

ВОРОНЦОВА АННА БОРИСОВНА

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СВЕТ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

ЯСНОЕ МЫШЛЕНИЕ ИЛИ КАК СНЯТЬ
КАРМИЧЕСКИЕ БЛОКИ



16+

Анна Борисовна Воронцова

Исцеляющий свет просветления

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68276386
SelfPub; 2022*

Аннотация

Ясное мышление или как снять кармические блоки. Совершенство означает то, что приводит вас к радости. Мудрость – фактор, который является причиной для этого. Смотрите на всё, что происходит с вами, как на происходящее с тем, чтобы вести вас к просветлению. У нас есть потенциал Вселенной, хотя мы можем быть ограничены нашими убеждениями в нашей реальности.

Один из важных инструментов раскрыть энергии – йога. Йога – это концентрированная энергия осознания. Это не энергия вне сознания, а скорее энергия, которая проявляется вместе с сознанием, когда оно освобождается от мысли.

Объединив разум, тело и энергию мы достигаем ясного мышления для достижения благосостояния!

Содержание

Что важно осознать	6
Сила поступка	11
Правильное воззрение	16
Шаги к просветлению	21
Суть учений	26
Путь к совершенству	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Анна Воронцова

Исцеляющий свет

просветления

"Когда вам удастся пробудить жизненную энергию так, что она начинает выходить за пределы своей потенциальной возможности, вы обязательно открываете мир, который отличается от нашего мира. Это мир вечности".

Юнг

Моя глубокая благодарность сердечным преподавателям за возможность получать знания, изучать священные тексты , за возможность делиться знаниями, с теми, кто также желает жить в мире радости и ясности!

Ясное мышление или как снять кармические блоки

Перечитывайте книгу, действуйте и ваше сознание станет чистыми.

Если вы будете постоянно практиковать – ваша жизнь начнет постепенно трансформироваться и в конечном итоге весь мир и люди в нем – всё превратится в радость.

Никогда не помещайте себя в опасную ситуацию – озна-

чает, не игнорируйте обычный уход за своим умом, телом и энергией, вы должны чувствовать себя комфортно, хорошо питаться и быть здоровыми.

Изменить свой ум, но не меняться сам – означает, что внутри вашего сознания вы должны претерпеть серьезные изменения. Но внешне вы должны выглядеть и вести себя как обычный взрослый человек, и никто не должен догадаться, что вы переживаете серьезную трансформацию, разве что за исключением того, что вы кажетесь немного более готовым помочь и терпеливым.

Смотрите на всё, что происходит с вами, как на происходящее с тем, чтобы привести вас к просветлению.

Любая мысль, которая нарушает спокойствие вашего ума. Даже мельчайшая плохая мысль, например, момент раздражения, вызывает недовольство. Когда вы избавитесь от всех ненужных мыслей навсегда, вы достигли радости.

Изучите концентрацию и дисциплину, используя технику йоги

Одно из преимуществ Кундалини-йоги заключается в том, что она способствует ясности ума, концентрации и эмоциональному равновесию.

Что важно осознать

Совершенство означает то, что приводит вас к радости. Мудрость – фактор, который является причиной для этого.

1. Перестать беспокоиться обо всем в этом мире.
2. Желать достичь мудрости, чтобы быть способным помочь каждому живому существу во вселенной.
3. Правильное воззрение о мире, или понимание, что нет никакого другого человека, который не был создан в вашем собственном уме.

Ключ, открывающий дверь к благородному пути:

Очень важно сосредотачивать свой разум не на попытке раскрыть глаза на уродство жизни, а сосредотачиваясь на чудах в этой жизни.

Для этого есть основа:

Полностью избавиться от препятствий, **через правильное воззрение мира.**

Поэтому те из нас, кто думают о занятии действительно чистой духовной практикой, должны постараться найти такую практику, которая приведет вас к свободе и всезнанию.

Чтобы достичь мудрости, необходимо обладать качеством – быть устойчивым.

Научиться быть человеком, который контролирует свое

сознание, выполняя практики, изучая священные тексты и создавая реальные осознания.

Воплощайте ко всему любовь, и вы победите любое уныние.

