

СОЗДАЙ
СЕБЯ
САМ



ПУТЬ ДЛИННОЙ В
ЖИЗНЬ

НАДЕЖДА
НИКИТИНА

12+

Надежда Алексеевна Никитина

Создай себя сам.

Путь длиною в жизнь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42628652
SelfPub; 2019*

Аннотация

Это глубокое и интересное погружение в мир под названием Я. Нам от рождения даны инструменты: качества женственности и мужественности – это качества личности, при помощи которых мужчина или женщина решают повседневные задачи. Качества любви – это качества, необходимые для построения гармоничных отношений. Зная, как работает сознание, из каких частей оно состоит, вы управляете не только собой, но и собственной реальностью. Это практические методики для коррекции личности. И самое главное, в книге дана методика трансформация качеств личности, при помощи которой вы сможете за 21 день создать не только себя нового, но и новое качество жизни.

Введение

Почему в жизни человека больше страданий и слез, чем радости и смеха? Почему с возрастом становится меньше сил, возможностей и больше болезней? Почему всю жизнь мечтаешь о счастливой судьбе и о любви, а получаешь «как обычно»? И есть ли возможность обрести счастье, любовь, здоровье и благосостояние?

Предоставленный вашему вниманию материал в книге «Создай себя сам. Путь длиною в Жизнь» – это возможность осознанного движения по Жизни. Это возможность осознанного подхода к себе и своей судьбе. Это ответы на вопрос «Почему?»

У меня в жизни был такой период, когда я сама себе задавала этот вопрос: «Почему?» С этого вопроса и началось мое движение.

На самом деле состояние счастья, любовь, здоровье, благосостояние, успех не являются целью. Они являются составляющим наполнением Жизни. Это определенное качество Жизни. От чего зависит это качество и как его достичь? Давайте разберем, что же такое Жизнь?

Жизнь – это не период, который длится от момента рождения до момента смерти. Человек может жить, не живя. Жизнь – это творческий процесс, где сам человек является творцом собственной жизни. И, конечно, если человек обладает знаниями, то он движется правильно, а если его движение наполнено радостью, то и качество его жизни будет со-

ответствующим.

Каким образом человек создает определенное качество Жизни?

Жизнь – это прежде всего контакт самого человека с миром, который его окружает. Контакт происходит из внутреннего наполнения. Именно этим и наполняется его жизнь.

Качество личности – это индивидуальная характеристика человека, то есть, это черта характера. Любая черта характера или качество личности проявляется через модель поведения, навыки, чувства, мысли и состояние. Таким образом происходит контакт с миром окружающим. Качество личности – это то, на что вы можете повлиять. Следовательно, и на свою жизнь.

Страдания являются признаком раздробленности внутреннего мира, отсутствием целостности и гармоничности личности. Как обрести в себе гармонию?

Начинать нужно с начальной точки. Мы приходим в этот мир мужчиной или женщиной. Раскрытие качеств мужественности и женственности в полноте – это механизм гармоничного решения задач в данном воплощении. Ведь мужчина и женщина по-разному решают задачи.

Раскрытие и совершенствование себя как мужчины и женщины приводит нас к наработке других качеств личности, позволяющих раскрыть себя как зрелую личность в выбранном деле, семье, социуме, обрести финансовую свободу.

Создание себя – это осознанный подход к себе и своей

жизни, где человек намечает себе Путь, куда он хочет прийти. Познавая себя, раскрывая в себе новые качества личности, которые гармонично скажутся на вашей жизни, вы по-настоящему становитесь творцом собственной жизни.

Каждая глава книги «Создай себя сам. Путь длиною в Жизнь» раскрывает понимание многогранности самого человека. Это эволюция личности.

Обычно рост и изменение в жизни происходит под воздействием среды и обстоятельств, когда человек вынужден что-то поменять в себе для достижения мечты.

«Создай себя сам. Путь длиною в Жизнь» – это живые знания; с их помощью, раскрывая в себе необходимое качество личности, вы меняете и качество своей жизни, наполнением которой становятся счастье, любовь, успех, здоровье, благосостояние.

Глава 1

Я – творец собственной жизни

Мы все хотим быть счастливыми, любимыми, здоровыми, успешными. Почему у одних людей жизнь складывается более успешно, а у других, как бы они ни старались что-то изменить, не получается? Почему у одних одно качество жизни, а у других другое? С чем это связано? Конечно, огромную роль играет базовая стартовая площадка, которую дают нам родители. Но история знает много примеров, когда одни

люди, не имея такой площадки, достигали больших результатов, другие же – наоборот – при наличии больших возможностей разрушали свою жизнь.

Начнем мы с понятия качества. Качество – характеристика объекта. На уровне сознания – это оценка. Качество жизни – совокупность характеристик, которые вызывают внутри человека состояние удовлетворенности или неудовлетворенности.

Качество жизни напрямую связано с качеством личности.

