

A person is walking away from the viewer down a brightly lit, colorful tunnel. The walls and floor are composed of large, overlapping geometric shapes in shades of blue, pink, yellow, and green. The lighting is very bright, creating a high-contrast, almost ethereal atmosphere. The person is silhouetted against the bright light at the end of the tunnel.

ЮЛИЯ БИДЖА

12 ГРАНЕЙ

САМОПОЗНАНИЯ

Юлия Викторовна Биджа

12 граней самопознания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69979021

ISBN 9785006085237

Аннотация

Юлия Биджа – лайф и бизнес-коуч, психолог, автор системы «12 граней». Благодаря техникам, которые даёт Юлия, люди меняют жизнь в сторону счастья. Эта книга обладает волшебным свойством – при чтении вы ощутите прилив энергии, почувствуете, как жизнь меняется к лучшему. С каждой страницей вы будете делать новый шаг к счастливой жизни, а когда закончите чтение, обнаружите себя в новой реальности.

Содержание

Предисловие	9
1 грань. Мечты и цели	12
2 грань. Что такое эзотерика?	26
3 грань. Уровни развития человека	51
Конец ознакомительного фрагмента.	61

12 граней самопознания

Юлия Викторовна Биджа

Дизайнер обложки Варвара Штерн

© Юлия Викторовна Биджа, 2023

© Варвара Штерн, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-8523-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Мы продолжаем упорно загадывать желания и строить карты, завязывать красные ниточки на запястье, задувать свечки на торте, завязывать белые бантики на дереве, и думать о том, что мы постоянно манипулируем пространством». Человек так устроен, что мы хотим мгновенного счастья, однако, мало кто готов работать над собой для того, чтобы желания стали намерениями, намерения целями, цели задачами и, наконец, естественным результатом и отражением наших внутренних изменений.

«12 граней самопознания» – это «карта» для кладоискателя. Есть четкий маршрут, обозначенные препятствия, однако, чтобы добраться до клада, ты должен самостоятельно

пройти этот путь.

Уже несколько лет я иду на пути к своим граням самопознания и очень рада, что наконец у меня есть четкая «карта», к которой в любой момент я могу обращаться, напоминая себе важные моменты.

«Куда внимание – туда энергия. Когда ты начинаешь чему-то уделять внимание, это начинает проявляться в твоей жизни. Но когда что-то находится за пределами твоего внимания и ты считаешь, что этого вообще не существует, то ты никогда этого и не увидишь».

Доброго вам пути в направлении внимания к истинным желаниям, познанию себя и чтению книги перемен».

Поленова Виктория Сергеевна, врач-педиатр, кандидат медицинских наук, специалист по государственному и муниципальному управлению в сфере здравоохранения, Президент Международной Ассоциации Руководителей и участников сферы управления, организации здравоохранения и фармакологии, член Экспертного совета по редким заболеваниям Комитета по охране здоровья Государственной Думы

«Эта книга – новое, увлекательное путешествие в волшеб-

ство, которое вы будете создавать сами, главное только хотеть что-то изменить в своей жизни. Можно бежать со всех ног, можно плавно танцевать на этом пути, но одно могу сказать точно, все знания, которые передаются в этой книге – настоящий и честный ключ к счастливой жизни, принятию себя и мира, любви и благодарности. Пусть эта книга станет вашей настольной».

Маруся Свирид, актриса театра и кино

«12 граней самопознания» – это универсальная литература не только для тех, кто хочет разобраться в себе, но и для тех, кто интересуется вопросами мироздания для собственного удовольствия. Каждый найдёт в этой книге массу полезной информации для лучшего понимания себя и в целом событийного ряда жизни. Юля сумела донести глубину и масштаб передаваемых ей Знаний простым и понятным языком. А самое ценное в этой книге – эти Знания и инструменты абсолютно практичные. Они на 100% совместимы с реальной жизнью и помогут сделать каждый ваш день ещё более счастливым, наполненным и по-хорошему осознанным)

Лично я знакома с Юлей уже почти 3 года. Как Мастер она оказала колоссальное влияние на моё понимание себя и моих проблемных зон в жизни. Помогла многое проработать, трансформировать и перейти на новую ступень развития!

100% РЕКОМЕНДУЮ!»

