

ЖИЗНЬ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

2 ГЛАВНЫХ
ЗАКОНА
ВСЕЛЕННОЙ

АЛЕССИЯ НОВОСВЕТОВА
САКРАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ

12+

Алессия Новосветова

**Жизнь: инструкция
по применению**

«Автор»

2020

Новосветова А.

Жизнь: инструкция по применению / А. Новосветова — «Автор»,
2020

Мы порой как лагающее программное обеспечение иногда надо открыть реестр компьютера, и внимательно посмотреть какие программы вирусные, какие давно устарели и не используются. В нас записано столько лишнего мусора, который можно удалить и освободить диски. Мы можем осознанно избавиться от лишнего, чтобы занять осознанную позицию и стать пользователем, а не исполнителем глючных и лагающих программ. Только так возможны изменения, которые мы так ждем.

© Новосветова А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Инструменты	6
1. Учения Единства	7
2. Созерцания и медитация	8
3. Процессы	9
4. Дикша	10
Два основных закона вселенной	11
Первый закон: внешний мир, тебя окружающий, определяется твоим внутренним миром	11
Что у тебя внутри?	11
Второй закон: «Вызова и отклика»	13
Кем ты являешься?	15
Восемь шагов к сознанию Единства	16
Первый шаг к сознанию единства: Мантра	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алессия Новосветова

Жизнь: инструкция по применению

Введение

Есть хорошее изречение, которое многие годы гуляет по интернету «Измениться можно за одну ночь, если ты изменишь свои мысли». Это изречение указывает, что изменяя мысли в твоей голове, меняя мыслительный процесс, ты можешь изменить свою жизнь. Трансформация в первую очередь затрагивает процесс восприятия, оно и меняет то, как ты смотришь на мир, какие мысли начинают генерироваться в твоей голове.

Трансформация процесса восприятия, сознания происходит на физическом уровне.

Трансформируется сам процесс восприятия. Трансформация дает качественное и глубинное изменение самого процесса восприятия.

Например, гусеница и бабочка это одно и то же по сути своей живое существо, но в разных состояниях и с разными функциями. При этом процесс перехода очень не простой, происходит процесс зависания гусеницы в куколке и даже кажется, что ничего не происходит, но на самом деле в это время внутри куколки идет мощный процесс трансформации.

То же самое с нами будет происходить в процессе нашей работы над собой. Иногда внешне будет казаться, что ничего не происходит, когда же на самом деле внутри идет глубокий процесс.

Динамика процесса не определена, так как у нас разная карма и разная обусловленность. Ум всегда будет саботировать, и опускать «ты была валенок, валенком и останешься».

Инструменты

Любой процесс изменения включает в себя определенные инструменты, с помощью которых возможно будет создать изменения в своей жизни. В процессе чтения книги ты встретишься с четырьмя основными инструментами:

1. Учения Единства

Шри Амма Багаван всю свою мудрость собрали в небольшие высказывания, которые называются сутрами или учениями Единства. Для вашего удобства они собраны все в единую книгу, ее можно получить совершенно бесплатно по ссылке <https://vk.com/im?peers=176561851>

Учения как батарея, подходишь и подключаешься, чтобы поддерживать уровень сознания и фокус внимания.

***Например:** Как на улице температура минус 22 градуса, тело со временем пребывания на улице остынет от температуры 36,6. Так и уровень сознания падает до сознания общей массы людей, с которыми ты взаимодействуешь. Тогда как созерцания сутр поможет тебе поддерживать свое сознание в более высоком состоянии.*

Необходимо приложить усилия, чтобы разобраться с учением, погружаться в учение и наблюдать, как оно откликается внутри – это называется процессом созерцания сутр.

Эффекты, которые ты можешь получить при взаимодействии с Учениями Единства:

1. Божественное может ответить на твой вопрос сутрой. Ты что-то не понимал и просил подсказки у Божественного и тебе могут ответить мудростью заложенной в сутрах.