Качество личности – это индивидуальная характеристика сознания человека. То есть это черта характера. Попробуйте описать, ну например, себя. Какими качествами вы обладаете? Какой вы?

Как же качество личности или черта характера связаны с качеством жизни? Все очень просто. Любая черта характера или качество личности проявляется через модель поведения, навыки, чувства, мысли и состояние.

Моя подруга в шутку называла дочь «зlobненький ребенок» из-за частой смены настроения ребенка и эмоциональной нестабильности. И в самом деле – девушке очень трудно было выстраивать отношения с другими людьми. Поэтому она часто попадала в конфликтные ситуации; отношения не строились либо, если и возникали, то постоянно выяснялись... Девушка не очень хорошо отзывалась о других людях и совершенно не дорожила теми отношениями, которые у нее были. В результате – одиночество, отсутствие работы.

Конечно, одно качество личности не может влиять на всю картину мира. Должен быть набор соответствующих качеств. Но если мы хотим изменить качество жизни, то работу нужно начинать с одного качества личности: наработав его, мы переходим к другому.

Каждое качество личности, записано на уровне подсознания, как условный рефлекс. Если вы посмотрите, то увидите, что в одинаковых ситуациях у вас одна и та же модель поведения, одна и та же реакция, одна и та же ментальная установка.

«Я мыслю, значит, я живу» (Рене Декарт). А можно и так: «как мыслю, так и живу», или еще лучше: «чем наполнен я, тем и наполнена моя жизнь». Конечно, мы все хорошие... Но если где-то что-то не получается, не нужно винить кого-то. Нужно найти причину в себе.

1.1. Сознание – дар, данный нам свыше

Реальность есть отображение нашего сознания. Как зеркало, сознание отображает внутренний мир человека. Мы не можем прочесть свое сознание, как открытую книгу, но можем увидеть все эти записи через реальность, через взаимодействие с другими людьми. Форма сознания есть направление развития Бытия: какое сознание сформирует человек, так и сложится у него жизнь.

Кроме наличия свободы воли человек наделен «инстру-

ментом», который позволяет ему быть творцом собственной жизни. Таким инструментом является сознание. Понимание и раскрытие сознания приводит человека к наработке совершенства личностных качеств характера, раскрытию нового мировоззрения и, как правило, к другому качеству жизни.

Эрик Берн в своей теории раскрыл составляющие сознания:

1) Эго-Родитель – это то, как мы воспринимаем жизнь. А воспринимаем мы ее через программы. Это те программы, которые передаются нам от рождения, которые мы впитываем через общение с социумом (детский сад, школа, институт). Именно эти программы являются определяющими в дальнейшем сценарии жизни.

Ребенок, безусловно, любит своих родителей и принимает на веру то, что они говорят. И поэтому любая установка является для ребенка определяющей и способствует закреплению определенного качества личности. Например, такое качество личности, как упрямство, закрепляется программой *«Я сам лучше знаю, как»*.

2) Эго-Ребенок – это то, как мы реагируем на мир. А реагируем мы эмоционально. Чистых ситуативных эмоций пять: гнев, страх, тоска, радость и любовь. Также эмоции являются составляющей частью любого качества личности. Например, все то же качество – упрямство – обычно сопровождается гневом.

3) Эго-Взрослый – это, то какое решение мы принимаем.

Когда Эго-Родитель и Эго-Ребенок находятся в согласии, то решение, которое мы принимаем, приводит нас к радости. При внутреннем конфликте между Эго-Родителем и Эго-Ребенком решение принимается либо на эмоциях, либо согласнo определенной программе.

Сознание – это дар, инструмент, который дан нам в подарок, при помощи которого вы являетесь творцом собственной жизни. Когда у человека нет знаний, как работает сознание, он идет по жизни как слепой котенок, наступая на одни и те же грабли. При наличии же знаний вы понимаете, почему и для чего возникла данная ситуация и что несет данная встреча.

Я – это не только то, как я выгляжу, как я взаимодействую с внешним миром; это еще то, как я чувствую, думаю. Каждый план – это определенный вибрационный уровень. И какими энергиями наполнены ваши тела, говорит о качестве вашей жизни и качестве ваших взаимоотношений с другими людьми.

Рассмотрим полевую структуру человека.

Любое событие идет сверху, записываясь на каждом энергетическом уровне.



Физический план. Тело. Мир объектов. Именно на этом уровне мы можем наслаждаться контактом друг с другом, восхищаться красотой этого мира, раскрыть вкус к жизни и реализовать себя и свой творческий потенциал в деле, которое мы выбираем. Именно на этом уровне мы контактируем с окружающим миром при помощи физического тела. Именно физическое тело, при помощи органов чувств, говорит нам, насколько нам нравится или не нравится наше качество жизни. При помощи физического тела мы выражаем то, что мы чувствуем, мы проявляем любовь через опреде-

ленное действие. И именно наше физическое тело говорит нам о том, что мы есть.

