

ТАТЬЯНА ЛАЙТ

*ОТ СТРАХА К
ОСОЗНАННОСТИ
И ЛЮБВИ*

Татьяна Лайт

От страха к осознанности и любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67753151

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-532-92194-8

Аннотация

Дорогие друзья! Вам в руки попала эта книга не случайно. В новую эпоху пришло время освободить себя от пут страха, осознать его природу и открыть дорогу свободной жизни. Ведь именно страх сковывает тебя, не дает жить свободно и легко, дышать полной грудью, идти навстречу неизвестному, выражать себя во всей полноте своего существа, быть счастливым и любящим. Страх причиняет боль и страдания, высасывает энергию, разрушает отношения, является в теле болезнью. Он держит тебя в рамках и ограничениях, и ты не видишь все таким, как есть, потому что он искажает истину. В этой книге вы найдете ответ, откуда берется страх и как выйти за его пределы. Вы откроете путь к себе истинному, к свободе самовыражения, к внутреннему миру бытия и сознания. У вас появится внутренний стержень, стабильное состояние спокойствия и доверия жизни, а также глубокое ощущение любви.

Содержание

Введение	4
Что же такое страх?	9
Существо и личность	27
Почему страх имеет над нами такую силу?	59
Мнимые страхи	64
Как работать со страхом?	101
Конец ознакомительного фрагмента.	103

Татьяна Лайт

От страха к осознанности и любви

Введение

**«Любовь есть истина и свет,
Коль ты в Любви, то страха нет»**

Дорогие друзья! Вы открыли эту книгу не случайно. Пришло время освободить себя от пут страха, и открыть дорогу свободной жизни. Ведь именно страх не дает нам жить свободно и легко, дышать полной грудью, идти навстречу неизвестному, навстречу новой жизни. Страх причиняет боль и страдания, сковывает, высасывает энергию, разрушает отношения, является в теле болезнью. Он держит тебя в рамках и ограничениях, и ты не видишь все таким, как есть, потому что он искажает истину. Может быть, настало время разобраться и решиться покончить со своими страхами.

Когда есть понимание и осознанность, то свет Истины открывается, и страх исчезает. Давайте с вами разберемся: что такое страх? какова его природа? откуда он появляется? как от него освободиться? и что стоит по другую сторону стра-

ха? он действительно так реален, или все-таки это иллюзия? а если эта иллюзия, почему она имеет такую силу над нами?

Встает вопрос: если я прочитаю эту книгу, то у меня не будет страхов? Но дело в том, что прежде ваши страхи были не управляемы, более того, они управляли вами, вы не знали, что с ними делать и как быть. Но получив информацию, у вас есть возможность научиться освобождаться от навязчивых идей о страхе. Вы поймете их природу и станете хозяином своей жизни, а не рабом страха и жизненных обстоятельств. Процесс жизни наполнится осознанностью и гармонией. Хаос постепенно начнет исчезать.

Нужна ли какая-то методика? Здесь будет предложена некая методика, но, важнее всего, осознанность, ясность, понимание всего механизма. Ни одна методика не будет эффективной, если она будет механической. Пока вам не придет осознание, что такое страх, реален он или нет, как выйти за пределы страха, любая методика будет пустой. Только когда пройдешь свой личный опыт, у тебя появляется уверенность, и страх исчезает. Не берите на веру чужие знания. Всегда проверяйте их на практике. Тогда работа будет эффективной и результативной. Вам нужно подойти к этому вопросу не механически, а прочувствовать себя самого и найти свой путь трансформации страха. Только осознанность и доверие Вселенной поможет и откроет путь.

В конце курса дается программа на 40 дней, в которой учитываются все пласты работы, которые мы с вами затро-

нем. В течение 40 дней вам нужно будет работать с утверждениями принципа, отслеживать работу и записывать ее процесс в личном дневнике. Фиксировать туда свои открытия и успехи, свои уроки и прозрения. Это дает вам возможность отследить ваш рост в этой области сознания и бытия. Эта программа дается для тех, кто постепенно шаг за шагом продвигается в открытии своего сознания, преодолевая установки ума и скрытые разрушительные убеждения. Не у всех бывает моментально. Хотя вполне возможно, что кто-то придет к пробуждению сразу. Тогда уже не нужны никакие методики и утверждения принципа. Когда наступает ясность, путь открывается и фонарь не нужен.

Может возникнуть сомнение, а смогу ли я справиться? Правильно, человеческих личных сил может не хватить. Поэтому прежде чем приступить к исследованию своих страхов, первое, что нам нужно сделать, это обратиться к Источнику Божественной Мудрости для соединения с Ним. Чтобы Он вел процесс. Чтобы не мы работали от ума, а чтобы Высшая Мудрость нас повела по правильному пути естественным образом к пробуждению и осознанности.

Ум очень хитрый. Ум это как раз то место, где страх обитает. Если работать через ум, он найдет всевозможные уловки, чтобы завести вас в тупик и убедить, что все нормально. Или запугать еще сильнее. Ведь он боится потерять свою власть над вами. Страхом он свое могущество держит и превращает вас в раба. Ум может противиться и отвергать. То,

что ум первоначально отвергает, оказывается истинным для меня, именно на это и следует обратить внимание. Любое от-
вержение есть напряжение, а значит борьба. Напряжение это
атмосфера страха. Свобода уничтожает власть ума, а значит
страха. Поэтому не идите на поводу ума, это все равно, что
идти на поводу страха. А страхом страх не победить.

Можно провести медитацию или прочитать молитву-об-
ращение своими словами от души, или аффирмацию (позити-
вное утверждение с Божией помощью или с Источником
Силы и Мудрости), можно сделать и то и другое и третье. В
молитве вы можете обратиться за помощью, чтобы Бог дал
вам храбрости и осознанности, укрепил Силу Духа и вел вас
по тому пути, который просит душа (сознание). Сделайте ме-
дитацию на соединение с источником Света и Любви внутри
себя. А затем следуйте Божественному Руководству, доверяя
Ему всецело. Просто живите и наблюдайте процесс.

Пример аффирмации: «Вселенский Дух внутри меня
храбростью и осознанностью проявляется», «Мудрость Все-
ленной ведет меня по пути освобождения и любви» и т. д.

Итак, если вы проследите события своей жизни, то обна-
ружите, что они как будто вращаются вокруг страха. Или во-
круг того, что так или иначе сопряжено со страхом – страхом
не реализоваться в творчестве, страхом о выживании, стра-
хом поражения, страхом утраты, страхом наказания, крити-
ки и осуждения, страхом отвержения, одиночества, преда-
тельства, разоблачения, поражения, страхом успеха, близо-

сти, конфронтации, гнева, потери контроля, ну и, конечно, страхом смерти и т. д.

Любое напряжение в нас говорит о страхе. Неважно где, в мыслях, в чувствах теле или в делах, любое сужение или напряжение – это проявление страха.

Что же такое страх?

Страх это антивера, т. е. вера во что-то нежелательное, вера в противоположную Свету силу. В какой-то степени в то, что тьма сильнее света. Но возможно ли это? Может ли тьма уничтожить свет? Когда приходит свет, тьма исчезает. Что же такое тьма? Тьма есть отсутствие света, а не присутствие чего-то.

Поэтому страх это результат двойственности человеческого ума. Человек. Отождествляясь с мыслями, разделяет себя на части, допуская, что свет можно уничтожить тьмой. Ты когда-нибудь замечал это в природе? Ты замечал, чтобы утром, когда встаёт солнце, ночь говорила: "Я не уйду". Но... солнце встаёт, и ночи нет.

Только на первый взгляд, когда на небе тучи, может показаться, что тьма победила солнце. Но это иллюзия. Солнце всегда есть, но за тучами его сейчас не видно.

Так же и страх. Это тучи мыслей, которые приходят и уходят, они не постоянны. Можно ли им верить? На самом деле страха нет. Просто в этот момент ты не в свете осознанности. Твоё внимание на тучах мыслей. Когда приходят тучи мыслей, может показаться, что солнца сознания нет. Тёмные мысли заслонили солнце осознанности, и кажется, что тьма страха имеет власть над тобой. Но это только иллюзия ума.

Ты есть сознание, ты есть изначальный свет. Просто сей-

час твоё внимание направлено на мрачные мысли, в которые ты веришь и которые сам и питаешь. Переключи своё внимание на осознанность, на присутствие. Будь бдительным в моменте жизни сейчас. Вместо двойственности ума будь един с тем, что не имеет двойственности, с тем, что целостно по природе своей. Это ты истинный.

Мысли приходят и уходят. Их природа изменчива и не постоянна. Но ты есть всегда. Ты един и целостен, и ты есть свет сознания. Только на время ты забыл и поверил в иллюзию мыслей, ты отождествился с ними. Ты поверил в иллюзию страха, которого на самом деле нет. Это всего лишь облака мыслей, которые приходят и уходят. Облака исчезают, а небо остаётся. Ты небо. Вспомни это. Впусти свет осознанности в свои мысли, и они станут прозрачными, лёгкими, пропускающими свет Любви и Истины.

Вместо двойственности, который создает ум, нужно единство с тем, что не имеет двойственности, не имеет разделения, с тем, что целостно по природе своей. Я говорю о единстве с Богом. Или единство со своим не делимым Божественным Существом. Об этом мы поговорим более подробно позднее.

Слово Бог очень избито. У многих возникают ассоциации с пониманием через ум. Ум ничего не знает о Боге. Поэтому интерпретации ума здесь не подойдут. Ум опирается на заимствованные идеи, которые порой далеки от истины. Никогда ничего не бери на веру и не создавай вокруг этой идеи до-

полнительных интерпретаций и ложных выдуманных убеждений.

Посмотри шире. Разверни свое сознание за пределы ума. Ты видишь необъятную Вселенную. Этого нельзя отрицать. Эта Вселенная живет по своим Законам, которые Универсальные, неизменные, стабильные. Ты можешь назвать это Универсум, Бытие, Разум, Сила, Мудрость, Любовь, Жизнь. Эти слова далеки от привычного избитого, порой извращенного своим узким пониманием слова БОГ. Бытие это то, что Есть. И Его нельзя отрицать. Ты не можешь отвергнуть Жизнь Вселенной. Она есть. Это очевидно. И Высший Разум есть, это тоже понятно. Ведь все во вселенной гармонично и разумно.

Ты никогда не задумывался о самом сложном механизме – теле? Который так близок к нам, но так далек в полном раскрытии его тайны. Это действительно тайна. Кто управляет этим механизмом? Кто заставляет биться сердце? Кто двигает кровь по сосудам? Как работают все органы? Каким образом происходит движение? И ведь все происходит гармонично, если не вмешивается человеческая личность своим умом, и не нарушает эту Вселенскую Гармонию.

Итак, страх возникает, когда человек отрывает себя от Гармоничной Разумной Вселенной, и опирается на свой ограниченный ум, отделяя себя, загоняя в рамки своей, как ему кажется, индивидуальности, в рамки своего тела, своего ума. Это гордыня!

Отсюда утрачивается вера в Единство Жизни. Теряется смысл существования на земле в теле. Поэтому очень важна ВЕРА. Пусть пока еще не осознанность, не полное пробуждение от сна иллюзии ума, но хотя бы вера, которую нужно проверять и укреплять на практике Жизни. Вместе с практикой приходит Свет Осознанности, и тьма страха растворяется.

Поэтому для начала верь в то, что есть некая Высшая Сила, Мудрость, Любовь, свет, которая может все расставить на свои места и привести к гармонии. Но эта вера не должна быть слепой. Иначе это фанатизм, который никогда не даст прозрения. Это просто верование в то, что ты не знаешь. Вера должна быть осознанной, переходящей в доверие, проверенная на практике, в делах и, конечно же, в своих ощущениях, как открытие в себе.

А когда появляется эта истинная вера?

Тогда, когда происходит слияние с Источником Жизни внутри себя. Когда ты ощущаешь, что эта Разумная Жизнь не где-то там, на небесах, происходит, а внутри тебя. Появляется вера в себя, точнее вера в свое Божественное «Я». Ты начинаешь ощущать внутри себя живую энергию, частью которой ты являешься. Некую Силу, которая творит через тебя. И тогда даже не требуется слово «вера», ведь ты уже ощущаешь некое Присутствие Свыше. И более того, ты открываешь, что эта энергия и есть ты. И ты можешь сказать: Я Есть Живая Жизнь.

Давайте пойдём от простого к сложному. Точнее от простого поверхностного понимания к более глубокому смыслу осознания.

В детстве мы могли иметь поддержку в лице своих родителей. Мы надеялись на их защиту и заботу. Они были нашей опорой. Но когда мы начинаем взрослеть, родители постепенно отходят в сторону. И мы начинаем понимать, что во многих вопросах в жизни родители бессильны помочь нам. Если мы продолжаем надеяться на них, мы не растём, мы слабы. Мы теряем привычные опоры. У нас возникает страх, как будто почва уходит из-под ног. Мы начинаем искать поддержку снаружи в чьём-то лице: священник, книги, врач, друг, целитель и т. д. Но не осознаём самого главного, что Источник поддержки внутри нас.

Пока мы будем искать помощи снаружи, даже в поиске внешнего Бога, который сидит на небесах, мы так и будем блуждать в иллюзии, и не найдём выхода из замкнутого круга. Нам нужно найти эту поддержку внутри. Истинную Силу, которая не исчезнет, как внешний друг или помощник снаружи. Если ты открываешь эту Силу, она уже твоя навеки. Так же как ты прозреваешь, ты точно знаешь, что ты видишь и знаешь, что такое свет уже не понаслышке. Ты обретаешь опыт.

Допустим, что есть Создатель всего Сущего во Вселенной. Он является создателем и меня самого, так как я частица этой вселенной. Он знает обо мне абсолютно все, ведь он ме-

ня создал. Поэтому логично можно допустить, что Он незримо постоянно меня поддерживает. А как иначе? Если бы это было не так, то я не смог бы даже дышать. Благодаря Кому или Чему происходит процесс дыхания? Вы задумывались об этом?

Этот Разум, живущий во всем, живет и во мне. Это естественно. Поразмышляйте об этом более глубоко. Помедитируйте на эту тему. Проникните глубже. Жизнь внутри меня это и Жизнь Всей Вселенной. Она уже все делает, что нужно.

Когда я забываю о том, что всеми процессами во Вселенной руководит Высшая Сила и Мудрость, которая Абсолютно Гармонична и Разумна, и все находится в Ее Власти, в меня вселяется страх. Я живу как маленький ребенок, который бросил руку отца и плачет от потери связи с ним. Отец ли меня бросил? Нет, я сам бросил Его руку, я забыл о Нем, увлекшись внешним миром и его проблемами. Стал опираться на свою личную силу, считая, что я изолирован и ограничен.

Я забыл, Кто Я Есть на самом деле. Я забыл о том, что эта Сила и Энергия течет внутри моего тела. Она всегда во мне и всегда со мной, и Ей просто нужно доверять. Я забыл о единстве, о непрерывной связи с этой Силой. Все, что от меня требуется, это вернуться к своему Источнику Жизни, вспомнить Его. Обратить взор внутрь себя, перестать искать снаружи решение вопросов. Прислушаться к своей интуиции, душе, разуму, мудрости, сознанию. Только через себя, можно соединиться с Источником. Да я уже един с Ним, только

это нужно открыть как прямое переживание. Другого пути нет.

За каким бы Гуру ты не шел, никто не откроет тебе путь и не придаст уверенности. Только твоё стремление и твоя вера, твой опыт и твои открытия, пробудят сознание, и откроется Свет Истины. Только через себя открывается Свет. Не через ум, а через душу или другими словами – сознание. Но для этого нужно освободить свой ум от предрассудков и ложных убеждений, и соединиться с Отцом в сердце своем.

Немецкое слово Angst (страх) исходит от латинского angust и означает «узкий, тесный». Дискомфортное, неудобное, напряженное, тревожное состояние есть проявление страха. И не важно, где конкретно идет это проявление: напрягается ли ум или чувства или тело, это есть страх, то есть отсутствие свободного пространства естественности. В напряжении ты в страхе. В страхе ты в напряжении.

