

Марина Енигмо

ЗАКОН ВСЕЛЕНСКОЙ ГАРМОНИИ

сделайте шаг
навстречу *любви*



секреты
самого древнего учения
о силе добра и света

Марина Энигмо
Закон вселенской гармонии
Серия «RED. Non-Fiction»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66680616
Энигмо Марина. Закон вселенской гармонии: Редакция Eksmo Digital
(RED); 2021
ISBN 978-5-04-161295-5

Аннотация

Вы познакомитесь с такими уникальными понятиями, как закон вселенской гармонии, накопление добрых дел и совершенствование мира. Увлекательное погружение в историю и тайны самого древнего в мире учения о силе добра и света позволит вам лучше понять себя и переосмыслить вечные истины родом из прошлого.

Содержание

Глава 1. Сделай выбор	5
Глава 2. Победи злость	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Марина Энигмо

Закон вселенской гармонии

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital
(RED)

В оформлении использована иллюстрация:

© Tatyana Antusenok / iStock / Getty Images Plus /
GettyImages.ru

* * *

Глава 1. Сделай выбор

Наверное, каждый из нас испытывал злость или обиду в адрес другого человека, будь он посторонним, коллегой по работе или даже кем-то из близких. Зачастую наша первая реакция на неудачу, потерю или любое другое негативное событие – это именно злорадия. И в свое оправдание нам хочется заявить, что на событие негативного характера просто невозможно отреагировать иначе. Мы же потерпели поражение, не сумели добиться своей цели, потеряли что-то дорогое и ценное, услышали от кого-то неприятные, обидные слова. Что же нам, радоваться в таких ситуациях? На самом деле то, что мы считаем естественной реакцией, является нашим, пусть и неосознанным, выбором. Сознание человека, как и в древние времена, сосредоточено на постоянном изучении окружающей действительности с целью выявления угроз его жизни и здоровью. Эволюционное развитие сделало инстинкт выживания своеобразным щитом человека: при столкновении с угрозой и после ее оценки происходит подсознательный выбор действия по спасению. И среди них три основные реакции: бежать, прятаться или нападать. Бегство, замирание и устранение – эти базовые подсознательные реакции мы часто используем в повседневной жизни и можем даже этого не сознавать. Мы выбираем бегство в качестве защитной реакции, когда пытаемся сменить неприят-

ную тему при разговоре, уклоняемся от беседы с тем человеком, который вызывает у нас неприятные эмоции, или пытаемся избежать каких-либо травмирующих ситуаций. Реакция замирания выражается в стремлении скрыть что-либо, сделать это незаметным или самому стать таковым, руководствуясь принципом «если этого не видят, то это не принесет проблем». Сюда входит неполное предоставление информации или ее искажение, сокрытие ключевых фактов, утаивание истинных чувств, маскировка, обман, сознательное бездействие с целью предотвращения конфликта или негативного события. Устранение чаще всего используется, когда субъект, который воспринимается как потенциально угрожающий, расценивается нами как равный или уступающий по степени возможного воздействия. Это самая агрессивная форма защиты, которая подразумевает унижение, оскорбление, насмешки с целью дестабилизации «врага», его так называемая ссылка (действия в духе: выгнать из дома, уволить с работы, отправить подальше под выдуманым предлогом), а в крайнем случае и в качестве предельной защитной формы – физическое устранение. Все эти реакции зачастую являются нашим неосознанным выбором, сделанным на уровне подсознания. Но при осознанном подходе все кардинально меняется: мы действуем более эффективно и успешно, добиваемся куда большего, если принимаем решения с четким пониманием того, уместны ли они и к чему в конечном итоге приведут.

Когда вместо инстинктивной реакции из нашего природного защитного арсенала (бегство, замирание, устранение) мы трезво оцениваем ситуацию и осознанно принимаем решение о том, как лучше на нее отреагировать, тогда риски неудовлетворительного исхода значительно снижаются. Считая злость, обиду или раздражение естественной реакцией на негатив, мы тем самым порождаем еще больше негатива. Отвечая грубостью случайно задевшему нас плечом человеку, который проходил мимо по тротуару, или обругав обсчитавшего нас продавца в магазине, мы добиваемся лишь одного – конфликт разрастается. Оба его участника – мы и прохожий или мы и продавец – испытываем негативные эмоции, которые после несем дальше в свою жизнь. Раздражение требует выхода, и вскоре после вроде бы незначительной перебранки с незнакомым человеком мы срываемся на своих коллег, родных и близких, не можем сосредоточиться на работе, нервничаем и прокручиваем неприятную ситуацию в голове снова и снова. Это как спуск по спирали: негатив тянет нас вниз, где его все больше и больше. Злость порождает лишь злость. Отвечая ненавистью на ненависть, мы лишь множим ее, позволяем ей все глубже просачиваться в наши жизни и рушить взаимоотношения с окружающими. Единственно возможный ответ на ненависть – это любовь. Злость нивелируется добротой, она теряет свою силу и свое влияние на наши жизни. Доброта – это как барьер, который не позволяет негативным эмоциям взять над нами верх. Каж-

