

Сан Лайт

МЕТОДЫ САМОТРАНСФОРМАЦИИ

Создание
пространства
для раскрытия
потенциала
личности



Сан Лайт

**Методы самотрансформации.
Создание пространства для
раскрытия потенциала личности**

«Издательские решения»

Лайт С.

Методы самотрансформации. Создание пространства для раскрытия потенциала личности / С. Лайт — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502848-8

Мир, в котором вы живете, — это ваши проекции. И они зависят от ваших генетических программ, культурных кодов, приобретенных знаний и заблуждений. Все это формирует вашу картину мира. Вы живете в ней, она управляет вашими мотивами и действиями, которые приносят соответствующие результаты. Если вы не удовлетворены своей жизнью и хотите привнести в неё больше счастья, творчества и гармонии, то можете научиться изменять картину мира и фильтры восприятия. Ключ к этому — техники самотрансформации.

ISBN 978-5-00-502848-8

© Лайт С.

© Издательские решения

Содержание

Целостное мировосприятие	6
Что внутри, то и снаружи	7
Основной принцип позитивного мышления	9
Чистота – лучшая защита	10
Сокровищница знания	11
Исцеляющая сила эмоций и мысли	12
Тело – поток сознания	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Методы самотрансформации Создание пространства для раскрытия потенциала личности

Сан Лайт

© Сан Лайт, 2019

ISBN 978-5-0050-2848-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Целостное мировосприятие

Мы видим в жизни только то, что сами вкладываем в нее.
Р. У. Эмерсон

Метапсихология счастья основывается на представлении, что в человеке действуют те же элементы, силы и принципы, что во Вселенной. Сознание и тело не только оказывают друг на друга влияние, они еще и переходят друг в друга и вместе формируют комплекс «ум-тело». Все проблемы психосоматичны, потому что тело и ум неразделимы. Ум является внутренней частью тела, а тело – наружной частью ума, и поэтому все, что угодно, может начаться в теле и затем перейти в ум или, наоборот, начаться в уме, а из него войти в тело. Разделения между телом и умом нет, это вовсе не два герметичных отсека, а единое целое.

Так что у всех проблем есть по две стороны: их можно решать и через ум, и через тело. Именно такой до настоящего времени и была мировая медицинская практика: некоторые врачи и сейчас полагают, что все проблемы возникают из-за нарушений в теле и лечат только его. Это и физиологи, и психологи-бихевиористы. Иногда, в пяти-десяти процентах случаев, они добиваются успеха.

Есть и другие специалисты, которые считают, что все проблемы возникают из-за ума – это психоаналитики, гипнотерапевты и психотерапевты. Однако они тоже заблуждаются, хотя им удастся добиться успеха в двадцати процентах случаев. Добиться лучших результатов, воздействуя только на ум или только на тело, невозможно – исцелять надо и то, и другое. Но искать причины неудовлетворенности надо искать еще глубже – это чувство отделенности от бытия, от Бога.

Универсальное сознание – это океан энергии, которая вызвала к бытию физический мир, воспринимаемый нашими пятью чувствами. Методы метапсихологии связывают нас с каждым аспектом бытия и напоминают, что мы находимся в тесном союзе с каждым аспектом природы, друг друга и Вселенной. В расслабленном состоянии потоки энергии в человеческом теле и вокруг него текут свободно.

Метапсихология – это именно то знание жизни, которое ориентировано на интегральное улучшение ее качества. Она определяет положительную концепцию здоровья и счастья, которые будут достигнуты в результате сочетания физического, ментального, социального, морального и духовного благополучия. Учителя этого течения утверждают, что подлинное счастье находится прямо в нашем сердце и из него соткана наша внутренняя природа. Счастье – это восторг перед совершенством бытия.

Согласно традициям мудрости, здоровье и переживание изобилия рассматривается как предпосылка для достижения высших целей жизни – самоосознания, радости, процветания, справедливости и духовной свободы. Свобода, таким образом, должна быть найдена, но не может быть создана.