Таким образом, при крайне стесненных обстоятельствах мы испытываем страх. Если мы внутри стеснены, значит, мало вмещается в нас энергии, мы не позволяем энергии идти легко и свободно в нашем существе. В состоянии страха сужаются кровеносные сосуды. Это проявляется в бледности кожных покровов, пустоте в голове, скованности движений. Страх побуждает человека «сжиматься», поступать вопреки своей сущности, опрометчиво, не разумно. Страх это как маленькая смерть: человек бледнеет, выступает холодный пот, замирает сердце, цепенеет тело. Обычно имен-

но это мы подразумеваем под страхом. Но мы далее с вами разберем и другую крайность проявления страха.

В каком случае все это происходит? Когда мы идем за узо-стью ума, то есть на поводу ума, который рисует страшные картинки, говоря о том, что ситуация безвыходная. Если вы идете за умом, который все больше и больше загоняет вас в ограниченные рамки, тем больше растет страх.

Где же страха нет?

Давайте для начала поговорим об Источнике, который лишен страха и других отрицательных эмоций.

Бог, Любовь, Пространство, Свет, Истина, Жизнь, Сила, Мудрость. Я буду называть это Абсолют, или Универсум. То есть то, что Есть – Существование. Боится ли Существование чего-то? Боится ли Пространство, что Его можно ограничить? Оно всегда свободно, даже если вы попытаетесь закрыть его в ограниченный сосуд. Пространство всегда знает, что оно едино со всем Пространством, как бы его не ограничивали. Это только иллюзия ограничения.

Возьмем такой пример. В закрытой коробке есть некое пространство. Мы можем сказать, что это пространство только этой коробки? Да, если на это смотреть узконаправлено. Но попробуйте убрать все края коробки, куда девается ограниченное пространство коробки? Оказывается, оно всегда было там – в Едином Пространстве. И мы видим, что есть только иллюзия ограничения, если смотреть на границы, а не на само пространство.

Если смотреть не с точки зрения ограниченного ума и формы тела, то можно обнаружить, что Я просто Есть. Вот из этого Пространства Естности и нужно смотреть на все обстоятельства, безо всяких ограничений.

Существование есть Целостность и Гармония. В нем нет разделений на плохое и хорошее, на правильно и не правильно, на разрешимое и на разрешимое. Вселенская Энергия Жизни содержит в себе два полюса «+» и «-», но они гармонично взаимодействуют друг с другом, представляя единое целое. Только единое целое может являть свет.

Следовательно, любое разделение или отделение от Целого, от всего Источника питания, рождает страх, то есть отсутствие света. Бог есть Свет, то есть – Целое – единство двух полюсов.

Что такое отделение? Как оно происходит в человеке?

Когда мы чувствуем отделенность от Источника, мы идем по жизни одиноко, полагаясь только на свои силы и свой ограниченный ум, мы отделены от Силы, которую дает нам Любовь, и Света, который открывает нам Мудрость Великого Океана. Когда вы берете все на себя и решаете сами от ума, вы отделяетесь от Источника, вы не в единстве с Ним, вы не доверяете Ему, вы не доверяете процессу Жизни. Вы в страхе. Жизнь от ума, это жизнь в страхе.

И эта отделенность только иллюзия ума. Вы верите в то, что вы одиноки. По вере вашей и дается вам. Во что верите, то и получаете. Если верите в отделенность от Вселенской

Силы, тогда вы в иллюзии отделения, и чувствуете это, наблюдаете в ситуациях своей жизни.

Когда мы осознаем единство с Источником, когда нам ясно, что все делается по Воле Свыше и ошибок у Вселенной нет, тогда мы в целостности и смотрим из Света Осознанности. Тогда страх не приходит. Ему нет места. Он живет в узком ограниченном месте. А здесь свет всей вселенной. Для него нет точки опоры.

Существование есть Свет и Любовь. Страх есть тьма, то есть отсутствие света. Значит, страх есть отсутствие света любви. Это не присутствие чего-то. Как только ты без света, ты во тьме. Как только ты не в любви, ты в страхе. Как только ты отделился от Источника, ты создал границы для самого себя. Универсум это пространство бесконечности. Без связи с этим Пространством ты малая ограниченная песчинка в такой огромной вселенной. Капля оторвалась от океана и она испытывает страх. Отсюда скованность, страхи, сомнения, безысходность и другие ограничения. Целостность восприятия нарушается. И наступает иллюзия разделения.

Где происходит это отделение от Источника?

Ум, который призван служить разуму или сознанию человека, берет на себя функции хозяина. И начинает безраздельно господствовать. Как только вы перемещаете свое внимание в ум и отождествляете себя с ним, вся энергия идет на питание этого искусственно созданного импланта, с которым вы себя отождествляете. Пространство ума очень огра-

ничено. Этот всего 3-7 % от всего сознания. Конечно же, появляется страх. Большая часть жизни для него закрыта. Он всегда в смятении и страхе, потому что он слеп. Но силу и власть уму, а значит страху, вы сами даете своим согласием.

Что такое разделение? Как только мы теряем связь с Источником, забываем о Нем, мы видим от ума, искаженно и появляется страх. Ум не целостен, он двойственен и разделен. Он всегда впадает в крайности. Потому мы имеем два глаза. Как только мы смотрим поверхностными глазами, мы в разделении мира на две части: добро и зло, хорошо и плохо, возможно и невозможно, любовь и страх. Мир видится искаженно. Кругом враги и опасности. Это свойство ума – разделять и видеть искаженно.

Ум постоянно меняет свою точку зрения то на минус, то на плюс. Ум постоянно мечется и сомневается. Ум ограничен. Поэтому, когда ты живешь умом, ты постоянно будешь пребывать в напряжении, а значит в страхе. Страх есть отсутствие света, света осознанности и истины. Поэтому, когда ты чего-то не понимаешь, не осознаешь, ты мечешься, ты в страхе. Света понимания нет. Ясности нет, все в тумане, искажено, размыто, не четко. Путь или во тьме или едва уловима дорога.

Обрати свое внимание внутрь. Можно сказать, живи от сердца. Сердце, как проекция души, частица Универсума, Высшего Сознания, живет в единстве с Ним и знает Любовь. Оно может дать уму свет истины. Без сердца ты слеп, ты без

света. Ты мечешься. Ты ищешь на ощупь свой путь.

Есть старая восточная история:

Двое нищих жили на краю деревни. Один был слепой, у другого не было ног. Они соперничали между собой, конкурировали, так как просили милостыню у одних и тех же людей, и постоянно злились на друг друга. Однажды в роще, где они жили, случился пожар. И вот, когда лес загорелся, двое нищих на мгновение задумались. Безногий не мог самостоятельно выбраться. Слепой тоже убедился, что не сможет выбраться самостоятельно, так как не видит куда идти. Нужен был выход. Оба они были разумными; они отбросили свою вражду, стали друзьями. Слепой посадил на плечи безногого и они спаслись.

Это притча про нас. Она об интеллекте и сердце. Сам по себе интеллект (ум) слеп. У него есть ноги, он умеет быстро бегать, но, слепой он не умеет выбрать правильное направление. Он обречен постоянно спотыкаться, падать, причинять самому себе боль и чувствовать, что жизнь бессмысленна и тяжела.

Но, внутри у тебя есть сердце, которое видит, которое чувствует, которое знает все, но у него нет ног; оно не умеет бегать. Оно остается на месте, бьется и ждет...когда однажды интеллект поймет и сможет использовать глаза сердца. Когда мы говорим о доверии, мы подразумеваем глаза сердца. Интеллект может «посадить себе сердце на плечи» и понести. И интеллект должен прислушиваться к сердцу и следовать его

указаниям, тогда они оба спасутся. В руках сердца интеллект становится разумом. Тогда человек становится не интеллектуалом, он просто становится мудрым.

Мы задействуем в гармонии два параметра:

1. ум наполняется светом осознанности;
2. сердце наполняется любовью.

Вместе они дают гармонию и истину, то есть ясность, свет. Это есть мудрость.

Мудрость рождается из встречи сердца и интеллекта, под руководством первого. И если человек научится искусству синхронизации биения сердца и работы ума, то в его руках будет главный ключ, который откроет все тайны.

Но нужно понять правильно, что в данном случае есть сердце. Это не орган тела. Это сама Сердцевина Существования. В каждом из нас бьется Сердце Вселенной. В каждом из нас изначально заложена Мудрость. Учись слушать эту Мудрость внутри и следовать этому Руководству. Центр вселенной внутри тебя.

А ум есть слуга, который ловит посылы сердца и бежит выполнять, как преданный солдат, уважающий своего полководца и всецело доверяющий Ему. Полководец видит всю картину боя. Поэтому его взгляд шире и объемнее. И он говорит солдатам, что нужно делать. Солдат видит только то, что перед ним, а в целом может ошибаться. Каждый выполняет свою задачу по своим способностям и возможностям. В этом есть гармония.

Ум живет в поверхностных ограниченных рамках. Естественно, все, что мы будем видеть от ума, мы будем видеть ограниченно в определенных рамках, искаженно, иллюзорно. Поэтому страх это ни что иное, как жизнь от ума. Страх – это незнание самого себя истинного. Мы не знаем, кто мы есть по сути своей изначально. Мы так привыкли жить внешним миром, что абсолютно потеряли связь с самим собой внутренним. Мы настолько отождествили себя с телом, умом и внешней жизнью, настолько ушли от своей истинной природы, забыли себя, что думаем, что внутри ничего нет, пустота. Поэтому у нас есть великий страх остаться наедине с собой. Поэтому мы боимся одиночества.

Страх одиночества вызывает в тебе панику. Тебе кажется, что рушится все. Отношения, финансы, работа, здоровье и т. д. Затрагиваются все сферы жизни. Почва уходит из-под ног. И, кажется, что ты висишь в пустоте. Никого рядом нет. Нет никакой опоры. Ты как будто потерял себя, потерял силу, считая, что твоя сила нуждается в поддержке и зависит еще от кого-то.

Кто в этот момент твоя опора, кто тебя может поддержать? Если ты не знаешь себя, если ты внутри себя не открыл Силу Жизни, то ничто снаружи тебе не даст опоры. Ни на кого не нужно делать ставку в этом мире. Не нужно направлять фокус своего внимания наружу, ища там помощи и поддержки. Такое ожидание держит тебя в скованном состоянии, блокирует энергию. И ты бессилен.

Но когда ты осознаешь, что Сила внутри тебя, что Она и есть твоя опора, в тебе происходит преобразование, новое рождение. Ты как будто проснулся от долгого сна. Ты начинаешь осознавать, что ты не одинок во вселенной. С тобой весь Мир. Ты начинаешь замечать, что помощь приходит из разных источников, как только появляется в этом потребность. Как будто добрые Ангелы направляют к тебе людей и обстоятельства именно те, которые тебе нужны в данный момент. Совсем не оттуда, откуда ты привык ждать.

Ты чувствуешь великую поддержку, которую никто не может в полной мере дать тебе в этом мире. Ни любимый, ни родственники, ни друзья, ни государство. Все это приходит и уходит, постоянно меняется. Оно не стабильно. Но та Мудрая Сила, которая идет изнутри, очень стабильна, ей можно довериться, на нее можно положиться. Это Сила всей Вселенной, Сила Бога, Сила Духа. Ее не занять, ее не купить, ее можно только открыть.

Уходят все привязки, и ты ощущаешь великую Свободу. Ты осознаешь, что Источник обеспечивает тебя всем необходимым. Он направляет твои мысли в разумное русло, Он выстраивает для тебя отношения, Он пробуждает в тебе творческую энергию, Он обеспечивает тебя всеми благами для полноценной жизни в гармонии. Но самое главное, ты обретаешь почву, фундамент, стабильность в самом себе. Ты становишься свободным, не зависимым от внешних обстоятельств, не уязвимым, потому что в тебе все меньше того, за

что тебя можно зацепить. Ты осознаешь, что именно это состояние свободы открывает путь всему Благу, которое тебе нужно, пока ты находишься в теле.

Когда человек уходит на пенсию и остается наедине с собой, он не может найти себя и идет деградация. Внешнему миру он уже не нужен. Но если он не нашел себя, он не нужен и себе. Он потихоньку духовно начинает умирать. Тело постепенно теряет силы. Ум, как инструмент внешнего мира, не подкрепленный знанием внутреннего, теряет себя. Он сожалеет, что годы ушли, обижается, что он никому не нужен, страдает от нехватки внимания и любви. Так как его внимание постоянно в прошлом, будущее для него закрыто. Поэтому энергии пребывает мало. Отсюда сумасшествие, маразм, склероз, беспамятство.

Ум живет прошлым. Он не знает настоящего момента, который и есть жизнь. Здесь и сейчас может жить только разум, то есть ум, знающий сердце, как проекцию Целого. Ум идущий за сердцем, за сознанием, за душой, всегда полон сил и энергии. Такой ум может творить и созидать. И жизнь становится интересной и насыщенной, несмотря на то, сколько тебе лет. У души нет возраста. Она всегда молода и созидательна.

Ра-з-ум – это ум, знающий Бога, то есть Ра. (Ра – это Бог Солнца из древних писаний). Это есть Сознание. Сознание это Вселенское понятие. Оно находится абсолютно во всем. Нет ни одного места во вселенной, где бы Его не было. И че-

человек носитель этого сознания. Он и есть сознание, но забыл это и отождествил себя с умом, создав личность. Он привык считать, что он есть личность с ограниченными возможностями в рамках тела.

Основным органом человек сделал ум. Он забыл, что процессом жизни руководит сознание, присутствие которого мы можем ощущать внутри как жизненная сила, энергия. Если мы перегружаем ум, страдает голова, но страдает и сердце, так как ему не хватает питания, любви. Гармония нарушена. Поэтому такими частыми стали сердечно-сосудистые заболевания. Ум перегружен информацией и напряжением, а сердце отделено от Источника Питания Любви.

Ум смотрит из какой-то одной крайности. Он может быть там или там, он не может быть одновременно в двух местах. Сердце как центр посредством сознания видит все, в целом. Когда ты наблюдаешь из внутреннего восприятия, твой ум спокоен, и ты увидишь то, что тебе нужно. Но когда ты умом смотришь, ты обязательно попадаешь в крайность. И когда ум что-то отвергает, оказывается этому и нужно уделить внимание. Ум, отвергая, делает тебя не свободным. Пространство сознания становится ограниченным, если так можно выразиться.

Когда ты смотришь сознанием, ты смотришь с разных точек зрения, панорамно, многогранно. В таком восприятии не происходит сужения, поэтому нет страха. Ты найдешь не один выход из ситуации. Множество вариантов будут откры-

ты для тебя. И напряжения нет. Все приходит спонтанно как дар от Источника. Ситуации решаются сами.

Давайте рассмотрим этот вопрос более подробно.

Существо и личность

В каждом человеке есть две совершенно разные части, как бы два разных человека – его существо и его личность. Одно из них истинное, второе ложное. Одно постоянное, второе переменчивое.

Существо – это Я, истинная природа Бытия. Это то, что есть изначально, то, что неизменно, что не рождалось и не умирало, то, что просто есть. Сознание, дарующее жизнь. Это Божественный Дух в отдельной форме жизни. Благодаря этому Духу форма Жизни может существовать и функционировать.

Личность – это созданная вещь в результате воспитания, образования, идей, мнений, убеждений, то есть, все пришедшее извне. Это как одежда, или искусственная маска. Это результат влияния внешнего окружения, всего состоящего из информации. Она строится на основе идей ума.

Личность это всего лишь информационный сгусток ума. Некий информационно-энергетический фантом, который питается твоей энергией сознания. На основе ума строится личность. Ум выстраивает некую идею о себе и вживается в эту идею, убеждая тебя, что ты и есть это ограниченное создание.

Но у ума и личности нет своей силы. Всю силу даешь им ты, как сознание. Они черпают эту силу из сознания, считая

ее своей. Но что они могут сделать без нее? Как только сознание выходит из тела, куда девается личность? Есть ли у нее автономная сила, чтобы продолжать существовать? Вот поэтому личность называют иллюзией ума, потому что она временна.

