

18+

МЕРЬЕМ ЙОЛАЧ

Открывающая пути

ЧАСТЬ 2



Мерьем Йолач

Открывающая пути. Часть 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63076693

ISBN 9785005169372

Аннотация

Роман в трёх частях на восьми языках. Книга-тренинг для тех, кто желает следовать по пути своего сердца. Посвящается Мужчине, любовь к которому перевернула мою жизнь.

Содержание

10 правил ассертивного поведения	8
Женское состояние	12
Почему умирает Любовь?	18
Пять признаков ложного Близнецового пламени	20
Встреча с Давудом	23
Четыре источника женской энергии плюс тест	27
12 привычек успешных женщин	32
14 шагов к успеху. Шаг 3. Отпустить контроль	38
Счастливая дочь. Практика перерезания энергетической пуповины	41
Техника разрезания «Энергетической пуповины»	44
Наши ценности	48
«Одно сердце на две страны», или Бог есть Любовь...	57
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Открывающая пути

Часть 2

Мерьем Йолач

© Мерьем Йолач, 2020

ISBN 978-5-0051-6937-2 (т. 2)

ISBN 978-5-0051-6938-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Открывающая пути

Роман в трёх частях. Часть 2.

Книга-тренинг для тех, кто желает следовать по пути своего сердца.

**Все совпадения имён и фамилий с реальными людьми случайны, а события вымышлены.*

.....

Мужчина!

Слышишь меня?!

Сегодня я обращаюсь к Тебе и твоим сильным рукам, которые восстановили твой родной дом в Гомилице, на месте разрушенного дома твоих родителей в войну в Боснии и Гер-

цеговине, там, где сейчас ты кидаешь дрова в камин, сложенный этими руками, чтобы всем было тепло!

Эти руки обнимали любимую женщину, Мать троих твоих детей, которых ты воспитываешь по сей день!

Слушай меня сегодня!

Отныне с позволения Всевышнего я запрещаю тебе совершать какое-либо насилие этими руками, которое порождает страх и войну в сердцах и душах живых людей!

А разрешаю тебе любить и защищать, потому что твои руки были даны тебе Всевышним для защиты, созидания и любви!

Будь Светом, и тогда Женщина твоя будет всегда Любовью и бальзамом Души!

– Я хочу, чтобы ты вышла за меня замуж. Ты знаешь, как я к тебе отношусь. – Друг Сулеймана ошарашил меня своим предложением. – Когда мы поженимся, Мария?

– Ты смеёшься?

– Сама подумай, Сулейман уже старый, ему будет 50 лет. А мне 38, посмотри. – Хюсейн довольно описал руками вокруг своего тела.

– Нет, этот вопрос закрыт, ты знаешь, Хюсейн. Кроме того, я не приемлю алкоголь и сигареты в моей жизни.

– Ты не права. Сулейман курит, ты знаешь.

– Я не хочу это обсуждать. Вчера мы с ним поругались в хлам после судебного заседания во вторник. Он снова орал,

что заставит меня «жрать его д.....о»... До сих пор не может простить мне свой позор.

Диалог из знаменитого «Собачьего сердца» Михаила Булгакова:

– Хочу предложить вам, – тут женщина из-за пазухи вытащила несколько ярких и мокрых от снега журналов, – взять несколько журналов в пользу детей Германии. По полтиннику штука.

– Нет, не возьму, – кратко ответил Филипп Филиппович, покосившись на журналы.

Совершенное изумление выразилось на лицах, а женщина покрылась клюквенным налетом.

– Почему же вы отказываетесь?

– Не хочу.

– Вы не сочувствуете детям Германии?

– Сочувствую.

– Жалуете по полтиннику?

– Нет.

– Так почему же?

– Не хочу.

И почему профессор Преображенский вдруг заинтересовал психологов?

Потому что он, несомненно, был умным человеком и знал азы ассертивного поведения.

Сегодня в день 75-летия победы я выступаю против физического и эмоционального насилия,

я «за» мир, Любовь и согласие на Земле,
потому что цена моей жизни слишком высока.

**Низкий поклон за подаренную мне жизнь моим
предкам!**

Посвящается Мужчинам и Женщинам рода,
героям войны и героиням тыла ВОВ:

Сеченову Ивану Ефимовичу (1912-...)

Ермакову Михаилу Григорьевичу

Ермакову Ивану Григорьевичу (1929—1982)

Ермакову Василию Григорьевичу

Ермакову Дмитрию Григорьевичу (1930- н. вр.

Юбилей, исполняется 90 лет в 2020-м году),

Юзефович Апполинару Степановне (1907—2009,
ушла в мир иной на 102-м году жизни),

Юзефович (Богдашкиной) Антонине Степановне
(14.03.1912—29.07.1984),

Юзефович Нине Степановне,

Юзефович Зинаиде Степановне (12.10.1914—
24.04.2007,

моя прабабушка, воспитавшая мою Мать,

ушла в мир иной на 94-м году жизни),

дождавшимся с войны всех своих мужей в чистоте
тела, Души и Духа!

Сильным Мужам, Отцам, Женщинам, Матерям-
долгожительницам моего Рода моего народа!

10 правил асертивного поведения

Асертивное поведение облегчило бы жизнь многим из нас, тем более, когда вокруг так много желающих взобраться на шею к ближнему своему и свесить ножки, будь то навязчивые продавцы в магазинах, ленивые коллеги по работе, вечно сующие во все свой нос, соседи и т. д. и т. п. При этом совсем не обязательно кому бы то ни было из них грубить! Гнуть свою линию нужно не только жестко, но и изящно – по всем правилам психологии!

Термин «асертивность» происходит от английского глагола «to assert» – настаивать на своём, утверждать, заявлять, отстаивать свои права. Под асертивным поведением понимается позитивное поведение цельного человека, который уважает себя и других, понимает, слушает и пытается достичь рабочего компромисса. Это проявление вежливой настойчивости, способность человека вести себя уверенно и доброжелательно; отстаивать свои права конструктивно, проявляя уважение к другим; при этом принимать на себя ответственность за свое поведение. В детстве мы все усвоили урок «как вести себя хорошо». У кого-то это беспрекословное послушание, выполнение всех указаний родителей, а другого приучили добивайся, иди к цели, не дай себя в обиду. Однако при этом уважали ли Ваши права, считались ли с Вашим мнением? Уважать своего ребёнка

умеют не многие. Любят, заботятся, опекают, а вот с уважением сложнее. Модели человеческого поведения удивительно схожи с детско-родительскими взаимоотношениями. Воспитание это тяжелый труд. Родители стараются во благо ребенка, зачастую приучая его быть пассивным или агрессивным, учиться манипуляциям. Уроки детства мы усвоили и продолжаем действовать привычным способом. В любой ситуации мы выбираем определённый стиль поведения – и в большой степени от него зависит полученный результат. Мы можем вести себя пассивно – то есть не отстаивать свои права, избегать конфликтов, подчиняться решениям других и в результате терять контроль над происходящим. Можем вести себя агрессивно – то есть бросаться на проблему, как на амбразуру, требовать всего и сразу, навязывать собственное мнение, не учитывать интересы других, быть грубым, враждебным и непредсказуемым. Кстати, нередко встречается и пассивно-агрессивное поведение. О таких говорят «в тихом омуте черти водятся». «Пассивные агрессоры» склонны копить обиды и втайне строить и осуществлять планы мести. Пассивная агрессия может выражаться в отказе выполнить просьбу, в бездействии или открытом саботаже. Обычно агрессивно или пассивно ведут себя люди с заниженной самооценкой, и обе эти позиции заведомо проигрышны. При манипулировании человек действует скрыто, не заявляя прямо о своей цели, но при этом провоцирует другого на совершение нужного ему поступка. Подобным

образом маленький ребенок, который чувствует себя виноватым перед родителями за то, что «не оправдал ожиданий», становится печальным и несчастным, заставляя тем самым родителей заискивать перед ним.