2. Ты можешь получить мощную поддержку сознания. Наш ум постоянно на что-то отвлекается и ввязывает нас в свою бесконечную внутреннюю болтовню. Читая ежедневно сутры и стараясь сначала понять их на интеллектуальном уровне, ты постепенно начнешь замечать, как они становятся опытом твоей жизни.

3. Тебя это будет питать. Сутры могут физически поднимать уровень твоей энергии. Это достаточно просто заметить: ты углубляешься в их созерцание, а твое сознание посредством мудрости заключенной в самих сутрах настраивается на более высокий уровень сознания.

Учения или сутры, нужны не для того чтобы научиться чему-то дополнительно, это не научение в прямом смысле, они не дают новых концепций. Суть сутр в том чтобы произошло разнаучение, произошло разрушение концепций, а не формирование новых.

Любой ответ Шри Багавана, дарованный нам в сутрах можно воспринимать как:

1. Интеллектуальное учение: про что это и что это значит. Рассматривать, созерцать и обдумать содержание сутр с разных сторон.

2. Наблюдать, как раскрывается мудрость, заложенная в сутрах именно в твоей жизни «смотреть, как это у тебя происходит».

***Например,** кто-то тебя обидел тем, что сказал что-то грубое и жесткое и у тебя возник психологический дискомфорт или травма. И в твоём уме всплывает учение дня: «Жизнь-это игра, травмы неизбежны, вставай и играй снова». Для ума наступает ясность, что париться бесполезно, надо вставать и играть снова.*

Пытайся прилагать учения к своей жизни, замечай, как у тебя происходит процесс проживания жизни, потому что учения это не только интеллектуальная мудрость, но описание жизни из более высокого состояния сознания. Учение может стать ключом к пониманию момента, оно меняет твой фокус восприятия момента.

2. Созерцания и медитация

Необходимо ежедневно практиковать медитацию и созерцать, что разворачивается у тебя внутри. Ситуаций для наблюдения великое множество предоставит тебе сама жизнь.

Например, Ты набрала вес, доктор сказал, что если дальше так продолжать – то ты умрешь. Ты срочно села на диету. Затем настал твой День Рождения и столько всего вкусного на столе. И ты накладываешь себе полную тарелку. Твои родные тебе ничего не говорят, но ты громко заявляешь «я долго сижу на диете и доктор говорил, что иногда можно нарушать диету». Так вот главный вопрос: «Если тебя никто не спрашивал, то кому ты отвечаешь?». И ответ прост – «себе, ты лжешь себе и оправдываешься перед собой».

3. Процессы

Любой процесс медитации, призывание Божественного или проведение саданы, в них важен твой личный опыт.

Например, рассмотрим процесс поедания морковки. Каким бы ярким и подробным не был рассказ о морковке, ты никогда не почувствуешь ее вкус, текстуру и тот хруст, который происходит от надкусывания моркови. Тебе необходимо самому съесть несколько морковок и даже свекл, тогда ты будешь конкретно знать и вкус, и цвет и отличия. Процесс – это только твое реальное переживание, только тогда будет формироваться твой личный опыт приводящий тебя к трансформации.

4. Дикша

Дикша – это энергия или Божественная милость, благодать. Каким бы словом не называлась эта Божественная энергия, без нее процесс не возможен. Она обеспечивает рост и трансформацию нашего сознания.

Например, в школьном курсе физики мы все изучали тепловую энергию. Мы ежедневно пользуемся ею чтобы сделать себе чашку кофе. Тепловая энергия приводит к тому, что чайник закипает, потому что в воде происходит ускорение частиц.

Два основных закона вселенной

Первый закон: внешний мир, тебя окружающий, определяется твоим внутренним миром

Внешний мир включает в себя: того, кто твой начальник; какая у тебя работа; какое физическое тело; какая квартира и машина.