Что внутри, то и снаружи

Мысль есть только знак, как и слово – только знак для мысли.
Фридрих Ницше

Ум, мышление (мысление) постоянно занимается мыслетворчеством, это фабрика мыслей. Он обязательно должен быть чем-нибудь занят. А главная его потребность его – чувствовать себя живым, волноваться, вибрировать и отвечать на все явления окружающего мира, передаваемые ему нашими внешними чувствами. Поэтому если человек сам, сознательно не дает своему мозгу необходимую работу, он будет мыслить о чем угодно, заботясь не о ценности или качестве мыслей, а только об их разнообразии и количестве. Благодаря этому наш ум чрезвычайно непостоянен, капризен и рассеян и вдобавок очень не любит долго задерживаться на какой-либо одной теме для размышления. Можно сказать, что чаще всего наши мысли порхают с предмета на предмет, как бабочка с цветка на цветок.

Большинство людей не могут сосредоточиться на чем-либо конкретном даже на самый короткий срок. Если же ум почувствует, что человек ослабил или совсем отпустил сдерживающую его узду, он может превратиться в источник многих тяжелых бедствий. Стоит только направить его не в сторону совершенствования и преображения своей животной природы в высшую, а на удовлетворение ее низменных нужд, и это обязательно приведет не к добру и благу, а к разрушению личности. Вильгельм Буш утверждал, что глупые мысли бывают у всякого, только умный их не высказывает. От того, куда направлены мысли человека, зависит вся его судьба. Или он будет расти, развиваться и совершенствоваться, или деградировать. Несбывшиеся ожидания – причина большинства человеческих печалей.

Большинство людей даже не предполагают, какого опасного и коварного сотрудника они имеют в своем недисциплинированном и неуправляемом уме, если он лишен благотворного и сдерживающего влияния своего высшего начала и если ему предоставлена свобода мыслить, когда и о чем он хочет. Поэтому вопрос о контроле своих мыслей и управлении умом является для нас вопросом первостепенной важности и самой насущной необходимости. Пока мы не поймем, как легко могут манипулировать нашим восприятием, мы останемся марионетками в чужой игре.

Из всех великих энергий, которые существуют в Космосе, самой могущественной энергией, обладающей как созидательной, так и разрушительной силой, является мысль. Человек как мыслящее существо в течение всей своей жизни пользуется этой великой силой, причем пользуется ею постоянно, в каждый момент своего бодрствующего состояния, нередко не понимая ни значения, ни последствий своего мышления как для него лично, так и для всего мироздания.

Пока человек не осознает, что за свои мысли он так же ответственен, как и за свои поступки, он не может сделать ни одного шага по направлению к счастью, самореализации и Богосотворчеству. Могущество мысли состоит в том, что она приводит в движение стихийные силы природы, которые сами по себе хаотичны и инертны: для того чтобы начать действовать, им требуется толчок, который дается им мыслью человека и любого другого мыслящего существа.

Наш разум даже помимо вашего желания все время излучает в пространство мысленную энергию – творческую или, наоборот, разрушительную. Поэтому ум человека, в полном смысле слова, является фабрикой добра и зла. Его можно уподобить цветку, наполняющему пространство ароматом и благоуханием, если посылаемая им мысленная энергия по своему содержанию прекрасна, или куче отбросов, распространяющей вокруг себя зловоние, если его

излучение состоит из злобы, ненависти, гнева, алчности, зависти и прочих отрицательных эманаций. Выпущенная однажды мысль впоследствии непременно будет материализована.

Людей, знающих значение мысли и достаточно развитых в духовном смысле, чтобы посылать в пространство только прекрасные и благие мысли, очень мало. Точно так же не так уж много людей исключительно злобных, сознательно дышащих ненавистью ко всему окружающему и «излучающих» вокруг себя лишь отравленные стрелы негативных мыслей. Обыкновенный средний человек, каких в мире подавляющее большинство, обычно создает поток ничтожных, слабых, неясных и серых мыслей, в которых может и не быть ни сильной ненависти или вражды, ни даже исключительного эгоизма. В них присутствует лишь мелочь и сор повседневности, состоящие из мелкой зависти, критики и осуждения окружающих людей, из личных несогласий, споров и раздоров, а также из пошлых личных желаний, стремлений и побуждений. Не позволяйте негативным мыслям иметь власть над вами, потому что эти мысли в конечном итоге будут контролировать вашу жизнь. Нельзя жить счастливо с негативным умом. Негативное отношение к жизни истощает, позитивное отношение – заряжает энергией.