Но есть и третий вариант поведения – асертивность, «золотая середина» между пассивностью и агрессией. Определите свой тип поведения.

Суть Вы защищаете Ваши собственные права, выражаете Ваши мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других.

Ассертивный человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины. Ассертивные люди уважают себя и других людей и отвечают за свои действия и свой выбор. Они понимают свои потребности и просят открыто и прямо о том, что они хотят. При получении отказа они могут грустить или быть разочарованными, но их самовосприятие не омрачается. Они не слишком полагаются на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе. Ассертивные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны.

.....
«Люблю послеобеденное время пятницы после дневного намаза.

...Сладкий сок хурмы течёт по моим пальцам, во рту разливается невероятная нега... мимо проносятся горы и красивые ландшафты, спидометр показывает 160км/ч. Я прошу

водителя немного сбавить скорость, потому что сок хурмы капает мне на колени. Я вытираю влажной салфеткой джинсы.

Звонок телефона уносит мои мысли.

– Привет.

– Привет. Как ты едешь? Все хорошо? Тебе комфортно?

– Да, спасибо.

– Я заказал на вечер столик в рыбном ресторане, как ты любишь. Окунь Эгейского моря. Если хочешь мясной ужин, можем переиграть.

– Нет, морской окунь вполне подойдет, я люблю рыбу. Хорошо.

– Завтра сутра мы позавтракаем и поедем в дом Св. Марии, оттуда в Селчук к Иоану Златоусту. Потом в Эфес.

– Я была в Эфесе уже. Давай лучше пораньше выедем в Измир. Там важная встреча, мне нужно прояснить все вопросы, потому что в понедельник сутра ярмарка.

– Да, хорошо, я тебя отвезу и уеду. Где бы ты хотела отдохнуть в воскресенье? Алачаты, Кушадасы, Урла?

– Я не знаю, давай сориентируемся вечером в субботу.

– Ладно. До встречи.

.....

Женское состояние

Самое главное в женщине это её состояние.

Можно уметь вкусно готовить, быть умной и со вкусом одеваться, но если она не умеет создавать ресурсное состояние внутри, она так и не станет настоящей женщиной. А значит, и не сможет привлечь в свою жизнь всё, что так хочется, прекрасные отношения, благосостояние, счастливую семью.

Ресурсное состояние создается заботой о себе в первую очередь. Это состояние наполненности, состояние любви к миру, которое переливается через край. Это самое гармоничное состояние, когда всё происходит само, стоит только помечтать.

Когда ты делаешь то, что можешь, остальное выстраивается. Как по волшебству, а внутри блаженство и полное доверие. Ресурсное состояние позволяет испытывать чувство счастья, независимо от внешних событий, даёт возможность наслаждаться каждым мгновением жизни и находиться в потоке. Когда мы соединены с душой, мы любим себя и весь мир. Мы не привязаны к конкретной узкой игровой роли и совершенно иначе принимаем окружающих людей, события и реагируем на них. Прийти к такому состоянию помогает общение с природой. Именно природа даёт доступ к энергии, которой так не хватает в городах. А простая прогулка в лесу, по берегу водоема успокаивает беспокойный

ум. И тогда появляется естественное желание делиться этим состоянием со всем миром. Это сразу отражается снаружи: Вам неожиданно открывают дверь, уступают место и улыбаются в ответ. Вы начинаете делиться избытком любви, ничего не ожидая взамен, и запускаете поток, который отражает такое состояние снаружи. И начинают происходить чудесные вещи: проблемы решаются сами собой, обстоятельства складываются самым благоприятным образом, в Вашей жизни появляются люди, близкие по частоте к Вашему состоянию, притягивается близкий Вам человек. Вы делитесь от внутреннего изобилия, любви, мира, добра, света, потому что переполнены этим. А в ответ приходит еще больше, во много раз больше. И Вы снова в потоке, но уже намного сильнее. Поддерживать ресурсные состояние, с одной стороны, очень просто, но, с другой стороны, очень сложно. Просто, потому что на это требуется совсем немного времени и очень элементарных действий. А сложно, потому что в нас и в нашем теле велика сила привычки. Если мы привыкли испытывать ненависть, злость, обиду, в нашем теле вырабатываются определенные гормоны, уже привычные ему. Если же мы чувствуем благодарность и счастье, это уже другие гормоны, к которым нашему телу и нам еще нужно привыкнуть. Но никто, кроме Вас не сделает этот выбор, проявить к себе внимание, нежность и любовь, соединившись тем самым со своей душой, потому что только любовь позволяет нашей душе приблизиться. Человеку очень трудно безоценочно и сразу

полюбить себя, поэтому есть другой путь: полюбить своё тело, а для начала просто позаботиться о нём. Если Вы любите данный Вам Богом сосуд, Ваша душа может разместиться в нём. Каждая душа этого ждёт, чтобы потом спокойным лучистым взором смотреть из Ваших глаз на всё вокруг, создавая этим совершенно иную жизнь. Практики заботы о теле очень простые и чрезвычайно эффективные, если Вы делаете их регулярно и с полным погружением. В любой ситуации, какими бы ужасными ни были обстоятельства, минимальная забота о том, чтобы чувствовать своё сердце, признать право клеточек своего тела на внимание, любовь и заботу, позволяет поднять вибрации нашего тела. Причём, чем ужаснее события нашей жизни, тем быстрее надо заниматься собой. Необходимо абстрагироваться от не гармоничных состояний, тогда эти состояния не будут развиваться, втягивая Вас в негатив, лишая ресурса. Надо посмотреть на ситуацию со стороны, понимая, что каждая душа играет роль, и не все ещё пробудились, чтобы понимать это. Например, если Вас кто-то пытается обидеть, у Вас есть выбор, обижаться или нет. Надо взглянуть на ситуацию со стороны. Например, мама сейчас пытается меня обидеть, играя роль злочки, а я не хочу входить в состояние обиды, я хочу сохранить ресурс и не пытаюсь уйти от разговора, не пытаюсь доказать, что всё не так и она не права. Дайте маме высказаться, скажите что-нибудь типа, «если я тебя обидела, то мне очень жаль, это не было моей целью» и просто обнимите её. И весь на-

кал растает на глазах, Вы сможете увидеть её обиженным ребенком, который только так умеет выражать свою боль через причинение боли другим. Никогда не поздно научиться по-другому реагировать на препятствия и конфликты. Берегите жизненный ресурс и учитесь поддерживать его в хорошем состоянии. Гораздо проще найти лучший выход из негативной ситуации, если Вы чувствуете себя отдохнувшими, спокойными, удовлетворенными. Социум внушает нам, что жизнь требует бесконечного количества усилий. Мы постоянно живём в стрессовом режиме. И только какое-то потрясение заставляет нас задуматься, а так ли неизбежно постоянно куда-то спешить, недосыпать, проводить в замкнутых пространствах основную часть своей жизни, заставляя себя заниматься тем, что тяготит и не находить время на то, что радует. И в результате всего этого выплескивать на самых близких людей раздражение и усталость. Человечество накопило массу заблуждений, многие до сих пор думают, что, жертвуя собой, мы помогаем своим близким стать счастливыми. Задумайтесь, как недовольный своей жизнью человек способен сделать счастливым кого-то другого. Если он сам не знает, что такое счастье. В первую очередь, необходимо научиться правильно определять свои подлинные душевные и физические потребности и уметь их удовлетворять. Это позволит Вам обрести не только эмоциональное равновесие, но и физическую выносливость. Мы все разные, и нуждаемся в различных видах деятельности и отдыха для полноценно-

сти. Учитесь по-другому расходовать свои силы, жить в гармонии с собой, жить в состоянии потока. Это состояние – основа счастливой жизни для любого человека, потому что тогда наша душа ведёт нас, и наша задача не мешать ей, а наслаждаться каждым моментом нашей земной жизни.

.....
29 октября – День Турецкой Республики. За день до твоего дня рождения... каждый год...

Но ты всегда говорил мне, что никогда не празднуешь ни дни рождения, ни Новый год, а только байрамы и этот день...