Еще личность называют эго. Эго строится на твоём мысленном представлении о себе, на некой идее о том, кто ты есть. И эти идеи постоянно питаешь ты сам, тем самым увеличивая и укрепляя эго. Если ты отождествляешь себя с личностью, ты говоришь: «Меня зовут Василий, я отец двоих детей. Я известный хирург, уважаемый человек.» и т. д. То есть ты описываешь некий образ себя. И чем статуснее ты себя представляешь, тем крепче связь с эго. И оно является твоим хозяином, и все больше и больше питается твоей энергией. А ты есть источник энергии для этой напыщенной личности.

Но эго не обязательно может быть с горделивой энергией. Оно может занижать себя. «Я такой несчастный. У меня ничего не получается. Я никому не нужен.» и т. д. Это тоже отождествление, но уже с другой идеей о себе. Но и то и другое это всего лишь мысли, с которыми ты отождествился, считая себя таким. Это иллюзия ума, но не ты.

И пока ты живешь в уме-личности-эго, страх обеспечен. Потому что это не имеющая своей силы энергия, то есть иллюзия, поддерживаемая тобой. Иллюзия боится исчезнуть, отсюда страх. Поэтому иллюзия все больше и больше укреп-

ляет себя, убеждая тебя, что ты именно это и больше ничего. Вместе со мной исчезнешь и ты – говорит она. Все что создано, может исчезнуть.

Такие мнения пребывающие в тебе или приходящие снаружи, ежедневно меняются. Одно из них аннулирует другое. Сегодня ты убежден в одном, веришь этому и желаешь этого. Завтра под воздействием другого влияния твое убеждение и желание становятся другими. Это все искусственные способы изменения личности, которые меняются вместе с изменением условий и места. Такая перемена может произойти за очень короткое время. Она способна измениться очень быстро, за час или даже за минуты.

Например, посредством гипноза можно полностью изменить твои убеждения. Это можно, потому что они чужды тебе и не являются твоей собственностью. Личность пребывает в постоянном рабстве идей и мнений. Отсюда страдания и страх, потому что это все изменчиво и не стабильно. Ты не можешь доверять даже самому себе, потому что не знаешь себя. Что еще может выкинуть эго, как оно может себя повести? Ты в зависимости у него, поэтому страх. Не ты управляешь процессом жизни. Ты как будто в рабстве. Но это иллюзия рабства, в которую ты поверил и себя отождествил. Нужно осознанное освобождение. Нужно открыть свое истинное существо, открыть Себя.

Истинное же существо не меняется. Оно уже есть. Не рождалось и не умирало. Это сознание, воплощенное в тело. Это

существо есть свобода и пространство без границ. У тебя никто, даже под гипнозом не может отнять этого. Но тобой возможно манипулировать, если ты забыл себя истинного и отождествился с приобретенной личностью.

Применительно к сознанию в теле, существо состоит из многих центров. Оно охватывает все центры в объеме. Но личность имеет только один центр – ум, на основе которого она и строится, то есть наше эго. Поэтому наше эго ограничено в понимании. Конечно, будучи в теле мы можем говорить о центрах сознания. Они составляют энерго-информационную оболочку вокруг физического тела. То есть это тонкие тела.

Нам нужно восстановить утраченное, не приобретать ничего нового извне, ничего чужого, заимствованного. В этом цель развития сознания на земле в физическом теле, в человеческой форме. Для этого сознание воплощается в тело, чтобы вспомнить себя. Без опыта в теле, это невозможно сделать. Поэтому сознание многократно воплощается в тело, чтобы наконец-то открыть самого себя, свою Божественную суть.

Для того, чтобы вспомнить себя, необходимо сначала научиться различать существо и личность, истинное и ложное, вечное и преходящее. Вместе с этим распознаванием, неуклонно следовать истинному, быть честным с собой, не попадаясь на уловки ума.

Когда ты научишься этому, ты увидишь, что и как изме-

нить. Пока ты в личности, ты слаб, зависим, ограничен, пребываешь в рабстве, страхе, тревоге, боли и страдании. Конечно же, трудно сразу разрушить привычки, накопившиеся за целые годы жизни и не одну жизнь.

Если ты меняешь привычки механически, ничего не изменится. Ум будет бороться против ума. Это невозможно. Это создаст еще большее напряжение и новые страхи. Появятся страхи невозможности справиться, что-то изменить к лучшему. Будет все так же господствовать личность. Она только укрепит свои позиции. Ты так и будешь зависеть от внешних влияний, от мнений, событий, ситуаций, и будешь пребывать в страхе.

Только осознавая свои мысли, чувства, действия, осознавая, что истинно, а что ложно, что проходящее, а что вечное, ты способен прийти к себе. Только когда ты видишь уловки ума, только тогда ты будешь способен избежать их, а значит выйти за пределы страха. Для этого нужна честность и великое стремление освободиться от пут иллюзии.

Первое, что человек включает в любой ситуации – это ум, то есть свою личность. Отсюда идет суета. Если ум ограничен в своем понимании, то естественно, он начинает метаться, заставляя делать лишнюю работу, суетиться, сомневаться. Вот где зарождаются все страхи – в уме. Это ограниченное пространство ума создает панику и страх. Ум всегда боится исчезнуть, ведь он не имеет своей силы, он не реален. А все что не реально, рано или поздно исчезает.

Конечно, можно сказать уму: «Подожди, не суетись, остановись, послушай сердце. Сердце (душа) знает все, так как оно имеет связь со Всезнающим Источником». На первых порах это можно. Но это только на первых порах. Спросите, кто говорит это? Если это здравомыслие, идущее изнутри, то тогда это поможет. Если же это мысль от личности, то это уловка.

Ум это совершеннейший орган, который делает человека человеком и позволяет ориентироваться во внешнем мире. Это инструмент внешнего мира. Благодарность и почтение ему, если он на своем месте. Но как только ум начинает выпячиваться вперед и забывает, что он всего лишь инструмент, в руках Мастера, занимает главенствующие позиции, он превращается в эго, а все вокруг в хаосе.

Ум это мозговая деятельность, биологическое сознание в теле, стремящееся к выживанию. Конечно, если ты будешь идти только за умом, ты повсюду будешь видеть опасность. Срабатывает инстинкт самосохранения низшего сознания, сознания, привязанного к уму и телу. Мир будет выглядеть враждебным. Ты захочешь или спрятаться, или идти на пролом, сметая все вокруг, борясь, доказывая свою правоту, конфликтуя. Это все признаки страха, страха исчезнуть, не выжить.

На основе ума формируется эго, желающее все держать под своим контролем. Поэтому человек, который одержим желанием все контролировать, находится в тисках эго и под-

вержен страху. Он все берет на себя: «Если не я, то кто же? Я сам знаю, что мне нужно и что мне делать. Я сам справлюсь без Бога. Почему я должен доверять Богу, которого я не знаю. А вдруг Он ошибается, и не даст мне то, что я хочу». То есть он сеет недоверие. Он все хочет контролировать. Но контроль это это и есть страх. Это это песчинка, капелька в отрыве от океана. Конечно, она будет бояться исчезнуть.

Эго-личность ничего не знает об Источнике Жизни. Она может только предполагать, рисовать картинки рая или ада, что очень далеко от истины, точнее, совсем не Истина.

Если ум-эго-личность слушает сердце, которое есть проводник в невидимый мир сознания, то постепенно формируется со-знание (со-причастность к знан-иям вселенной) и разум (ум знающий Ра). Поэтому уму следует занять надлежащее место – служить сердцу, слушать внутренний голос и следовать ему.

Сознание уже есть. Оно было всегда. Оно содержит всю Мудрость Вселенной. И когда ты становишься восприимчивым к его посылам, границы расширяются. Границы эти строит ум. Сознание же без границ. Это Сознание всей вселенной. Границы сами по себе иллюзорные, как облака в небе. Облака могут закрыть небо, но это не означает, что неба нет. Только в ограниченном пространстве появляется страх. Природа страха это узкое пространство ума, не более того.

Когда ты выходишь за рамки ума, то страх исчезает сам

по себе. Его ведь на самом деле нет. Это небытие, отсутствие света, а не присутствие чего-то.

Одна слушательница моего семинара сравнила страх с дырками в сыре. Страх как дырки в сыре, пустота, которую нужно заполнить. И приходим мы в эту жизнь с этими пустотами, то есть незнанием, невежеством. И нам в этой жизни надлежит заполнить эти пустоты светом, то есть впустить свет осознанности в ту область жизни, которая была закрыта для нас, то есть не понятна. А лучше впустить свет во все внешнее пространство жизни. Свет идет изнутри, и его нужно открыть, чтобы внешнее пространство могло наполниться светом, и ты мог видеть мир таким, как есть без искажений. Для этого смотри из сердца, слушай сердцем, смотри не внутрь, а изнутри.

Когда мы боремся с тем, чего нет, сможем ли мы это победить? Можно ли победить тьму, размахивая руками? Это все равно, что бороться с ветряными мельницами. Как ты можешь бороться со страхом? Как ты можешь бороться с темнотой? Поэтому чтобы что-то сделать с темнотой, нам нужно что-то сделать со светом. Как только свет являет себя, тьмы больше нет. Как только сознание пробуждается, страха больше нет. Свет Любви являет себя, и мир видится таким, как есть.

Когда в нас есть непонимание, идет сжатие, то есть страх. Любое непонимание рождает страх. Отсутствие света, как будто бы рождает тьму. Впусти свет осознанности, и страх

исчезнет. Когда твои глаза закрыты, ты боишься споткнуться или пойти в неправильном направлении. Но когда ты видишь путь, страха нет, ты уверенно идешь. Нужно ли что-то делать с уверенностью? Если твои глаза закрыты, твоя уверенность будет шаткой. Но когда ты видишь все ясно, нет смысла даже говорить об уверенности. Ты просто идешь.

Есть методы работы с самовнушением: Я уверенный! Я сильный! Я богатый!

Но это все самообман, который рано или поздно рассеется. В данном случае больше подойдет аффирмация с помощью Высшей Силы, когда не ты на себя берешь усилие стать таким-то или таким, а доверяешь Высшей Силе творить гармонию. Например: «Божественное спокойствие внутри меня», «Сила Божественной Мудрости видит все ясно через меня», «Благодаря Силе Духа во мне, моя уверенность растет и крепнет». Учись всегда быть на связи с высшей Силой в мыслях своих и доверяй все Ей.

Нам нужно вернуться в свое внутреннее пространство, которое не знает страха, а знает связь с Источником Любви и Истины. Воспринимать все из этого Внутреннего Источника. Не в него смотреть, чтобы найти, а из Него смотреть. Страх есть, так как мы отождествили себя с умом и личностью, производным фантомом ума и все воспринимаем через призму ума. Мы не знаем самих себя, опираемся на ложную личность, которая очень ограничена и наполнена незнанием и страхами. Мы не знаем той Силы, которая уже есть. И это

Сила Я Есть.

Мы не знаем, что внутри нас есть Свет, который показывает и ведет в неизвестность, в будущее, вперед, открывая знания в нужное время по мере необходимости. Из страха мы пытаемся забежать вперед, мы торопимся, мы хотим заглянуть в будущее. Временными рамками ограничен ум, поэтому он торопится. Он все время мыслями то в прошлом, то в будущем. Но будущего и прошлого не существует. Это только мысли о прошлом и будущем. Есть только Вечное Сейчас, которое и есть Жизнь. Но, будучи в уме, мы упускаем Жизнь Момента Сейчас. Тогда появляется страх.

Не нужно торопить события. Завтра всегда будет завтра. Оно никогда не наступает. Есть только момент, в котором вы дышите. Вы не можете вчерашнее дыхание ощутить сейчас, как и будущее дыхание невозможно в этом моменте.

Представь, что ты идешь по улице в крошечной тьме. Ничего не видно. Но у тебя в руке есть фонарь. Ты видишь ближайшие шаги, которые тебе надлежит сделать. Ты не можешь освещать весь путь, но, по крайней мере, часть пути для тебя открыто. Паники нет.

Но как только ты попытаешься заглянуть вперед во тьму, тебя может охватить паника. Страх тут как тут. Он рисует разные устрашающие картины. Ты можешь увидеть непонятные очертания впереди и принять их за чудовище. Но когда на утро посмотришь, оказывается, это был куст. Вот так ум в страхе раздувает то, чего на самом деле нет. Сам придумал,

сам испугался, и сам же пытаюсь сражаться с тем, чего нет.

Нужно научиться принимать все во времени сейчас. Ситуация должна вырваться. Тогда все складывается самым идеальным образом для тебя. Сама Вселенная подводит к разрешению этой ситуации. Ситуация сама приходит к тебе в твою жизнь. Деятельность пропадает. Остается действие. Суеты нет. Спешки нет. Ты в гармонии с Создателем внутри себя. Все происходит своевременно. Сами Высшие Силы выстраивают все обстоятельства. Просто научись доверять.

Когда ты придерживаешься этой точки зрения, то ты успеваешь все сделать вовремя. Страх сжимает время. Чем больше человек прикладывает усилий успеть, тем больше время сжимается, и ты действительно не успеваешь, так как любое усилие создает напряжение. Напряжение перекрывает естественный ход событий. Усилием своим ты мешаешь естественному процессу. Доверие моменту расширяет время. В доверии время как будто удлиняется, обретает пространственность.

Допусти возможность не успеть. Задай себе вопрос, а что будет, если я не успею? К чему это приведет? Задавай этот вопрос до тех пор, пока не поймешь, какой основной страх за этим кроется (страх одиночества, страх смерти, отсутствия любви или др.). Ты принимаешь ситуацию, задаешь вопросы, и вдруг понимаешь, почему этот страх возник. Тогда больше страха не будет, откроется свет понимания. И так шаг за шагом, ты приходишь к доверию момента сейчас.

Ничего не будет упущено, если ты доверяешь. Если ты упустил и оно тебе необходимо, то оно обязательно тебе приходит другим путем, из другого источника. В Источнике ничего не бывает потеряно. Только ум боится потерять, потому что у него ничего нет. Твое всегда будет твоим. А если это не приходит, значит оно тебе не нужно. Отпусти с полным доверием.

Приведу пример с женщиной, которую условно назовем Н.

Эта Н. вечерами два раза в неделю ходила на курсы по английскому языку. Однажды случилось так, что ее случайно закрыли в помещении на работе, и она не смогла попасть на занятия. Н. очень расстроилась сначала, даже плакала, что пропустит занятие, но потом успокоилась и приняла ситуацию как есть. И вдруг ей пришла мысль: «А может мне туда сегодня не надо». Через неделю она узнала, что занятие в тот вечер не состоялось.

Другой пример:

Женщина переживала измену мужа. Она очень боялась его потерять. Всячески стремилась сохранить брак. За это время так истощила себя, что стала болеть и уже была не в силах, что либо предпринимать. И отпустила. Муж ушел. И женщина решила жить своей жизнью сейчас и здесь. Она обратила внимание на свою внешность, занялась фитнесом, общалась с подругами, ходила в театр, на концерты, выезжала на природу и почувствовала себя счастливой. И вдруг она

поняла, что вселенная сделала все правильно. Живя с мужем, она себя воспринимала ограниченной, не интересной, унылой и даже несчастной, потому что постоянно себя держала в рамках, чтобы угодить мужу. Она не жила своей жизнью. А сейчас она поняла, что все, что она потеряла это okay, а обрела свободу быть собой. Через некоторое время к ней притянулся мужчина, с которым она прожила счастливо многие годы.

Вселенная всегда делает все правильно для развития сознания, для роста, для самореализации, для любви и счастья. Просто доверяй, даже если на первый взгляд, кажется, что ты теряешь и все рухнет.

Чем ближе ты будешь продвигаться внутрь к самому себе, доверяя моменту настоящего, тем меньше у тебя будет узкого пространства, которое строит ум, а значит меньше страха. Тем больше у тебя будет появляться света, простора, свободы, любви, радости жизни. И все меньше будет возможности страху быть.

Кто в нас является хозяином? Конечно же, сознание. Ум всего лишь гость. А мы позволяем гостю-уму стать хозяином и распоряжаться в нашем доме жизни. Ум-гость указывает нам, как вести хозяйство в нашем доме. Если Ты не чувствуешь свое существование как хозяина самого себя, то в твоей жизни, в твоём доме, будут распоряжаться гости. И они превратят твою жизнь в хаос. Проанализируй, разве не так зачастую происходит?