К этому следует добавить практику медитации, так как просветление возможно только через комбинацию глубокой медитации и глубокого озарения происходящего.

Зачем нужно быть свободным от циклических мирских желаний?

Потому, что все мы скованы страстными желаниями, которых полна наша жизнь, так что прежде всего ищите быть свободным от мирского.

Для каждого из нас, чтобы вырваться из цикла жизни, нужно хотеть вырваться. Если мы никогда не будем стремиться развить желание вырваться из него, а будем привязываться к приятным вещам в этой жизни, тогда возможность его прекратить никогда не возникнет.

Здесь для начала нам нужно понять, как мы крутимся в этом жизненном цикле существования. «Цикл существования» определяется как приобретение снова и снова ряда ненужного, из которых состоит нормальное страдающее существо – это их непрерывный поток из жизни в жизнь.

Что нас приковывает к этому циклу? Наши собственные поступки и плохие мысли. И к чему конкретно мы прикованы? К этим нечистым частям нашего существования.

Чтобы освободиться от этого цикла существования, мы должны осознать, что все, связанное с желаниями, по своей природе, является полным страданием. Если вы хотите однажды освободиться из этого цикла, тогда ищите прежде всего **безупречный настрой осознания**.

Жизнь коротка, и в ней обрести жизнь человека непросто. Думайте об этом непрестанно, усмирите страсть и желания чего либо циклично желать.

Когда мы постоянно циклично чего-либо желаем:

Не получается – страдаем...

Получается – еще больше желаем...

Подумайте, есть большая значимость в вашей жизни – это сама жизнь, и что эта жизнь временна.

Факт, что мы пробуем и делаем все, что угодно, только не духовные практики – это все из-за наших ненужных желаний и целей.

Мы должны оставаться нейтральными, свободными

Избавиться от страданий, которые сами создаем в своем воображении

Например, вспоминаем прошлое – страдаем

Воображаем будущее – страдаем

А прошлое и будущее – это только в нашем уме

А значит необходимо от этих мыслей освободиться
Истинна – быть в настоящем!

Самое важное – это: Ум, тело, жизненная энергия
Проверьте ваши три составляющих:

А именно, с какими намерениями живете, (какие мысли хранятся в вашей памяти и с какими мыслями проводите день), осознаете ли вы истину бытия, и заботу о теле (питание и режим дня), и насколько высока ваша жизненная энергия – дарить свет и радость, (а именно ваш свет зависит и от ума и от тела) Все взаимосвязано.

Нацельте свое сознание на следующие мысли: «В этот раз я смог получить хорошее человеческое тело и обстоятельства; их крайне сложно найти, они невероятно ценны, и включают в себя необходимое время и удачу. **И откажитесь навсегда от всех абсолютно бессмысленных поступков.** Твердо держите свое сознание, и сделайте вашу жизнь единым целым (ум, тело, жизненная энергия).

Обдумывайте три составляющих до желаемого завершения. Кстати, вам не нужно бояться, что, если вы откажетесь от материального ради практики, то станете каким-то нищим попрошайкой и умрете от голода.

И недостаточно, чтобы эти осознания пришли к вам просто извне – если вы сидите и слушаете, как кто-то их описывает. Они должны прийти изнутри, от того, что вы продумали их сами. Тогда они укрепятся в вашем разуме и никогда не изменятся.

Человек достаточно удачлив, чтобы обладать всеми внутренними и внешними обстоятельствами, позволяющими ему достичь просветления, и это невероятно ценно. **И из всех людей нашего мира, тех, кто достиг просветления, очень и очень мало.**

И потому наша жизнь невероятно ценна, и ее трудно обрести. Теперь мы должны извлечь наибольшую пользу, какую только сможем. Единственная высочайшая вещь, на которую можно потратить эту жизнь – практика просветления нашего ума!

Сила поступка

Для того, чтобы победить этот круг, необходимо прекратить совершать абсолютно все поступки, совершаемые из незнания.

Таким образом, можно сказать, что для того, чтобы вырваться из круга жизни, необходимо совершать белые поступки и отказаться от чёрных. Но, чтобы так поступать, необходимо сначала знать закон поступков и их последствий.

