизнь?

– Можно, но я не хочу.

– А многие живут так. Ведь успех часто связан с выходом из зоны комфорта, если есть значимая цель. Также мы начинаем что-то менять, когда возникает резкая боль. А когда просто ноет, мы продолжаем оставаться в «доме терпимости». Что произойдёт, если ты покинешь зону комфорта?

– Придётся принимать решения и брать на себя ответственность...

– Как тебя изменит умение брать ответственность и принимать созидательные решения?

– Появится радость, чувство интереса к жизни, свободы. Я стану взрослее.

– Тебе такая Таня больше нравится?

– Да. Конечно!

– Как протекает её жизнь?

– С удовольствием! Полноценно!

– Как это отражается на её здоровье?

– Она здорова и энергична.

– На отношениях с близкими?

– *Хорошо.*

– Сравни два состояния и сделай выбор.

– *Сделала. Я уже хочу и могу выйти из зоны комфорта.*

– Скажи тогда: «Я готова выйти из зоны комфорта. Делаю это постепенно, в своём темпе, по мере моей внутренней готовности». (Татьяна делает шаг.)

– Как ты себя чувствуешь?

– *Хорошо. Легко.*

– Повернись назад. Эта зона никуда не делась. Если захочется отдохнуть, пересидеть, взять паузу – пожалуйста. Она всегда в твоём распоряжении. На какую ситуацию ты хотела бы посмотреть, выйдя из зоны комфорта?

– *Меня тревожило общение с моим ребёнком... А сейчас происходит приятие. Наблюдаю с интересом...*

– Приняла себя, поэтому приняла и ребенка спонтанно. Предлагаю закрепить это состояние, сказать себе: «Я – хозяйка всех своих энергий, своей жизни и судьбы, я приняла осознанное решение выходить из зоны комфорта по мере надобности. Подсознание, реализуй новую программу моей жизни – принятия себя, интереса, радости, открытости, развития, активного движения в нужном темпе, во благо мне и моим близким, по моей внутренней готовности. Изменения происходят внутри меня сами собой, мягко, плавно, постепенно, легко для тела, понятно для ума, радостно для Души»... А теперь попробуй испугаться!

– *Не получается!.. Ура! Благодарю!*

Когда закончим Путь Земной
И станем подводить итоги,
Поднимемся мы в Мир Иной
И там увидим две дороги.
Но нам, увы, не выбирать,
Куда идти, где пребывать.

Свой выбор мы сейчас свершаем,
Хоть очень редко понимаем,
Что каждый миг определяет,
С каким итогом нас встречает
У Врат стоящий Херувим.
И узнаём: вердикт – за ним.

Все наши мысли, настроения,
Все ожидания, нетерпенье,
И злость, и гнев, и опасения,
Беспочвенные сожаления
И прочий разный негатив
Весов на чашу утвердив,

Он на другой положит чаше
Успех и достижения наши:
Любовь, принятие, прощенье,
Вины и скорби отпущение,
Всем благодарность, уважение
И в чувствах наших возвышение.

В итоге он получит меру,
Что обозначит нашу Веру
В себя и в Бога, в рай и в ад.
Увы, не каждый будет рад,
Ведь в тонком мире каждой мере
Есть соответственные двери.

А что за дверью – ад иль рай,
Сейчас, друг мой, ты выбирай!

Елена Трунова

Глава 5. Сила равновесия

Великое искусство Мастера Жизни – в любой ситуации уметь сохранять эмоциональный баланс, при котором центр равновесия находится не во внешнем мире, а внутри нас.

«Радость не в вещах, она в нас!»

Рихард Вагнер

Когда центр внутри, мы не можем попасть в зависимость от другого человека, объектов, предметов, событий. Мы помним закон Мироздания: где **внимание – там и энергия**. Как только внимание сместилось на других людей, на борьбу, на перевоспитание кого-то или спасение, энергия пошла во внешнюю программу-матрицу-эгрегор, а мы – в ловушку искажённых отношений. Если ответственность за нашу жизнь мы отдали другим людям, родителям, детям, мужу, жене, президенту и т. п., «центр равновесия» смещается, эмоциональный баланс нарушается, мы попадаем в зависимость от того, кому отдали ответственность. Происходит остановка в развитии, эволюция Души стопорится. Как только мы взяли чужую ответственность на себя, мы взвалили на свои плечи чужие уроки и поставили другого человека в зависимость от нас. Если начали бороться за что-то, против чего-то: поддерживаем своей энергией нежелательные проявления и тенденции, борьба против наркотиков, борьба за мир – энергетически поддерживает их.

В таких ситуациях наблюдаются постоянные энергопотери, хроническое подавление жизненной энергии проявляется как глубинное недовольство, несчастность, внутренняя пустота, как чувство «живу не своей жизнью», «жизнь проходит мимо». Такие состояния ведут к раннему старению, потере молодости и красоты, болезням. Сколько бы мать ни тревожилась за своего ребёнка, своим беспокойством она ему не поможет. Наоборот: эта энергия разрушительна для ребёнка. Функция материнской любви – не привязать ребёнка к себе, а воспитать самостоятельную личность, то есть освободить от привязки и зависимости.