Гость в твоём доме только с твоего согласия может что-то сделать. Ты можешь любезно пригласить его, предложить ему выпить чаю. Но если ты не чувствуешь себя хозяином, гость может вести себя бесцеремонно, пользуясь твоей беспомощностью. Он будет наводить свои порядки. Он даже попытается выселить тебя из своего собственного дома.

На практике был такой случай.

Женщина очень боялась свою бесцеремонную и властную сестру. Сестра жила в отдельной двухкомнатной квартире со своим сыном. У женщины, назовем ее условно Л., была своя 3-х комнатная квартира, в которой она жила одна. Сестра сначала временно пришла пожить в квартире Л., ссылаясь на ремонт. Но так как Л. не прекословила ничем сестре из страха, то та стала устанавливать в ее квартире свои порядки, все больше и больше притесняя Л. В результате чего Л. старалась закрыться в своей комнате и меньше встречаться со своей сестрой. Но ситуация от этого не менялась. А наоборот, усугублялась. Сестра вообще поселилась в квартире, заняв две комнаты. В одной она устроила мастерскую, а в другой – жила с сыном и не собиралась уходить. Более того, она стала угрожать, что заберет квартиру в свою собственность. Это продолжалось до тех пор, пока Л. сама себе ни сказала: «Хватит. В конце концов, кто в доме хозяин?». И попросила свою сестру убраться восвояси.

То же самое происходит и с нашим умом. Он бесцеремонно постоянно вторгается и указывает, как нужно жить. Мы

уже так свыклись с ним, что считаем его собой. Он идет беспрестанным фоном мыслей, все интерпретирует, навешивает ярлыки, всему дает оценку, убеждает постоянно, что правильно и что нет. У него масса концепций, идей, верований, убеждений. У него даже есть идея о том, кто ты есть.

И ты веришь всему этому информационному хламу. Он уводит тебя от себя, от своей природы, от своей энергии, от любви, питается за твой счет, вводит в состояние страха, депрессии, обиды, злобы, недовольства и ты.

Не позволяй уму быть бесцеремонным гостем. Ему нужно знать свое место, которое только подле хозяина в качестве гостя или слуги. Ум это прекрасный инструмент в руках хозяина. Он необходим на рынке, чтобы посчитать деньги при покупке. Он прекрасен для формулировки твоих ощущений, идущих изнутри. Это логический инструмент в помощь сознанию в этом видимом мире. Не более того. И энергию сознание ему дает. Сознание без ума может быть, но ум без сознания нет. Когда человек теряет сознание в обмороке, где в это время ум?

Кроме того, твое внутреннее существо не только хозяин, но оно еще и свидетель, наблюдатель всего, что происходит. Только свидетельствуя на нейтральной территории, можно увидеть и понять истину, как обстоят дела на самом деле. Нейтральная территория – это золотая середина, где нет крайностей. И это территория хозяина.

Как открыть свое истинное существо?

Как я уже говорила, наше существо скрыто за слоем ложного «я», эго, которое базируется на основе ума. Чтобы открыть истинное Я, не нужно бороться с эго. Не нужно убирать слой за слоем все эти нагромождения, иначе на это потребуется еще не одна жизнь. Борясь с эго, ты будешь его питать и усиливать, признавая, что оно есть и имеет силу. Оно на самом деле иллюзия, фантом, не имеющий автономной силы. Нужно пойти в другом направлении от эго, не тратить на него свое внимание и силу. Нужно выйти за пределы ума и личности.

Что для этого нужно сделать?

Первый шаг, это перейти к наблюдению.

Сначала ты (1) наблюдаешь все вокруг. Обстоятельства, людей, формы, события, внешнюю жизнь в целом. Все просто происходит. Все движется, все меняется. Ты приходишь к выводу, что все, что происходит, это не является мной, потому что я это все наблюдаю, пока не вторгается ум.

Когда ты снова вовлекаешься умом во все происходящее, тогда чистый отстраненный наблюдатель исчезает, и ум снова руководит. Ум тоже может наблюдать. Но его наблюдение иное. Его наблюдение всегда с интерпретацией. Он всегда заинтересованно наблюдает, дает оценку, высказывает свое отношение к происходящему, сова мнение, приводит доводы своей правоты и думает, что он каким-то образом причастен к этим событиям. Идет не адекватная реакция на происходящее.

Если стоит много людей и наблюдают, то каждый увидит ситуации по-своему. Сколько умов, столько и мнений. Объективность потеряна. Каждый смотрит через призму своих убеждений и видит только отражение самого себя, то есть установки своего ума. Восприятие ограничено только рамками своей личности. Объективности нет.

Поэтому страхи, беспокойство, зло и прочие наслоения ограниченной личности есть интерпретация на происходящее.

Внешнее внимание и наблюдение будет чистым, если нет заинтересованности и своего личного мнения. Ситуация просто есть. Чтобы было такое восприятие внешнего мира, нужно идти в более глубокое наблюдение – (2) наблюдение происходящего внутри. Ты наблюдаешь ум, чувства, состояния и делаешь вывод, что это тоже не я, ведь я это наблюдаю. Как события внешнего мира меняются, так и мои мысли, состояния, чувства тоже меняются. Но я неизменный наблюдатель.

Конечно, первое время будет сложно. Инерция ума еще велика. Он будет по привычке реагировать на события, которые как он считает, связаны с ним. И ты по инерции все еще отождествляешь себя с личностью и телом. Но все происходящее снаружи, это зеркальное отражение личности, вместе с ее убеждениями и ограничениями. Ум все еще будет вовлекать в события происходящего.

Например: Ты проснулся утром. День чудесный. Настро-

ение прекрасное. Ум запланировал встречу с друзьями на природе. И тебе кажется, что ты владеешь умом, он под контролем. Но вдруг звонок. Звонит подруга и рассказывает «ужасные вещи», которые касаются мнения о тебе, которое высказал начальник. И тут происходит реакция ума. Он тут же притягивает к себе внимание, захватывает в свои сети, и ты не замечаешь, что контроль ума уже потерян. Мысли идут одна за другой. Мысленная трескотня портит настроение.

Что произошло? Всего лишь звонок подруги с информацией. Всего лишь чье-то мнение, чужой взгляд, вполне вероятно, ложный и сказанный. А может подруга просто завидует и хочет тебя задеть. Был факт звонка и ничего более. Но ум уже забегает в будущее и рисует ужасные картинки. Страх, идущий от ума, захватывает твоё внимание и вот ты уже в его власти. Все плохо, все ужасно, все потеряно, возможно, меня понизят в должности или вообще уволят.

Почему это происходит?

Прежде в уме сложилась картинка или идея, какая должна быть моя счастливая жизнь. И ты ждешь, что будет идти все по сценарию. Но вот, облом. Совсем не так, как я себе представлял. События в моем бизнесе развивались хорошо, я ждал хорошей прибыли, но вдруг сломал ногу и попал на долго в больницу. Бизнес рушится. Все не так, как хотел.

На деле всего лишь ситуация и ничего более, но для ума это трагедия.

Некоторые скажут, что нужно позитивно мыслить, что,

мол, все хорошо, все наладится. Нужно быть оптимистом. Своего рода самовнушение. Но это тоже уловки ума. «Все хорошо, прекрасная маркиза, все хорошо, все хорошо». Ум хочет, чтобы все было хорошо и просто уводит в желаемую другую крайность, в мечты и планы хорошего исхода. Это, конечно лучше, но это тоже иллюзия, которая не реальна и забирает силы. И рано или поздно опять произойдет срыв. Мечты не сбылись. Это тоже ограничение, но другого рода.

Ни в первом случае, когда все плохо, ни во втором, что все как бы хорошо, нет объективности. Есть просто предположения, идущие в будущее. И в первом и во втором случае есть отношение к ситуации и интерпретация происходящего. Твое внимание наружу в поиске решения проблем – суета, беспокойство, страх, бессонница, голова кипит, потеря энергии.

Что происходит, когда ты просто наблюдаешь без вовлечения? Ну да, это произошло. Это факт. Я сейчас не вижу дальнейшего шага. Тогда зачем что-то предпринимать или говорить о том, что еще не известно.

В это время, наверняка, будут приходиться различного рода мысли, но ты просто их наблюдаешь. Это всего лишь мысли тревожного ума. Они мне сейчас не в помощь. Если я последую за ними, они просто высосут мою энергию, и решение ситуации затянется на неопределенное время. Нужно просто все принять таким как есть. Это будет разумный подход. На сегодняшний момент есть такая ситуация. Это просто факт.

Утро вечера мудренее. «Не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра» – сказала героиня фильма «Унесенные ветром».

Ты продолжаешь наблюдать весь этот мысленный треск. Просто наблюдение без вовлечения. Мысли приходят, мысли уходят. Ты не входишь с ними в контакт, не пытаешься следовать за ними. Потому что в таком состоянии не будет ничего, кроме беспокойных мыслей, которые будут перекрывать путь разумному решению. В таком состоянии я могу не заметить, что Вселенная уже показывает мне новый путь. Так как я держусь за старое, новое не доступно.

Ты наблюдаешь, что постепенно мысли стихают. Появляется некая пространственность и открытость, полное доверие происходящему. И тут ты обнаруживаешь, что (3) происходит осознание наблюдения. Я не просто наблюдатель, а я тот, который осознает это наблюдение. Это более высокий уровень сознания. Это и есть само сознание. Это и есть твое истинное существо. Происходит просто созерцание всего происходящего снаружи и внутри. Я есть осознание и созерцание.

Энергия остается при тебе. Она не тратится на питание панических мыслей. Ты как бы раскрываешься навстречу происходящему, навстречу мудрости вселенной. Пространство расширяется, и вселенная посылает тебе самое лучшее разрешение ситуации. Оказывается, не требуется каких-то невероятных усилий, чтобы решить проблему. Проблема

решается сама. Ну, конечно, всему свое время. Результата ждать не нужно. Иначе опять включится ум и отбросит тебя назад. Доверие происходящему. Когда внутри тебя гармония, то снаружи тоже все начинает складываться гармонично.

Жизнь уже происходит. Уму кажется, что если он ничего не сделает, то все рухнет. Но происходит все как раз наоборот. Ты расслабляешься, зажатости больше нет, образовывается внутри тебя свободное пространство, и включается Гармония Вселенной. Гармония уже есть, но ты ей не давал дорогу своей суетой и страхом. Нет никаких препятствий для входа энергии Жизни, которая творит все в совершенстве.

Конечно, эти три пункта нужно практиковать. Позиции ума еще сильны. С первого раза может не получиться. Нужно обретать навык и способность, как учиться ездить на автомобиле. Сначала тебе требуется некоторое внимание и даже усилие, но потом происходит как будто само по себе. Ты просто едешь, все происходит автоматически. Это точно так же как спортсмен качает свои мышцы. Сначала он может поднять не большой вес, но по мере тренировок вес увеличивается.

Наблюдение это тоже тренировка. Только ты здесь качаешь духовную мышцу. Для этого требуется некоторые усилия и время, чтобы направлять фокус своего внимания в нужное русло – не за умом, а в центр своего существа, там, где происходит слияние со всей вселенной. Твое сознание

соединяется с сознанием Универсума. Хотя оно никогда не было отделено от Целого, но из-за иллюзии ума, тебе кажется, что ты отделен. Это мнимая отделенность, кажущаяся. На самом деле это единое поле Сознания и Бытия. Жизнь сама начинает свершать события самым совершенным образом, ведь со стороны твоего ума больше нет препятствий.

Итак, первое:

Сознание просто объективизирует ситуацию. Самый главный вывод из этого наблюдения это то, что я осознаю, что я наблюдаю события, и все происходящее снаружи это не я. Но ум может сказать, что эти события как-то связаны со мной. Да, эти события связаны с ограниченной личностью, с убеждениями, которые она носит. Но не с тобой, как сознанием. Когда ты это осознаешь, вход энергии Универсума открывается. Я спокоен и расслаблен, я доверяю.

Далее второе:

Идет более глубокое наблюдение. Ты видишь реакцию ума на происходящее и приходишь к выводу, что это тоже не я. Ведь я наблюдаю все, что происходит в уме, чтобы понять, откуда идет проявление, от существа или от личности.

И третье: Идет распознавание себя как осознающего даже наблюдение.

Сначала ты будешь пользоваться только внешним вниманием, когда ум не видит чувств, или чувства не видят ум. И ты будет наблюдать кого-то другого, события снаружи, но не

себя. И ты будешь только осуждать и бояться. Это все еще наблюдение ума.

Наблюдая другого, тебе нужно научиться понимать себя, осознавать, что с тобой происходит. Каким триггером явился для тебя этот человек или ситуация. Они всегда говорят только о тебе, это твое зеркальное отражение. И здесь нужна честность и искренность. Тогда позиция ума ослабнет, и он уже не будет иметь такого влияния. Ты понимаешь, что эти зацепки только в уме. Но ты теперь это осознаешь.

Любая ситуация в жизни меня чему-то учит. Благодаря событиям и встречам, когда я в состоянии осознанности, я могу видеть то, что еще является пылью на зеркале моего сознания. Поэтому всегда нужно наблюдать за собой. Что со мной происходит в общении, в ситуации. Наблюдая, я вижу полезное, и возникает благодарность. Ум успокаивается, если я наблюдаю и учусь. Происходит освобождение от пут ума.

И даю таинству свершиться. Воля Бога выступает здесь, чтобы заполнить пустоту страха светом, и трансформировать его в любовь. Я не отсекаю страх, не отрезаю, я преобразую его, но не умом, а внутренним наполнением осознанности. Когда приходит свет, тьма исчезает.

И чем глубже страх во мне засел, тем чаще будут возникать ситуации, связанные с этим страхом, для того, чтобы полностью осознать свой страх и наполнить эту пустоту светом. Это как упражнение, чтобы какой-то навык сформиро-

вался, нужно многократное повторение, тогда он станет сутью твоей. Он станет способностью в тебе.

Общение с внутренним божественным нуждается в этом повторении. Повторение – мать учения. И когда я постоянно с этим работаю, пребывая в наблюдении, вдруг в какой-то похожей ситуации, я осознаю, что я спокоен и свободен. Пришла ясность. Работа завершена. Пробел заполнен светом. Мне не надо настраиваться специально. Это уже во мне и я этим владею, я в этом живу. Оно стало моей сутью. Однажды я это осознаю.

И иду дальше по своему пути роста. Новая работа с новым качеством. Так может происходить постепенно освобождение от ограничений ума. А может внезапно произойти пробуждение, просветление и освобождение. Но не нужно усилием притягивать к себе пробуждение. Любое усилие идет от ума, которое приведет к очередной иллюзии и самообману. Тогда эго, вернется с большей силой, а вместе с ним и страх. Доверься вселенной. Пусть Высшее Сознание тебя ведет.

Если ты будешь притворяться, врать самому себе и другим, то позиции эго будут крепкими, как броня. И через эту толщу брони будет трудно увидеть истину. Ты не услышишь голос сознания через толстый слой защиты, и только эго будет громыхать своими цепями страха.

И тогда тебе будет очень легко поверить в него, в его власть и силу. Ты начнешь думать, что кроме него ничего нет. Хотя по сути своей оно бессильно, это всего лишь тень.

Оно питается энергией твоего сознания, то есть ты даешь ему силу. Именно эго пытается посадить тебя на цепи страха. За счет страхов оно живет, растет и крепнет. Оно будет идти на всякие уловки и хитрости, чтобы сохранить свои позиции господства и власти.

Поэтому для наблюдения истинного нужна искренность и честность с самим собой. Сначала это будет трудно. Человек боится увидеть что-то плохое в себе, когда заглянет внутрь себя. Он боится, что увидит свое ничтожество или свою беспомощность и ограниченность. Ты боишься заглянуть внутрь, так как думаешь, что там ничего нет, на что можно опереться. Эго всегда ищет подпорку. Ему нужны авторитеты, мнения, голосование. Чем больше на его стороне, тем крепче оно себя ощущает.

Для истинного Я поддержка снаружи не нужна, потому что оно имеет Силу всей Вселенной. Но будучи в теле оно никогда не отказывается от поддержки, которая идет от людей и обстоятельств, потому что знает, что у Бога нет других рук, кроме человеческих. Но оно никогда намеренно не ищет этой поддержки, не ждет, не привязывается, потому что знает, что все приходит своевременно и то, что нужно.