И все это определяется внешним миром. И тут ум может выдать справедливое замечание, например, по поводу начальника «И тот козел определяется моим внутренним миром?». И ум вскрикивает «Эврика!». И начинает рисовать план действий – «дело-то за малым»: быстро подтягиваем красивые мысли, мечтаем только о высоком; не чувствуем больше никакой зависти и гнева. Ум, тараторя, предлагает «будем ко всем чувствовать только любовь»; «как-то перестрой свой внутренний мир», «думай о хорошем», «подтянем сейчас аффирмации», «чувствуй только хорошее».

Ум наставляет тебя: «уважай и люби всех», но чтобы это действительно произошло, необходима трансформация сознания.

Мы все здесь, воплотились на этой планете, только ради того, чтобы в нашем внутреннем мире что-то трансформировалось, что-то внутри нас стало по-другому воспринимать мир.

В настоящее время внутри нас постоянно конфликт. Даже если ты хорошо настроился с утра с помощью аффирмаций и позитивного мышления, много читаешь, стремишься, растешь. Даже в этом случае есть внутри девочка или мальчик, которые постоянно подкалывает внутри «плохо ты как-то растешь, плохо принимаешь» – это называется конфликт сознания.

Что у тебя внутри?

Внутри тебя стоит ор, происходит бесконечный конфликт. Все твои субличности кричат наперебой ты такая, ты ская. Ты сама себя уже настолько задолбала, что порой просто нет сил выслушивать эти комменты. Внутри себя мы хотим только одного – закончить диалог и порой уже просто хочется закричать «Да заткнись уже». Это все что мы можем сделать, сбежать от этого конфликта внутри нет никакой возможности. Попытки удариться в шопинг, трудоголизм, алкоголизм или игроманию, дают лишь иллюзию временного облегчения.

Пробуждение к единству, это процесс трансформации сознания от конфликта к единству.

Что чувствуем внутри в состоянии внутреннего конфликта?

- состояние тревоги и беспокойства;
- страх и злость;
- обида и осуждение;
- гнев и раздражение;
- нехватка энергии и усталость;

Таковым является состояние сознания находящегося в конфликте.

Как отражается на нас состояние внутреннего конфликта:

- вызывает болезни;
- разрушает наши взаимоотношения;
- вызывает сложности с финансами;
- отключается интуиция;
- мы сопротивляемся любым проявлениям жизни и теряем энергию;
- качество проживания жизни низкое.

Что мы почувствуем, если наше сознание достигнет состояния единства?

- согласие и гармонию;
- радость;
- принятие и любовь;
- открытость во взаимоотношениях;
- чувствуем себя цельными и едиными;

Как отражается состояние сознания находящегося в единстве на нашей жизни:

- ведет к исцелению здоровья;
- улучшает взаимоотношения;
- увеличивает благосостояние;
- ведет к росту;
- качество проживания жизни высокое;
- ты сможешь, наконец, наслаждаться проживанием жизни.

Уровень сознания изменяет восприятие жизни и соответственно качество жизни.

Нам всем знакомо состояние сознания, когда оно находилось в единстве. В глубинных слоях бессознательного бережно хранится этот опыт. Поэтому у нас внутри и возникает тяга и тоска по другому состоянию сознания.

В сутре Шри Багавана говорится «Другое состояние сознания – это другое состояние мозга».

Практическое задание: проанализируй свою текущую жизнь и ответь на два вопроса: «В каком состоянии сознания ты обычно находишься?», «Как это отражается на жизни, отношениях, здоровье, финансах?».

Второй закон: «Вызова и отклика»

Каждый из нас засыпая, перед сном проговаривает внутри себя, что скоро все наладится и все изменится. Ответь честно на вопрос: «Ты когда-нибудь ждал, что в жизни все наладится?». Сколько раз ты говорил себе, сейчас это закончится и все будет хорошо. А тут вдруг раз и опять вызов.

Ум с сарказмом сейчас скажет тебе «Ну, дождались? Настало хорошее время в жизни?».

Тебе нужно внутренне настроиться на восприятие жизни, как на постоянно меняющийся процесс. Самое постоянное в жизни – это перемены. Жизнь все время будет бросать вызовы, без перерыва:

– как в детстве, ты мечтал, вот окончу школу и заживу;

– ты вроде на работу к одному начальнику устраивался, а тут пришел другой начальник, и все прежние договоренности в один момент потеряли силу.