Точно так же бесполезно жене пытаться перевоспитать мужа под свой идеал: она только поддержит своей энергией недовольства то, что ей так не нравится. Во всех этих ситуациях энергия жизни **УХОДИТ, ТЕРЯЕТСЯ**, а в полевой структуре человека образуются «энергетические дыры». *Поэтому в Центре нашего Внимания всегда – наше состояние и настроение, ощущения тела, строй мыслей, состояние эмоций. Наш Наблюдатель активен и всегда «при деле».*

Мы с вами учимся умению возвращаться на эту ось, в центр эмоционального равновесия-баланса, даже если нас что-то лишает равновесия. Даже если мы отклоняемся от оси в поисках внешних источников энергии, поддержки или питания. Любое нарушение баланса – это очень неустойчивое состояние. Когда смещён центр равновесия, мы можем «упасть» в царство обессиливающих низких вибраций. Баланс – это устойчивость, центрированность, равновесие и доступ к внутренним ресурсам, Источникам Энергии и Силы, это спонтанное проявление Мудрости, Творчества, Интуиции, это отсутствие внутренних конфликтов и Целостность.

Чего я хочу на самом деле?

Чтобы знать дорогу к своему Центру Силы, Центру Равновесия, Центру устойчивости, конечно же в первую очередь надо знать себя. Из-за того, что люди невнимательны к себе, они очень хорошо знают, чего они **НЕ хотят** (не хочу болеть, не хочу обижаться, не хочу страдать), но не всегда знают, что они вместо этого **ХОТЯТ** (хочу перестать болеть, пере-

стать обижаться, то есть хочу быть здоровым, хочу спокойно принимать этого человека, или ситуацию, хочу быть счастливым).

Нередко у нас есть Образ нежелаемого и отсутствует идея или Образ желаемого. В образовавшуюся пустоту льется общественное мнение, реклама: кто-то другой навязывает нам, что мы должны хотеть, к чему стремиться. Нам внушают, что «хорошие хозяйки выбирают такой-то порошок», что «настоящие мужчины пользуются этим одеколоном». Кто-то со стороны точно знает, чем мы себя «можем побаловать», что нам надевать, где отдыхать, как обставлять квартиру, где учиться нашим детям и т. д. и т. п. Правда, хорошо от этого становится не нам, а тем, кто это продаёт. Они зарабатывают на нашем незнании, **чего мы действительно хотим для себя в данный момент**. *Нам же может быть хорошо только тогда, когда мы точно знаем, чего хотим мы сами.* Тогда реклама – это полезная для нас информация-подсказка. Без этого знания реклама – это просто навязывание посторонних чужих интересов.

Вы конечно же сейчас могли подумать: ну, уж я-то точно знаю, чего хочу! Не факт! Я перечислю признаки незнания, а вы прикиньте: часто ли с вами так бывает?

- Признаки того, что мы не знаем, чего хотим, – чувство сомнения, неуверенности, желание быть хорошими и правильными, стремление не отстать от других, от моды, быть как все.

- Нам лень слушать свою Душу, проще воспользоваться готовыми чужими мнениями. От этого и возникают «со-мнения» – совместные мнения. Например, мама говорит: «Дочка, сделай так». Кто-то подумает: надо сделать так, как говорит мама, ведь она опирается на опыт, она желает мне добра. Конечно же для себя мама права, ей этот опыт действительно помог, и она любит дочку и хочет ей благополучия, счастливой судьбы. Для дочки же это всего лишь чужой опыт, если она не знает, что нужно ей самой. Что-то ей подскажет мама, что-то – подруга, что-то – телевизор. Выбрать этого мужчину. Приготовить эту еду. Купить себе это платье. В результате: мужчина отравил жизнь, от этой еды она растолстела, а платье село после первой же стирки. В итоге разочарование и боль. Она ругает себя: зачем послушалась маму? А как не послушать, сама-то не знала!

- Если бы дочка точно знала, чего хочет сама для себя, то, выслушивая маму, подругу, рекламу и т. д. (то есть собрав много чужих взглядов, разных мнений), она ещё лучше для себя уточнила бы и поняла, **услышала то своё собственное, идущее изнутри, сокровенное направление жизни**. Тогда не было бы печальных ошибок и не было бы искушения искать виноватых в своих неудачах.

Часто ли у вас в жизни бывают желания такой силы, когда вам всё равно, что скажут люди, и когда вы готовы пойти своим путём, несмотря на советы мамы (начальника, мужа, жены, семьи)? Каждый из нас, наверное, может вспомнить хотя бы несколько случаев в своей жизни, когда мы точно знали, что нужно нам, как действовать, а мнения других только усиливали наше знание и решимость. Знакомая ситуация, правда?

Я попрошу вас вспомнить детство. Бывает, что у ребёнка ещё нет своего мнения, и он спрашивает маму, папу, как лучше поступить. В его мире ещё только формируются основные Ценности его жизни, поэтому он ориентируется на Ценности родителей. Это естественное поведение, оно говорит о доверии ребёнка к взрослым. И конечно обязательно стоит ему рассказать, как вы поступали в подобных ситуациях, как поступали ваши друзья и знакомые, как бы вы поступили на его месте. При этом надо подчеркнуть, что это – ваш опыт, а он пусть выбирает сам, как он чувствует, как лучше для него. То есть дать совет, предложить свой вариант и предоставить сделать выбор самому ребёнку – вот экологическое, развивающее, благоприятное решение для таких ситуаций. Мудрые родители скажут: мне хочется видеть

тебя таким-то (подобным мне, например), но ты всё-таки сам решай, что нужно *ТЕБЕ*, что *важно для тебя*. Потому что в *первую очередь мне хочется видеть тебя счастливым*.

Хочу рассказать вам короткую притчу...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.