А для этого нужно поразмышлять о ваших поступках и последствиях.

Это размышление состоит из очень внимательного разбора четырех принципов поступков

- 1) Поступки обязательно порождают схожие последствия.
- 2) Последствия более значительны, чем сами поступки.
- 3) Мы не можем столкнуться с последствием, если прежде не совершили поступка.
- 4) Как только поступок совершен, последствия невозможно избежать.

Как только человек достигает обоснованной веры в эти принципы, он автоматически в своей повседневной жизни начинает избегать пагубных поступков и совершать благие.

Подумайте так: Когда вы умираете, ваше сознание не

отключается подобно лампе – вы должны принять следующее перерождение. И есть всего два типа рождения, возможных для вас: Одно из рождений в страдании или одно из более счастливых рождений. И какое из них вы получите, от вас в тот момент уже никак не зависит: Вы должны последовать в направлении, которое определяют ваши прошлые поступки. Добродетельные поступки посылают вас в один из более счастливых типов перерождений, недобродетельные же посылают вас в перерождений в страдании.

Недостойные поступки приносят страдания. И перерождения в страдании.

Добродетели приносят счастливые рождения, И счастье во всех своих перерождениях.

Есть способ избежать этих рождений в страдании , прилагать максимум усилий, чтобы правильно выбирать те поступки, которые нам стоит совершать, и те от которых стоит отказаться.

Для этого вам необходимо обрести:

1. Осознанность
2. Совершенство
3. Освобождение

Поэтому, мы никогда не должны позволять нашему телу, речи, или уму – , через которые мы выражаем себя – быть запятнанными проступками. И если по какой-то причине мы

это сделали, мы должны очистить себя от проступка через **процесс признания своей ошибки.**

Читайте священные книги, получайте из них учение, размышляйте над их смыслом.

Важно сохранить нравственность и отвергнуть пагубные деяния. Если мы сможем удержаться от выхода за рамки этого, то в один прекрасный день мы можем стать и мудрыми, и осознанными.

Когда мы говорим о «выходе из циклической жизни», это не похоже на то, как сбежать из одной страны и суметь попасть в другую. «Циклическая жизнь» есть именно продолжающееся существование негативных мыслей слов и поступков. И когда мы сможем контролировать ум, тело и энергию, а значит обретаем мудрость.

Почему нам необходимо желание Просветления Как развить это желание и как определить, что вы его наконец-то развили

Для полного просветления человеку необходимо развить в своём сознании желание достичь просветления ради всех живых существ.

Если человек обладает этим святым желанием достичь просветления не только для себя, но и ради всех живых существ, во всех десяти направлениях пространства **вы получаете поддержку и благословение.**

Осознанная медитация – это медитация состояние сознания, развивается медитированием на вашу собственную ситуацию, а есть медитации – медитированием на ситуации других.

Поразмышляйте над этим!

Все живущие существа равны в том смысле, что каждое из них, со своей собственной точки зрения, хочет быть счастливым. Они равны и в том, что не хотят боли. Так кого же я должен любить? И кого же я должен не любить? Вы должны продолжать так практиковать, пока однажды не достигнете беспристрастных чувств ко всем чувствующим существам, таких же обширных, как само пространство.

Медитируйте интенсивно на эти мысли

Возможно, я смогу развивать это благородное намерение, но дело в том, что я совершенно не способен привести любое существо к состоянию Просветления – и тем более каждое из них. Тогда кто же имеет такую способность? Если я могу достичь того же состояния, я по определению приведу и других, к их совершенству. **И тогда каждый луч света, исходящий из меня, будь то действие моего тела, моя речь или мои мысли, будет обладать силой!**

Пока вы практикуете эти медитации на развитие желания просветления, вы можете также подумать, что вы достигнете?

В настоящее время, когда вы подходите к кому-то и спрашиваете, в чём заключается его самая важная практика, он

скажет вам, что медитирует на одно из могущественных божеств – покровителей. Вы не встретите людей, которые скажут, что их главная практика – это медитация на желание достичь просветления ради каждого живого существа. Более того, в действительности довольно трудно найти кого-либо, кто хотя бы понимает, что должен сделать это желание своей основной практикой.