Эфирное тело. Тело успеха, благосостояния и здоровья человека. Перегрузки ведут к потере жизненной энергии и болезням физического тела.

Астральное тело – тело эмоций. Мир чувств, фантазий, желаний. Тело радости. К равновесию астрального тела приводят такие качества, как смирение и кротость. Именно эмоции нам рассказывают о том, нравится ли нам наше качество жизни или нет. Именно наши желания двигают нас вперед, определяют нашу цель, стимулируют к изменениям.

Ментальное тело – тело мысли. Мир информации. Именно на этом уровне события, уроки оформляются и сохраняются в виде программ. Необходимо развивать в себе гибкость мышления и умение работать с информацией, и тогда познание себя приведет нас к пониманию себя и сформирует новое мировоззрение.

Тело причины – есть опыт воплощения Души, который проявляется в характере человека и в условиях его жизни. Здесь же записана и судьба человека. Проявляя недовольство по отношению к какому-либо событию, человек делает запись отсутствия любви на причинном уровне. Через познание себя человек выходит на уровень понимания себя и своей жизни. И поскольку он обладает свободой воли, может изменить запись на причинном уровне и – как следствие – свою судьбу.

Нирванический уровень – проявляется вибрациями истинной жизни. Это уровень свободы. Истина – приятие себя и жизни. На нирваническом уровне идет удовлетворенность собой и жизнью.

Будхиальное тело. У обычного человека практически не развито. Только через познание себя и наработку совершенствования раскрывается это тело. Раскрывается Тайна, в которую входит Божественное. Это уровень Сотворчества. В этом состоянии человек испытывает состояние Благости.

В зависимости от уровня развития сознания человек может находиться в определенном состоянии сознания. Давайте рассмотрим их.



Состояние дефицита.

Дефицит – это недостаточность в чем-либо, нехватка чего-либо. Как правило, мы смотрим на то, что дает нам внешний мир. И когда нам чего-то не хватает, мы требуем, просим, эмоционируем, но не заглядываем внутрь себя. Состояние дефицита в сознании – это такие дыры, которые не смогут быть закрыты внешним миром. Сколько бы вам ни давали, вы это не увидите, так как смотрите с позиции собственной обделенности. Убрать дефицит можете лишь вы сами, дав себе то, чего вам не хватает, нарабатывая качество самодостаточности.

Состояние процветания – это состояние радости, любви и позитивного мышления. Энергия процветания приходит в нашу жизнь тогда, когда мы правильно – «экологично» – контактируем с мирозданием.

Состояние изобилия. Это возможности. Находясь на уровне процветания, мы открываемся новым возможностям. Каждый новый день, новое событие, новая встреча – это возможности роста, совершенствования себя и своей жизни. Именно на этом уровне идет раскрытие Духа. Жить! Давать жизнь всему новому, что приходит в Вашу жизнь.

На уровне сознания есть три зависимости:

Зависимость от оценки.

Зависимость от обстоятельств.

Зависимость от прошлого.

Зависимость – невозможность быть счастливым без чего-либо.

Зависимость от оценки – это потребность быть нужным. У Карлоса Кастанеды есть такой вопрос: «Кто я?» Если мы будем рассматривать этот вопрос с точки раскрытия личности, то потребность быть нужным определяет многогранность пути личности.

Женщина – жена – мать – дочь – сестра – подруга – профессионал.

Мужчина – муж – отец – сын – брат – друг – профессионал.

Зависимость от обстоятельств – это потребность быть счастливым.

Для того чтобы человек ощущал себя счастливым, необходимо раскрыться в трех направлениях:

Союз мужчины и женщины.

Отцовство и материнство.

Самореализация.

Быть счастливым – это значит быть самим собой. Это когда при контакте вам не нужно что-то из себя представлять.

Счастье – это когда у вас есть возможность быть самим с собой с людьми, которых вы любите. Быть открытым в выражении своих чувств, мыслей, зная, что тот, другой, вас понимает и принимает таким, какой вы есть. Тогда контакт наполнен радостью, легкостью – и вы счастливы.

Существует ошибочное мнение, что люди боятся смерти и одиночества. На самом деле люди боятся – Жить и Любить.

Однажды я слушала лекцию Ошо «Одинокое и признанное». В ней говорилось: «Человек не может жить без толпы. И не потому, что толпа его окружает. Потому что толпа у него в голове. Именно благодаря толпе он чувствует себя нужным и значимым. Толпа дает ему ощущение того, что он существует. И бежит человек по жизни в страхе, ища подтверждения того, что его любят. До тех пор, пока вы будете искать подтверждение любви, – вы будете находиться в дефиците». А дефицит у себя может убрать и восполнить толь-

ко сам человек.

Эрик Фромм сказал: «Любить – это искусство, сродни искусству жить <...> Для большинства людей проблема Любви – это прежде всего проблема того, как быть любимым, а не того, как любить самому, то есть не проблема способности любить».