Ты боишься своей уязвимости и боли из-за страха, который в тебе сидит. Искренность и честность открывает путь Света. А когда есть свет осознанности, страхи, боль, уязвимость, зависимость растворяются. Честность станет ключом, который откроет дверь, и сквозь нее твое истинное существо

увидит не истинное. Более того, ты увидишь, что эго нет. Нет того, кто бы боялся. Есть только сознание. И это сознание и есть ты настоящий. Эго это всего лишь круги на воде. А ты вода. И вода никак не страдает от кругов, зная, что они появляются и исчезают и никак воде не вредят.

Обладая искренностью, человек способен смотреть и что-то увидеть. Глаза честности убирают пыль эго, и приходит ясность. Искренность с самим собой трудна, потому что существо обросло толстой коркой личности – биологической, социальной, семейной. Этих лиц эго очень много. И порой каждый противоречит друг другу и спорит, доказывает.

Год за годом человек надевает на себя все новые одежды, новые маски. Все это необходимо постепенно убрать. Нужно максимально освободить себя, раскрыться для Живой Жизни, которой ты, по сути своей, являешься. До тех пор, пока человек не раскроется, он не увидит истинное положение вещей. Нужно раскрывать себя для самого себя. И вот цыпленок пробивает скорлупу и выходит из ограниченного пространства на свет. Эго рушится, а вместе с ним надуманные страхи. Потому что 90 % страхов являются вымышленными. Как говорят: «У страха глаза велики».

Если ты осознаешь это, ты будешь выполнять свою задачу в нужное время. Ты обнаружишь много нового в себе и своем окружении, то чего раньше не замечал. Мир становится открытым и панорамным. Ты ощущаешь свободу просто жить без всяких условий. И это приносит радость и счастье, кото-

рым ничего не нужно, чтобы быть.

Ведь истинное счастье оно уже есть. Ему ничего не нужно снаружи, чтобы быть. Оно абсолютно самодостаточно. Это уже даровано тебе от Источника. Ложное счастье очень зависимо, потому что приходящее и уходящее. Если тебя любят, ты счастлив. Если ты теряешь объект любви, то и счастье исчезает. Истинному счастью ничего не нужно, чтобы быть. Оно просто есть. И это счастье внутри, а не снаружи, поэтому не зависит от внешних объектов и обстоятельств. Если есть объект любви, хорошо. Если нет объекта любви, ты все равно внутри самодостаточен и счастлив. Ты не страдаешь.

Если ты пытаешься победить страх привычными способами, то ты потерпишь поражение. Страх победить нельзя. Как можно победить темноту? Темнота уходит, когда приходит свет. Поэтому, когда ты обретаешь связь со своим существом, свет сознания открывается, ты видишь ясно, и тьмы больше нет. Страх это отсутствие света осознанности. Осознанность это путь к любви. Чем больше света осознанности, тем больше ты наполнен любовью, тем меньше тебя посещают мысли о страхе.

Итак, первый шаг к себе истинному – это наблюдение.

Второй шаг – это практика в сосредоточении – фокусировка на истинном Я. Нужно научиться не расплываться, а собраться в целое. Сосредоточится в самом себе. Если ты помнишь, кто ты есть, ты видишь мир внутренним взором, который ясен и чист, видишь все в истинном свете.

Ты сможешь понять, что такое мысль, чувство и тело. Ты начнешь узнавать себя истинного, и распознавать то, что не истинно. Ты видишь, что мысли приходят и уходят. Они не бывают навсегда. И ты начинаешь понимать, что личность это сгусток мысле-образов, не более того. И эти мысле-образы питаются за твой счет, если ты им отдаешь свою силу и внимание.

Эти мысле-образы, постоянно получающие от тебя силу, создают фундаментальные убеждения. И тогда твоя эмоциональная реакция становится быстрой, не управляемой. То есть мысли и чувства начинают управлять тобой, забирая энергию. И ты думаешь, что ты и есть мысли и чувства.

Но, сосредотачивая свое внимание на себе внутреннем, на том наблюдателе, о котором мы говорили, ты начинаешь распознавать, что ты все это не просто наблюдаешь, но еще и распознаешь само наблюдение. Поэтому осознанно не следуешь за этими уловками ума. Понимая, что это все не ты. Они приходят и уходят, как облака в небе.

Постепенно внутренняя атмосфера очищается, и ты начинаешь понимать, что это все не стабильное. Ты не можешь положиться на изменчивые мысли и чувства. Но открываешь осознание на то, что стабилен тот, кто осознает эту изменчивую природу ума и чувств. И это сознание, которое стабильно и неизменно чистое и свободное. И что ты и есть это сознание за пределами всех изменчивых форм – как материальных, так и форм мыслей и чувств.

И тогда ты узнаешь себя. Ты смотришь на себя и все события вокруг тебя как на фильм на экране со стороны. И ты также можешь видеть и другого в наблюдении, поэтому ты начнешь понимать и другого. Другой человек открывается для тебя в истинном свете. Пока ты не знаешь себя, то ты и в другом видишь только его оболочку тела, мыслей, чувств и эмоций. Видишь только выпячивающееся эго и реагируешь на него, на его внешнее проявление, так как тоже смотришь через призму оболочки ума и чувств, через призму эго. Искаженные глаза эго видят искаженно.

Ты не видишь, кто он есть внутри на самом деле. Ты не можешь понять его мотивов, его состояния, причину всех его проявлений. Ты видишь только реакцию его эго, на которую реагирует твое эго. Поэтому страх.

Когда глаза твоего существа начнут открываться, страх постепенно исчезает. Чем больше ты в существе, тем меньше в страхе. Тем больше ты в любви и осознанности. Человек и ситуация уже не кажутся такими страшными, потому что ты видишь, что человек сам реагирует таким образом из страха. Только из страха люди делают зло, потому что им не хватает света любви и осознанности. Они постоянно стоят в защитной стойке или нападают. И только твоя любовь может смягчить его взгляд на тебя, и ситуация разрешится самым естественным образом. Но истинная любовь возможна, когда твое сознание чисто без примесей обусловленности ума.

Мы приходим в эту жизнь для того, чтобы наблюдать и

учиться. Мы приходим, чтобы вырасти в своем сознании, и освободиться от обусловленности эго, а значит страхов. Ты не сможешь учиться, если вовлечен в крайность. Когда ты смотришь с позиции ума, ты в крайности. Ты не можешь воспринимать объективно. Гармония восприятия нарушена.

В крайности ты (1) не наблюдателен и (2) не внимателен, одним словом не бдителен. Ты все перекроишь на свой лад. Истина упускается. Взгляд на мир искажен, как кривое зеркало.

Если ты смотришь глазами сердца в спокойном уме, ты бдительный, ты можешь наблюдать и видеть все в истинном свете. Ты смотришь не внешними глазами, а внутренними. Ты смотришь из глубины себя. Не пойми ошибочно этот пункт, что нужно постоянно сосредотачиваться на своем Я, как на объекте. Это делает ум, он всегда смотрит на что-то. Он смотрит на объекты. Тебе нужно осознавать КТО смотрит и ОТКУДА. Если ты осознаешь Себя как Смотрящего и Осознающего все, что встает перед твоим взором наблюдения, то эго нет, потому что навязчивых мыслей нет. Есть только осознанность, как факт. А если нет мыслей и эго, то нет и страха, потому что осознанность это ясность.

Страх тебя трясти не будет, так как ты не вовлечен, не отождествлен с событиями через ум. Ум, подкрепленный наблюдателем изнутри, то есть знанием сердца или сознанием, может действовать спокойно без суеты и страха. Он не будет строить слой защиты. В суете ум делает ошибки. Без внут-

ренного знания ум может быть напряжен и не видеть дальше своего носа. Он не будет видеть главного, не будет видеть в целом, в объеме. Он смотрит глазами крайности, очень ограничено.

В одиночку ум – это тактик. Он видит только первый шаг. И неизвестность его пугает. Но в единстве со знанием сердца, он может стать стратегом, то есть разумом – умом знающим свет сознания, то есть полководцем, видящим всю картину разворачивающихся событий на поле боя.

Когда ты смотришь от ума, ты разделяешь целое на части – левое или правое, но не в целом. Если ты выделил одно, то рано или поздно проявится и другое, так как существует закон равновесия. Вторая крайность как учитель придет к тебе. От ума ты впадаешь в крайности.

Когда ты смотришь глазами души, или сознания, ты перестаешь разделять. Ты просто видишь то, что есть. Ты видишь также урок, который преподносит тебе жизнь, чтобы расширить твое сознание. И это всегда благо. Ты в любой жизненной ситуации можешь увидеть полезное. Все, что ты наблюдаешь, это твои уроки, которые ведут к освобождению от пут эго.

Ты наблюдаешь мысли. Мысли приходят и уходят. Мы наблюдаешь чувства, эмоции. Они тоже приходят и уходят. А хозяин остается. Истинное Я остается. Оно познает. Ты можешь наблюдать действия. Наблюдая, ты делаешь вывод, что жизнь есть движение, но не борьба. Все меняется снаружи.

Но наблюдатель остается тем же, стабильным и неизменным.

На основе познания в результате наблюдения ты можешь сделать правильный выбор. Но это не внешний выбор от ума. Выбор идет без выбора от внутреннего знания. Жизнь сама все расставляет на свои места. Если ты делаешь выбор умом, то ты обязательно попадешь в одну из крайностей, так как ум разделяет, не видит целое. И это будет ошибочное решение. Наблюдая, ты можешь понять причину своих мыслей, чувств, эмоций и событий.

Вся причина происходящего внутри. Снаружи всего лишь проекция, результат твоих мыслей. Если это чистое сознание, то проекция совершенная и гармоничная, несущая благо и любовь. Если причина в уме, то проекция несет искажение целостности, а значит гармонии. Отсюда страх, лишения, страдания, боль.

Поэтому в любой ситуации будь осознающим наблюдателем, не вовлеченным и спокойным, тогда истина открывается и снаружи ситуация меняется вместе с тобой.

Почему страх имеет над нами такую силу?

Если страх это ничто, пустота, мираж, тень эго, то почему он имеет над нами такую силу?

Как мы говорили выше, ты сам питаешь его силой. Ты сам даешь страху силу из-за узости сознания, которое попало в ограниченные рамки ума. В этом случае, следуя уму, ты можем впадать в две крайности.

Первое. Ты не видишь или не признаешь свои страхи. Твое раздутое эго хочет казаться сильным. Но это не значит, что страхи для тебя не существуют, наоборот, они глубоко заседают в твоём подсознании, и оттуда продолжают свою разрушительную работу в тебе и твоей жизни. Это просто самообман. Ты зарываешь голову в песок, говоришь, что все хорошо, строишь радужные картинки, а страх продолжает работать и делать свое разрушительное дело. Это может быть преднамеренно, а может быть и не намеренно, то есть не осознанно. Поэтому страх нужно осознавать, видеть, с чем ты имеешь дело. Нужно увидеть, что мираж это мираж. Тогда страх отступает.

Первое, нужно признать, что страх есть. И этот страх у эго-личности. Это эго выстроило некую цепочку убеждений, из-за которых появился страх. Пока я не увижу эту цепочку, пока не придет свет осознанности, страх будет в темноте

продолжать свою разрушительную работу. Если ты признаешь свой страх, ты расслабляешься, он становится для тебя видимым, и ты можешь уже что-то предпринять. Когда ты видишь страх, открывается причина его появления, то есть тайные убеждения ума, которые привели к этому страху.

Глубоко в некоторых из нас сидит убеждение, что признаться в своих страхах означает расписаться в своей слабости. Внутри мы не хотим признавать свою слабость. Мы хотим быть сильными, не хотим впустить слабость в свою жизнь и показать другим, что я слаб, ибо меня перестанут уважать и любить. Мы действуем как страус, который прячет голову в песок. Но ведь от этого непризнания наличия страхов ситуация не меняется, а наоборот усугубляется.

Оставаясь скрытой разрушительной силой внутри нас, страх может вызывать ощущение хронической тревожности (скрытые страхи). Он может не давать спать, саботировать наше творчество, делать нас жестокими, мнительными и одержимыми самозащитой, разрушать все наши попытки найти любовь, в каждом видеть врага, смотреть на вещи предвзято. Страх оказывает влияние абсолютно на все сферы нашей жизни: на то, как мы говорим, работаем, ведем себя в отношениях с людьми, выражаем себя в творчестве, и даже на то, как мы дышим. Страх является причиной многих болезней. Непризнание страха, это есть бегство.

Убегая от страха, ты даешь ему возможность преследовать тебя. Когда ты боишься собаки и убегаешь от нее, она будет

бежать за тобой. Убегая, ты даешь страху возможность думать: »Я так силен, я способен с тобой сделать все, что захочу«. Ты даешь страху свою силу.

Второе. Есть люди, которые борются со страхами, пытаются их преодолеть усилием воли или другими методами ума. Если ты борешься со страхом, это не значит, что ты делаешь свой страх меньше и станешь бесстрашным. Чем больше ты борешься с ним, тем больше он овладевает тобой. Борьба говорит о том, что ты признаешь, что страх есть и что он силен. Борясь со страхом, ты питаешь его своей энергией, и он растет.

Более того, задай вопрос: Кто берется? Ведь это это пытаются бороться. Это, которое строится на основе ума. А ум это то место, где зарождаются все страхи. Возможно ли, ум победить умом? Это все равно, что страх победить страхом. Невозможно. Это та же самая энергия. Это не выход за пределы страха, а раздувание энергии страха в ее же пределах.

Любое напряжение это готовность к стрессу. А борьба это напряжение. Напряжение это результат страха. Нас научили защищаться, напрягаться, бороться. Нас не научили принимать ситуацию как урок, а только как негатив, с которым нужно бороться. Принятие освобождает заблокированную энергию, происходит освобождение. Ситуация решается сама собой. Принимая, твоя энергия остается с тобой. И тогда у тебя откроется свет понимания, что делать. Порой даже не приходится что-то делать. Все происходит само собой.

Если мы пытаемся, с одной стороны, игнорировать, убежать, прятать страх внутрь или, с другой стороны, бороться, он от этого не становится меньше. Наоборот, страх укореняется в нас еще глубже, и в какой-то момент нашей жизни абсолютно обесточивает нас и выбивает из жизненной колеи.

И одна и другая крайность питает страх энергией как нечто реально существующее. Мы впадаем в темноту незнания и позволяем незнанию руководить нами. «Слепой ведет слепого, и оба они упадут в яму». Страх слеп. Поддаваясь своему незнанию (слепоте), мы даем страху руководить нами.

Так как мы от непонимания строим защиту, и тогда свет и любовь не доступны для нас. Они не могут обитать в замкнутом ограниченном пространстве. Мы теряем связь со светом осознанности и любви. Мы оказываемся во тьме страха. Нужно пролить свет в темноту страха, и он исчезнет, открывая дорогу знанию и любви. Это возможно в принятии и доверии Универсуму.

Если страх имеет такое сильное воздействие на нас и нашу жизнь, я предлагаю приступить к его исследованию.

Для начала задай себе вопрос: всегда ли плохо бояться? Ведь есть страхи, которые идут от твоего биологического существа, как инстинкт самосохранения. Он древний как сам мир. Это инстинкт есть у каждого живого существа животного мир. Тело реагирует на опасность. И это нормально.

Если бы не было этого страха, то индивидуум делал бы

неразумные вещи. Вполне нормально, если на тебя бросается тигр, тебе нужно защищаться. Если ты этого не сделаешь, тигр тебя разорвет. Если едет машина, а ты идешь по дороге навстречу и не боишься, то это безумие, в скором времени ты будешь убит или покалечен.

Мнимые страхи

Есть реальные страхи, которые помогают нам выжить, есть необоснованные страхи, мнимые, не имеющие под собой разумного основания. 90 % наших страхов мнимые, выдуманные. И только 10 % страхов имеют под собой разумное основание.

Мнимые страхи можно разделить на два вида:

Во-первых, страхи на основе реальных событий прошлого, как результат прошлого негативного опыта. Я боюсь сейчас того, что однажды мне уже пришлось пережить.