Свами Джьетирмайянанда говорил: «Сила мысли есть величайшая сила как на Земле, так и на небесах. О чем вы думаете, тем и становитесь. Ум – самый таинственный инструмент души. Посредством направления мыслительного процесса на то, что является позитивным, человек может эволюционировать до невероятных высот. И, наоборот, если ум человека направлен в сторону негативного, то такой человек может деградировать до самого жалкого состояния. Позитивное мышление означает обладание таким умом, который не подвластен влиянию гнева, ненависти, алчности и других отрицательных мыслей. Ум, занятый радостными и доброжелательными мыслями, т.е. готовый простить и забыть все плохое, создать гармонию и способствовать миру – такой ум называется позитивным. Ум оказывает огромное непосредственное влияние на нервную систему и весь организм человека. Косвенно он влияет на все, что вас окружает. Еще в большей степени высокоразвитый ум воздействует на весь мир, и воздействие это сохраняется очень долгое время. Великие люди, благодаря своему могучему уму, привнесли в мир большие изменения, и именно великий ум таит в себе секрет усовершенствования мира, изменения его к лучшему».

Упражнение: когда вы чувствуете давление человека на себя, когда вас обижают, повышают голос на вас, осознавайте, что это одна часть вас оказывает давление, обижает, оскорбляет другую часть вас. Все это происходит на внутреннем экране вашего сознания. Из всех возможных трактований явлений бесконечной реальности вы сами создали эту последовательность выборов и вы сами создали это отношение к ситуации на вашем экране. Используйте эту ситуацию для осознания целостности. И помните, это ваши концептуализированные попытки выстроить ограниченную целостность мира. Реальность – гораздо больше любых ментальных построений.

Основной принцип позитивного мышления

Мысль – цветок, слово – завязь, деяние – плод.

Р. Эмерсон

Люди думают, что их мысль мала и не может достичь ничего значимого. Между тем потенциал мысли велик, и для нее не существует ни пространства, ни времени. Мы зависимы от наших мыслей. Мы не можем ничего изменить, если мы не можем изменить наше мышление. Люди забывают, что каждая мысль может или затемнить пространство, или очистить его. И безусловно, действие мысли будет тем сильнее, чем больше в нее вложено мысленной силы. Эту силу можно увидеть, измерить и взвесить на весах вашей судьбы. Мысль есть основа творчества, здоровья и гармонии. А потому и относиться к ней надо осторожно, как к самонаводящейся ракете. Понимание этого – залог правильного обращения с последствиями различных мыслей.

Мысль не является ни веществом, ни полностью абстрактным понятием, это некая сущность со всеми признаками самодовлеющего существования. Мысли одних людей можно уподобить москитам, вирусам или мошкам, мысли других – орлам. Как сущность тонкого плана, мысль не может быть уничтожена. Ей можно только противопоставить другую мысль, обладающую более сильным потенциалом.

Мысль сильная, яркая, посланная человеком сознательно и с определенной целью, создает в квантовом поле энергоинформационный сгусток, то есть некое полевое существо или, лучше сказать, саморазвивающуюся программу во вселенском метакомпьютере – мыслеобраз, который будет стремиться осуществить вложенную в него идею. Эти мыслеобразы живут столетиями и тысячелетиями, ожидая исполнителей вложенных в них программ. Они живут лишь для того, для чего были рождены, и действуют лишь в том направлении, которое составляет сущность их содержания. Но не стоит думать, что лишь сильные и яркие мысли способны творить и разрушать, а мысли слабые, неясные и туманные – безвредны. На самом деле слабые негативные мысли гораздо вреднее, чем можно предположить: особенно если учесть, что в Космосе действует закон притяжения подобного подобным.