Анна Котова, актриса театра и кино

«Книга «12 граней самопознания»» автора Ю. Биджи состоит из 12 частей, 12 жемчужин для твоего собственного Счастья! Эти секреты были раскрыты благодаря проверенным практикам, личному исследованию Юлии и обучению автора у духовных мастеров. Как и любой позитивный опыт, книга предоставляет читателям возможность в конце каждой главы проверить силу прочитанного, выполнив практику: отсканировать qr-код и выполнить задание. Если ты держишь сейчас в руках эту книгу, то она уже пришла к тебе не просто так, т. к. мастер приходит ровно тогда, когда ученик готов! В книге рассказывается простым языком о законах Астрологии. Приведены яркие примеры на тему того, почему у одного человека сложная судьба, а другому все в жизни дается абсолютно легко и беззаботно. Я считаю, что к этой книге можно обращаться в течение длительного отрезка времени, т. к. она несмотря на простое изложение законов Вселенной требует внимания и практики и, выполнив рекомендации, предложенные автором, жизнь будет меняться в лучшую сторону (что собственно и произошло на личном опыте со мной). Перечитав ту или иную главу, ты увидишь, как ты, дорогой читатель, поменялся! И начал создавать своё счастье сам! В этой книге понятным языком объ-

ясняется почему у нас возникают любые проблемы, для чего они нужны и как их разрешить благоприятным для себя способом! А также очень интересно автор рассказывает о том, чем человек отличается от биоробота и почему важно практиковать, ощущать и чувствовать свое физическое тело. Как управлять умом и быть хозяином своей жизни! Что такое настоящая любовь. Я сама лично изучила кучу литературы, прошла тренинги, но именно пройдя курс «12 граней», я улучшила свою жизнь, стала спокойнее и радостнее! У меня появилась большая мечта и глаза стали блестеть намного чаще, а не только по праздникам) Рекомендую эту книгу для всех людей, которые однажды выбрали создавать свою счастливую жизнь!»

Вероника Краус: Музыкант-скрипач, DJ, Композитор

Предисловие

В этой книге я объединила знания, которые получила за пятнадцать лет практик, медитаций и исследований. Я постаралась донести информацию таким простым языком, чтобы это было увлекательно, интересно и понятно.

Книг на тему духовного развития, просветления, медитации и практиках написано очень много, но я заметила, что люди часто путают различные эзотерические понятия. Многие быстро прекращают заниматься практиками, потому что у них нет сформированной базы, фундамента, на который они могли бы опираться при обучении. Мне очень повезло в жизни с моими Мастерами, потому что именно они привили мне такой подход к жизни – нужно смотреть на вещи с разных сторон и постоянно расширять своё видение мира. Исследуя различные области знаний, нужно идти в глубину и учиться смотреть на каждое событие под разными углами.

Когда мы таким образом смотрим на жизнь, она приобретает особый смысл, яркие краски и новые смыслы. Становится интересно и радостно жить.

В этой книге я постаралась собрать все знания, которые мне передали Мастера, и написать о них в 12 главах. Каждая глава посвящена определенной области жизни. Двенадцать –

это сакральное число, которое определяет все сферы нашей жизни.

В названии книги «12 граней самопознания» заложен глубокий смысл. Каждый человек рождается с уникальным потенциалом, множеством талантов и способностей. И только если он знает об этом, у него есть возможность реализовать все свои дары.

Алмаз красивый, но он имеет потенциал стать бриллиантом. Сделать это ему помогает огранщик, который создаёт грани. Когда человек занимается саморазвитием – он шлифует свои грани и становится бриллиантом.

Бриллиант – это роскошный, прочный и невероятно красивый, сверкающий камень. Таким же становится человек в результате самопознания.

Моя книга обладает особым свойством – при чтении ты ощутишь прилив энергии. С каждой страницей будешь делать новый шаг к своей счастливой жизни. А когда закончишь чтение, твоё отношение к жизни изменится. Многие люди, которые прочитали эту книгу, улучшили свою жизнь, доказав правдивость моих слов.

В конце каждой главы ты увидишь qr-код, перейдя по которому, сможешь получить приятный бонус – видео из курса

«12 граней самопознания».

Желаю приятного прочтения и буду рада получить обратную связь!

1 грань. Мечты и цели

Если вы не знаете, куда идете, любой путь приведет вас туда.

Льюис Кэрролл

Первая грань нужна для первого шага на пути к своей счастливой жизни. Если не определить направление, то сделать первый шаг будет невозможно. Поэтому в самом начале тебе нужно разобраться – где ты сейчас и куда хочешь прийти. Ты должен осознать, что всё может измениться. А значит, необходимо начать с определения, что такое мечты и желания, цели и намерения. Чем отличаются эти понятия. Как нам помогают цели и как мешают желания. Как отличить одно от другого.

Давай определим – с каким намерением ты будешь читать эту книгу. Зачем тебе это нужно?