Сила течет к фокусу внимания. И находясь на уровне потребителя, человек всегда ищет подтверждения Любви. Если этого не происходит, возникают страдания. «Жизнь не удалась». Но это ваша жизнь и это вы, как художник своей «кистью» – сознанием рисуете ее! Если в вас нет Любви, ее и не нарисуете. Научитесь давать. Давать, не требуя ничего взамен. Просто любить. Это ваше взаимодействие с миром. Ваш контакт. И когда в вас начинает жить Любовь, в вашу жизнь входит Божественное.

Как мы уже говорили, самореализация идет через труд, дело, творчество. Это то, что вы даете миру, социуму. Вопрос – как? Нарботка качеств мастерства приводит вас к тому, что вы становитесь видны миру и обретаете свое место в социуме. Это уровень востребованности.

«Умение гармонично вписывать себя и движение дела в систему мироздания приводит к успеху. Если человек идет грубым, низким путем, то идет наработка тяжелой кармы», – говорит Гоч. Это происходит тогда, когда ваш фокус внимания сосредоточен на получение чего-либо (путь потребителя) либо не наработаны качества мастерства. При этом важ-

но увидеть, что отделяет вас от Мечты. И это – начало пути к успеху.

Зависимость от прошлого – это когда человек не может отпустить какие-либо события прошлого. И находясь в данной зависимости, строит отношения с миром, исходя из данных событий.

Ко мне на прием пришла девушка. Она говорила о своем детстве, о том, что испытывает обиду на родителей... Она вспоминала ситуации из детства, которые до сих пор при воспоминании вызывают эмоциональную боль. Но самое главное – именно эти воспоминания влияют на жизнь настоящую! То есть во всех своих настоящих неудачах она винит свое прошлое.

Наше прошлое – это фундамент, на который мы опираемся при построении жизни настоящей. И если сегодня строить на фундаменте обид, ненависти, желании сделать больно тому, кто когда-то доставил боль, то можно построить только больное настоящее и будущее.

Что делать с памятью? Ведь чувства – они и на данный момент настоящие, истинные. Нужно постараться понять мотивацию: почему человек поступил с вами так некрасиво? Поняв, вы сможете простить и самое главное – отпустить свое прошлое; а если человек не важен вам на данный момент, отпустить и его. Если же это очень близкий человек, вы сможете изменить к нему отношение.

1.2. Живая система – человек

В первой части мы узнали, из чего состоит сознание и как оно работает.

Наша задача – узнать, почему мы раз за разом воссоздаем события прошлого. Что является причиной? И как выйти на другое качество жизни?

С чего начать? Познание себя!

Перед Вами путь развития и совершенствования человека. И начинается он с познания себя.

Кто я? Какими качествами я наполнен?

Узнав себя и двигаясь по пути развития, мы начинаем думать по-другому. Наши взаимоотношения с миром становятся гармоничными и успешными.

Познание себя – это наполнение себя живыми знаниями. Это знания, которые приведут вас к пониманию себя, мира, близких. Благодаря полученным знаниям у вас возникнет желание измениться, выйти на тот уровень, о котором вы раньше и не размышляли. Но для того, чтобы куда-то выйти, нужно определить, где вы находитесь.

Главная задача Жизни

Умение видеть свой Путь и раскрытие своего Пути

Самореализация

Раскрытие на уровне Быть

Наработка совершенства

Раскрытие новых качеств личности на всех уровнях

Сотворение себя нового

Новое мировоззрение

Трансформация качеств личности

Познание себя

Управление своим сознанием

Определение сильных и слабых сторон личности

Определение качеств женственности и мужественности

Определение качеств Любви

Живая система – человек

Наработанные качества личности

Качества женственности или мужественности

Кармическая задача

Родовая задача

Главная задача воплощения

И начнем мы наше познание себя с определения живой системы.

Живая система – человек...

Человек – многоуровневая живая система, где видимой частью является физическое тело, центром же, невидимой

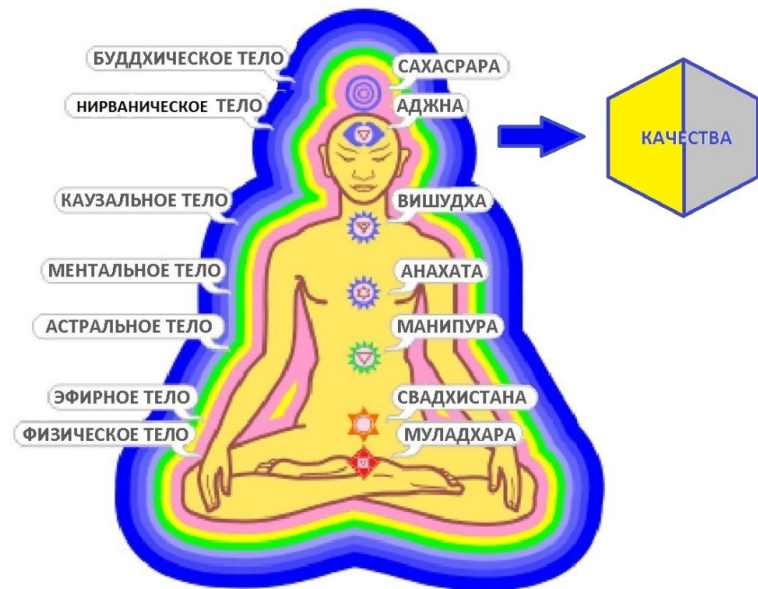
частью – духовное составляющее. Чтобы познать целое, нужно познать его структуру и взаимодействие частей целого. Рассмотрим же по частям все поля человека, которые отвечают за любое проявление жизни. Какое наполнение приводит к совершенству?

