

A close-up photograph of a hand holding a heart-shaped pendant. The pendant is made of a dark metal, possibly bronze or brass, and features a large, faceted red gemstone in the center. The metalwork around the gemstone is highly detailed, with a pattern of small, raised dots and larger, overlapping, scale-like or leaf-like shapes. The pendant is attached to a chain of small, interlocking links. The background is a soft, out-of-focus skin tone.

КАК НАЛАДИТЬ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ?

ОСНОВЫ
БАНДАВЬИ

АЛЕССИЯ НОВОСВЕТОВА
САКРАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ

16+

Алессия Новосветова

**Как наладить взаимоотношения?
Основы бандавыи**

«Автор»

2020

Новосветова А.

Как наладить взаимоотношения? Основы бандавы /
А. Новосветова — «Автор», 2020

Вся наша жизнь состоит из взаимоотношений. Мы постоянно включены в отношения с жизнью, Богом, коллегами, с родными и близкими, с самим собой, даже с котом. Какие у нас взаимоотношения, таково и качество нашей жизни, именно они влияют на внутреннее самочувствие, здоровье и ощущение полноты жизни. Бандавы раскроет тебе древние способы налаживания взаимоотношений, покажет, как ты можешь влиять на их построение и развитие. Поможет увидеть, в чем у тебя основная проблема, потому что ты достоин искренних и крепких отношений, тебе только нужно понять, из чего они состоят и без каких нюансов тебе не обойтись.

© Новосветова А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Основные потребности ума	6
Первая потребность ума: защищенность	7
Вторая потребность ума: разнообразие	8
Третья потребность ума: значимость	9
Четвертая потребность ума: в любви	10
Пятая потребность ума: в росте сознания	11
Шестая потребность ума: во вкладе	12
Взаимоотношения – это зеркало	13
Аспекты успешных взаимоотношений:	14
Первый аспект – смирение	14
Второй аспект – принятие	16
Третий аспект – готовность просить прощения	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Алессия Новосветова

Как наладить взаимоотношения? Основы бандавы

Введение

Вся наша жизнь состоит из взаимоотношений. У нас могут быть взаимоотношения с жизнью, с Богом, с коллегами, с родными и близкими, с самим собой. Какие у нас взаимоотношения, таково и качество нашей жизни. Потому что взаимоотношения напрямую определяют качество проживания жизни и влияют на наше внутреннее самочувствие.

Практическое задание: задай себе вопрос «Как я себя чувствую во взаимоотношениях с мужем, женой, другом, ребенком или родителями?» Я ответила так: замученная, невнимательная, неприветливая, бесчувственная, центрированная на себе, и при этом игнорирующая свои же потребности.

А сейчас посмотри внутрь себя и ты увидишь, что проявляешь те же качества не только по отношению к окружающим тебя людям, но и к себе, к своим потребностям. Понаблюдай, какие качества преобладают в твоих взаимоотношениях?

Основные потребности ума

Хорошие взаимоотношения возможны тогда, когда удовлетворены основные потребности ума: защищенность, разнообразие, значимость, рост, вклад и потребность в любви.

Первая потребность ума: защищенность

После рабочего дня и ссоры с коллегой, ты пришла домой в плохом настроении и муж не стал задавать тебе лишних вопросов. Предложил тебе принять душ, сам сварил пельмени вам на ужин. За ужином теплым голосом спросил «Как прошел твой день?». В такой атмосфере ты получаешь поддержку и защищенность, поэтому чтобы не случилось, ты спешишь домой.

Вторая потребность ума: разнообразие

Ум любит разнообразие, поэтому постоянно должно быть что-то новое.

Например, один и тот же фильм ты больше двух раз точно смотреть не сможешь, тебе станет не интересно; кушать овсянку каждый день тоже надоест.

Так и в отношениях, если у вас в паре не будет происходить развитие отношений, не будут появляться новые темы, совместные дела и проекты, то постепенно вам не о чем будет поговорить друг с другом.

Третья потребность ума: значимость

Потребность ума в значимости мы удовлетворяем и дома, и на работе, нам важно, чтобы нас уважали и считались с нашим мнением. У наших близких тоже есть потребность ощущать себя значимыми. Поэтому ты можешь удовлетворить их потребность в этом, если будешь давать им понять, что их мнение важно для тебя. Например, спросить у ребенка, куда бы он хотел поехать на выходные. Важно узнать потребности другого человека и по- максимуму постараться их удовлетворить.

Четвертая потребность ума: в любви

Есть много способов удовлетворить потребность ума в любви: можно подарить цветы, написать приятное смс, провести совместно вечер или уделить время для хобби любимого человека.

Пятая потребность ума: в росте сознания

Если не происходит рост и изменение сознания, то жизнь начинает наскучивать. Сама жизнь – это постоянное научение. Поэтому чтобы удовлетворить потребность ума в росте, необходимо создавать этот рост, интересоваться новыми темами.

Шестая потребность ума: во вкладе

Вклад – это делать что-то хорошее для всех людей, заниматься благотворительностью или реализовывать свою давнюю мечту, которая может принести благо не только тебе, но и окружающим тебя людям.