Мы должны скорее добиться этого истинного Желания, тренируя наше сознание, как описано выше – шаг за шагом, по порядку.

Правильное воззрение

*Когда для всех причина и следствие нерушимы,
все*

Зачем вам нужно правильное воззрение?

В основном в жизни и в медитации мы концентрируемся на себе.

Чтобы пресечь этот корень, мы должны полностью достичь видения, которое осознаёт, что я – как единое целое всего – а это и есть постижение мудрости!

«Реальность» относится к «мудрости» – имеется в виду правильное воззрение.

Что такое правильное видение?

Когда для всех причина и следствие нерушимы, все взаимосвязано.

Если посмотреть в самый корень того, что удерживает нас с вами в движении по этому кругу жизни, всё сведется к невежеству, к нашему цеплянию за собственное «я». Чтобы пресечь этот корень, мы должны развить мудрость, осознать, что никакого такого «я» в отдельности не существует.

Любой человек, действительно понимающий взаимозависимость начинает твёрдое осознание законов действий и их последствий – законы эти становятся всё более и более важными для него.

Созерцайте, чтобы распознать истинность, и живи согласно принципам иметь немного материальных желаний и довольствоваться тем, что имеешь.

Вы всегда должны думать по возможности скромно в своей мирской работе, и настолько широка, насколько можете, – в духовной работе.

Секретный ключ

Каждый испытывает время от времени порыв заняться духовной практикой, но все мы от случая к случаю обманываем себя склонностью переносить нашу практику на другой день.

Мудрость – это прекращение негативных мыслей, путем собственного понимания. Проведите индивидуальный анализ, который заключается в устранении страданий, которые являются результатом прошлых действий и плохих мыслей.

Достичь освобождения от мрачных мыслей, вы развиваете мудрость!

Вы должны тренировать свой ум для очищения препятствий.

Очищение от неверных поступков с помощью медитации:

Медитация:

Я признаю, один за другим, любой и каждый из всех неверных поступков, которые я мог совершить в действии или словах, а также в мыслях, мотивированных тем, что нравится или не нравится, или темным невежеством....

Искренне осознаю и сожалею!

Для глубокой концентрации в медитации соблюдайте покой и тишину ума.

Какие прилагать сверх усилия в концентрации:

Это сильное желание овладеть техникой медитации, физическое и моральное удовлетворение человека, который достигает серьёзного уровня медитации, (а чтобы достичь такого уровня, требуется немало усилий).

Необходимо возвращать ум назад к объекту медитации. Фокусирование ума на объекте.

Контроль ума; Полное успокоение ума;

Нужна бдительность. Достижение одноточечной концентрации;

Достижение состояние глубокой медитации.

И как результат – достижение невозмутимого состояния физического и ментального удовольствия от медитации.

Концентрация способности удерживать ум неподвижным в медитации, сконцентрировавшись на глубинной картине мира, достигая равновесия между способностью анализировать реальность. **На этой стадии можно сказать, что вы достигли особого проникновения в реальность, в ее подлинную форму.**

Шаги к просветлению

Прекрасная жизнь, которую мы обретаем – бесценна!

1. Развитие любви
2. Радость в мыслях
3. Развитие доброты
4. Очищать сознание
5. Размышление над тем, насколько старость неизбежна
6. Размышление над тем, насколько время неопределённо
7. Размышление над тем, что по истечению вашего време-

ни ничто, кроме пребывания в радости не поможет нам

Давайте напомним себе о причинах страданий в нашей жизни:

Что же так нас заставляет страдать, быть унылым и огорчаться без причин...

1. Злость или Гордость
2. Невежество
3. Разрушительные сомнения
4. Невежество в отношении своей собственной природы
5. Вера в одну из двух крайностей
6. Вера в то, что чьи-то неправильные мнения – лучшие
7. Вера в чрезмерные духовные практики
8. Вера в неправильное мировоззрение

Как же выбраться из этой жизни страданий?

Ответ: Понимание сути жизни!

Понять, что прекрасную жизнь, которую мы обретаем – бесценна!