Каждый план – это определенный вибрационный уровень. И то, какими энергиями наполнены ваши тела, говорит о качестве вашей жизни и качестве ваших взаимоотношений с другими людьми.

Качество – это характеристика объекта. На уровне сознания – это оценка. Качество жизни – это совокупность характеристик, которая вызывает у вас состояние удовлетворенности или неудовлетворенности. Качество жизни напрямую связано с качеством личности.

Качество личности – это индивидуальная характеристика сознания человека. По-другому говоря – это черта характера. И каждая черта характера человека проявляется на всех уровнях энергоинформационной системы – человек.

Здесь мы поговорим о совершенстве каждого плана как о возможности стремления к совершенству.



Физический план.

Мир объектов. Здесь идет наработка различных качеств, через модель поведения, навыки, физический контакт тела с миром. Именно на этом уровне мы можем наслаждаться контактом друг с другом, восхищаться красотой этого мира, раскрыть вкус к жизни и реализовать себя и свой творческий потенциал в деле, которое мы выбираем.

Первым контактом в этом мире у ребенка является контакт с семьей. И наработка качеств личности происходит именно при контакте с близкими, через общение с ними,

через тот микроклимат, который создан в семье. Ребенок учится у родителей. Именно в детстве ребенок нарабатывает определенные качества под воздействием микроклимата в семье. Далее, проявляя определенное качество при контакте с миром, эта связь становится сильной и устойчивой. И превращается в привычку – неосознанную реакцию на определенный контакт.

Определенный выбор говорит о том, какая часть сознания является доминантной.

Если доминирует Эго-Родитель, то человек реагирует на ситуацию с позиции доминантной программы.

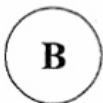
Если Эго-Ребенок, то, как правило, восприятие и реакция будут очень эмоциональные.

Эго-Взрослый человек находится «здесь и сейчас», для него важен прямой контакт с жизнью. Он видит Жизнь, чувствует ее, наслаждается каждым мгновением жизни. Именно в этом состоянии сознания можно решить любую задачу, которую преподносит ему его Жизнь.

В совершенстве – физическое тело здоровое, активное, энергичное. Человек находится «здесь и сейчас», легко решает поставленные задачи, видит возможности, которые открывает ему мир. Совершенство данного плана говорит о совершенствовании человека в земном деле. Дело – это творческий процесс и ответ мирозданию. Задачи решаются легко.



ЭГО-СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЯ:
мысли, чувства и поведение, скопированные у родителей или других лиц, их заменяющих



ЭГО-СОСТОЯНИЕ ВЗРОСЛОГО:
мысли, чувства и поведение, которые являются прямым реагированием на ситуацию «здесь и теперь»



ЭГО-СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА:
мысли, чувства и поведение, проигрываемые как бы из детского возраста

Эфирное тело.

Тело успеха, благосостояния и здоровья человека. Совершенство данного тела определяется как гармоничное состояние жизненной энергии и налаженный ритм труда и отдыха.

Гармония – это соответствие внутреннего, внешнего и желаемого. Если возникает несоответствие, то это приводит к недовольству, напряжению и к перегрузкам. Перегрузки ведут к потере жизненной энергии и болезням физического тела.

Астральное тело – тело эмоций.

Мир чувств, фантазий, желаний. Это тело радости. Эмоции являются наполнением каждого качества.

Совершенство астрального тела – отсутствие ревности и зависти. К равновесию астрального тела приводят такие ка-

чества, как умение радоваться успехам другого человека, смирение и кротость. Ревность, зависть, умение радоваться успехам других людей, смирение, кротость – это все качества личности. Естественно, каждое из этих качеств на физическом уровне проявляется через определенную модель поведения, а на эмоциональном уровне у этих качеств наполнение разное. Одни качества сопровождаются гневом и страхом, другие радостью, спокойствием и благодарностью.

Смирение – это согласие с миром, безоценочное принятие человека, события. Без доверия жизни невозможно выйти на смирение. Это будет всегда сопротивляться, отсюда возникает конфликт с миром. «Бог лучше знает, что мне надо» – эта волшебная фраза выводит на созерцание, и тогда вы видите, для чего происходит данная ситуация и какое качество необходимо раскрыть для достижения успеха, контакта.