Запиши ручкой на бумаге. Но писать нужно так, как ты думаешь и чувствуешь прямо сейчас. Не надо думать правильно ли это или неправильно, пытаться оценивать, перечеркивать, что-то менять. Просто напиши. Невозможно сделать ошибку, невозможно написать какой-то неверный вари-

ант. Любой вариант, который ты напишешь, будет правильный.

А теперь напиши – как ты поймёшь, что твоё намерение выполнено. Придумай все, что угодно, пусть даже что-то самое смелое, самое невообразимое, самое невероятное.

Напиши: «Я пойму, что мое намерение выполнено, если...»

И сейчас мы с тобой будем разбираться, чем отличается мечта от желания, желание от намерения, намерение от цели.

Есть выражение «Мечтать не вредно». Чаще всего оно используется в негативном контексте. Например, вы хотите чего-то достичь, купить, засмотрелись на что-то: «Вот она моя мечта, хочу туда». Начали мечтать, а рядом сидит человек, он в вас не верит и говорит: «Слушай, мечтать не вредно». И здесь подтекст такой, что можешь мечтать сколько угодно. От того, что ты будешь мечтать, ничего не поменяется, мечта не сбудется, поэтому не трать время на мечты. Мечтой не достигнешь своих целей, ты тратишь время впустую. В подсознании у нас откладывается, что мечта – это пустяк, трата времени, то, на что не стоит тратить свою энергию. Это всего лишь воздушные замки (даже само по себе выражение «воздушные замки» в жизни осуждается).

На самом деле, выражение «Мечтать не вредно» правдивое, ведь мечтать действительно не вредно, а наоборот – мечтать полезно. Потому что энергия мечты – это энергия вдохновения.

Энергия вдохновения есть в каждом из нас. Она неизбежно проявляется, и мы в любом случае как-то ее используем. Чем выше проявление энергии вдохновения, тем ближе мы к реализации своих мечтаний, а самое низкое проявление вообще исключает их достижения.

Три варианта проявления энергии вдохновения в нашей жизни:

Высший вариант проявления – это медитация, молитва, осознание божественной любви.

Знаешь ли ты, что вообще означает понятие «божественная любовь»? Часто ли ты таким образом проявляешь свою энергию? Задумайся – насколько часто ты медитируешь? Если ежедневно, тогда твоя жизнь полна мечтаний – как новых, так и тех, которые осуществляются практически каждый день. Когда ты умеешь мечтать, мечты становятся реальностью, и желания не просто исполняются, но фактически ты являешься волшебником для своих близких. Стоит кому-то рассказать тебе о своих проблемах, как они вдруг начинают рассеиваться. Стоит кому-то рассказать о своих же-

ланиях, как они вдруг в твоём поле начинают исполняться. Не потому, что ты дал верный совет, а просто потому что так работает энергия. Со временем вокруг тебя создаётся поле медитации с большим количеством энергии. В нём желаемое быстро становится действительным.

Второй вариант проявления вдохновения – это искусство, музыка, театр, кино, творчество.

Если твоя профессия связана с искусством, творчеством или театром, то энергия в данном варианте проявляется часто. А значит, ты умеешь мечтать, и у тебя хорошо развитая фантазия. Ты можешь писать музыку и стихи, творить. Но если твоя профессия не из этой сферы, тогда нужно обязательно вносить элементы среднего варианта проявления вдохновения в свою жизнь хотя бы наедине с самим собой – танцевать или петь в душе, читать стихи хотя бы раз в месяц или посещать театр раз в полгода.

Когда в жизни отсутствуют два таких проявления энергии вдохновения – присутствует низшее проявление. Независимо от того, хотим мы этого или нет.

Низший вариант проявления энергии вдохновения – это алкоголь, наркотики, сигареты, все виды зависимости. А также апатия, депрессия, проблемы

со сном, панические атаки.

Чем старше человек становится, тем больше думает, что сказки – это просто сказки, ничего полезного в них нет. Он не видит никакого смысла и мудрости ни в сказках, ни в мифах, ни в легендах. Музыка для него становится пустым звуком, а театр становится сплошной тратой времени. Он не любит читать стихи, и уж тем более не умеет их сочинять. С годами человек становится скептиком, материалистом, не видит никакого высшего смысла, а значит и мечты не исполняются. Он живёт в материальном мире, его сердце закрыто, он не любит вдохновенно, соответственно, его тоже никто не будет вдохновенно любить. А когда нет в жизни любви, счастья, ощущения мечтаний, то жизнь теряет всякий смысл. Со временем это приводит к печальному состоянию и депрессивному взгляду на жизнь. Большинство людей под депрессивным взглядом понимают реалистичный подход к жизни. Употребление антидепрессантов во всём мире, растёт с каждым годом в геометрической прогрессии.