У нас есть прекрасная жизнь и тело, точно такие, какие использовали святые люди для достижения своего просветления. Мы превратили наш досуг и удачу в богатые возможности для страданий.

"Ну", вы возможно спросите, "каковы причины проявления свободы и счастья"? Достижение хорошей жизни, одной из духовных свобод, начинается с соблюдения нравственности. Нравственность должна соединиться с благими делами; и соединит все эти части вместе – молитва.

Сейчас у нас есть возможность практиковать учение. Также мы наслаждаемся внутренним состоянием благодаря тому, что наш ум наделен интеллектом необходимым для продвижения через ступени обучения, созерцания и медитации.

Все это мы можем достигнуть благодаря той необычной жизни, которую мы сейчас проживаем, осознайте этот факт, попробуйте по-настоящему увидеть, насколько важен этот единственный шанс.

Проявятся определенные знаки, если вы преуспеете в осознании духовных свобод и счастья. Представьте себе человека, полностью погруженного либо в большую удачу, или неудачу. Каждый раз, когда он просыпается ночью, эта мысль

о счастье либо несчастье сразу же приходит к нему на ум — очень ясно, и происходит это на автомате.

Наши ментальные потоки содержат очень, очень мало причин, которые перенесут нас в более высокие вибрации, но у нас есть огромное множество причин, которые увлекут нас в мир страданий. Прямо сейчас мы совершаем и белые и черные поступки: Творим добро и зло. Семена поступков, которые более изобильны, и будут, скорее всего, активированы.

Чистые и загрязненные последствия наших благих дел или наших пороков будут следовать за нами. Эти последствия никогда не ошибаются: Хорошее происходит из хорошего, а плохое из плохого. Они примкнут к моему сознанию и последуют за нами.

Поэтому в этой жизни, Прилагай все свои усилия! Развивайтесь только к МУДРОСТИ.

Следовательно, у нас нет другого выбора, то есть, делать то, что следует, и не делать того, что не следует.

Стремление к счастью свободы

Но природа всех приятных вещей цикла этой жизни состоит в том, что не имеет значения, сколько мы имеем, и не имеет разницы как сильно мы радуемся тому, что у нас есть, мы, все равно, никогда не чувствуем, что имеем достаточно. Это только заставляет нас хотеть большего, и это только

ко усиливает наши желания. А это в свою очередь приносит нам полное разнообразие невыносимой боли. Приятные вещи поворачиваются обратной стороной и становятся дверью ко всем страданиям...

Далай-Лам, так же говорил:

Что случилось ранее?

Это было в моем сознании с изначальных времен.

Когда это было?

Никогда не было такого момента чтобы их не было.

Кто они?

Ментальные омрачения.

Что мне следует видеть?

Подумай об этом, и узри, что омрачения сознания – это наш единственный истинный враг.

Что должно быть сделано?

Враг – жажда жить только ради этой жизни, должен умереть.

Кто это сделает?

Ты должен будешь притвориться воином настолько, чтобы стать таковым.

Когда это произойдет?

Твои враги, омрачения твоего сознания, всегда ждали тебя, готовые к сражению.

И что тогда?

Время точно пришло: отправляйся и победи их.

Как указывают эти строки, существует одна вещь, которая

действует в самом корне всех наших страданий, здесь в цикле жизни. **Это не что иное, как наш враг – ментальные омрачения, так нежно лелеемые нами, такие близкие нашим сердцам.**

С изначальных времен до настоящего момента этот враг вел нас за руку ко всем видам невыносимой боли. И если мы все еще неспособны избавиться от этих дурных мыслей раз и навсегда, они вынуждают нас накапливать карму.

Суть учений

Карма – это движение ума и то, что оно побуждает нас делать или говорить.

1. Тренировка морали, и это дисциплина
2. Покой и концентрация
3. Практиковать 10 заповедей
4. Постоянно проверяй СЕБЯ

Соберите силу великих хороших поступков, и осознайте свои плохие поступки.

Пусть благодать ваших поступков возрастает вечно!