29 октября...

Но почему не 30-е, день, когда ты родился?! Я всегда сопротивлялась такому положению вещей!

Позже уже после Хаджа я поняла весь смысл и значение твоих слов, которые никак не доходили до моего сердца несколькими годами раньше...

Турок по своей крови, хотя и рождённый в Германии, ты насквозь пропитан патриотизмом к своей родине. За всё ты ей благодарен, своей родной Земле, она тебя всегда защищает и питает своей силой. Ты влюблён в неё, в Турцию. Её дух – дух её великого народа.

Турки... особая нация.

Мой путь в Турцию, длиною в жизнь, привёл меня к Средиземному морю, где я, как принцесса из чудесной сказки, всегда окружена заботой, теплом и любовью тех, кто никогда не даст тебе опечалиться, всегда поможет и расспросит

о всех твоих заботах и недугах.

Турки – гостеприимный народ со своими национальными особенностями и характерным поведением, большей частью мусульмане.

С первых моих шагов на турецкую землю после холодного Лондона, я почувствовала себя не как в гостях, а как у мамы дома, настолько заботливо и гостеприимно меня встречали даже на улице прохожие, сажая в автобус, когда я плохо понимала, как мне куда-то добраться и ещё совсем не говорила по-турецки.

Сегодня я живу в Турции 5 лет.

И я благодарна всем и каждому, кто встретился здесь на моём пути.

Я побывала в 26-ти странах на сегодняшний день, в шести из которых я жила и работала.

Но Турция стала моей последней остановкой, и это потому, что здесь мне всегда тепло, тепло моей душе и сердцу...

Почему умирает Любовь?

Она не умирает, она переходит в новое качество. Безусловное принятие и тотальное Божественное повиновение.

Мы совершили первый таваф вокруг Кабы. Рука моей знакомой египтянки, которая вслух читала на арабском языке молитвы, накрыла мою ладонь и потянула меня вглубь толпы. Это был мой точный запрос сейчас: поцеловать и обнять Каабу, растворившись в ней целиком, насколько это было возможно в данной ситуации и 4х миллионном столпотворении. Во втором тавафе моя подруга, в два раза выше меня ростом и вдвое шире меня, накрыла меня своим телом, поставив сверху свои могучие руки, чтобы я, припав устами к Чёрному камню, смогла молиться наедине с собой, не будучи снесенной толпой, которая потоком реки несла всех по своему течению. Египтянка мощно закрыла меня своим телом, приказав мне молиться, обнимая Каабу. Это была моя первая Умра за Него. Известно, что совершение трех Умр за одного человека приравнивается к одному Хаджу в том случае, если он сам не может совершить Хадж.

Каждый раз, совершая Умру за него, происходили невероятные чудеса, такие, как будто бы это делал он сам с его могучей силой, выносливостью и стойкостью духа. Сама лично я бы на такое не была способна ни физически, ни морально готова. Но в эти моменты он всегда был со мной, проявляясь

где-то глубоко в моём сердце и Духе, ведя меня своей силой Духа и непоколебимой верой. Там, где не могла пройти я сама, шёл он, он вёл меня так, как будто был рядом. И я шла сквозь многочисленную толпу, совершая семь тавафов вокруг Кабы за полчаса. Это казалось просто невероятным. Я читала молитвы на арабском языке, все они шли из сердца...

Жара 42 градуса, под солнечными лучами я не чувствовала ничего, я только шла и знала, что до конца моей паломнической поездки после своего Хаджа я совершу еще 3 умры, чтобы был засчитан и Хадж для Него. Так Аллах даровал мне силы, здоровье и возможность исполнить всё это до конца.

И я сделала это.

Улетая домой в Турцию из Джидды, я ждала в аэропорту воду Замзам.

Мир для меня после этой поездки перевернулся. Я уже знала, что я буду делать и чем заниматься по прилету домой, потому что три недели, проведенные в поклонениях, глубоких молитвах и стояниях, показали мне невероятные вещи, простые, казалось бы, прописные истины, которые лежали на поверхности.

Но!!

Пять признаков ложного Близнецового пламени

Как отличить ложное Близнецовое пламя?

Какие признаки Вы можете заметить в своих отношениях, которые скажут Вам, что Вы встретили своё Лже-Близнецовое пламя и, возможно, тратите время, преследуя эти отношения?

Помните, что отношения с ложным Близнецовым пламенем служат ценной целью: они – Ваш пробный прогон для Ваших реальных отношений с Вашим Близнецовым пламенем. И когда Вы его встретите, Вы будете лучше подготовлены справляться с эмоциональной интенсивностью отношений.

5 признаков, что Вы встретили свое ложное Близнецовое пламя.

– Вы не можете выйти из фазы бегство-преследование.

В отношениях с ложным Близнецовым пламенем один из Вас всегда, кажется, преследует другого. Иногда Вы даже доходите до того, что поочередно преследуете друг друга. В то время как отношения с настоящим Близнецовым пламенем будут сбалансированными, в них будет реальный поток общения, и вы оба признаете, что находитесь в отношениях. С ложным Близнецовым пламенем статус отношений

всегда как-то под вопросом.

– *Тревожные звоночки.*

Если каждый раз, когда вы общаетесь, это только поздняя ночь или всё только сводится к интимности, или вы видите только по Вашей инициативе, тогда Вы находитесь в отношениях с ложным Близнецовым пламенем. Если они не отвечают взаимностью на Вашу привязанность и они не склонны к созданию стабильной связи, постоянным контактам и взаимодействием, тогда Вы имеете дело с ложным Близнецом. Если Ваши обязанности всегда сексуальны и Вы подвергаете сомнению наполнение отношений, всегда оставаясь с желанием и потребностью, тогда Вы имеете дело с ложным Близнецовым пламенем.

– *Вы никогда не уверены, где Вы стоите.*

С ложным Близнецовым пламенем Вы всегда будете подвергать сомнению Ваши отношения и их действительность. Это означает, что можете ли Вы быть уверены, что Вы можете сказать людям, что этот человек в отношениях с Вами, потому что Вы не уверены, где они стоят, тогда Вы, скорее всего, имеете дело с ложным Близнецом.

– *Вы чувствуете себя подозрительно и неуверенно, поскольку Вы не уверены в том, где Вы стоите.*

С ложным Близнецом Вы часто будете чувствовать подозрительность в том, что они делают, и неуверенность в Ваших отношениях. В то время как с истинным Близнецовым пламенем энергия реальна и вы оба привержены отношени-

ям, вы чувствуете это на энергетическом уровне подсознательно в большинстве случаев. Если Вы всё время сомневаетесь в своём партнере и Вы в основном чувствуете себя неуверенно, тогда есть все шансы, что Вы имеете дело с ложным Близнецом.

– Примирения являются напряженными и страстными.

Да, будет много борьбы, поскольку отношения Близнецовых пламен тянутся через историю космоса, между вами существует много историй даже с ложными Близнецовыми пламенами. Это означает, что когда вы начинаете сражаться, вы исходите из похожих огромных неразрешенных эмоций и страхов. Это часто означает, что у вас есть огромные бои из-за чего-то раннего в ваших отношениях. Даже когда нет истории, объясняющей масштабность этих боев или интенсивность эмоций, которые вы чувствуете, тем не менее Вы чувствуете сильное тяготение, даже в отношениях с ложным Близнецовым пламенем. Поэтому вы продолжаете возвращаться к друг другу. Примирение с ложным Близнецовым пламенем никогда не даёт Вам душевного и эмоционального удовлетворения, которое Вы ищете. Вы примиряетесь часто страстно, но немного позднее или через несколько дней Вы снова чувствуете себя напряженными, сомневающимися и неуверенными.

.....