Кротость – умирение своих страстей. Истинное состояние кротости – это ровное отношение к происходящему. Достичь этого состояния можно только через чувствование себя и постоянное шлифование своей эмоциональной реакции. Человек – он как алмаз, и нужна глубокая работа для того, чтоб этот алмаз засиял. И это только в ваших руках.

Умение радоваться успехам другого говорит о том, что человек не воспринимает себя и мир отдельно. Как правило, мы смотрим на другого человека через призму своего сознания. И когда Вы выходите на этот уровень и просто радуетесь легкому движению человека по пути, его успехам – это

говорит о чистоте Вашего сознания и отношения к себе.

Ментальное тело – тело мысли.

Мир информации. Именно на этом уровне события, уроки оформляются и сохраняются в виде программ. И каждое качество личности закрепляется определенной программой. Необходимость развивать в себе гибкость мышления и умение работать с информацией.

Совершенство ментального тела – позитив и чистота мыслей.

Чтобы выйти на позитив, нужно прежде всего подчистить свое отношение к прошлому. Ведь все, что было в вашей жизни, было необходимо вам для того, чтоб очутиться там, где вы сейчас находитесь. И тогда вы испытываете чувство благодарности событиям, людям за возможность собственного роста. Движение всегда начинается с той точки, на которой вы когда-то остановились.

Тело причины – есть опыт воплощения Души, который проявляется в характере человека и в условиях его жизни. Здесь же записана и судьба человека. Проявляя недовольство по отношению к какому-либо событию, человек делает Запись Отсутствия Любви на причинном уровне, а через познание себя – выходит на уровень понимания себя и своей жизни. И поскольку человек обладает свободой воли, то может при наличии знаний изменить запись на причинном уровне и – как следствие – свою судьбу.

«Совершенство причинного тела достигается, когда чело-

век не оставляет следов, не создает себе новую карму» – говорит Гоч.

Что это значит – не оставлять следов?

Умение прощать, отпускать и не создавать негативных контактов, связей с внешним миром и с самим собой.

Совершенство причинного уровня означает, что другие тела уже выведены на уровень совершенства, то есть наработаны Высшие Качества Любви, позитивное мышление и выход на уровень возможностей. Это Запись Любви.

Нирванический уровень – проявляется вибрациями истинной жизни.

Это уровень свободы.

Совершенство нирванического уровня – это удовлетворенность собой и своей жизнью. Ощущение красоты мира и вкуса жизни. Состояние счастья.

Будхиальное тело.

У обычного человека практически не развито. Только через познание себя и наработку совершенствования раскрывается это тело. Раскрывается Тайна. Это уровень Сотворчества. В этом состоянии человек испытывает состояние Благости.

После того, как мы рассмотрели составляющие части системы «человек», мы переходим к следующему этапу – познания себя как личности.

В физическом мире модель поведения является следствием того, что мы думаем, чувствуем и какое решение прини-

маем для реализации данной задачи.

Как обычно это происходит<...>? Попад в некую ситуацию, первое, что мы стремимся сделать, – ее оценить. Далее идет эмоциональная реакция, а затем мы оформляем данное событие каким-либо предложением, таким образом создавая программу. Потом, наконец, мы делаем вывод и принимаем решения, как поступить. В этот момент в нас, через определенное качество, проявляется субличность, дающая импульс к действию, – и далее воспроизводится привычная для данного качества модель поведения. Как правило, человеком этот механизм не отслеживается, кроме разве что выбора и самого поведения. И раз за разом мы проходим один и тот же урок.

А теперь давайте рассмотрим, как обычно, мы воспринимаем и реагируем на событие, урок, задачу. Как воспринимает информацию, которая идет сверху, каждый энергетический уровень?

Любая ситуация, которая с нами происходит, создана для нас, ради нас и до тех пор, пока нас она устраивает.

Буддхимальный уровень – он настолько тонок по вибрациям, что мы происходящее можем воспринимать как предчувствие.

Нирванический уровень. Мы хотим, чтобы все было хорошо. Боимся плохих событий. И наше подсознание ищет: «Что плохого происходит в данном событии?» То есть идет оценка.

На причинном уровне – у нас уже есть записи событий прошлого опыта. И подсознание, выбрав негативные якоря, подгоняет новое событие под подготовленную запись.

На ментальном уровне уже новое событие мы оформляем негативной программой.

На эмоциональном уровне идет негативная эмоция (гнев, страх, тоска).

На физическом уровне событие, которое нам не нравится, мы не принимаем. А поскольку фильм с нашим участием продолжается, появляются дополнительные якоря. Мы закрываемся.

Якоря – это сильные раздражители на данный момент. Это может быть запах, звук, музыка, какой-то телесный или визуальный контакт.

Далее идет ответ Богу.

Физический уровень – закрытость.

Эмоциональный уровень – мы продолжаем испытывать негативные эмоции. Идет усиление негативной эмоции.

На ментальном уровне идет закрепление негативной программы из серии «я так и знал(а)».