Во-вторых, страхи на основе фантазий, предположений и ожиданий, порой не реальных. Это страхи о будущем: «А вдруг ...!», «А если ...!». Но и эти страхи о будущем тоже складываются из-за скрытой причины в прошлом. Возможно, на негативном опыте кого-то другого, и ты проецируешь вероятность подобных событий на себя. Кто-то заболел, и я могу заболеть. У кого-то случился пожар, и я стал мнительным.

И прошлое и будущее это границы ума. Только находясь в моменте сейчас, принимая ситуацию, а, не рисуя картинки возможных событий, можно избежать разрушительного влияния страха.

Так как ум не живет в настоящем, то страх может существовать только в мыслях о прошлом или будущем, но нико-

гда в настоящем. В настоящем присутствует Божественная энергия истины и любви. Душа или сознание живет в настоящем, и обладает всеми знаниями о тебе и твоей жизни, обо всей вселенной. Живя в постоянном контакте со своим внутренним существом, пребывая в наблюдении настоящего момента, в ум будут поступать от этого источника знания истины, света и любви. Ум будет расширять свои границы, следуя за сознанием, и станет прекрасным инструментом внешнего мира.

Ум ограничен или прошлым или будущим. Если у тебя был не очень хороший опыт в прошлом, и ты отождествляешь себя с умом и личностью, то притягиваешь возможность ситуации в настоящем. Свершается то, чего ты боишься. Куда направлен фокус внимания, то и получает питание от Источника. Источник не выбирает. Выбираешь ты, куда направлять энергию для реализации. Ты как бы проецируешь возможность повторения подобной ситуации в настоящем, то это и приходит. Ты не живешь настоящим, ты смотришь глазами прошлого. Универсуму ничего не остается, как превратить твои мысли в жизнь. Снаружи отражение, проектор ты сам.

Если ты боишься, что что-то может случиться не хорошее в будущем, ты опять притягиваешь эту возможность в настоящее. Ум не может заглянуть в будущее, он начинает рисовать картины, которые как он предполагает, могут произойти. И они действительно могут иметь место, так как мы зна-

ем, что мысль материальна. Рано или поздно она становится трехмерной вещью. Снаружи ты всегда видишь проекции своего ума. Если твоя мысль наполнена сильным чувством (а страх это сильная эмоциональная энергия), то эта мысль воплощается быстрее.

Любой ситуации в жизни есть причина.

Например: В прошлом женщина прошла через тяжелый опыт одиночества. Ее оставил муж с двумя маленькими детьми, и ей приходилось выживать. Она не чувствовала поддержки и помощи, психологически и физически была истощена, отдавая всю себя детям. И когда у нее появился мужчина, она всячески старалась угодить ему, чтобы он не ушел и не оставил ее снова в одиночестве со своими проблемами. Страх руководил ею. Из-за страха она угождала мужу во вред себе. Поэтому муж стал ею манипулировать и принимать, высасывая из нее энергию.

Причина – страх повторения тяжелой ситуации и страх одиночества. Если посмотреть глубже, женщина не извлекла урок из прошлого опыта. Когда тебя оставляют наедине с собой, тебя заставляют расти духовно. Тебя вынуждают довериться вселенной и открыть в себе источник любви. Тогда страха одиночества не будет и страха повторения ситуации тоже. И муж бы не повел себя так. А может быть пришел бы другой. В этом случае, муж является учителем, который показывает тебе уязвимы места – страх одиночества и нехватку любви. Поэтому твои глубинные страхи – страх одиночества

от нехватки любви внутри.

Другой пример: Ты в прошлом перенес тяжелую болезнь и был на грани жизни и смерти. И теперь ты в страхе за свое здоровье и свою жизнь просто до маниакального состояния. Ты прислушиваешься к своему телу, стал очень мнительным, боязливым быть на людях, чтобы не заразиться, мысли тебя постоянно одолевают и т. д.

А кто тебе сказал, что ты снова попадешь в подобную ситуацию? Эта ситуация тебе о чем то говорила, она преподносила тебе урок осознанности, но ты его не понял, а потянул прошлое в настоящее в виде страха. Каждая ситуация, в том числе и болезнь, несет полезный урок, который нужно осознать. Тогда страхов не будет, потому что пришел свет понимания.

А вообще, самый главный урок в любой ситуации, это научиться всецело доверять Богу, тогда и ясность приходит, потому что доверие убирает напряжение и впускает свет осознанности. В расслабленном состоянии энергия знаний открывается, интуиция обостряется. Ответ всегда приходит, если ты не будешь напрягать ум в ожидании ответа.

Например, один мой знакомый пожелал своему недругу переломать ноги. Но результатом оказалась плачевная ситуация. Он был дельтапланеристом. И однажды разбился на дельтаплане и очень сильно повредил ноги. Около сорока переломов ног получил он. И только когда, осознал, почему это произошло, у него пошло заживление и восстановление. «Не

рой яму другому, сам в нее попадешь».

Причиной может быть перенесение возможности чужой ситуации на себя. Однажды в моей жизни был такой случай. Я зашла в лифт. Это был поздний вечер. Вместе со мной в лифт вошли два мужчины кавказкой национальности. Сначала у меня промелькнула тень страха. Затем я сказала сама себе: «Вселенная – моя защита».

Эти два человека решили немножко меня попугать, спросив, не боюсь ли я их. Я улыбнулась. Страх не было. Они тоже улыбнулись. Этим все и закончилось. Когда я себя спросила, почему я была близка к неприятной ситуации, мне пришел ответ. До этого случая я несколько раз слышала информацию о маньяке-убийце, который подстерегал женщин у подъезда и заходил с ними в лифт, а затем убивал их. Я допустила мысль страха, что вдруг это может произойти со мной. Эта мысль была мимолетной и не столь сильно захватила меня. Поэтому и ситуация была проявлена ровно настолько, насколько я позволила мысли страха меня коснуться. Это тоже был урок – допускай всегда хорошие мысли.

Как я уже сказала, страхи-фантазии занимают 90% страхов ума, и только 10% страхов полезны для нас, как предупреждение об опасности. Не нужно быть мнительным, но бдительным.

Как узнать это предупреждение или страх на основе фантазий? Ясное понимание может прийти после того, когда ты сначала успокоишься. Можно прочитать молитву или аф-

фирмацию на спокойствие: «Божественное спокойствие наполняет меня». А можно просто наблюдать не вовлекаясь, пока мысли потеряют энергию.

Ты также можешь обратиться ко Вселенной за мудростью о том, чтобы понять, что несет мне эта ситуация. Это может быть в виде обращения-молитвы своими словами или медитация для спокойствия, чтобы быть восприимчивым для ответа.

Когда ты обращаешься ко вселенной, ты восстанавливаешь связь, о которой забыл в пылу страха, и в нужный момент Вселенная дает тебе мудрости поступить правильно в ситуации, самым совершенным для тебя образом. Ты понимаешь, как нужно себя вести для наилучшего результата.

Если ты будешь напрягать ум, пытаясь найти решение и страшась какой-то ситуации, истина не придет, а страх, даже если он был всего лишь фантазией, начнет проявляться реально. Фантазия это или страх реальной опасности, ты можешь это узнать, находясь в моменте сейчас, то есть в спокойствии и принятии. Если не получается успокоиться, проси Вселенную о помощи. Если тебе не понятно с первого раза, обращайся еще, чтобы Универсум показал более доступным и понятным для тебя языком.

Но может быть и другой вариант: «Да будет, Господи, Твоя Воля моею волей». Это полное принятие и полное доверие. Далее остается наблюдать события и отвечать уже на них. Жизнь сама все расставит по полочкам, так как надо. Мы по-

лагаем, что мы что-то решаем. Жизнь сама по себе разумна и гармонична. Дай этой разумности внести гармонию, полностью доверяя происходящему.

Страх всегда вызывает панику и беспокойство. Не надо идти на поводу у страха и питать его энергией. В этот момент ты можешь сказать себе: «Стоп! Спокойно!». И начать просто наблюдать мысли. Постепенно и мысли и эмоции утихают и мирятся.

Если для тебя пока трудно наблюдение без вовлечения, ты можешь прочитать аффирмацию на спокойствие. Но эта аффирмация говорится не от эго, а от Источника. То есть не я, а Бог творит через меня. «Бог проявляется во мне совершенным спокойствием в мыслях, чувствах и делах».

В беспокойстве ты оторван от Источника Истины и Любви, и следуешь за мыслями, которые усиливают страх. Только в спокойном состоянии ум ясен и не мечется. Ты будешь способен принять информацию о происходящем от Источника, и не потеряешь самообладание. Ты будешь знать, как реагировать.

Поэтому, всегда задавай себе вопросы, при появлении любого рода беспокойства, внутреннего сжатия, паники или страха:

Что со мной происходит? Почему это? Откуда это?

Откуда пришел этот страх? Какова его причина? Что лежит в его основе?

Ты можешь использовать технику прописывания вопро-

сов-ответов, чтобы дойти до корня твоего страха. Эта техника очень хороша для того, чтобы поставить вопросами ум в тупик, если ты еще не освоил наблюдение без вовлечения. И тогда начнет говорить сознание, и к тебе придет понимание причины твоего страха, как озарение.

Чем более четкие и точные вопросы будут заданы, тем более ясные ответы ты получишь. Будь внимательным к внутренней тишине, через которую говорит сознание (душа).

Например: Началась эпидемия. У тебя появился страх. Ты начинаешь задавать вопросы:

– Чего я боюсь?

– Боюсь заразиться и умереть?

– Какова вероятность заразиться и умереть?

– Не знаю.

– Тогда зачем бояться того, чего еще нет? Будем решать вопросы по мере их поступления.

– Ты способен предотвратить ситуацию? Это в твоей власти?

– Нет. Я могу только быть более бдительным и осторожным.

– Вот это и делай. Все в руках Высших Сил. Полное доверие.

И ты успокаиваешься. Ведь действительно, все решает не это, а Дух, который проходит свой опыт на земле в теле. Если Духу Сознания нужно пройти через болезнь, он в любом случае пройдет. Это нужно для расширения сознания. По-

этому просто доверься и живи.

Ум пытается рисовать картинки возможных событий, а ты его ставишь на место. И он умолкает. И этим самым сохраняешь энергию, укрепляешь иммунитет, и уменьшаешь риск заражения, потому что страх очень сильно влияет на иммунную систему и ослабляет организм. Доверие открывает доступ для энергии Вселенной и питает организм силой и здоровьем. Всем известно, что стресс высасывает полезные микроэлементы из организма, а страх это очень сильный стресс.

Есть еще один способ получения ответа, чтобы ум успокоился. Если ты захочешь взять определенную книгу, которая тебе близка по душе, например Библия, бери ее с ощущением внутреннего спокойствия и доверия. Открывай любую страницу. Там ты можешь получить точный и ясный ответ.

Например, в связи с некоторыми обстоятельствами, однажды у меня пошло беспокойство о своей дочери о ее финансовом обеспечении. Я ходила и думала, что делать. Потом остановила себя. Если я буду беспокоиться и думать об этом постоянно, проблема от этого не решится. Я прочитала аффирмацию на спокойствие. Через одну минуту у меня появилось желание взять книгу «Дверь в постижимое» Р. Нельсона.

Я открыла ее произвольно и прочитала первое, что попало на глаза: «Иисус предлагал вам посмотреть на поле-

вые лилии и задуматься над тем, как они растут. Они не сеют и не жнут, и не беспокоятся о завтрашнем дне... у них нет никаких сомнений...». Когда я прочитала это, то поняла, что беспокоюсь о том, чего еще нет. Мой ребенок в руках Бога, как и эти лилии, и в нужное время придет помощь, ибо Бог заботится о каждом и о моей дочери тоже. Я успокоилась. Через некоторое время вопрос с дочерью решился.

Если ты захочешь обратиться к рунам, как к учителю, а не как гадание на будущее, тогда с ощущением Божественного присутствия доверься и вытащи руну. Она тебе подскажет информацию о сложившейся ситуации. Читая значение, этой руны будь расслаблен, подсознание само подскажет тебе ответ. Из всей информации у тебя выделится главное, что и явит тебе ясность. Но вопрос всегда нужно задавать о настоящем, а не о будущем. Главным образом вопрос должен звучать так: «Что мне нужно осознать относительно этой ситуации?». Тогда это будет работа со своим внутренним «Я», а не гадание.

Ты также можешь провести медитацию: «Я свидетель, наблюдатель всего происходящего. Внутренним зрением своего истинного «Я» я наблюдаю свои мысли, чувства и ситуации». При этом пребывай в состоянии безмятежности как в детстве, когда тебя ничего не волнует и не тревожит. Ребенок доверяет своим родителям абсолютно.

Нужно стать наблюдателем в своей жизни. Когда ты в наблюдении, ты здесь и сейчас, в моменте настоящего, где и

пребывает живая энергия Универсума. Тогда ты в сознании и понимании. Страх не может тебя застать врасплох, так как в моменте сейчас нет ума, значит, нет страха. Есть только Присутствие.

Работая со страхом, скажи себе: «Не я, но Божественное Сознание руководит процессом трансформации страха в любовь. Вселенская Мудрость открывает во мне свет истины и осознанности. Бог проявляется во мне доверием и любовью».

Страх может быть за себя или за другого

Страх за другого человека рождается в результате собственного страха. Если в тебе нет страха, ты не посылаешь чувство страха на другого человека. Все что ты имеешь в себе, ты проецируешь на другого. Ты не можешь дать другому того, чего у тебя нет. Имея страх, ты делишься страхом. Имея любовь, ты даришь любовь.

Страх за другого человека делает для него плохую услугу. Боясь за кого-то, ты лишаешь его свободы выбора и чувства ответственности за свою жизнь, делаешь его беспомощным, не даешь возможности ему самому учиться у жизни и набираться опыта.

Боясь за другого, ты делаешь человека слабым и беспомощным, так как в нем не образуется свой личный жизненный стержень устойчивости и силы. Он постоянно будет надеяться на поддержку извне в выборе своих решений и правильности поступков. Сомнения будут постоянными спут-

никами его жизни даже в самых малых вопросах. Допуская страх по отношению к какому-то человеку, ты ослабляешь его энергетическое поле отрицательной энергией страха, способствуя наоборот созданию ситуации, которой ты боишься.

Боясь за другого, ты не доверяешь Жизни, Богу, думая, что Он не сможет обеспечить должную защиту и помощь, тем самым, отделяя своего близкого от связи с Высшей Мудростью. Вместо того, чтобы отдать в руки Наивысшей Любви, которая знает как наилучшим образом помочь твоему близкому, ты лишаешь его источника питания и силы, источника защиты и любви.

Любишь ли ты его на самом деле, допуская страх? Твое ограниченное эго никогда не сможет обеспечить должную защиту и помощь, оно не может видеть ситуацию в объеме, беря во внимание и задачу обучения, ради которой человек пришел на землю, чтобы отработать свои кармические долги и прийти к свободе и любви.

Самая большая любовь с твоей стороны состоит в том, чтобы, отдавая его в руки Наивысшей Мудрости и Любви, дать возможность своему близкому человеку становиться сильным, благодаря росту своего личного опыта и открытию сознания.

Понаблюдай, какие страхи у тебя есть. Какие это страхи – реальные, выдуманнные, на основе событий прошлого – тебе надо их вытащить, осознать, понять корень страха (ложное

убеждение) и отпустить.

Посмотрим на **схематичное изображение признаков страха на таблице триединства** на каждом уровне.

Таблица триединства человека

Рассмотрим человека как триединое существо (1) мыслей, (2) чувств и эмоций и (3) тела (дел).