Давай сделаем вывод по поводу мечтаний. Чтобы мечты сбывались, необходимо мечтать, и делать это осознанно. Сознательное проявление энергии вдохновения в высшем варианте – это медитация, молитва, божественная любовь, благотворительность, творчество, искусство.

Мы разобрались, что мечтать – полезно.

Что такое мечтать? Это думать о чем-то прекрасном и радоваться этому, фантазировать, создавать в своей голове какие-то картинки прекрасного мира, видеть себя в этой сказке, чувствовать себя всемогущим, счастливым, полным любви и радости. Мечта вдохновляет, радует и наполняет. В высшем эквиваленте проявление мечты похоже на медитацию. Поэтому мечтать, осознавать себя красивым, счастливым, реализованным человеком – это очень полезно.

Чем мечта отличается от желания?

Желание исходит из какого-либо недостатка. Желание – это понимание, что тебе сейчас чего-то не хватает, неудовлетворенность настоящим моментом, устремление в будущее. Мы берем энергию настоящего момента, собираем и направляем её далеко в будущее. Давай вспомним любую сказку, легенду, миф или любой фильм о желаниях. Все они говорят об одном и том же – будьте аккуратнее со своими желаниями, ведь они исполняются.

Когда мы мечтаем, то мы верим в чудо. Мы летим где-то над облаками и понимаем, что возможно это где-то и когда-то случится. Мы никогда не задаем вопросы – как это я могу летать по облакам, откуда вдруг у меня взялся едино-

рог, почему я с облаков не падаю? Все это не наша забота. Мы осознаем, что об этом позаботится Вселенная, мы не делаем что-то сами, а полагаемся на чудо.

А когда мы желаем, мы ни на что другое не обращаем внимания – я хочу Мерседес, хочу мужа, хочу на Мальдивы. Мы желаем и четко видим этот результат. Есть даже курсы, которые учат нас правильно загадывать желания. Например, не надо использовать частичку «не», потому что мозг ее не воспринимает, нужно обязательно ставить четкую дату исполнения желания, писать в настоящем времени, как будто желание уже исполнено, и как можно точнее описывать все детали. Тут нет места мечте, нет места вдохновению, нет места чуду. Как будто Вселенная ни при чём. Тогда Вселенная нам говорит: «Ну хорошо, тогда справляйся собственными силами, раз я тут ни причём».

Еще многие говорят: «Если ты не пожелаешь и не опишешь, как ты хочешь, то Вселенная не узнает, чего ты хочешь. Тебе нужно четко описать». Серьёзно? Ты думаешь, что Вселенная знает меньше, чем ты?

Но даже не это самое неприятное. Самое неприятное, что желание всегда формируется нашим умом. Ум очень коварен, его основная задача – решать проблемы. И он решает проблемы, а на их месте создает новые, а потом снова их ре-

шает. Мы думаем, что точно знаем, что нам нужно для счастья, но это не так. Практически всегда мы ошибаемся. И поэтому исполненное желание практически всегда ведет нас к несчастью, ну или по крайней мере не приближает к счастью.

Чтобы исполнить желание, надо набрать огромное количество энергии, направить ее в будущее и ждать результата. В это время энергия из настоящего момента уходит. Счастье, любовь, ощущение блаженства и радости – это то, что есть только в настоящем моменте. Но мы забираем эту энергию из настоящего и направляем в будущее. Соответственно, мы не можем почувствовать себя счастливыми, уверенными, удовлетворенными в настоящем, потому что энергии нет. Она где-то в будущем. Будущем, которого по сути не существует. В будущем, как правило, исполненное желание переворачивает нашу жизнь совершенно не лучшим образом. Мы все постоянно чего-то хотим, поэтому загадываем желания, а потом удивляемся: «Почему так много неприятностей? Почему так мало энергии? Куда делись все мои силы?»

Итак, мечта – это вдохновение и доверие Вселенной, то есть это пространство для чуда.

Желание – это когда мы собрали свою энергию и направили куда-то в будущее. Но мы только «загадали», мы ничего не делаем сами для исполнения желания. Мы задули свечку

на торте или завязали белую ленточку на дереве и ждём, что Вселенная всё сделает за нас.

А что же такое намерение?

Есть выражение «непреднамеренные действия». Человек что-то сделал, но у него не было намерения это делать, и мы говорим: «Человек это сделал нечаянно, не надо его за это осуждать».