На причинном уровне – усиление уже существующей записи. Усиление записи происходит за счет добавленных новых якорей.

На нирваническом уровне – неудовлетворенность собой и жизнью.

На буддхиальном уровне – недовольство.

Так вот недовольство – это и есть ответ Богу.

А как нужно делать, чтобы жизнь заиграла другими яркими красками?

Когда мы подходим к жизни с позиции осознанности, наше восприятие и реакция становятся другими. Мы сами выбираем, как воспринимать и как реагировать. Здесь идет осознанный рост личности. Мы больше доверяем своей интуиции. И это буддхиальный уровень.

На нирваническом уровне – для того, чтобы выйти из привычной схемы восприятия и реакции, первое качество, которое нужно наработать, – это созерцание.

Созерцание – безоценочное восприятие жизни.

Упражнение «Созерцание»

Войдите в позицию наблюдателя. Это как бы взгляд сверху.

Посмотрите на ситуацию как на фильм со своим участием. Не оценивая. Только испытывая интерес, к тому, что происходит.

При этом второй фокус внимания должен быть направлен на другого человека. Не оценивая, смотрим, что человек чувствует, что говорит, что и почему он так делает. Это определяет его мотивацию.

Третий фокус внимания направлен внутрь себя. Смотрим, какие эмоции возникают и на что. При этом мы сохраняем

нейтральное состояние, не оценивая не свои эмоции, не состояние другого человека.

После просмотра фильма с собственным участием задаем себе вопрос: «Для чего произошла данная ситуация? Какое качество я должен (должна) наработать, что приведет меня к выходу из данной ситуации?»

Когда вы находите то, ради чего вы раз за разом воссоздаете данную ситуацию, внутри возникают радость и благодарность к данной ситуации и ко всем участникам вашего фильма. И это динамика роста.

В качестве примера созерцания и приятия жизни можно рассмотреть отрывок из книги «Путь за Тантру»:

В детстве я часто ходил рано утром на реку. Река была очень ленивая, казалось, что она совсем не течет. Утром, пока еще никого нет, она была необыкновенно тиха и безмолвна. И воздух напоен запахом манговых деревьев.

Я приходит туда – просто посидеть, просто побыть там. Находиться там была огромная радость. Я купался, плавал, а когда поднималось солнце, я перебирался на другой берег, где был песок, и обсыхал под солнцем, лежал, а иногда засыпал.

Когда я возвращался домой, моя мама спрашивала: «Чем ты занимался целое утро?» А я отвечал: «Ничем». Потому что в действительности я ничего не делал. Я ничего не делал, просто я там был с рекой, ничего не делая, позволяя вещам случаться. Игра в реке, плавание в реке – это были такие

глубокие переживания, что просто сказать «Я купался» было ничего не сказать.

Когда с вами происходит нечто, что выше слов, это означает, что Жизнь постучалась в вашу дверь.

Переходим к следующему уровню. Это причинный уровень, где находятся записи ваших жизней, событий, уроков. Наше подсознание всегда ищет похожесть, и необходимо воспринимать любую ситуацию – как новый опыт.

Рассмотрим такой пример: каждый новый день начинается утром, но каждый день – утро новое, несмотря на то, что у нас может быть выработанный механизм любимых привычек. Например: начать утро с чашечки кофе.

Итак, это мой Новый Опыт.

Ментальный уровень.

Мы все стремимся к счастью, и наше подсознание, рассматривая новый опыт, начинает «якорить» приятные для нас вещи. Таким образом, мы данную ситуацию записываем одним предложением. Так как ситуация нам нравится, возникает позитивная программа.

И эмоциональная реакция – радость.

Физический уровень.

Мы открыты жизни, нам нравится данное событие, мы с радостью принимаем фильм с собственным участием. Но событие продолжается. И в мире много всего сопутствующего. Это могут быть звуки, запахи, даже погода и время года.

Теперь мы готовы дать свой ответ Богу.

Физический уровень.

Мы принимаем данную ситуацию. Мы открыты жизни.

Открытость – это возможность искреннего осознанного контакта с самим собой и внешним миром. Это приглашение в гости в свой внутренний мир. Это осознание себя в сочетании с искренностью, в которой реализуется самораскрытие.

Есть такая печальная притча о том, как отсутствие открытости и искренности, приводит к ненужным бессмысленным жертвам:

Старик на смертном одре признается своей жене: «Ради тебя, только ради тебя, я всегда послушно ел этот противный гороховый суп, который ты так любила, и даже находил силы его хвалить». «Я и сама его никогда не любила, но ты с таким восторгом о нем отзывался, что мне приходилось варить его почти каждый день».

Только в открытости возможен прямой контакт с миром, с другим человеком, без наложения ожиданий, иллюзий.

Прямой контакт – это доступ к личной интимной информации о данном человеке или событие. Только при прямом контакте мы можем построить отношения без наложения иллюзий, травм и ожиданий. Только при прямом контакте мы можем осознанно видеть собственное искажение и трансформировать его.