Дух Святой

(Сознание Вселенной,

Свет Истины и Любви)

	Крайность(+) Выплескивание энергии наружу	Золотая середина (гармония, равновесие)	Крайность (-) Уход в себя Блокировка энергии
Ментальный план (мысли)	Мысли нападения и агрессии думает о том, чтобы бороться, нападать, защищаться, обвинять, то есть проявлять агрессию	Наблюдение, осознание, присутствие в мыслях ясное понимание происходящего	думает о том, как убежать, сгладить, подстроиться, выслужиться, угодить, скрыться, сделать вид, что не заметил, принять чужое мнение, мысли о вине
Душевный план (чувства)	Состояния: злорадство, радость победы, похвалы, признания; желание доказать свою значимость, желание отомстить, сделать назло и т.д.	Равновесие в чувствах (состояние покоя, любви и благодарности)	Состояния: закатость, стеснительность, подавленность, непроявление, терпение, чувство вины, депрессия
Физический план (тело)	Физическое нападение: дать сдачи, бастовать, бороться, биться до конца, выпячиваться, лезть вперед, доказывать правоту, запрещать, возмущаться, мстить	Спокойствие в действиях (отсутствие деятельности и суеты, а также агрессии)	стать в стойку защиты, убежать, поддаться, сдаваться, принимать навязанное, уйти в тень, уйти от ситуации, терпеть насилье, подстраиваться, сглаживать, молчать

Через все планы нашего бытия проходит Дух Святой. Или сказать по-другому Сознание Вселенной пронизывает все и

пребывает во всем и повсюду. Нет ни одного уголка во вселенной, где бы не присутствовало сознание. Нет ни одного живого существа, где бы не была эта жизненная энергия. И это сознание абсолютно гармонично, в нем нет крайностей. Плюс и минус сочетаются в гармонии.

Это и есть «золотая середина». И это сознание присутствует в твоём теле, в твоих мыслях, во всем, с чем ты соприкасаешься. Оно и есть Я настоящий, как частица единая со всем Сущим. Если я осознаю, что я есть Божественная Суть (Сознание), то Вселенское Сознание проявляет свою мудрость и гармонию во мне и через меня в каждой сфере моей жизни. Это все единое поле Бытия. Я не отделен. Отделение условное в уме, но не по сути. Только осознание своего единства с Целым дает силу и гармонию всей вселенной.

Если я забываю свою природу и следую за изменчивым умом, страх овладевает мной. И тогда энергия Духа Святого, несущая свет сознания и любви, плохо проходит через меня или проходит искаженно, преломляясь через мои крайности мыслей. Я закрыт для принятия гармоничной энергии. Сначала мысли спутаны, потом чувства проявляются дисгармонией, а потом и тело и дела страдают от потери энергии.

Из выше предложенной схемы видно, что страх, как производное ума, делится на две категории: (+) выплескивание энергии наружу в виде агрессии и борьбы и (-) уход в себя, уход от ситуации, игнорирование, зажимание энергии.

При плюсовой энергии идет выброс наружу, энергия теряется, равновесие нарушается. При минусовой энергии, происходит зажатость внутри. Энергия блокируется, то есть не поступает достаточно энергии. И тоже теряется гармония, так как человек не естественен, не расслаблен, а скован. Обмена энергии нет. Человек находится в любой из двух крайностей из-за страха. И в любой из крайностей он теряет гармонию и баланс, а значит энергию Жизни. Поэтому видит и действует не адекватно, а искаженно.

Мы часто признаем как страх одну крайность – трусость, как уход от ситуации. И не подозреваем о том, что любое нападение или агрессия это тоже результат страха. Чтобы мне не причинили вред, я начинаю защищаться, нападая. Это нежелание показать свой страх, свою слабость. Нападение или агрессия это ложное проявление силы, показатель слабости и беспомощности, страха. Человек думает, что он победил страх. Он приписывает эти завоевания себе, тем самым питая эго, по сути дела, питая свой страх. Страх его обманул. Точнее сам человек ввел себя в самообман. Дал страху себя обмануть. Страх дал ему ложное чувство силы.

Например, идет человек учиться заниматься борьбой. Какова цель? Чтобы защититься. Если защититься, значит, он боится?

Или другой пример, человек идет работать в полицию. Для чего? Чтобы защитить себя и людей. Значит страх за себя и за людей. Или идет работать туда, чтобы иметь власть.

Желание иметь власть это желание силы над другими, чтобы они не смогли тебе навредить, так как ты сильнее их по власти.

Все борцы за справедливость относятся к этой категории. Они не знают, как восстановить гармонию, поэтому борются со злом, чтобы его уничтожить. Возможно ли уничтожить зло, борясь с ним? Возможно ли уничтожить тьму, борясь с ней? Возможно ли уничтожить тень, борясь с тенью.

Когда ты стоишь в центре источника света, тени нет. Любая крайность отбрасывает тень. Восприятие искажено. Это всегда разделяет целое. Поэтому оно в страхе мечется влево и вправо и не видит истину. Только из центра, из золотой середины, в спокойствии и наблюдении, принятии и любви можно увидеть истину.

Центр существа это сознание. Присутствие как осознанность в моменте сейчас. И тогда страх не имеет основания. Только по середине идет гармония и храбрость. В центре, в «золотой середине» идет Божественная энергия Духа Святого или присутствие сознания, то есть осознание, ясность. В крайностях мы способны избежать любви. И только посередине есть любовь. Любовь рождает благодарность, так как ты видишь Свет Истины. Ты понимаешь. Благодарность естественна. Благодарность это результат Света Осознанности и Любви в тебе.

Страх проявляется даже в том, когда ты осуждаешь другого, идеализируя себя. Я боюсь быть плохим, я боюсь, что

меня не примут. Поэтому, чтобы казаться лучше в своих глазах, а возможно и в глазах других людей, я осуждаю.

Когда я гармонизирован в каком-то качестве, когда я не отрицаю крайностей, когда я могу быть и тем и другим, я наполнен и в том и в другом, тогда я не буду осуждать. Я позволяю себе быть естественным, таким как есть. То, что в человеческом понимании считается плохим и не правильным, я не разделяю в себе это. Я могу быть разным. И это нормально. Дух проходит свой путь опыта. Для него нет плохого или хорошего.

Прежде чем быть плюсом, я позволяю себе быть и минусом. Тогда гармония происходит. И это есть любовь. Я не держу себя в жестких рамках. Любое насилие над собой идет из страха быть не принятым, не понятым, покинутым, осуждаемым, быть не таким как все. Когда ты подстраиваешься, ты ведешь себя не естественно и теряешь гармонию. Любая идеализация себя это результат страха, то есть не любви к себе. Я ищу некий образ себя, к которому стремлюсь, тем самым ухожу от своей естественной природы. Нужно открыть то совершенство, которое уже есть от Бога, а не копировать кого-то. И ты будешь счастлив.

Почему происходит осуждение? Потому что я принял одну из крайностей, как правильную по моему ограниченному мнению. И отвергаю другую крайность, как нечто не допустимое. Например, если я не пью спиртное (не курю, не вору и т. д.), то есть стараюсь быть добродетельным, за-

прещаю или не допускаю, то я буду осуждать других. Ведь я ограничил себя насильно в этой крайности. Это подавляет меня, почему тогда другие должны жить иначе? Любое подавление и ограничение пытается вырваться наружу. Поэтому я осуждаю не «праведных», не таких, как я. Во мне гармония нарушена.

Я не познал полноты жизни, не позволил себе второй крайности, а значит, я не гармоничен, не целостен. Где-то в глубине моего сознания я ставлю границы для себя, потому-то есть страх какой-то в прошлом, был какой-то негативный опыт со мной или с кем-то другим, который меня напугал или принес какой-то вред. Или мне это суждение навязали, внушили с детства. Это суждение не родилось внутри меня, как мое собственное прозрение, мой опыт. Ограниченное суждение ума создает страх допустить запрещаемое. И это запрещаемое будет тебя раздирать изнутри, требовать к себе внимания и затрат энергии на его сдерживание.

Например, монахи в монастыре запрещают себе прикасаться к женщине. Потому что они боятся искушения, то есть того, что заблокированный страх сделать грех вырвется наружу. И они не смогут с ним совладать. И эта крайность будет преследовать его в снах, видениях и в реальных ситуациях.

Однажды был такой случай. В монастыре на службе стояла девочка лет 11-ти в коротком платье без рукавов. Было лето. Когда увидел ее монах, он пришел в ярость. Сила его ис-

кушения была запредельной. Девочка здесь ни при чем. Этот подросток даже не думал его искушать. Но внутренний зверь второй крайности выскочил наружу. Куда девались смирение и кротость?! Они были не естественными, напускными, усиленными.

Если я извлек урок из прошлого, тогда я разрешаю себе быть и тем и этим, без осуждения принимаю себя любым, тогда не будет идти осуждение и к другому человеку. Я понимаю, что прежде чем стать целостным и наполненным, ему нужно испить чашу своей крайности, чтобы прийти к осознанию. Насильно он не может перескочить через себя. Ему нужно наполниться в этой части и в той, чтобы познать. Тогда он будет в золотой середине.

Если человек наполнен только одной частью, например, позитивной: не обманывает, не ворует, старается быть хорошим и др., тогда он будет осуждать другого в противоположной части, потому что не позволил себе быть другим. Он выбрал только одну крайность. В этой области у него пустота, не было опыта. Не позволение создает напряжение. И жизнь преподнесет урок, чтобы заполнить эту пустоту, чтобы привести к гармонии.

Если ты говоришь, что никогда себе не позволишь чего-то, обязательно это и придет в твою жизнь, чтобы ты восстановил равновесие. Жизнь разная, и в ней может быть все. И все есть опыт. Нет плохого или хорошего. Есть только урок.

Например, женщина сказала, что грех любить женатого мужчину. И сказала, что никогда не позволит себе этого. Но жизнь распорядилась так, что именно женатого она полюбила. Это тоже страхи. Ее муж ушел к другой женщине. А она испытала боль и не позволяла себе даже думать, чтобы боль испытала другая женщина, как было это с ней. Но ситуации бывают разные, и уроки бывают разные. Каждый проходит свои. Позволь всему в жизни быть. Тогда не будет страхов и осуждения.

Если я кого-то сужу, нужно понять, а каков я, если я сужу? Почему я сужу? Если я осуждаю, значит, я не в гармонии. Если я осуждаю ошибки другого, значит, я идеализирую себя и не допускаю другой крайности через насилие над собой.

Другое дело, когда ты осознаешь, что то или иное приносит вред, потому что у тебя был такой опыт. Тогда ты не будешь осуждать. Ты уважаешь выбор другого человека пройти свой путь.

Здесь нужно понимать правильно. Не нужно впадать в крайности ради того, чтобы их испытать: «Я разрешаю себе и это и это». Это неосознанное решение, это глупость. Это решение ума. Нужно осознавать, что я ответственен в выборе только перед собой. Другой человек тоже проходит свой путь. Любое запрещение или любое разрешение самому себе от ума это крайности. Но осознание при выборе это золотая середина. Это путь Духа.

Две крайности страха

Давайте посмотрим на схему.

Каждый человек содержит в себе энергию двух знаков (+) и (-). (См. выше таблицу).

Плюсовая энергия проявляется в человеке агрессией, напором, решительностью, желанием всего добиваться, идти вперед, напролом, биться лбом, доказывать, преодолевать и т. д. Это плюсовая энергия, энергия движения, выхода, мужская энергия.

Минусовая энергия проявляется в человеке желанием все сгладить, взять на себя, перетерпеть, уйти от ситуации, укрыться, убежать и др. Это женская энергия.

Когда ты живешь своей личностью, которая основана на уме, эти знаки в тебе не гармоничны между собой. Ум постоянно впадает в крайности, мечется от агрессии к депрессии. Есть люди, которые привыкли жить в большей степени в одной крайности. Одних называют (1) злыми, агрессивными, грубыми, тиранами, напористыми; других (2) слабыми, терпеливыми, мучениками, жертвами.

Если эти энергии гармоничны, они имеют совершенно другое качество.

Мужская энергия в естественном ее проявлении выражается движением вперед, уверенностью, но без агрессии, направленной против кого-то. Движение это энергия внешнего мира. Сама жизнь это движение. Это нормально быть в движении.

Женская энергия в ее естественном проявлении это спо-

койствие, пребывание, наблюдение, текучесть. Это не подавленность, не зажатость. Это пребывание внутри в своей гармонии.

В осознанности ты проявляешь разные виды энергии, но они не разрушают ни тебя, ни другого. Они в естественном своем проявлении. Но когда вмешивается эго, то эти энергии проявляются искаженно, поэтому происходит потеря энергии.

Жизнь дана для того, чтобы сгармонизировать эти крайности и прийти к золотой середине, балансу и равновесию. Именно баланс двух энергий способен открыть счастье, любовь, благополучие, здоровье. Каждый человек приходит в эту жизнь, чтобы научиться быть гармоничным. Это задача каждой души, воплощенной в тело. Но пока человек не осознает этого, он может быть больше в плюсовой энергии, и меньше в минусовой. И наоборот. Для компенсации и роста, для получения опыта, жизнь преподносит для этого человека другого, как учителя, у которого наоборот – больше минуса, и меньше плюса.

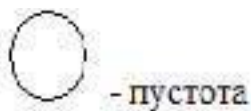
То есть, для того, чтобы человек начал искать гармонию, ему дается вторая крайность, как учитель. Нужно заполнить пустоты невежества в своем сознании через зеркальное отражение, через вторую крайность.

У одного есть пустоты в минусе, а у другого в плюсе. Эти два человека компенсируют друг друга, помогают друг другу осознать свои темные углы сознания, заполнить их светом

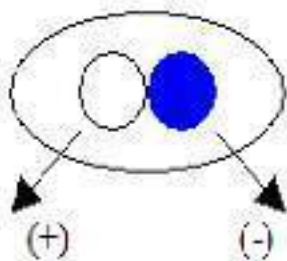
осознанности и любви, понимания себя и другого. Любви к себе и к другому. Если ты не воспринимаешь другого, как свое отражение своей пустоты, ты не учишься. Жизнь будет идти по кругу. Ничего не измениться в твоей жизни в сторону гармонии. Наоборот, не извлекая урок, каждый раз ситуация будет усугубляться, чтобы ты наконец задумался и решил что-то изменить в себе, заполнить свою пустоту светом и любовью. Вы оба являетесь друг для друга учителями для обретения гармонии.

Например, если один из супругов властный, то другой притянется с мягким характером и постепенно станет жертвой, а муж будет тираном для тебя. Если есть заключенный, то найдется и тюремщик. Одному нужно будет научиться мягкости и лояльности, а другому твердости и решительности.

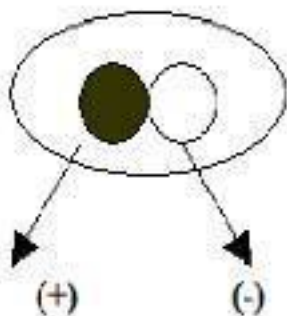
Если оба человека учатся, осознают, то они помогают друг другу расти. И между ними наступает гармония. Если один учится, а другой – нет, то тот, который научился чему-то, получает в жизни более гармоничного спутника, соответственно себе. А второй продолжает пожинать дальше плоды своей гордыни (не важно в плюсе она или в минусе). Жизнь его будет учить дальше через других. Это касается не только супругов, а любого другого человека, который встречается на твоём пути (отец, мать, ребенок, начальник и т. д.). Вы друг для друга являетесь учителями, которые заставляют находить гармонию внутри себя.



Негармоничный человек №1



Негармоничный человек №2



Два негармоничных человека помогают друг другу стать гармоничными, компенсируя друг друга, заполняя свои пустоты. Там где кружочки пусты, там обитает эго, а значит, страх. Человек знает только одну крайность и не знает другую. Ему нужно восполнить этот пробел. И страх исчезнет.

Например, у тебя страх одиночества, поэтому страх не получить любви и одобрения, чтобы не остаться отвергнутым и никому не нужным. Поэтому в твою жизнь придет человек, который будет унижать твое достоинство, заставляя тебя подчиняться его мнению, быть терпеливым и жертвенным в ущерб себе.

Тебе в этих отношениях нужно понять, что ты есть у себя. Что ты для себя важный человек, у которого может быть свое мнение и свои интересы. Не бояться, с одной стороны, но и не быть агрессивным, с другой стороны. Но осознать, что ты значим для самого себя. Ведь ты живешь с собой всю жизнь. Другие приходят и уходят. Поэтому самые главные отношения нужно найти прежде с собой. Это и будет любовь к себе, которая постепенно устранил все страхи. Не предавай себя в угоду кому-то. Будь верным себе, тогда гармония откроется.