Происходит это так: каждая мысль, даже неопределенная, неясная и туманная, создает соответствующее туманное отражение в пространствах коллективного сознания, которое притягивается подобными же неясными и туманными мыслями других людей. С несходными с ними по содержанию туманностями такие мысли не сливаются только с похожими. А теперь представьте себе, что ежеминутно и ежесекундно многие миллионы похожих друг на друга неясных, туманных и по своему содержанию отрицательных мыслей уносятся в пространство и там группируются по своему содержанию, усиливая одна другую и образуя громадные резервуары деструктивной силы, в которой нет даже тени творческого импульса, но зато есть избыток энергии отрицательного характера. Эта энергия, не находя для себя применения в творческой деятельности, обрушивается на человечество в виде всевозможных стихийных бедствий: эпидемий, наводнений, голода, землетрясений, войн и тому подобных несчастий. Великий Пифагор говорил своим ученикам: «Вы можете зажечь новое солнце, но можете и породить тьму, таков закон сотрудничества мыслей и пространства». Таким образом, человеческая мысль является одной из самых могущественных энергий в Космосе.

Чистота – лучшая защита

Музыка занимает место между мыслью и реальностью
Генрих Гейне

Все существа – люди, животные, растения и даже минералы – излучают различные эманации и испускают определенные частицы, и все эти тончайшие энергии, окружающие живые и некоторые неживые объекты, называют аурой. Аура окружает каждого человека, но вокруг одних она светлая, лучезарная, мощная, обладающая интенсивными вибрациями и прекрасными оттенками, а вокруг других выглядит слабой, тусклой и деформированной.

Ауру можно сравнить с кожей. Кожа защищает человека от ударов, вредных веществ, жары и холода, с помощью кожи мы осязаем и чувствуем температуру, она выполняет функции обмена – поглощает и выделяет воздух и воду, отражает солнечные лучи. Аура выполняет те же функции для души, что и кожа для тела, так что ее можно с полным правом назвать «кожей души». Она предохраняет душу, прикрывает ее от вредных воздействий и позволяет проходить сквозь нее нужным человеку космическим и психическим потокам. Ауру можно сравнить с атмосферой Земли, которая защищает землю от метеоритов и вредных космических излучений.

Итак, через ауру производится непрерывный обмен между нами и природой. Если человек обладает мощной аурой, то ему не смогут навредить никакие губительные влияния. По ауре, так же как и по коже, можно судить о состоянии здоровья человека. Но надо понимать, что наша аура – это не только эманации физического тела, но еще и эманации ума, чувств, судьбы человека. Каждая эманация имеет свой ритм, частоту и цвет, а некоторые из них можно снять на фотопленку с помощью метода Кирлиана.

Если вы хотите сделать свою ауру более мощной, лучистой и гармоничной, то одним из самых лучших способов, выработанных для этого человечеством, является мантра, молитва и созидательная визуализация. Повторяя мантру, вы можете визуализировать, то есть представлять себе, как лучезарная сила этой мантры изгоняет из вашей ауры все темные цвета и наполняет ее чистым вибрирующим светом. Мантру можно сравнить со звуковым лазером. Обратите внимание на свою ауру после прослушивания возвышенной музыки или после посещения Божественной литургии – она заметно меняется в лучшую сторону. А духовные мантры и молитвы производят в ауре еще более сильные изменения. Во время их чтения в вашу ауру входят силы любви, света, чистоты и добродетели, ведь мантра – это форма обращения к Высшему Сознанию или, точнее, проявление Высшего Сознания в звуке.

Если ваша аура чиста и мощна, то даже негативные астрологические влияния планет станут для вас благоприятными. По закону подобия свет притягивается светом, а чистота – чистотой. Если ваша аура светла, то окружать вас будут светлые сущности и наоборот.

Первым правилом, которому необходимо следовать, чтобы прийти к гармонии, должен стать контроль над собственным языком. Не надо сразу же высказывать все свои мысли вслух: сначала выберите самую главную, обдумайте ее, а потом уже произносите. Говорить при этом нужно мягко, приятным голосом и, без всякой злобы в сердце – так, как если бы вы разговаривали с Богом, который находится в каждом из нас. Сейте в своем сердце семена добрых мыслей, орошайте их водою любви и с мужеством защищайте нежные всходы. Пусть их питательной средой станет ваша сосредоточенность, и тогда на стеблях радости созреют колосья вечной мудрости, открывающей то, что вы – это Свет.