Встреча с Давудом

Долгое время после истории с моим ложным Близнецовым пламенем я думала, что никогда больше не смогу встретить и полюбить всем своим сердцем и последовать за Мужчиной, который дарован мне по судьбе, за моим Близнецовым пламенем. Я просто отказывалась верить в то, что это возможно. Точнее, я оставила эти мысли совсем и продолжала жить так, как будто бы я была рождена, чтобы быть одна воплощением женственности, красоты и целомудрия. Сулейман оставил неизгладимый след в моей жизни. Но встретиться с ним после хаджа почему-то я не желала. И долгое время проводила одна в размышлениях. Он же не оставлял свои попытки на воссоединение. Предусмотрительно я заблокировала оба его номера и удалила его имя из списка контактов, чтобы взять решительный time-out.

После хаджа в августе 2019 года я вернулась в Турцию из Саудовской Аравии, и какое-то новое чувство поселилось в моём сердце, чувство радости и детского счастья. Это состояние чистого сознания. И на эти вибрации пришёл Он, точная физическая копия Сулеймана, вес, рост, телосложение, рыжие усы и борода. Во многом это объяснялось боснийской национальностью, но боснийцы все разные. Тайна мне откроется позже. Высокий, спортивный, харизматичный босниец с красивой бородой и улыбкой в рыжие усы, добры-

ми глазами, которые давали ответы на все мои вопросы, их не осталось ровно тогда, когда я его увидела. Такой гигантской физической силы и духовной мощи мусульманин, невероятной чистой веры и открытого чистого сознания Мужчины, полный мудрости и тотального принятия Божественного замысла.

«Так не бывает», – подумала я. Мы разговаривали дни и ночи на пролёт, днём он искал меня. Моё время превратилось в какой-то танец пары, которая никогда не растает, как будто ничего другого вокруг не существовало. Я влюбилась, как девчонка, с первого взгляда, нет, с первого звука его вибрации... И ещё в Мекке я его узнала... Он поделился со мной своими фотографиями из Хаджа от Каабы и сразу спросил:

«Станешь ли ты моей женой, душа моя?»

«Я должна тебя увидеть, прежде чем дать ответ», – я растерянно оглянулась вокруг. Было такое ощущение, что за мной кто-то наблюдает. Мурашки пробежали по спине.

«Где и когда ты хочешь встретиться?» – спросил босниец. Я отправила ему в чат свою локацию. Прошло минут пять.

«Хорошо, я взял билет, в четверг вечером я прилечу, а в пятницу на намаз мы поедem с тобой вместе. Я верю, что я возьму в привычку совершать все пятничные намазы с тобой, душа моя».

«В пятницу у меня уроки в школе до обеда», – ответила я.

«Отправь мне место школы, я заберу тебя после уроков».

«Хорошо, занятия заканчиваются в 12:00. Ты меня заберешишь, мы увидимся, и я хочу посмотреть тебе в глаза, а потом ты решишь, куда ты меня повезёшь, в мечеть на намаз или на Луну. Ехать от школы 20 минут, так что к намазу в мечеть Балибей мы успеем. Я хочу показать тебе эту старую мечеть Анталии 15-го века. Ты был там когда-нибудь?»

Он рассмеялся. «Нет. Но я думаю, нас с тобой ждёт ещё много старинных мечетей по всему миру, душа моя. Я желаю, чтобы ты действительно стала моей душой, душенька моя».

Я рассмеялась. Тепло разлилось в моём сердце, такое сказочное божественное состояние чистой светлой любви и принятия, силы и мудрости...

«У меня есть к тебе одна просьба, Давуд».

«Да, конечно. Скажи мне, что ты хочешь, и я проплыву пол океана, чтобы выполнить её».

«Во вторник у меня важный день, я прошу тебя утром читай свою самую сильную молитву в твоей мечети в Киселяке за твоего боснийского брата. Надеюсь, она ему поможет».

«Хорошо. Что-то случилось?»

«В этот день у меня суд с отцом моего ребёнка, я надеюсь, что судья вынесет окончательное решение по нашему делу, он ответчик. Сейчас я пью кофе с генеральным прокурором Анталии, он пишет петицию и ходатайство на имя судьи, он её хорошо знает, они работали раньше вместе в отделе по борьбе с терроризмом».

Он засмеялся. «Ты не перестаёшь меня удивлять, Мария. У тебя очень сильное и доброе всепрощающее сердце, от Бога...»

«Ты не представляешь, как это всё тяжело, Давуд. Но я очень верю, что во вторник весь этот ад закончится, и я никогда больше не появлюсь в здании суда, ни мой адвокат, даже, чтобы выпить турецкий кофе с генеральным прокурором».

Четыре источника женской энергии плюс тест

Есть две противоположных точки зрения на взаимоотношения полов. Условно их можно назвать «западная» и «восточная».

«Восточная» – мужчина должен полностью обеспечивать женщину, но при этом может ограничивать её в правах. «Западная» – мужчина и женщина равноправны и при этом ничего не должны друг другу.

Очевидно, это крайности. Истина же находится посередине.

В каждом человеке есть и женская, и мужская энергия. Но эти энергии разные.

Женская энергия – лунная, издревле считается, что Луна символизирует женское начало. Это энергия принятия. Мужская энергия – солнечная, поскольку Солнце символизирует мужскую природу. Это энергия огня, действия, борьбы. Соответственно, от мужчин мы ждем чёткости, активности, целеустремленности, а от женщин – мягкости, любви и заботы.

Тест: «Какой энергии больше: женской или мужской?»
– Примите удобную позу, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как

с каждым выдохом вы расслабляетесь. Дыхание становится ровным, спокойным, естественным.

– Мысленно перенесите себя в солнечную мансарду художника и представьте, как вы по ней прогуливаетесь. Вы ощущаете лёгкий запах краски, дерева, бумаги. Солнечные лучи освещают комнату через стеклянный потолок.

– Вы видите перед собой огромный холст. На нём карандашом сделан набросок вашего портрета в полный рост. Рядом палитра с красной и белой краской. Возьмите в руки кисть и начинаете раскрашивать портрет: лицо, волосы, руки, ноги, тело... Делаете это медленно, спокойно, наслаждаясь процессом.

– Когда портрет готов, отойдите на пару шагов назад и окиньте взором свое творение. Оцените, какой цвет преобладает на картине: красный или белый? Запомните это соотношение. Сделайте медленный вдох и выдох. Откройте глаза.

Расшифровка теста.

Красный цвет символизирует женскую энергию, а белый – мужскую. Если на картине было больше красного цвета, значит, в настоящий момент у вас преобладает женская энергия. Если же белого – мужская.

Идеальной для женщины является пропорция 25/75, где 25% мужской энергии, а 75% – женской. Для мужчины, наоборот: 25% женской энергии, а 75% – мужской.

– Если в женщине преобладает женская энергия, а в муж-

чине – мужская, их отношения складываются гармонично.

– Если и в женщине, и в мужчине преобладает женская энергия – оба в паре будут пассивны, рано или поздно им станет скучно.

– Если и в женщине, и в мужчине преобладает мужская энергия, то поначалу в отношениях будет драйв и огонь, но рано или поздно конкуренция превратится в борьбу, а пара распадётся.

– Если в женщине преобладает мужская энергия, а в мужчине – женская, такие отношения некоторое время будут устраивать обоим, потом женщина устанет от чужой роли и начнутся конфликты.

Как наполниться женской энергией?

Существует четыре источника женской энергии и три базовых условия, при которых можно ею наполниться.

Источники женской энергии.

КРАСОТА. Мы наполняем энергию, когда любим красивые предметы и видами, произведениями искусства, украшаем себя, носим стильную одежду, находимся в изысканном интерьере и т. п.

ОБЩЕНИЕ. Мы получаем заряд позитива и усиливаем себя через общение с подругами, с женщинами рода.

ЧИСТОТА. Когда в пространстве чисто, когда в доме убрано и уютно, мы чувствуем себя легко и комфортно.

ТВОРЧЕСТВО. У каждой из нас найдется дело по душе. Творчество позволяет проявить свою индивидуальность

и даёт желание двигаться вперёд.

Помните: каждая женщина уникальна, поэтому важно найти то, что наполняет именно вас.