Другой пример: Молодого человека с детства учили, что нужно много прикладывать сил и турдиться, чтобы заработать и выживать. И он был очень напряженный, серьезный, в постоянной суете и беспокойстве. Ему попалась жена про-

тивоположного характера. Она была веселой, легкой, относящаяся к жизни и работе более спокойно. И у нее получалось больше зарабатывать. Потому что ее канал был более расслаблен для принятия благ.

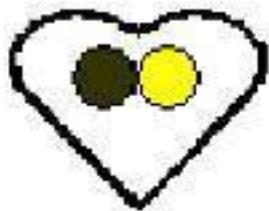
И молодого человека раздражала жена.

– Как она может так не серьезно относиться к жизни? – говорил он.

Я обратила его внимание на то, что от своей серьезности он не спит нормально, не отдыхает, не радуется простым вещам и мало зарабатывает, потому что его канал восприятия зажат. А его жена более легкая характером дана ему для компенсации, чтобы он учился быть более доверяющим и расслабленным, а не осуждать ее.

Молодой человек был удивлен такому открытию: «Оказывается она мне послана для гармонии!».

Гармоничный человек



Гармоничный человек – это человек безусловной любви. Он самодостаточен и верен себе. Он идет своим путем, слушая себя, доверяя себе, своему высшему существу. Он слышит Бога в себе, доверяет Ему, и следует этому Высшему Руководству. Его гармония естественна. Две силы сбалансированы, потому что он не идет на поводу ума-эго-личности, а следует внутреннему голосу Разума и Мудрости. Он умеет наблюдать и воспринимать жизнь такой, как есть без интерпретаций ума.

Он сочетает в себе и плюс и минус, и твердость и мягкость, и движение и спокойствие. Он не борется и не убегает, не доказывает свою правоту, но и не идет на поводу чужого мнения. Он верен Мудрости Свыше. Он придерживается золотой середины. Но это не значит, что он постоянно молчит и зажат в себе. Он естественен. Если нужно ответить резко и послать кого-то, он сделает это. Но не потому что он груб, а потому что так требует ситуация. Это естественная реакция разума. Это все равно, что отмахнуть комара, который пьет твою кровь.

Если ситуация требует быть мягким и терпеливым, он естественно проявляет лояльность. Но это не насилие над собой, это не желание выглядеть таким. Это естественная реакция сознания. Ни в первом ни во втором случае нет насилия и напряжения.

Он принимает жизнь как возможность познавать и учиться в каждом мгновении. Он не в ситуации, он не втянут в си-

туаацию. Он над суетой мыслью и привычных реакций внутренних убеждений. Он свободен слышать Мудрость и разумно поступать.

Быть в ситуации – это значит быть в одной из крайностей. Когда ты втянут в ситуацию, когда ты в одной из крайностей, и ситуация управляет тобой. Нужно быть над ситуацией (в золотой середине). В этом случае человек наблюдает в спокойствии и учится. И когда он в спокойствии над ситуацией, он понимает как себя вести – быть твердым или мягким, быть решительным или стоит подождать. Он разумен. Он свободен. Он не зависим от ситуации. Это возможно, когда ты не в уме, а в существе, то есть твой ум покоится в сердце и доверяет ему.

Как появляется страх?

Как было сказано выше (см. таблицу триединства), страх, прежде всего, появляется в мыслях как вызов. Мысли это как раз то место, где страх зарождается. Ум очень ограничен и видит мир только с точки зрения своих устоявшихся убеждений. Он не видит события такими, как есть. Он не видит дальше своего носа. Его взгляд очень узкий. Поэтому человек ума постоянно боится и пытается все контролировать. Он все интерпретирует по-своему. И хватается все подряд, как слон на рынке хватается хоботом все, что лежит на его пути. Он очень подвержен страху через любую внешнюю информацию.

В мысли приходит суета, сомнение, беспокойство, чув-

ство вины, зависимости, всевозможные картинки ужаса и неприятностей. И тут вступает в действие наш выбор: принимать этот вызов или нет. Если я забываю, что я есть сознание и хозяин ума, что могу наблюдать со стороны не вовлекаясь, то ум берет бразды правления и руководит процессом. Сразу происходит реакция, вовлечение, страх и беспокойство.

Если я помню, КТО Я ЕСТЬ и не иду на поводу ума, а значит страха, (не убегаю и не борюсь с ним), а наблюдаю игры ума, смотрю глазами спокойного сознания, тогда я вижу урок, вижу полезное, вижу истину. Я иду страху навстречу, с доверием Существованию, чтобы осознать, что за иллюзия пытается мной руководить. Тогда страх уходит. Дым страха рассеивается, потому что пришла ясность.

Какая бы трудная ситуация не была, не иди за мыслями страха. Не позволяй ему строить непролазные дебри или рыть бездонные пропасти. Все, что пытается рисовать ум, это всего лишь мираж или рисунки вилами на воде. Это все предположения, далекие от истины. Оставайся в наблюдении и спокойствии.

Если я отказываюсь принимать вызов страха и идти за умом, если я не верю в наличие силы зла, как противоположную силу добра, страх не получает питания и умирает в зачатке. И я не строю слой защиты из-за страха. Поэтому энергия не уходит в пропасть, а приходит легкость и свобода. И правильное решение приходит как будто ниоткуда. Внешние обстоятельства меняются. И в последствии, когда

уже смотришь со стороны прошлого, тебе может показаться смешным. Чего боялся? Бояться-то было нечего. Жизнь всегда заботится обо мне. Только из-за страха я не видел этого.

Если же я допускаю возможность наличия силы зла в свои мысли, что зло может овладеть мной, и что обстоятельства сильнее и выхода нет, то я отдаю свою силу тому, чего боюсь. И вероятность нежелательного увеличивается. И тогда страх уходит в более глубокие слои – чувства и эмоции. Идет беспокойство, тревога, паника. И ты строишь слой защиты, который как броня закрывает тебя от внешнего мира, но и от Силы Универсума. Ты в замкнутом пространстве. Но от этого страх еще больше усиливается. А вопрос не решается. Для него нет свободного пространства.

Если я и тут не пытаюсь устранять ложные убеждения о возможности наличия в мире двух сил, которые борются друг с другом, и о том, что сила зла может быть сильнее Божественной Силы Добра, тогда зло проникает еще глубже. Здесь я могу ощущать его в теле, как сжатость, напряжение, холодок в солнечном сплетении, или даже бесконтрольную трясучку.

Застарелый укоренившийся страх, может выходить в теле болезнями и в делах неприятностями, плохими отношениями, проблемами на работе, подкрепляющими твой страх еще сильнее. Мысли страха питают эмоции, а эмоции опять питают мысли. Вот такой порочный круг.

Страх начинает становиться для тебя явным. Ты думаешь,

что он реально существует, как некая сущность, обитающая в тебе. Но это только сгусток энергии твоих мыслей, это фонтом, питающийся твоей энергией. Не корми его своим вниманием, и он исчезнет как дым, как мираж в пустыне, когда ты подходишь к нему ближе.

Если же ты признаешь страх, как реально существующую силу, то он создает новые убеждения, усиливающие прежнее. Выстраивает для тебя подтверждающие обстоятельства. Ведь снаружи всегда реализация твоих мыслей. Появятся люди, которые подтвердят твои убеждения и страх историями из жизни. Или ты увидишь картину событий, как подтверждение, которая усилит твой страх. Так укрепляются позиции страха твоим выбором внимания.

Твое ложное убеждение находит еще большую подпитку, и страх начинает расти, усиливаться, укрепляться. И так дальше все больше и больше ты питаешь свой страх энергией мысли. Закон Притяжения, подобное притягивает подобное. Чего боишься, то и привлекаешь в свою жизнь. Я слишком глубоко запустил мысль страха. И теперь она управляет мной. Естественно, и вытаскивать его придется сложнее, чем когда он пока был у тебя только в мыслях.

Итак, мысли страха создают чувства и эмоции страха, а тело принимает эти мысли и эмоции за реальную опасность. Тело всегда реагирует на мысли. То, что существует в мыслях, сразу же отражается на теле и во внешней жизни. Тело не может отличить реальную опасность от выдуманной.

В теле срабатывает инстинкт самосохранения. Так заложено природой, защищать свое тело. Ты знаешь пример с лимоном. Достаточно подумать о соке лимона, как ты почувствуешь во рту избыток слюны от кислого представления. Поэтому тело очень связано с мыслями и зависит от них. Но тело это еще и обстоятельства вокруг. Ведь наши тонкие тела связаны воедино и транслируют во внешний мир, притягивая к себе подобное.

Если ты допускаешь мысли слишком часто и не осознанно, в тело попадает токсичная энергия разрушения. Ты в панике, твое тело в стрессе. Страдает иммунная система, почки, пищеварительная система, сердце, организм теряет необходимые микроэлементы. В организме происходит сбой.

Божественная энергия нейтральная, содержит в себе в гармонии и плюс и минус. Окраску, знак положительный или отрицательный, придает сам человек выбором своих мыслей. Именно через мысли создается фокус внимания для продвижения Энергии Бога, Энергии Духа Святого, Сознания. Сознание не выбирает, оно только созерцает. Выбирает сам человек мысленную позицию. Какое преломление эта энергия получит, зависит от его выбора. Итак, все зависит от того, принимаю ли я вызов страха или нет. Иду на поводу у него, или переключаю фокус своего внимания на внутреннее существо и Божественное Спокойствие и Мудрость.

Легче всего переключиться, когда ты начинаешь входить во внутреннее энергетическое поле тела. Ты наблюдаешь

энергию изнутри. Свои руки, ноги, дыхание, все тело. Постепенно, ты ощущаешь, что ты больше, чем тело. Энергия тела не ограничена рамками тела. Эта энергия окутывает тебя и снаружи. Ты открываешь пространство энергии. Ты ощущаешь себя энергией. И через какое-то время наступает спокойствие. Я есть энергия. Фокус внимания уже не на уме, а на Живой Энергии, которой ты являешься.

Все страхи зарождаются в уме, там их корень, так как ум ограничен в своем понимании. Он может поместить только ту информацию, которую он знает. Все, что за пределами его понимания, создает страх. Мы всегда боимся того, чего не можем понять и объяснить. Именно узость ума рождает сомнения и страхи.

Иисус говорил: «Князь этого мира грядет и не имеет ничего во мне». Он имел в виду, что ни одна мысль о страхе, ни лишения, ни проблемы не могли войти в Его жизнь, потому что в Его сознании не было ничего такого, что могло привлечь их внимание. Он постоянно в своем сознании был связан с Божественным Присутствием, не допускал сомнений в себя, чтобы потом бороться с ними.

Божественное Присутствие это и есть сознание, которое едино с Сознанием всей Вселенной. Это единое поле Бытия. Когда ты ощущаешь себя Океаном Бытия, страхи исчезают. Они могут существовать только в ограниченном пространстве. В свободном пространстве страхов нет. Есть только Любовь и Свет Истины. Когда я есть Сознание Света и

Любви, места страхам нет.

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому, что в страхе есть мучение; боящийся не совершенен в любви.» (1-е Иоанна, 4:18)

Наш ум это наше ограниченное эго, это наше маленькое «я», которое пытается занять в этом мире главенствующую роль, это лукавый искуситель, которому чтобы существовать и расти, нужна энергия. Вот он нам и подбрасывает всевозможные уловки, чтобы мы как рыбы клевали на приманку на крючке. И это маленькое «я»-эго начинает расти и провозглашать себя властелином мира, твоей жизни. Если ты соглашаешься с ним, клюешь на приманку страха и всевозможных привязок в этом мире, твое эго растет и крепнет, почти ощущается живым существом. А большое «Я»-божественное, остается в тени. Весь налет ложных представлений и страхов снаружи закрывает пространство для света Божественного Я внутри нас. И нам кажется, что ничего, кроме эго нет.

Если ты не следуешь за разрушительными мыслями, не взращиваешь отрицательные чувства и эмоции, а начинаешь жить от сердца, через которое говорит твое Божественное Я, то постепенно твоя мысленная атмосфера очищается. И ты начинаешь мыслить, говорить, чувствовать и действовать в соответствии с Законом о Любви, ибо теперь твое истинное существо есть хозяин.

Быть в единстве со своей истинным существом это и есть

следовать Закону Любви, открывая ее в себе. И ты сможешь смотреть на других глазами Любви и Истины. Ты будешь в них видеть божественные существа. Постепенно приходит понимание, что мир не враждебен. Все пространство любит тебя и посылает тебе обстоятельства, чтобы ты открыл дорогу любви. Возможно, через трудности и испытания, чтобы ты убрал заборы невежества и ограниченности, чтобы открылся Свет и Свобода.

Мир уже не разделен на части, на зло и добро, он целостен. Мысль становится прозрачной и пропускает через себя свет Любви и Истины. Бог творит мир через меня естественно и легко без всяких помех со стороны эго. Я становлюсь чистым каналом для прохождения Божественной Энергии Любви и Созидания. И поскольку Бог есть Свет (сознание) и Любовь (сердце), тогда страху нет места, так как страх – это отсутствие света осознанности и любви.

Два направления для избавления от страха:

«Освободи свой ум от плена сомнений и откроешь Свет Истины и Мудрости».

«Соединись в сердце своем с Отцом Небесным (сознанием) и обретешь любовь».

Спокойный чистый ум и любящее сердце рождают мудрость и сознание Отца.

В спокойном и чистом уме нет места страху, а в любящем сердце, в котором живет Бог, тем более нет места ему.

Чистый и свободный ум тот, который знает свой Источ-

ник. Он знает, что является всего лишь слугой и исполнителем Мастера-Сознания. Поэтому не следуй за мыслями, а наблюдай их. Пусть они растворятся, как облака в небе. Тогда взойдет Солнце Осознанности и придет чистая Мысль от Создателя. Тогда ты услышишь Сердце Вселенной в своем сердце и Любовь расцветет садом роз.

Как работать со страхом?

У тех, чье сознание еще спит, есть первичные методы работы со страхами. Потому, что эго-ум еще верит, что страх это нечто существующее. Но, тем не менее, уму нужно дать информацию, чтобы он как маленький ребенок ощутил помощь. Уму нужны разъяснения, информация. Это путь к постепенному пробуждению от иллюзии эго. Сознание не сразу просыпается у всех. Итак, информация для начинающих.

Страх – это выдуманнные препятствия на основе прошлого негативного опыта и ложных представлений о действительности, проецируемых на будущее.

Сначала ты следуешь за мыслью о страхе, потом начинаешь с ним бороться. Любая агрессия, любое проявление эго – ненависть, зависть, алчность, желание власти, подчинение, поклонение, жертвенность, терпение – это страх. Страх – это потерявшийся ум, не знающий свой Источник. Он не знает, как жить в единстве с Богом. Он знает только свою ограниченность и беспомощность. Это жизнь в уме и личности, а не в истинном существе, которое знает Бога.

Поэтому не относись к себе слишком строго. Пока я маленькое эго, как ребенок, потерявший своего Отца. Я при-знаю свою беспомощность и стремлюсь найти путь к Свету Осознанности и Любви. Нет никакого самоосуждения или чувства вины. Это будут первые шаги к самому себе, а зна-

чит любви.

Сейчас мне нужно понять, что любой негатив я делаю из-за страха. Любое напряжение во мне – это результат страха и потерянности. Все, что я беру на себя, на плечи своего эго, и пытаюсь контролировать, все из-за страха и недоверия Жизни, недоверия Богу.

Поэтому страх это информационное понятие. В природе его нет. В природе Бога есть только Любовь. Так как страх есть энергия негативной информации, которая происходит в результате отделения от Источника и разделения себя на двое, он устраняется посредством другой информации, то есть ясности и просветления сознания. Когда ты пробуждаешься в своем существе, осознаешь, кто ты есть на самом деле, Свет ясности и понимания реальности входит в тебя.

Еще раз обратимся к распознаванию природы и причины страха. Можно поработать конкретно с каждым страхом, пока ясность еще окончательно не пришла. Шаг за шагом ты идешь к пробуждению сознания и просветлению. И с каждым шагом, все больше приходит ясности и чувства любви. Вселенная любит меня. Она постоянно посылает мне помощь. С каждым шагом я это замечаю все больше и больше, потому что страх руководит мной меньше и меньше. Я теперь не отдаю ему свое внимание. Я доверяю Богу все свои пути.

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.