Утром спеша на работу, ты видишь, что люди спокойно пьют кофе в кафе. Ты тоже хочешь спокойно пить кофе, но стоит тебе только приготовить себе чашку кофе и присесть с ней удобно в кресло. То именно сейчас в твоей кухне кран сорвет, то зазвонит телефон, то кот вырвет прямо у тебя на глазах. Тебе приходится оставить свое кофе остывать на подлокотнике кресла и решать возникшую проблему. Жизнь постоянно бросает нам вызовы, на которые без вариантов нам приходится откликаться.

Отклик – это то, как ты реагируешь на это: на ситуацию «была работа и кончилась». Жизненный вызов мы часто воспринимаем как пинок. Ум может с сарказмом задать тебе вопрос «А ты как на пинки реагируешь?».

Жизнь все время ждет откликов. Она как будто специально все время тыкает нас палочкой и проверяет «Живой?», «Как среагируешь?».

Какие у нас есть варианты реагирования или отклика:

– **низший уровень отклика.**

У тебя была работа, но когда пришел новый начальник и предложил перспективы карьерного роста, оптимизацию некоторых твоих функций, расширение функционала и другие нововведения. Ты решила, что для тебя это уже слишком и написала заявление по собственному желанию. Новую работу не хочешь искать, решив жить на содержании у мужа. Если говорить по-честному, то это просто бегство от проблемы. Ты бегаешь от проблем и в то же время ты бегаешь и от возможностей.

В один из вечеров ты встречаешься с подругой, и поговоришь о том, в какой же ты сложной ситуации оказалась: сидишь безвылазно дома, да еще на шее у мужа, а так хочется прежних забот на работе, общения в коллективе и дополнительный доход тебе бы не помешал. И тут подруга тебе говорит: ты попробуй что-то поделай, продвинуться куда-то. Вон смотри, один дядька придумал идею и сделал, и у него получилось. Ты что по этому поводу думаешь? А ты думаешь «Вгробу я видала этого дядьку!».

– **средний уровень отклика.**

На среднем уровне отклика мы как-то мало-мальски можем, справляемся с вызовами. Ты никак не можешь выйти замуж, подруга в очередной раз напоминает, что часики то тикают. Ты подсаживаешься в кофейне к первому встречному мужчине, потому что решаешь, что тянуть дальше с замужеством уже нельзя. Внутри себя ты говоришь: хорошо дядька, иди сюда и начинаешь заводить знакомство. Спрашиваешь его, где он работает, как зовут, ты вроде выстраиваешь диалог. Вам нравится общество друг друга, ты даже уже планируешь выйти за него замуж. Но вдруг ты что-то такое сказала, и очередной кандидат в мужья опять свалил.

В стандартном варианте ходим по кругу реагирования на мир. Ситуации повторяются почти один в один, как и не меняются наши способы реагирования. Такая женщина при встрече с подругой скажет с досадой «Как не познакомлюсь и опять Вася, и характер как у того Васи».

– высший уровень отклика.

Высший уровень отклика это когда мы способны принять ситуацию и начать с ней что-то делать: по-новому действуем, не стандартно.

Мы часто задаем Богу вопрос «Зачем все это?». Прежде чем воплотиться на земле наша душа как кино в ускоренной прокрутке просматривает предстоящую жизнь и уроки, которые ей необходимо пройти. Затем душа воплощается на земле и начинает жить свою жизнь, не помня о договоре перед воплощением на землю. Поэтому внутри у каждого у нас есть, то ради чего здесь все затевается на земле.

У тебя может возникнуть справедливый вопрос «Зачем все эти вызовы?». Все вызовы, которые посылает нам жизнь ради развития, чтобы в твоей душе разворачивались новые качества и умения, происходила эволюция.