Три базовых условия наполнения женской энергией:

– Состояние доверия к миру. Важно жить с ощущением, что вы всегда найдёте оптимальное решение, и всё сложится наилучшим образом.

– Чувство безопасности. Ощущение безопасности может давать партнёр или, если его нет, мужчины рода, близкие друзья мужского пола.

– Жизнь в своём ритме. Важно понять, какой ритм жизни вам подходит, и распределять свои дела соответственным образом. Не забывайте ориентироваться на лунный цикл и Соляр.

Природа создала женщин и мужчин разными. Следуйте своей сути и живите в потоке – это залог гармонии, изобилия и счастливых отношений!

.....

Суд выдался невероятно тяжёлый. Слушания продолжались пять часов с перерывом. Моя переводчик изрядно устала. Мы спустились в кафе выпить кофе. Вечером, приехав домой, я легла спать. Я не писала Давуду три дня, он тоже молчал. Проснувшись утром, я поехала в школу, уже завтра он собирался прилететь в Анталию из Боснии. Поздно вечером в среду уже в кровати я ему написала.

«Привет. Желая тебе хорошего полета завтра!»

«Привет. Что-то случилось? Ты молчала столько дней? Как прошёл суд? Ты просила, чтобы я молился».

«Я очень устала, заседание продолжалось 5 часов. Теперь я полностью свободна».

«Я не смогу прилететь завтра. Моя сестра в больнице, доктор даёт плохой прогноз. Я не знаю, когда я смогу увидеть её в следующий раз и смогу ли».

«Ты уже аннулировал билет?»»

«Нет. Он невозвратный».

Сказать, что я расстроилась тогда, это не сказать ничего.

.....

12 привычек успешных женщин

Женщины, которые достигли вершин в любых сферах, имеют несколько общих привычек. Практикуйте их, и вы сможете получить такие же результаты.

Да, внедрение правильной рутины – не такой лёгкий процесс, как кажется, но это первый шаг к достижению целей.

Так что же делают женщины, с которых нужно брать пример?

1. Делают записи в дневнике или блоге.

Успешные женщины записывают идеи, мысли и планы в личный дневник или ведут блог в социальных сетях. Такая привычка дарит силы и вдохновение. Когда грустно, перечитайте записи, где вы гордились собой и были счастливы, настроение сразу станет лучше.

Говорят, за каждым успешным человеком стоит блокнот с идеями. Например, Меган Маркл записывает мысли в красивый ежедневник. Она даже подарила Кейт Миддлтон специальный блокнот, чтобы герцогиня записывала в него мечты.

2. Уделяют внимание телу.

Здоровое тело дает больше энергии. Женщины, которые достигли вершин, каждый день делают что-то из физических упражнений. Это может быть зарядка по утрам, йога по вечерам – любая активность, которая приносит радость. Я вы-

полняю ежедневную утреннюю практику «Шесть тибетских жемчужин».

3. Читают книги.

С помощью книг можно не просто учиться, но и открывать новые перспективы. Если хотите добиться успеха в жизни, нужно стараться читать разную литературу и как можно чаще. Читайте не меньше 20 минут в день.

4. Ставят цели.

Ставьте цели на год, квартал, месяц, неделю, день, чтобы знать, в каком направлении идти. Успешные женщины всегда имеют «план Б» на случай непредвиденных обстоятельств, они знают и ценят важность планирования.

5. Повторяют позитивные высказывания каждый день.

Верьте в силу аффирмаций – позитивных ориентиров, которые настраивают на большие достижения. Повторяйте 3—5 жизнеутверждающих высказывания каждый день, в идеале – перед зеркалом. Это значительно улучшит ваши отношения с собой.

Берите пример с Маргерет Тетчер, например. Она начала день, думая о позитивных вещах. Железная леди хотела быть лучшей во всем, поэтому ей было важно настраивать себя на успешное мышление.

Вы можете придумать свои установки, слушать и повторять готовые фразы, петь мантры. Неважно, что приготовил сегодняшний день, вы уже настроили ум на ресурсную реакцию.

Как придумать собственную аффирмацию?

– Определить, чего на самом деле Вы хотите.

– Написать, почему Вы хотите именно этого.

– Понять, что сделать, чтобы достичь желаемого.

– Не забудьте включить в аффирмацию вдохновляющие

цитаты.

– Например, «Я успешная и процветающая женщина. Я лучший специалист в юриспруденции. Я повышаю уровень своего дохода до 100 000 рублей в месяц. У меня всегда больше денег, чем я хочу потратить».

6. Ведут журнал благодарности.

Будьте благодарны за то, что у Вас есть. Каждый день записывайте три вещи, за которые хочется сказать «Спасибо» прошедшему дню. Можете завести специальный блокнот. Когда Вы благодарны за то, что имеете, ценность этих вещей мгновенно возрастает.

Я, например, каждый вечер записываю всё хорошее, что случилось за день. Это может быть такая мелочь, как чашка кофе в любимом кафе. Если мне что-то принесло радость – это обязательно будет в журнале благодарности.

7. Пьют воду.

Успешные женщины следят за здоровьем и заботятся о том, чтобы организм потреблял достаточное количество жидкости. Нормой считаются 8 стаканов воды в день. Есть даже специальные приложения, в которых удобно считать количество выпитой жидкости, например, Watermania, «Моя

вода», IDRATED и т. д.

Не ждите того момента, когда почувствуете сухость во рту – это признак того, что организм уже потерял 1—2% воды. Губы и рот должны быть влажными в течение дня. Помните, что скрытая причина усталости – лёгкое обезвоживание. Если чувствуете, что у вас мало энергии, выпейте стакан воды.

8. Медитируют.

Важно выделить немного времени, чтобы успокоить ум. И делать это нужно каждый день. Вдохните и выдохните, очистите разум от мыслей и присутствуйте. Загрузите полезное приложение для медитации, например, «Круг женской силы», чтобы начать с управляемых медитаций, а затем перейдите к тому, что вам подходит.

Попробуйте одну минуту дыхательных упражнений в день. Дышите и ни о чём не думайте. Постепенно увеличивайте практику до 5 минут.

9. Дисциплинированы.

Не забывайте о важности дисциплины и самоконтроля. Успешные женщины просыпаются рано, проверяют ежедневник, идут в спортзал и завтракают вовремя. Они всегда эффективны, независимо от того, что происходит в жизни.

Например, известная российская теннисистка Мария Шарапова с детства очень дисциплинирована. Со школьных лет она вставала в 6 часов утра, отправлялась на теннисный корт перед уроками. После школы ехала на тренировку, при-

езжала домой, делала задание и ложилась спать. Шарапова каждый день следует своему плану.

10. Правильно питаются.

Тело и мозг нуждаются в качественном «топливе». Побойтесь о том, чтобы сложные углеводы в виде цельных зерён давали вам постоянный запас энергии в течение долгого рабочего дня. Не забудьте про свежие фрукты и овощи, а также рыбу, которые наполнят организм витаминами. Помните, образ жизни влияет на красоту.

11. Постоянно учатся чему-то новому.

Курсы, марафоны, школы помогают подняться на следующий уровень жизни. Сделайте привычкой ежедневное обучение. Это могут быть не только онлайн-курсы, но и самостоятельное изучение новых направлений.

Поставьте себе цель читать одну полезную статью каждый день. Сайты, которые помогут: Лайфхакер, TEDx Talks, Stepic, Теория и практика, Интуит, the Balance и т. д. Представляете, сколько знаний появится за год такого челленджа?

12. Находят баланс.

Женщины, которые достигли вершин, знают о важности баланса между работой и личной жизнью. Постарайтесь сознательно выделять дни, когда не занимаетесь работой, не отвечаете на звонки, проводите время с близкими. Попробуйте, и вы поймете, что эффективность рождается при сбалансированной жизни.

Найти баланс поможет практика «Колесо баланса».