Например, не увидел что-то под ногами – муравья или букашку, и наступил. Не хотел обидеть собеседника, но неудачно пошутил и обидел. Вроде результат плохой, но так как у человека не было намерения это сделать, его даже готовы простить.

Намерение – это необходимая составляющая осознанного действия, осознанного движения. Если намерения не было, то наши действия и движения будут неосознанными, автоматическими, инстинктивными.

Когда намерение сформировано – я встаю и иду. Пока намерение не сформировано, осознанное действие невозможно.

Давай подумаем, а как часто мы вообще в своей жизни формируем намерение? Например, формируем ли мы наме-

рение, если «сейчас я пойду чистить зубы» или «сейчас я буду внимательно слушать вот этого человека», «сейчас я осознанно буду уделять особое внимание проекту или своей работе»? Пока нет намерения, осознанное действие невозможно. Соответственно, большую часть жизни мы выполняем действия на автомате.

Давай прямо сейчас прочувствуем на собственном теле, что такое намерение.

Сейчас ты сидишь? Создай намерение поднять руку. Момент, пока рука еще не поднялась, но ты уже точно знаешь, что она вот-вот сейчас поднимется, это и есть точка намерения. В этой точке сосредоточена вся энергия на все последующие действия. Если намерение сформировано, то у последующего действия будет энергия, и оно обязательно свершится.

Каким образом совершится действие и каким будет результат, зависит и от многих других вещей. Но без намерения энергии совсем не будет.

То есть намерение – это осознанное решение что-то делать. И в отличие от желания, это не «я хочу, чтобы что-то произошло», а «я готов идти и делать».

Желание – это я **хочу**, чтобы что-то со мной случилось.

Я хочу, чтобы в моей жизни появился мужчина.

Я хочу, чтобы в моей жизни появились деньги.

Я хочу, чтобы моя жизнь стала счастливой.

Намерение – это я **готов**.

Я готов медитировать.

Я готов трудиться.

Я готов делать зарядку.

Я готов менять свою диету.

Что такое цели?

Цель – это то, что мы видим в будущем и к чему хотим и готовы идти.

Когда в голове есть цель, наш ум создаёт намерение. Ум формирует алгоритм, который неминуемо приведёт к цели. Обязательно приведёт, без вариантов. Когда есть цель, жизнь становится структурированной.

Как часто мы осознанно ставим цели?

Несмотря на наше осознание и волю, ум ставит цели, и мы этого даже не замечаем. Ум руководствуется нашими

инстинктами, страхами, подсознательными убеждениями – всем, что ограничивает наши возможности. Поэтому то, чего мы боимся, реализуется в жизни быстрее всего.

Глубоко внутри нас огромное количество ограничивающих убеждений и сопротивлений. «Ты слабый». «Не смейся много, а то будешь плакать». «У тебя никогда это не получится». «Ты двоечник». «Ты ленивый». Если бы мы увидели список всех своих ограничений, то сразу поняли бы причину того, почему у нас не получается достичь счастья.

Ум ставит цели в соответствии с нашими страхами. Например, мы не ставим себе цель зарабатывать в месяц 30 миллионов долларов, потому что в подсознании есть ограничивающее убеждение, что это невозможно. И чтобы зарабатывать такие деньги, нужно обязательно родиться в семье олигарха. Или существует стереотип, что честным путем больших денег не заработаешь.

Ум помимо нашей воли ставит цели, которые соответствуют нашим внутренним ограничениям и страхам. Вместо «я хочу добиться чего-то», выходит «я хочу избежать чего-то, обезопасить себя». Мы не идем по своей жизни вперед, а стараемся хотя бы не пятиться назад.

Может ли это привести к реализации наших целей?

Все, чего мы боимся, реализуется в жизни быстрее всего,

потому что страх – это большой сгусток энергии. Когда мы чего-то боимся, мы постоянно об этом думаем. Поэтому если мы не ставим цели осознанно, то наша жизнь превращается в фильм ужасов.

Забавно то, что глядя на других людей, мы успокаиваем себя тем, что у них всё то же самое. Их мечты не сбываются, планы рушатся, счастье не приходит. Ум объясняет нам: «Это нормально, все страдают. Ты такой же как все, ты нормальный, с тобой всё в порядке, не переживай. Сиди дальше, кушай пирожок, ленись, смотри телевизор и жди волшебника в голубом вертолёте».

Подведём итоги. Цель – это то, к чему мы готовы идти. Намерение – это то, что мы делаем, чтобы идти к этой цели, конкретные шаги. Мечта – то, что нас вдохновляет ставить цели. А желание – это то, что мы не готовы сами реализовывать. Загадали желание и ждём, что оно само исполнится, ждём чуда.