Бог научается через нас, осваивает технологии, все, что происходит на земле, это большая школа творчества. Проект по разворачиванию совершенно новых проектов и проработки всевозможных способностей. Научаться делать что-то по-новому, а не так как ты привык из своей обусловленности. Именно тогда ты отреагировал из высшего отклика, не стандартно, не так как обычно, то ты чувствуешь драйв от этого, потому что получаешь иной уровень энергии и удовлетворенность. Потому что рост в сознании всегда приносит удовлетворенность и совершенно иное энергетическое состояние.

Практическое задание: вспомни самый болезненный вызов, который посылала тебе жизнь. Затем проанализируй «Как ты обычно реагируешь на вызовы жизни?»

Кем ты являешься?

Чтение книги тоже может запустить процесс роста сознания. Но для этого тебе надо решить, кем ты будешь в этом процессе:

Первый типаж: Зевака.

Зеваке интересно конечно почитать, послушать, но вникать или обучаться чему-то не он будет. Он не намерен вкладывать силы и время. Зевака рассчитывает, что все так само собой разрешится или кто-то другой все сделает за него.

Второй типаж: Циник.

Циники уже очень много раз в своей жизни пробовали разных учений и концепций, но им ничего не помогает. Циник очень внимательно проштудирует книгу от корки до корки. Но его внутренняя уверенность, что другому человеку точно поможет, а ему нет, не дает цинику даже малейшей возможности на трансформацию. Циник уверен, что если другому человеку что-то дали, то ему точно ничего не дадут, он не заслуживаешь этого.

Третий типаж: Консерватор.

Консерватор точно знает, как и что происходит и четко сравнивает. Читая книгу, консерватор будет внутренне комментировать каждое прочитанное им слово: тут фигню пишет, тут я не согласен, тут бы я сам намного лучше автора сказал. У такого человека есть свое мнение, и он четко держится за него. В его внутреннюю концепцию восприятия мира очень тяжело что-то втиснуть или подвергнуть сомнению ту информацию на основе, которой он построил свою картину мира. Для консерватора самое главное это сохранить нетронутой свою концепцию.

Четвертый типаж: Ребенок.

Такое состояние сознания характеризуется свежестью восприятия жизни, сколько бы лет не было человеку. Внутри каждого из нас есть ребенок. Но часто данный аспект загнан на задворки сознания. Ребенок все еще верит, что еще многое в жизни, возможно, что еще много классного и суперского может произойти в мире.

Вспомните себя в детстве – середина летних каникул, ты выходишь на улицу после завтрака, палка в руке. У тебя уже кучу идей в голове, хотя ты еще толком не знаешь каких, а впереди приключения и запас азарта. Много свежести в таком подходе к жизни.

Пятый типаж: Войн.

Типаж война в состоянии проходить через боль роста. Даже когда раскрывается бутон – цветок испытывает очень интенсивные ощущения, острую боль. Войн точно знает свою цель и готов прилагать усилия, чтобы достигнуть результата.

В нашем сознании присутствуют все пять типажей, но мы сами вольны выбирать какому из типажей и когда передавать активное управление. Первые три персонажа очень навязчивы, они не помогут тебе расти и трансформироваться. Поэтому тебе важно для оптимального прохождения процесса трансформации разбудить в своем сознании ребенка и война.

Восемь шагов к сознанию Единства

Первый шаг к сознанию единства: Мантра

Эта базовая мантра творения, именно в ней заложена мудрость определяющая принцип творения. Как все устроено в мире? Как все работает? Именно на эти вопросы отвечает мантра «я есть то».

Я ЕСТЬ ТО (ТАТ ТВАМ АСИ)

Чтобы у тебя возникла ясность относительно данной мантры разберем каждое ее слово:

Я – это сознание, Большое Я, Высшее Я, цельность или иными словами Бог. Я – это осознающая себя природа.

Есть то – относится к позиции, которую занимаем в жизни. Я чем-то становится всегда, я есть то, и перечисляет: добрый, успешный, неудачник, красивый. Сознание становится чем-то. Бог всегда становится чем-то (в тебе самом становится чем-то). Он станет тем, чем ты считаешь, какую позицию ты займешь.

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.