Нарисуйте круг, разделите его на восемь частей – сфер жизни:

- здоровье,
- финансы,
- семья,
- карьера,
- отдых,
- саморазвитие,
- творчество,
- духовность.

Оцените каждый сектор по шкале от 1 до 10. Зона с наименьшим количеством баллов – источник дисбаланса. Постарайтесь сознательно уделять этой сфере больше внимания.

Изучите свою жизнь. Делаете ли вы что-то из этих привычек? Если нет, попробуйте хотя бы неделю практиковать что-то одно. Результат не заставит себя долго ждать.

14 шагов к успеху. Шаг

3. Отпустить контроль

Иногда довольно сложно отпустить контроль. Но если полетать, то, расслабляя клеточки своего тела, возможно, осознанно наблюдать своё состояние. Ум выключается, а ты паришь, кайфуя от ощущения, подобного нахождению в утробе матери. Внутреннее расслабление подобно слиянию с космосом.

Флай йога (fly yoga), или йога в гамаках с инструктором, Екатериной Карабудац в анталийской LD Studio, воздушная йога, или антигравити. Для выполнения асан необходимо воздушное пространство. Некоторые из упражнений заимствованы из гимнастики, пилатеса, акробатики. Это своего рода симбиоз духовной практики и спорта. Направление антигравити отличается от традиционной йоги ещё и тем, что все асаны выполняются в гамаках, которые подвешены к потолку. Это относительно молодое течение, стремительно набирающее популярность.

С другой стороны, некоторые упражнения требуют подготовки, тренированных мышц и полной концентрации внимания и твоего присутствия в моменте. Во время занятий практикующий в прямом смысле слова находится в полёте. От этого возникает вдохновенное чувство лёгкости, снижа-

ется уровень стресса. «Парящие» асаны помогают телу развить гибкость мышц и суставов, дарят баланс, помогают лучше чувствовать тело, снижают нагрузку на позвоночник, тонизируют мышцы. Несмотря на то, что занимающийся почти не ощущает привычной усталости от физических нагрузок, пришедшие в тонус мышцы улучшают осанку и фигуру в целом. Что дает практика? Какие изменения происходят в организме, благодаря йоге в воздухе?

– Гамак служит инструментом для правильного распределения веса в перевернутых асанах, то есть во время упражнения позвоночник не сжимается под давлением тела, а наоборот растягивается, от чего улучшается осанка;

– повышается упругость всего тела, сухожилия становятся эластичнее;

– повышается подвижность суставов;

– уходит гипертонус мышц шеи, спины, поясницы, тазового отдела;

– улучшается мозговая активность за счёт повышения кровотока;

– нормализуется работа пищеварительного тракта;

– снижается уровень стресса, так как покачивание в гамаке вызывает детские ассоциации с качелями, возникает чувство безмятежности, лёгкости;

– практикующий учится искать центр тяжести, это учит управлению телом, достигается баланс на физическом и эмоциональном уровнях;

– нестандартный подход к привычным действиям открывает новые ресурсы мышления, расширяет границы восприятия.

Счастливая дочь.

Практика перерезания энергетической пуповины

Я – счастливая дочь своей Матери.

Приземлившись в международном аэропорту Брюсселя, я вышла через паспортный контроль за полминуты. Благожелательный рыжий бельгиец с усами и аккуратно стриженной бородкой поставил печать в мой паспорт, пожелав приятного пребывания.

Сегодня я намеревалась войти в свою осознанную взрослую жизнь.

одна из сильнейших в репродуктивной психологии.

Практика перерезания энергетической пуповины

Энергетические пуповины и шнуры – это энергетические связи между родителями и ребёнком. Чаще всего она связывает мать и ребёнка.

В раннем детстве наличие этой пуповины не столь значимо, но когда ребёнок вырастает, такая связь становится опасной для него.

Эта связь поддерживается матерью для удовлетворения её потребностей. Например, для защиты и нежелания видеть её одиночество и не реализацию в каких-то аспектах жизни.

Такая связь между ребёнком и матерью практически де-

лает его недееспособным, не способным принимать решения и жить своей судьбой. Воплощать свои желания и мечты.

У таких «взрослых детей» не складываются отношения с партнерами, друзьями, коллегами. Они не могут найти своё призвание. Такая связь закрывает все системы и органы чувств, теряется чёткое видение ситуации, человек перестает слышать себя, его мучают чувства «вины без вины», обид, апатия, неудовлетворение собой, своей жизнью. Он становится слабым, не в состоянии действовать самостоятельно. Зачастую такие мальчики вырастают «маменькиными сынками», а девочки проживают неудавшуюся судьбу мамы или вообще не выходят замуж.

Ребёнок (взрослый) не берет на себя ответственность, перекладывает её на мать. Это проявляется в нерешительности, что подумает мама, подсознательном копировании маминых действий, а также в требованиях от мамы поступать так, как хочет ребёнок (продолжение детских капризов).

Мать не даёт ребёнку взять на себя ответственность за его жизнь, пытается выполнять за него то, что он должен уже делать сам, вмешивается в его судьбу и т. д.

Энергетическую пуповину важно разрывать после совершеннолетия ребёнка, так как она уже выполнила свои функции к тому времени и приводит к торможению личностного развития. Разрезать может или мать, или сам ребенок, или с осознанного согласия кого-то из них.

Это довольно простая техника.

Техника разрезания «Энергетической пуповины»

Вам необходимо уединиться, успокоиться телом и сознанием. Необходимо провести небольшую медитацию и сонатростроиться полностью.

Призовите помощь Высших Сил, Ангелов Хранителей, Архангела Михаила и Архангела Рафаила.

Призовите своего ребёнка, представьте его, вспомните его голос, запах, почувствуйте энергию своего ребёнка.

Попросите у Высших Сил показать, где между вами находится энергетическая пуповина.

Постарайтесь её увидеть и почувствовать. Как только вы почувствуете свою готовность, произнесите намерение: «Я прошу Архангела Михаила разрезать энергетическую пуповину, соединяющую меня и мою (дочь, сына, Имя) для моего наивысшего Блага и наивысшего Блага моей (дочери, сына, Имя)».

После этого скажите, что возвращаете всю свою энергию себе, отдаёте всю энергию, не принадлежащую мне – хозяйну.

Вы можете визуализировать, как Архангел Михаил своим мечом разрезает эту связь.

После того, как пуповина будет обрезана, попросите Архангела Рафаила исцелить все последствия этой энергетиче-

ской пуповины на всех уровнях и реальностях, здесь и сейчас.

Богиня во мне приветствует Божество в тебе.

Да будет так. Аминь.

А вот какой ритуал для разрезания энергетической пуповины с мамой я рекомендую.

Возьмите фото мамы, церковную свечу, красную плотную нитку, ножницы. Поставьте на стол фото мамы, зажгите свечу. Войдите в поток энергии Рейки, призовите Высшие Силы помочь Вам.

После этого возьмите нитку, один её конец приложите к своему пупку, второй конец к свадхистане чакры мамы на фото. Возьмите ножницы и с намерением перерезать энергетическую пуповину, которая вас соединяет с матерью, разрежьте эту нить. Самое главное в этом – намерение разрезать энергетическую пуповину. После этого нити необходимо сжечь, свече дайте догореть.

Обычно после такой процедуры отношения совсем меняются, мать перестаёт вмешиваться постоянно в жизнь ребенка. Отношения переходят в русло отношений двух взрослых людей.

Мне ближе такой вариант намерения:

«Я прошу Высшие Силы, наши Высшие Я (моё и моей матери), Дух, наши души, наставников и Ангелов-Хранителей содействовать нам сейчас. Я прошу Архангела Михаила разрезать энергетическую пуповину, соединяющую меня и мою

мать для моего наивысшего Блага и наивысшего Блага моей матери.

Я отдаю тебе (Матери) всю твою истинную энергию, что была во мне, и возвращаю себе всю свою истинную энергию, что была в тебе.

Я прошу Высшие Силы исцелить Божественной любовью все последствия этой энергетической пуповины на всех уровнях и реальностях, здесь и сейчас».