А теперь давай посмотрим на намерение, которое ты сформировал в самом начале этой главы. Хочется ли тебе сейчас его изменить? Если хочется что-то поменять, то обязательно возьми ручку и запиши новое намерение.

Выпиши свои мечты, желания, цели и намерения. Отдель-

но напиши про тему любви и отношений. Отдельно про тему работы, карьеры и денег. Раз в месяц открывай эти записи и наблюдай, как всё написанное тобой будет меняться. Позволь меняться, не удерживай себя в прошлом. Смело иди вперёд.

Чтобы помочь себе выбрать верную цель, выполни аудио-медитацию «Калейдоскоп»:



2 грань. Что такое эзотерика?

Магия требует жертвы. Если вы хотите что-то получить, то готовьтесь отдать что-то взамен.

Терри Пратчетт

Вторая грань покажет нам связь плотного мира, который мы можем потрогать, с тонким миром, который невидим обычному взору. Мы разобрались к чему идём, какие желания загадываем. А теперь давай посмотрим на то, как эти материальные цели и желания отражаются на невидимой стороне нашей жизни. Что происходит на самом деле, когда мы задуваем свечи на торте или завязываем белую ленту на дереве. Стоит ли писать записочки на полную луну и сжигать их в надежде получить больше денег или встретить большую любовь?

В этой главе мы будем разбираться в том, что такое эзотерика.

Вокруг слова «эзотерика» огромное количество разных мифов. Одни используют слово эзотерика в уничижительной форме, даже опасаются и боятся его. Другие люди гордятся: «Я занимаюсь эзотерикой», и во всеуслышание мо-

гут об этом заявлять. Часто, когда люди только начинают заниматься эзотерикой, никому в этом не признаются, потому что считают это чем-то осуждаемым.

Почему так происходит?

Вокруг любой системы, которая не очень понятна и построена на стыке рационального и иррационального, всегда возникают споры. И никто не знает, где истина. Все, что связано с энергиями, с тонким миром, что мы не можем увидеть глазами и измерить какими-то приборами, вызывает страх в уме человека. Для ума неизвестность – это страх.

Законы тонкого плана люди изучают тысячелетиями. С тех пор, как человек получил возможность самоосознавать себя, длится процесс самопознания. Мастера пытаются донести до нас то, что видно им, но не видно нам – как можно понять этот мир и законы устройства Вселенной. Есть практики, системы, религии, ордена, где таких людей называют просветленными. Есть религии, где таких людей называют Святыми, Буддами, но смысл один и тот же.

Просветленный, Святой человек или Будда – это человек, который достиг такого состояния сознания, при котором он видит мир не через призму своей иллюзии или своего собственного эго, а таким, какой он есть.

Каждый мастер говорит на своем языке, своими образами, символами, со своими национальными особенностями, из-за чего возникает много противоречий и даже споров. Но истина всегда одна. И если мы уходим действительно глубоко в понимание религии, эзотерической науки, практики, то со временем понимаем, что все говорят об одном и том же.

Одна из самых больших сложностей состоит в том, что в школе нам не рассказывают и не объясняют законы Вселенной. Мы знаем много о внешней жизни, можем даже разбираться в науке, но мы очень мало знаем о внутреннем устройстве человека – о подсознании и психике. Не знаем, как работают наши эмоции и почему порой невозможно с ними совладать. Почему часто на первый план выходят инстинкты и как объединить логику и интуицию, как подружить голову и сердце, и для чего всё это нужно.

Знания о нашем подсознании, психике не передают наши родители, социум и школы как обязательные знания. Нас учат решать примеры, рассказывают о том, где находится конкретная страна на карте и какой химический элемент с каким можно смешать. Но почему-то не рассказывают о том, что находится внутри нас. О том, как правильно питаться, как правильно делать зарядку, как правильно общаться с противоположным полом, как управлять своими

чувствами, эмоциями и мыслями.

А эти знания необходимы человеку, чтобы понимать себя и становиться счастливым. Без основных знаний о себе, человек с удивлением в кризис Сатурна (около 30 лет) или в кризис Урана (около 42 лет) сталкивается с нерешаемыми проблемами, которые просто выталкивают его из внешнего мира и не дают возможности жить как прежде. Человек начинает искать. Кто-то идет в психологию, кто-то в религию, кто-то находит своего Мастера и свою практику, а кто-то не находит ничего. В последнем случае качество жизни человека начинает резко ухудшаться.