Удовлетворив все шесть основных потребностей ума, можно добиться определенного уровня удовлетворения и успеха во взаимоотношениях. Но это внешний путь и он не приносит полного удовлетворения.

Взаимоотношения – это зеркало

Все наши взаимоотношения на планете предназначены для того, чтобы мы как в зеркало рассматривали в них особенности и аспекты своего «я», знакомились с ними и постепенно исцеляли все свои болевые заряды. Если ты постоянно смотришь в зеркало по-настоящему, постепенно ты исцелишь все свои болевые аспекты. Главное при выстраивании любых взаимоотношений помнить, что базовая потребность у всех одна: любить и быть любимыми.

Аспекты успешных взаимоотношений:

Первый аспект – смирение

Когда в твоём сердце есть смирение, ты можешь спокойно анализировать ошибки, которые ты совершил. Ты смотришь на ошибки и на шаги, которые ты предпринял к их исправлению. Ты занимаешься внутренней работой, анализом и синтезом, делаешь сознательные выводы и получаешь свой бесценный опыт.

Но наш ум не любит и не умеет заниматься внутренней работой. Его силы внимания порой даже не хватает, чтобы прикоснуться к самой простой ошибке. Ум начинает сразу искать виноватых вовне и переключает свое внимание на ошибки других людей. И как только ты переключился на внешние обстоятельства или ошибки других людей, происходит твое бегство от своих переживаний, ты стал смотреть, как они неправильно поступают. И палец передвинулся с внутреннего мира на внешний мир. Чаще всего это бывает в ситуации с родителями и партнерами. Поэтому сложнее всего нам учиться у родителей и своих партнеров.

Если у нас есть смирение, тогда мы можем учиться и расти в любых взаимоотношениях. Когда мы смиряемся и смотрим на свои ошибки, которые сами сделали, то это позволяет совершить скачок во взаимоотношениях, мы перестаем обвинять всех вокруг и перестаем обвинять даже самих себя. Это новое восприятие своих ошибок и ошибок других людей позволяют исцелять взаимоотношения.

Отсутствие смирения легко просматривается во взаимоотношениях с партнером и родителями, мы не готовы учиться у них. Просветленный человек учится у всех. Мы не готовы смиряться. Мы всегда найдем, когда и кого осудить во внешнем мире, но не увидим то, что происходит внутри нас.

Во всех наших взаимоотношениях наша любимая игра «Я прав, ты не прав, я не виноват». Это игра ведет к жертве, мы становимся жертвами этой игры. Мы продавливаем свою правоту любым способом. Играя в эти игры, мы не соприкасаемся с самым главным – с самим собой, мы не видим то, что происходит у нас внутри.

Если нет смирения, научение невозможно. Там, где нет научения – нет радости. Проблема не в другом человеке, а в отклике, который всегда отзывается у тебя внутри на возникшую ситуацию.

Весь процесс научения – это процесс разнаучения старым шаблонам. Но важно сначала увидеть эти шаблоны, осознать, что мы ходим по ним как вагонетки по рельсам.

***Живой опыт:** Долгое время, участвуя в семинарах, самая любимая моя часть была тогда, когда люди делятся своим опытом. Это всегда так эмоционально и живо, слушаешь и заслушиваешься. Человек в это время настолько искренен, что ты не можешь оторвать глаз от него, и твое сердце тоже открывается. Ты так внимательно его слушаешь, что даже не можешь оторвать свое внимание. Так обычно происходит в том случае, когда человек глубоко встретился со своей эмоцией и пережил ее, произошла трансформация ситуации, и его сердце открылось, именно поэтому в этот момент он такой вкусный и заразительный.*

Я много раз задавала себе вопрос «Почему я люблю слушать опыты?» – понятно очень цепляет искренность. Также я заметила, что ум мне говорит, что это помогает лучше понять себя. Запомните эту фразу ПОНЯТЬ, она нам еще с вами пригодится.

Мне повезло услышать опыт исцеления отношений с отцом. Света рассказывала о том, что ее папа всегда был очень сдержанным и выражал чувства редко, однажды он подошел и сказал «Ты молодец» и обнял. Эти простые слова и действия вместили все чувства, которые были в душе отца к своей дочери, поэтому они нашли глубокий отклик в ее сердце. Знаете

это похоже на процесс кодирования и декодирования. Язык чувств очень сложен и многогранен, тяжело описывается словами и выражается действиями, тем более каждый из нас с вами имеет свою картинку или ассоциацию звучащего слова. Они очень редко у нас совпадают. Поэтому, только чувствуя другого человека сердцем, соединяясь с ним, мы можем эмоционально почувствовать содержание или значение этого чувства, разгадать его.

И дочь поделилась опытом трансформации отношений с папой, она рассказала насколько смогла ощутить всю ту любовь, которую он испытывал в своем сердце и выразил ее. Рассказывая свой опыт, Света еще раз подчеркнула, что папа очень сдержан и с трудом выражает свои чувства.