Вещи, которые следует принять (чистая сторона нашего существования)

Вещи, которые следует оставить (омраченная сторона существования)

Всеведение – это состояние ума, обладающего правильным восприятием всего. (Просветлённый ум)

ПОМНИТЕ: Карма – это движение ума и то, что оно побуждает нас делать или говорить.

Драгоценность истинной мысли – это Ясное мышление

Находясь в глубокой медитации, вы не можете совершать недобродетельные деяния ни речью, ни телом (ни, возможно, умом, в зависимости от глубины вашей медитации).

Карма – это движение ума (ментальная карма) и то, что

следует за ним (включая речь и поступки).

Самое основное разделение кармы – это два типа: обуславливающая карма и обусловленная карма. Обуславливающая карма – это ваши мысли. Обусловленная карма – это то, что вы говорите или делаете, после того как подумали об этом.

Видимая карма – Вы видите поступок человека, будь то хороший или плохой

Невидимая карма – Это то что всегда с вами, вы уже совершили и это всегда с вами. В зависимости от поступка вы получаете невидимую светящуюся ауру, которая исходит извне и пронизывает вас или наоборот

Ваше страдание – это ваш мир и вы.

Хороший поступок – это то, что в ближайшей перспективе обеспечивает вам приятное переживание и в конечном итоге защищает вас от страданий,

Дурной поступок – это то, что приносит вам кармический результат, который является нежелательным, неприятным переживанием.

Десять правильных поступков

Действия тела:

- 1) Сохранение жизни
- 2) Уважение чужой собственности

3) Уважение отношений других

Действия речи:

4) Правдивость

5) Соединительная речь

6) Мягкая речь

7) Содержательная речь

Действия ума:

8) Радость чужим успехам

9) Сострадание

10) Правильное мировоззрение

Десять неправильных поступков

Действия тела:

1) Убийство живых существ

2) Воровство

3) Неправильное сексуальное поведение

Действия речи:

4) Ложь

5) Разъединяющая речь

6) Грубая речь

7) Бессмысленная речь

Действия ума:

8) Страстное желание

9) Недоброжелательность

10) Неправильное мировоззрение

Путь к совершенству

Совершенство означает то, что приводит вас к радости. Мудрость – фактор, который является причиной для этого.

- 1) Вера:** Концентрация на хороших качествах и желание самому стать таким же.
- 2) Соблюдение 10 заповедей:** Избегание десяти плохих поступков.
- 3) Щедрость:** Не скупитесь – будьте щедрыми. Не давайте из своих остатков, давайте из основных ресурсов.
- 4) Изучение:** Занимайтесь и изучайте, чтобы знать и понимать, что вы делаете.
- 5) Стыд:** Не совершайте плохих поступков по причинам, никто не узнает, совершили ли вы плохой поступок, но вы не делаете это из-за своей совести.
- 6) Совесть:** Не совершайте плохих поступков по причинам, связанным с тем, что подумают другие.
- 7) Мудрость:** Понимание отсутствия самосуществования.

Что именно мешает нам на пути к осознанной мудрости

1. Восхваления себя и критики других.
2. Давать совет, кто не просит, или материальную помощь.
3. Непринятие чьих-то извинений или нападение на другого.

Не поддаваться гневу – это высшее самоограничение, оно более ценно и более сложно, чем сидеть и медитировать.

Совершенство означает то, что приводит вас к радости. **Мудрость** – фактор, который является причиной для этого.

Устранение ментальных омрачений

Если вы преодолели свои ментальные ненужные огорчения, ваши мысли более не подвержены влиянию или не загрязнены невежеством, поэтому у вас нет больше ментальных омрачений.

Когда вы достигните радости, вы навсегда покончите с вашими ментальными омрачениями.

Ментальные омрачения ведут вас к накоплению негативной кармы. Негативная карма вызывает страдания. Устраняя прошлую негативную карму и текущие ментальные омраче-

ния, (которые создают дурные поступки в настоящем), вы создаете свой мир в радости. **Когда вы это сделаете, ваш мир будет там, где бы вы ни находились.** Каждый человек создает свой собственный мир.

Четыре силы для очищения кармы:

1) Базовая сила: Заглянуть внутрь себя.

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.