дый раз, принимая даже незначительное решение, мы в силах сделать собственный добровольный выбор: путь доброты и созидания или же путь злобы и разрушения. Человек, по счастью, волен выбирать между такими философскими понятиями добра и зла, между любовью и прощением или осуждением и неприятием. А какой выбор сделаете вы?

Глава 2. Победы злость

Многие наверняка зададутся вопросом о том, как же доброта способна побеждать злость. Если в ответ на грубое замечание просто улыбнуться, разве это достойная защита? Не посчитает ли грубиян это слабостью, неспособностью за себя постоять? Что если он продолжит свои нападки, не встретив такого же грубого ответа? В подобном свете доброта кажется путем слабости. Не решением конфликта, а, скорее, его питательной основой. Как и все люди, мы постоянно сталкиваемся с негативными проявлениями в течение своей жизни. Говоря о себе, не стану скрывать, что поначалу я реагировала на них, как и большая часть общества, – негативно. Моеими преобладающими реакциями на стресс были бегство и замирание. Если случалось услышать обидное замечание в свой адрес, то я просто уходила от конфликта и заодно подальше от агрессора. Но внутренне мучительно переживала унижение и злилась на несправедливость происходящего. Получая отказы при приеме на работу или встречаясь с трудностями уже при исполнении своих рабочих обязанностей, я скатывалась вниз по спирали негатива, опускала руки и, чувствуя ужасную неудовлетворенность и обиду, уходила ни с чем. Мне было непонятно, почему каждый раз у меня на пути встает это препятствие – некий агрессор, из-за которого я вынуждена уходить побежденной и терять хорошие

возможности. Этот урок я не могла усвоить многие годы, пока не пришла к пониманию того, что раз ситуация бесконечно повторяется, значит, я что-то делаю не так. Стало ясно, что нужно изменить свою реакцию на эту ситуацию. Вместо уже привычных сценариев бегства и замирения следовало использовать прием, который будет неожиданным для агрессора и обезоружит его без раздувания конфликта. И я выбрала путь принятия и доброты. Когда на новом месте работы я снова столкнулась с пассивной агрессией со стороны одной из коллег выше по должности, то на очередное колкое замечание в свой адрес я ответила простой улыбкой. Это вызвало небольшое замешательство у моего оппонента, которое только усилилось моим последовавшим подчеркнуто доброжелательным отношением. Я похвалила наряд коллеги, поинтересовалась ходом работы над рабочим проектом, несколько раз попыталась разрядить напряженную атмосферу шуткой и... лед тронулся. Недавний агрессор заметно смягчился и теперь настороженно следил за моими действиями. На следующий день я решила усилить произведенный эффект и принесла к чаю маленький тортик, который назвала своим вкладом в создание доброй атмосферы в коллективе. И, конечно же, предложила кусочек той самой коллеге.

Спустя некоторое время агрессия бесследно исчезла, а этот человек стал точно так же мне улыбаться, доброжелательно разговаривать и интересоваться моими делами. Конфликт был разрешен, а я, наконец, избежала нежелательного

сценария бегства с работы, которая более не казалась мне, как раньше, невыносимой. Этот случай научил меня одной простой истине: доброта побеждает зло, лишая его возможности разрушать все то, что нам дорого. Принимая происходящее, позволяя ему случиться и используя в качестве ответа исключительно любовь, мы преобразуем злость в доброту и тем самым побеждаем ее. И вопреки первоначальному убеждению в том, что проявить смирение и ответить улыбкой на негатив – значит проявить слабость, доброта позволяет нам сохранять собственный душевный покой, принимать взвешенные решения и добиваться желаемого, будь то хорошая работа со всем многообразием возможностей для самореализации, как в моем случае, или что-то совсем иное. Слабость – это как раз таки позволять злу расти и множиться, раз за разом поддаваться искушению ответить грубостью на грубость и даже не пытаться бороться с ним. Добрые поступки каждого меняют не только жизни людей вокруг нас, но и весь мир. По ощущениям незначительный вклад в общее благополучие становится значимой частью одной большой и важной задачи – построения справедливого и дружелюбного общества, где каждый может чувствовать себя свободно и безопасно.

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.