Сокровищница знания

«Идеи правят миром!»

Платон

Кроме определенно положительных и определенно отрицательных мыслей, в мировом информационном поле хранится огромное количество полезных мыслеобразов, множество всевозможных оттенков человеческого мышления настоящих и прошлых веков, которые образуют, таким образом, сокровищницу знаний и возвышенной мудрости. В этой сокровищнице содержатся мыслеобразы по самым разным вопросам, сконструированные из элементарных идей и мыслей в прошлом и создаваемые в настоящее время, которые еще не осуществлены и не нашли выражения в видимом физическом мире. В информационном поле существуют целые области, наполненные образами будущих изобретений и открытий, созданных в разное время гениальными людьми, но еще не открытыми людьми нашего века. Великие открытия в буквальном смысле носятся в пространстве, и расцвет человечества всегда происходит благодаря космическим воздействиям информационного поля, в котором они находятся. Если множество людей устремится своими мыслями к знаниям, они обязательно притянут из пространства нужные вибрации. Те, кто может гармонизировать свое внутреннее состояние с потоками космических энергий, примут в свое сознание эти несметные сокровища, оставленные нам древними мыслителями и изобретателями.

Из этой сокровищницы мудрости люди, сами того не подозревая, всегда черпали и черпают в нужное время необходимые им мысли. Все они считают творцами тех мыслей и тех изобретений, которые они позаимствовали из пространства, исключительно себя. Как же это происходит? Когда человек работает над решением какого-нибудь вопроса и не может найти правильного подхода к нему, он начинает исследовать этот вопрос все более подробно, думать над ним все больше и больше, и по мере того, как он станет все более глубоко проникать в интересующую его проблему, наступит такой момент, когда мысли начнут рекой течь в его разум, и он найдет нужное ему решение. Это значит, что мысль человека проникла в информационное поле, в планетарную сокровищницу знания. Понятно, что из этого источника человек может черпать мысли любого содержания, ибо там хранятся образцы человеческого мышления прошлых и настоящих веков, хранится все, что человечество открыло и откроет когда-нибудь в будущем. Таким образом, человек, склонный к негативному мышлению, помимо того, что создает отрицательные мыслеобразы, усиливает своими мыслями уже существующие подобные мыслеобразы, и если сам он и не воплотит в действие свою мысль, то будет способствовать ее реализации другими людьми.

Исцеляющая сила эмоций и мысли

Кто крепок телом, может терпеть жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет

За последние годы старые концепции взаимодействия сознания и тела в медицине и психологии претерпели значительные изменения. Было установлено, что система верований человека играет решающую роль, как в возникновении различных заболеваний, так и в исцелении от них.

Наиболее концептуальные исследования в этом направлении были проведены Д. Чопрой, С. Волински, М. Аргайл. Дипак Чопра, известный исследователь психологии счастья, применяет принципы квантовой физики к человеческому организму. В своей книге «Квантовое исцеление» Чопра устанавливает новую парадигму для процесса обновления всех клеток тела. Ранее считалось, что все клетки организма полностью заменяются на новые в течение примерно семи лет. Однако Чопра утверждает, что этот процесс занимает всего лишь чуть больше года. Согласно Чопре, наш желудок полностью обновляется за четыре дня, кожа – за тридцать дней, печень – за шесть недель, и даже скелет человека подлежит полной замене за три месяца. Возникают вопросы: «Каким образом при такой скорости обновления в организме умудряются сохраняться хронические заболевания? Не свидетельствует ли это о том, что все дело не в биологии, а в „программном обеспечении“ организма?»