Был проведен такой эксперимент. Психологи проводили анализ, какой возраст люди считают самым несчастным? И выяснили, что независимо от пола, национальности и вероисповедания, самый несчастный возраст – 45 лет.

Астрология это объясняет кризисом Урана (42 года плюс-минус год). У человека возникает кризис духовного роста, когда надо наконец-то понять: «Для чего я живу? Какую пользу этому миру я приношу?». И если человек раньше этих вопросов себе никогда не задавал, то в его жизни начинают происходить малоприятные события, которые происходят с целью смены его привычного образа жизни. Сама Вселенная ему говорит: «Послушай, ты же сюда пришел

не просто так. У тебя должна быть какая-то Высшая цель, мечта, намерение. Ты должен что-то сделать для себя, человечества, мира. А что ты делаешь? Для чего живешь?».

Большинство людей не находят ответы на эти вопросы и сталкиваются с неразрешимой внутренней проблемой и большой болью из-за переживаний о смысле своего существования. Человек просто впадает в депрессию. Примерно в 45 лет человек переживает острый кризис и чувствует себя абсолютно несчастным. К 46—47 годам он уже привыкает жить в этом несчастье и думает, что такая жизнь является нормой. Он не замечает – насколько он несчастен.

И напротив, если человек занимается практиками, самопознанием и саморазвитием, да к тому же и медитирует, то к 40 годам происходит реализация человека: он осознает для чего живет и к чему идет. К 42 годам происходит духовный скачок, а к 45 – человек достигает больших результатов своего труда. Жизнь становится все счастливее.

По подсчетам Мастеров, всего лишь 6—7% людей занимаются своим развитием, следовательно, основная часть населения несчастны всю жизнь, а к 45 годам становится только хуже.

Мы мало интересуемся своим внутренним устройством,

подсознанием, психикой. Это приводит к «эзотерическому вакууму» (большинство людей вообще не понимают, что такое эзотерика). И все чаще я слышу от людей, что они не верят в психологию, все это выдумал человек, этого и во все не существует. А существует только материальный мир. В этом мире нужно ходить на работу, зарабатывать деньги, тогда и будет счастье.

Подобный взгляд формирует безответственное отношение к жизни. Жизнь кажется чередой случайных событий, которые ни от кого не зависят. Такой образ мыслей не стимулирует человека развиваться. Человек рождается на определенном уровне сознания и проживает на нем всю жизнь, постепенно скатываясь всё ниже. Естественно, это сказывается на качестве жизни.

Мне повезло с моими Мастерами, которые понятным языком рассказывают о сложных вещах, благодаря им я постепенно стала понимать законы, по которым мы живём. Но все же, с одного раза нельзя познать всей истины. Когда я слышу: «Это я уже проработал, медитация для меня пройденный этап, йога со мной не работает», – скорее всего человек не воспринимал то, что делает, всерьез. В подобных вещах, в которых нет ни дна, ни потолка, ни стен, не существует понятий «я полностью изучил» и «я полностью знаю». Это абсолютно бездонные облака знаний, понятий, ощущение

ний и чувствования, поэтому невозможно постичь таинство жизни целиком.

Я опишу картину мира, которая позволит тебе разобраться с тем, что такое эзотерика. Картин мира огромное количество, и то, что я сейчас буду описывать, также не является истиной в последней инстанции. Но это, возможно, поможет тебе сформировать свою картину мира, поможет понять то, что ты пытался понять годами, но не получалось. А с этими знаниями, у тебя будет представление своей картинки, благодаря которой ты будешь находить ответы на вопросы.

Самое важное, что нужно человеку – это свой внутренний стержень и понимание мира. Когда мы это имеем, нам есть от чего отталкиваться. У нас есть свое личное мнение, но оно свойственно изменяться. Узнав разнообразные мнения других людей, наше способно измениться. Здесь, как в любом другом деле, важна золотая середина. То есть с одной стороны важен наш внутренний стержень и понимание мира, с другой стороны, наш внутренний стержень не должен быть «железобетонным», он должен быть гибким.

Понятие «эзотерика» ввёл Пифагор. Впервые имя этого эзотерика, мистика и ученого чаще всего мы слышим в школе, когда изучаем теорему Пифагора. Позже мы узнаем такие понятия как «нумерология» и «квадрат Пифагора». Вообще,

Пифагор открыл людям глаза на многие вещи. Благодаря ему эзотерика, как наука, родилась и продолжает развиваться.