Представляете, как происходит перерезание энергетической пуповины или трубки (кто как видит), а потом представьте, как опускается нежный розовый свет, наполняя вас обеих и запечатывая перерезанные края трубки, чтоб ваша энергия и вашей матери осталась с вами, а не уходила через открытые концы трубки.

Находитесь в этом состоянии столько, сколько нужно, и поблагодарите всех за помощь и проделанную работу.

Ещё раз повторю, энергетическая пуповина – это священный канал. Я не обрубаю, не убираю то, без чего жизнь полностью может пойти под откос. Но аннулировать договора и перестроить отток энергии – это другое дело.

Материнская юбка и материнская пуповина (родительская связь) – это принципиально разные понятия.

Дитя до двенадцати лет живёт на энергии матери, после эта связь слабеет, но не исчезает – материнская энергия при опасности может защитить своё дитя. А с отцом связь похожа на раскрытый зонт, и ребёнок живет на этой энергии

до 21-го года.

Другой вопрос – здорова ли эта связь?

Тот способ, который я описала, полезен, если мать или отец живёт за счёт энергии ребенка, или излишне влияют на жизнь взрослого ребенка и в тому подобных случаях.

Благодаря таким практикам связь может слабеть или видоизменяться, дополнительные подключения могут отвалиться, но основная родовая связь остаётся. Просто станет более гармоничной.

А вот чтобы начать жить самостоятельно, таки надо оторваться от материнской юбки, но это метафорическое высказывание.

Взаимосвязь с Матерью, нашими родителями очень важна, важна поддержка нашего рода, это один из наших основных жизненных ресурсов.

Наши ценности

В чём смысл Божественного замысла кризисов?

Эволюция, развитие, возможность, раскрытие силы, как на уроках химии, когда усиливается давление, ускоряется химическая реакция.

Сейчас давление это экзамен, насколько мы научились тому, чтобы раскрыть наши ресурсы и силу.

Даже когда мы падаем, чувствуем какую-то боль, это тоже необходимо для очищения.

Сейчас то время, когда все страхи, непрожитые сомнения выходят на поверхность и нам приходится с этим взаимодействовать.

Любое рождение ведёт за собой выявление на поверхности шероховатостей, а также это является моментом роста, куда следует двигаться. Уходят только те, кому это нужно по пути его Души, перерождения его души в новом опыте.

Отпустите свои ложные представления, потери, финансовые потери, страхи выживания, отпустите смерть.

Что такое ценность?

Это то, что всегда и для всех. Например, любовь, жизнь.

Для того, чтобы войти в состояние жизни, нам нужно войти в состояние сознания, в состояние целостности. Мы идём к кому-то за исцелением. Но достаточно расшириться настолько, чтобы признать себя миру.

Эта целостность приходит тогда, когда мы воспринимаем факт смерти, когда мы принимаем смерть, как часть целого. И эта часть определена отдельными функциями, как конечная система. Мы потеряли свою бесконечность, точку потери, точку перехода, мы и испугались.

Во всех трансформационных жизненных процессах откуда всё начинается? Со смерти. Смерть. Она всё мотивирует. Именно страх смерти мотивирует наши потребности. Этот страх фиксирует нас на инстинкте, тогда мы заключаем своё тело в ограниченном пространстве и начинаем выживать. Ситуация, которая сейчас происходит нам подсвечивает именно это состояние. Факт того, что этому телу нужно много ресурса, чтобы жить. Всё о теле. Давайте посмотрим, о чём эта ситуация.

Чего мы боимся?

1. Того, что заболеем.
2. Того, что умрём.

Наше тело, если его раскрыть как целую систему это макробиом, где живут бактерии, гильменты, грибы. То есть не только клетки самого тела, но и внешнее влияние других систем. Мы не можем переварит пищу, если у нас не хватает определенных бактерий, не могут проходит процессы, которые не подсвечены другими системами жизни. Поэтому взаимодействие систем очень важно в этом микромире.

Это определяет наше здоровье. Это же тело включено в целый план жизни, в котором присутствуют все царства.

Царство животных, мы имеем животное тело, которое мы одухотворяем. Наше тело мотивировано определенным инстинктом до определенного времени. Многие сейчас мотивированы только животными инстинктами. Растительное царство также присутствует и влияет на наш организм. Оно в нашем теле. Посмотрите, как устроены наши органы, которые поддерживают законы, по которым живет растительное царство. Необходимо научиться этому взаимодействию.

Царство кристаллов. В первую очередь, кристалл воды. Мы на 80% состоим из воды.

Царство времени. Это всего лишь один срез.

Приняв за основу теорию Дарвина, мы имеем право называть себя царем природы, не воспринимая дары этой природы и не живя по законам этой природы. Наше тело живет, повинаясь каким-то импульсам и ритмам жизни.

Что такое Душа?

Откуда бьётся сердце?

Откуда приходит дыхание?

Что создает дыхание жизни?

Какие функции реализует наше тело, чтобы быть живым?

Мы доверяем медицине, которая исследует только мёртвое тело, не принимая во внимание те энергетические и духовные процессы, которые происходят в этом теле.

Прежде всего, такие неоживленные тела, не одушевленные переживанием системы взаимодействия с миром. И сейчас такое время, когда невозможно позволять внешней си-

стеме собой манипулировать и управлять. Необходимо выйти за эту точку, которая признает смерть, что является частью целого. Исходя из этого, мы воспринимаем себя ценностно, свою жизнь, свою смерть, которая случается ежедневно, которая реализуется как постоянная трансформации. Мы постоянно находимся в одушевлении и одухотворении этого тела. И тогда перед нами стоят новые задачи: поддержание своей души в состоянии здоровья, тогда происходит воспитание, когда мы питаем высшее, мы воспитываем. Мы не едим для того, чтобы жить. А мы вкушаем, чтобы соединиться с единой вибрацией, чтобы дать себе вкус поддержать жизнь в единой системе. Тогда приходят ценности других систем.

Сейчас мы пришли к тому моменту, когда древо жизни почти уже съедено. Осознайте себя гусеницей и взорвитесь новым осознанием своей жизни, потребностями есть для того, чтобы жить, продолжаться, бесконечно себя улучшать для того, чтобы удовлетворить свои потребности, когда идет переверачивание ценности.

Как перевернуто продолжение жизни через презумпцию секса?

Как мы уродуем свои тела до такой степени, что на некоторых женщин страшно смотреть! Это противоречит их настоящей природе.

Необходимо выйти из этой сублимации, которую называют секс и подняться на уровень наслаждения, тайны мужско-

го и женского, женского качества обреченности и готовности и способности сохранить свою силу и чистоту, чтобы дать начало новой жизни. Это другое понимание. Пиковая точка через осознание смерти. Когда мы способны выйти на новый уровень сознания, когда через оргазмические переживания мы воспринимаем себя целым, мы получаем Божественные откровения и осознаем себя, как Дух, и тогда у секса другая функция: не просто удовлетворить потребность, реализовать рефлекс, а выйти на уровень восприятия себя как Дух, воспринимать себя духовно.

Как мы можем трансформировать наши потребности?

Потребность в питании, например. Как мы можем трансформировать её?

Попробуйте отказаться от питания на сутки, и Вы увидите, как эта потребность одерживает Вас, если нет состояния одушевления. Но если Вы поднимаетесь над этой потребностью, когда Вы видите, что есть и другие потребности, как дыхание, слушание естественных ритмов, происходит разотождествление с телом. Мы выходим за пределы страха смерти.

«Страшно! Если ты не покушаешь, ты умрешь!» Но ты можешь наблюдать, как ты очищаешься, когда в течение суток или двух ничего не ешь. Именно через эмоциональные привычки, привычки питания, мясное питание фиксирует эмоции гнева, агрессии, инстинктивные процессы.

Как только мы выходим за пределы комфорта питания,

тут же обостряются эмоции, когда мы выходим из пищевой привычки и начинаем расширяться. Этот процесс выносит все страхи на поверхность.