Возможно, еще более важной идеей квантовой биологии является утверждение, что человеческое сознание не имеет определенной локализации в теле. Примерно лет двадцать назад нейробиологами в мозге человека и животных были открыты специфические вещества, названные нейропептидами. Было установлено, что нейропептиды наряду с гормонами играют важную регуляторную функцию и управляют нашими чувствами, эмоциями, инстинктами и даже мыслями. А в дальнейшем было обнаружено, что рецепторы, чувствительные к определенным нейропептидам, имеются не только в нашем мозге, а фактически по всему организму. И что самое важное, эти рецепторы в значительной мере представлены в органах и клетках (например, в Т-киллерах) нашей иммунной системы. Таким образом, власть нейропептидов практически безгранична. Они циркулируют по всему организму и управляют всеми органами и клетками нашего тела. Основываясь на этих исследованиях, Дипак Чопра утверждает, что иммунная система человека постоянно «подслушивает» его внутренний диалог. Другими словами, она очень чувствительна к нашим мыслям, чувствам и пристрастиям, к картинкам, которые мы себе рисуем, и к внутреннему диалогу, который постоянно ведем сами с собой.

А поскольку наше подсознание (которое также называют «сознанием тела») управляет всеми произвольными действиями и функциями организма, получается, что оно, кроме этого, обеспечивает связь между сознанием и иммунной системой. Именно оно может наладить связь с любой частью нашего организма и в любое время, а значит, может также по своему желанию стимулировать процесс выздоровления.

Каждая мысль, каждая эмоция, желание и связанные с ними внутренние установки, разворачивающиеся на экране нашего внутреннего экрана, оцениваются нашей иммунной системой как руководство к действию. Экспериментально было доказано, что на клетках иммунной системы соответствующим образом отражается чувство обиды. И если обида длится достаточно долго, то и иммунная система становится как бы «обиженной», а организм, соответственно, открывается для широкого круга заболеваний. Поэтому очень важно понять, что негативные мысли и эмоции крадут наше здоровье.

Тело – поток сознания

«Цель – это путь во времени».

Карл Ясперс

Сознание, подобно скрытой искре света, присуще всей жизни, но имеет множество цветов и оттенков. Чем более сознание индивидуализировано, тем более выражен его собственный «цвет». Кроме того, каждый раз, когда индивидуальность что-либо создает и следует своему закону, это сопровождается вибрацией определенного цвета. И только тогда, когда сознание достигает полного Просветления, все его цвета сплетаются и интегрируются в верховную красоту, которая становится свободной от вибраций во всех направлениях, окружая и создавая всю иерархию порядка.

Учение Алхимии Изобилия рассматривает тело не как сумму клеток и органов, а как поток сознания, который создает, формирует и контролирует тело. Поэтому состояние тела может быть изменено по воле его «обладателя». Мы сами включаем для этого определенные биопрограммы.

Тело, как река, постоянно изменяется. Полный обмен в жировых тканях происходит за месяц. Слизистая оболочка желудка обновляется каждые пять дней. Кожа становится новой каждые пять недель. Кости скелета, которые кажутся твердыми и малоподвижными, обновляются каждые четыре недели. Поток кислорода, углерода, водорода и азота в организме движется настолько быстро, что в течение недели из этих веществ можно было бы создать нового человека. Этот процесс замедляют только более тяжелые атомы железа, меди, золота и других элементов. Внешне кажется, что наше тело не меняется, но на самом деле мы подобны зданию, кирпичи которого все время заменяются новыми. Этот постоянный поток изменений контролируется нашим сознанием на квантовом уровне. Поэтому, чтобы изменить состояние тела, следует научиться изменять программы своего сознания. За тысячи лет до того, как современная медицина открыла связь между телом и сознанием, ведические учителя разработали «созидательную технологию», работающую с самыми глубинными уровнями сознания. Эта технология позволяет приводить в равновесие силы, действующие внутри и вне нас. Если силы, находящиеся внутри нашего организма, будут пребывать в гармонии и равновесии с внешней средой, мы можем стать неуязвимыми для болезней. Совершенный баланс творит совершенное здоровье. И надо учитывать, что под внешней средой подразумеваются и такие глобальные системы, как человечество, планета Земля и космос, чье воздействие бесконечно сложно для нашего понимания.

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.