Мы все дочери своих отцов, слушающие этот опыт трансформации, большинство услышали то, что всегда мечтали слышать. Папа нас любит, очень, просто он не может выражать эти чувства. Наша боль жаждала внимания к себе и у ума появилось хорошее объяснение – он просто не умеет выражать свои чувства. Все: так я попала в ловушку ума, у него появилось объяснение, почему так происходит и теперь у нас есть стопроцентный отмаз не встречаться именно со своими чувствами, своими реальными чувствами и настоящей болью. Как только она где-то всплывает внутри, ум нам как бальзамчик накладывает эту мысль «Папа Светы сдержанный и не умеет выражать свои чувства, твой папа такой же».

Но проблема заключается в том, что Света пережила свой опыт, пропустив его через сердце. Это не просто мысль в ее голове, что папа не может выразить свои чувства к ней. Все было пережито на уровне сердца, папа настолько любил свою дочь и хотел проявить это.

А мы, читая и слушая Светин опыт, зашли с другой стороны, со стороны мысли и ждем теперь такой же опыт, что ощутим папину любовь. Мы наблюдаем в своем повседневном общении с папой – папа не обнял, возникла боль и ум тут же наготове «папа просто не может выразить свою любовь». И иллюзия мечты идеальных отношений теплится – он еще обязательно назовет меня принцессой, все еще будет хорошо, он ведь уже даже разговаривает со мной. А то что реально происходит в этот момент, мы не видим и не чувствуем – мы отгородились от этого. Мы все ПОНЯЛИ, поняли умом, но ничего не пережили сердцем.

Это мысль ума встает непроглядной стеной между нами и нашими настоящими чувствами к папе, к которым мы не можем прикоснуться. Проведите маленький эксперимент – представьте лицо папы и почувствуйте самые первые ощущения в теле, самые первые – до того, как вмешался ум и сказал – ты чувствуешь тепло, любовь, он любит тебя – просто ему трудно выразить чувства. Заметьте, есть ли у вас легкая улыбка на лице, расслабленность во всем теле. Если да, то скорее всего, у вас исцеленные взаимоотношения с родителями.

Шри Багаван нам столько раз напоминает, что все завершённые отношения в своем остатке имеют только благодарность. А мы как золушки, начитавшись сказок, все время остаемся с тыквой вместо кареты, пока бьют куранты. Потому что ум, сколько бы ни поддерживал эту иллюзию, она всегда рушится под натиском реальности. Давайте перестанем быть золушками с чужим опытом, будем пробовать проживать свой опыт.

Второй аспект – принятие

Пока мы не примем самого себя, мы не можем принять другого человека.

Если происходит что-то не схожее с нашим представлением себя, то у нас происходит конфликт, мы не можем принять себя опаздывающего или неуспешного. Потому что в нашем представлении себя наш образ записан как человека, который никогда не опаздывает.

Корень проблемы заключается в непринятии себя опаздывающего. Непринятие своих личин, своего тела, своего опоздания, своего прошлого, своих талантов и эмоций.

Так мы себя обесцениваем и тем самым не принимаем часть себя. Когда ты не принимаешь себя, внутри присутствует боль, поэтому ты способен причинить боль и другому человеку.

***Живой опыт:** Мне с собой интересно. Я люблю быть наедине с собой. Есть чем себя занять и нет скуки. Это самое сладкое время для меня, когда ты можешь проводить время, как ты хочешь. Хочешь читаешь, хочешь работаешь у компьютера да и просто отдыхаешь в размышлениях. И не надо бежать, что-то готовить, убирать, делать, ухаживать за кем-то. Я для себя – непознанная планета.*

***Живой опыт:** Сейчас, общаясь с любым человеком, я ощущаю внутри, какая эмоция возникает от общения с этим человеком. И всегда мое внимание заточено на вопросе самой себе «Что это общение поднимает во мне, какие заряды?» Ответы бывают разные: боль это или наслаждение, тоска или радость, принятие или отчуждение, ненависть или любовь, соперничество или дружбу. И приходит чёткое понимание, что другой-то ничего не даёт, потому что все эмоции у меня внутри. Это мой непрожитый опыт и винить кого-то за то, что мне сейчас больно от общения с каким-либо человеком некого. Все эти боли, радости, страдания, счастья и несчастья только у меня внутри. А человек, который встретился на пути, он просто, показывает мне, что ещё нужно прожить, в чем моя слабость, за что ещё можно меня зацепить, на что я реагирую, как на красную тряпку. Когда я перестану на эти крючки реагировать, тогда наступит полное принятие всех граней моего «я».*

Третий аспект – готовность просить прощения

В учении Шри Багавана «попросить прощения» – это значит почувствовать всю боль, которую ты причинил другому человеку. Чувствовать то переживание и боль, которую ты причинил, не за саму ситуацию, а ту боль, которую принесли твои слова.

Самое сложное – это признать, что мы поступили как-то не так и попросить прощения. Наше «я» не может признаться, что мы сами неправы, оно всегда ищет виновника вовне. Но когда ты по-настоящему начинаешь чувствовать боль, которую причинил другому человеку, то тебе легко подойти и сказать «прости меня».

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.