Но на поддержку приходит дыхание, осознанное дыхание, через осознание процессов дыхания мы выходим на новый уровень осознания. Мы учимся наблюдать дыхание, которое приводит нас к ритму. Мы начинаем наблюдать ритм, когда мы расширяется до новых уровней ресурсов. Когда мы начинаем воспринимать нашу пищу, как ресурс, который меняет нашу Душу. Мы начинаем воспринимать пищу через её ритм и её вибрации, а не килокалории. Нам важно сохранить новый ресурс в нашем теле, научившись слышать наш ритм, ритм новой жизни. Формируется новое мировосприятие. Мы сейчас необходимостью поставлены на этот путь, путь расширения сознания и расширение мировосприятия, воспринимая себя, как целую систему.

Эта модель, дающая новый уровень целостности. Род даёт нам переживание целостности, как единой родовой Души, которая продолжается через наших потомков, которая никогда не умрёт. И здесь мы получаем новые мотивы жить: наследовать и отдавать.

Что останется после нас? Какое тело? Или жизни в наших детях, каких детях? Или в наших делах, тех, кто продолжит наши проекты?

Мы становимся творцом, когда мы начинаем осознавать себя Душой.

И первое, что мы творим, осознавая наши потребности, это наше тело.

Потому что мы проявляемся Душой в этом теле в этом моменте.

Именно это состояние проявление Души в этом теле в этом моменте является творчеством, поддерживаемое базовой потребностью жить.

Выходя из пищевой зависимости, мы формируем осознанное проживание.

Уклад жизни, когда мы начинаем жить осознанно, в ладу с собой, в ладу с миром, когда тело-душа-дух это одно целое. Это дисциплина, жизнь и состояние в ритме с природой, выстраивание традиций, которые дают нам возможность затворять процессы, которые являются точками встречи, которые поддерживают сотворение взаимосвязей. Это календарь, праздники, которые реализуются в календаре, в котором мы соединены единым знанием, где мы все получаем доступ к единому ресурсу в едином укладе жизни.

Воспринимая себя целостной системой на уровне рода, восстановив коды наследования, проявив свои возможности и способности соответственно своему геному, которые мы несём по праву рождения, мы получаем доступ к этим знаниям. Тогда мы получаем возможности повысить вибрации настолько, что мы получаем доступ к единым уровням культуры, не падая до уровня потребителя, удовлетворяя свои физические потребности, потому что мы мотивированы но-

выми ценностями культуры рода, культуры народа. И следует восстановить эти ценности, которые были разрушены. Получая доступ к этим изначальным ценностям, мы получаем доступ к своей силе, своему истинному ресурсу по праву своего рождения.

Начните исследовать свои потребности, свои истинные потребности, шаг за шагом, входя в состояние открытой системы.

Да, границы закрываются, но доя того, чтобы мы открыли свои внутренние границы, познавая новый уровень восприятия, познавая истинные ценности.

Как мы живём? В каком ритме? Как и что мы кушаем? Как мы взаимодействуем со своими близкими? Как мы взаимодействуем с самими собой?

Сейчас мы рассмотрели только пищевую зависимость.

А есть ещё и другие!

Привычки эмоционаирования.

Привычки фиксации себя на процессах, которые позволяют терять энергию (типа «Я устала»).

Продолжайте действовать, тогда усталость уходит и процессы перезапускаются. Привычка убегать вовне для того, чтобы ставить внешние цели. Нет «вне», есть всё, что внутри. Понаблюдайте за своим дыханием. Дыханием жизни. Задайте себе вопрос «Зачем Вы живете?»

Когда Вы пробуждаетесь утром, даёте ли Вы место тем процессам, которые живут внутри Вас? Пробуждаетесь ли

Вы в состоянии радости?

Сделайте настройки на радость, на здоровье, на состояние открытого взаимодействия с миром. Тогда Вы станете внимательными к самым простым процессам своей жизни, наполнив её новыми ценностями. Состояния внимания, состояния центра позволит нам воспринимать воспитывать себя в соответствии с новым ресурсом, начиная воздавать.

.....

Карантин получился долгим, четыре месяца. Уже в марте ко мне пришло откровение о том, что я узнаю эту тайну Давуда, которую он скрывал за своим подавляющим поведением. Было нечто, что моя женская чистая сущность желала знать. И я совершила истихару, молитву, во время которой молящийся мусульманин просит Всевышнего помочь ему принять правильное решение по тому или иному вопросу. Ответ пришел незадолго до празднования 75-летия Великой победы в ВОВ...

«Одно сердце на две страны», или Бог есть Любовь...

Война оставила большой след в каждой из наших семей. В мире нет такой семьи, которая не пострадала бы от трагедии войны.

Я пригласила в гости в рубрику «Женщины мира, героини современности» Фонда поддержки развития культуры материнства «МАДОННЫ XXI века» боснийку Изабеллу А..., мать троих детей, которая живёт и работает в Гетеборге, Швеции, уже почти 20 лет.

– Асаламу алейкум, Изабелла.

Пожалуйста, расскажите нам немного о себе.

Кто Вы? Откуда? Кто Ваши родители? Как и где Вас нашла война? В каком году вы покинули Боснию? И какая страна приняла Вас во время войны на Балканах?

– Алейкум асалам. Я сейчас живу и работаю в Швеции. Дети живут со мной, хотя теперь они взрослые, на пути в их собственной жизни. За исключением старшего сына, у которого аутизм. Он родился в 1993 году во время войны, и это также несёт в себе последствия его жизни. Что касается меня, я родилась в г. Сански-Мост (Босния и Герцеговина). Мои родители жили и работали в Германии и провели там большую часть моего детства. Я попала в среднюю школу

и колледж в Боснии. Из-за нашего языка мой отец также боялся, что, будучи девочками, мы не потеряем своей чести и честности и не поддадимся западному образу жизни. Война застала меня в Боснии. Эти годы не те годы, которые я вспоминаю с любовью, и иногда мне хотелось бы стереть все их из своей памяти.

Итак, в 1993 году до рождения первого сына я вернулась в Германию, и вот он родился 10 июня 1993 года. Через пару месяцев.

...Война действительно тяжелая штука, и в большинстве случаев больше всего страдают женщины и дети. От изнасилований, лагерей и т. п. Я до сих пор не знаю, что такое сон, и с тех пор я никогда не спала. Снотворное помогает мне заснуть сейчас. Кошмары никогда не проходят....

– Помнят ли Ваши дети о войне?

– Да, но я не говорю с ними об этом, потому что хочу хранить их от этого. Только старший сын живет одну часть недели со мной, а другую – с его отцом. Поскольку, помимо аутизма, он инвалид, и не может жить самостоятельно, помощь нужна ему 24 часа.

Дети живут со мной, кроме старшего сына, который живет одну часть недели со мной, а другую – с его отцом.

Это было в характере бывшего мужа, который очень сложный... он был холост, я была с ним в браке 20, нет больше, 22 года... От грубости до насильственных страданий, преобладало и всё остальное.

Это также, как когда ты видишь войну, человеческое насилие. Аллах смиловался надо мной, когда мне исполнилось 40 лет, отделив его от меня. Однако я никогда не получаю душевного спокойствия от полиции к полиции, взаимодействия с психопатом, с которым я жила.

Который, хотя он был женат два раза после меня, не дал мне жить...

Так что уже 10 лет меня не было, я не останавливалась и даже не расстраивалась, а тем более не грустила, что мужчины показывают одинаковое лицо. Женаты, но ищут что-то только на стороне. Я не такая женщина, я мусульманка, и со мной может быть только мужчина, который думает о браке. Все, что я хочу сейчас, это мира, ничего больше. То, что бывшему мужу удастся достичь в своём плане, лежит на душе.

Видите ли, сейчас.. пьянство отца, насилие... война... насилие мужа... это только здесь в свои 50 лет я пытаюсь постичь себя, чтобы найти свой мир, если Бог даст.

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.