Эмоциональный уровень – мы испытываем радость и благодарность за близость, за возможность, которую открывает

данная ситуация.

На ментальном уровне – идет закрепление, уже созданной нами, позитивной программы.

Причинный уровень – Запись Любви.

Запись Любви – это радость и благодарность.

На нирваническом уровне – мы испытываем удовлетворенность собой и своей жизнью.

Будхиальный уровень – это состояние Благости. И это ответ Богу.

Для того, чтобы выйти на уровень Творца собственной жизни, необходимо раскрыть в себе качество самодостаточности. Прежде всего – дать себе все, что необходимо. То есть выйти на уровень достатка. Только потом мы можем подходить к тому, чтобы выходить на следующий духовный уровень.

Даже только при раскрытии качества самодостаточности вы меняете качество своей жизни.

1.3. Мир, который мы строим

И вот мы подошли к познанию себя. Познаем мы себя через взаимодействие с внешним миром. И первое, что мы должны сделать, – это узнать свое отношение к окружающему миру, и чем оно наполнено.

Мы уже говорили, что в сознании есть три состояния.

I



Дефиц

Состояние Дефицита – это нехватка какого-либо качества, необходимого для гармоничных отношений, самореализации, достижения того качества жизни, которого вы хотите.

Курт Левин создал теорию мира. Мир бывает объективный: это то, что существует где-то, но к вам отношения не имеет.



Субъективный мир – это то, что касается лично вас. Когда мы начинаем переживать о том, к чему не имеем отношения, через какое-то время оно становится частью нашей жизни.

Инструкция по применению таблицы:

Нужно дать понятие каждого сектора.

Например: что в вашем понимании означает время?

Стоит раскрыть суть слова, как приходит понимание правильного взаимодействия с миром.

Раскрытие сути данного понятия дает направленность пути и определенность. В человеке исчезает хаос, так как он понимает, что он хочет и куда идет.

Познание сути явлений – одно из условий устранения источника страданий: познавая, человек нарабатывает мудрость.

Определить наличие дефицита в каждом секторе жизни. То есть, чего вам не хватает.

Например: «Мне не хватает внимания». Это говорит о том, что ваш фокус внимания сосредоточен на внешнем мире, а не на себе. Когда вам не хватает внимания, как вы себя ведете? Что делаете? Что чувствуете? Что думаете?

Для того чтобы восполнить дефицит, необходимо дать себе это. Например, у вас дефицит внимания. Если вы сосредоточите фокус внимания на себе, на решении своих задач, удовлетворении своих потребностей, как изменится ваша модель поведения?

Что вы будете чувствовать, когда данное качество сделается частью личности?

Создайте позитивную программу.

И чтобы это стало частью вашей Души, нужно это состояние запечатлеть. Душа живет впечатлением. Получите наслаждение от наличия данного качества.

Давайте дадим понятие каждого сектора.

Раскроем суть каждого слова. Все видимое в физическом мире есть проявленное, а все тайное, скрытое от глаз людей, видно Небу и имеет отношение к нравственной стороне человека, к его этическим принципам жизни. И очень часто взгляд «сверху» дает другое представление о человеке или событии, не совпадающее с внешними проявлениями, более глубокое и настоящее. Так и здесь: раскрывая суть каждого понятия, мы открываем и глубину процесса, и понимание своего взаимодействия с мирозданием в пределах данного сектора.

Время – измерительный отрезок пути.

Качества Времени – чистота и новое. Любой процесс в мире требует своего развития. Процесс развития времени – совершенствование совершенства.

Чже Цонкапа, тибетский философ, говорил: «В лодке человеческого тела ты переплыви реку страданий. Да не спи, друг мой, пока есть время. Лодку ту когда еще добудешь». Как вы используете свое собственное время?

Человек создан по подобию Божьему, то есть изначально человек совершенен, но совершенству нет предела. И самое важное – это сотворение себя другого нового.

Мы измеряем время через понятие прошлого, настоящего, будущего. Если у человека нет осознанности, он раз за разом воссоздает свое прошлое. Неумение отпускать прошлое приводит к повтору того, что уже было. Прошлое – это не только повтор событий, подобных отношений, это привыч-

ная, уже наработанная реакция. Вы не просто вспоминаете, вы сами являетесь дверью, через которую входит то, что уже прошло.

Прошлое существует только в памяти человека. Но для человека, не умеющего отпускать прошлое, оно становится настоящим. При таком способе восприятия человек не может адекватно воспринимать события настоящего.

Настоящее – это умение видеть событие или отношения без иллюзорного искажения. В настоящем существует закон «здесь и сейчас». Это прямой контакт с жизнью. Это умение видеть, как идет снег, как светит солнце, слушать пение птиц, как в ночи светятся светлячки. Это наслаждение общением с близкими людьми. Это радость от контакта с самим собой и с мирозданием.

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.