У Пифагора было очень много учеников, последователей. Он проводил обучение в амфитеатре. Через некоторое время его ученики получили начальные знания. Постепенно начали приходить новые ученики. Пифагор понял, что новым ученикам будут непонятны и трудны для понимания те знания, которые он давал ученикам, проходивших обучение уже долгое время. Тогда он разделил группу на две половины. Одни сидели в общем зале, а вторые на сцене за шторкой. Штора переводится как «терра», внутри/за – «эзо», перед – «экзо». По этой причине, тех, кто сидели за шторкой называли «эзотерики», они получали тайные знания – более сакральные и глубокие. А те, кто сидели в общем зале – «экзотерики».

Эзотерика – это знание о тонком мире, о тонком плане. Это знание обо всём, что нельзя пощупать, измерить какими-то приборами. О том, что имеет для многих эфемерную, непонятную структуру. Поэтому люди часто думают, что эзотерика – это что-то страшное. По сути, многие вещи в нашей жизни являются эзотерическими, а люди даже не думают что это и есть эзотерика.

А вот **экзотерика** – это все остальные знания, которые относятся к миру материи.

Эзотерику можно разделить на **магию** и **мистику**. В жизни каждого человека важно соблюдение баланса между этими двумя понятиями.

Проблемы приходят, когда начинается дисбаланс, перекося в одну или другую сторону. Когда человек говорит: «Я в эту вашу эзотику не верю. Я ничем не занимаюсь и этого не существует», – это значит одно – человек на 99,9% живет в мире магии. Ведь мистикой нужно заниматься осознанно. Мистика подразумевает осознанность, то есть возвращение осознания в свою жизнь.

Именно люди, которые не верят в существование эзотерики больше всего подвержены магическому воздействию. Они, как правило, попадают на удочку мошенников, псевдомагов и настоящих магов. В тайне от всех они ходят к гадалкам и различным людям, которые как раз таки предоставляют магические услуги. Чаще всего именно скептики являются жертвами мошенников и шарлатанов. Из-за чего? Из-за того, что они просто не потрудились за свою жизнь разобраться в этой теме.

Хотим или не хотим, знаем или не знаем, верим или не верим, но мы живём одновременно в двух мирах. В материальном – плотном и духовном – тонком мире. Отрицать это

глупо и невежественно. Платой за такое отрицание является постоянное страдание.

Мы живем в материальном мире – это мир, где есть наше физическое тело, и где есть проявление всего материально-го – стол, стул, табуретка, компьютер, лампа. Это то, что мы можем потрогать, измерить, что изучает наука и так далее.

А есть духовный мир или тонкий план, тонкие тела. Почему тонкий? Потому что невозможно потрогать или измерить. В эти планы входят законы неба, Вселенной и человечества.

Мне бы хотелось, чтобы люди узнали больше об этом понятии, получили необходимую информацию, а уже в дальнейшем решали, применять ли ее и как жить дальше. Получив определенные знания, человек не сможет обвинять других людей, государство, правительство, налоги, законы, погоду или что-то еще в своем страдании. Человек осознает, что он сам отвечает за свое настроение, состояние, отношения, заработок и здоровье.

Магия – это когда мы тонкий мир (наши мысли, подсознание) используем для получения плотного результата (физического), используем какие-либо ритуалы, заговоры, аффирмации, мыслительные процессы, что-то тонкое.

Например, мы хотим научиться щелкать пальцами так,

чтобы костер разгорался или наоборот потухал. Или хотим научиться раздувать взглядом облака, разгонять пробки или находить парковку, делать так, чтобы очередь двигалась быстрее. Нужно понимать, когда мы занимаемся магией, и отдавать себе в этом отчет.

Условно магия подразделяется на 3 уровня:

Первый уровень – бытовая магия.

На уровне бытовой магии отката нет, ну или почти нет. Мы все каждый день занимаемся бытовой магией, а именно проводим мелкие ритуалы: на День рождения загадываем желание и задуваем свечи, ради исполнения желания завязываем бантик на дереве из белой ленточки, на свадьбу закрываем замочек, чтобы наши сердца соединились. Таких примеров можно привести довольно много.

Больше всего именно социальное общество занимается бытовой магией. Заметь, то самое общество, которое утверждает, что магии не существует. Если ты скажешь человеку из такого «общества», что зажег и задул свечи на торте, никто не покрутит пальцем у виска и не скажет: «Чем ты занимаешься? Это же магия! Это опасно!».

Нет, конечно.

На востоке существует целая наука управления сознанием при помощи специй. Женщины, как правило, блестяще владеют этим навыком. Они знают, какие специи необходимо добавить в конкретное блюдо для управления сознанием своего мужчины. Он должен думать вот так, хотеть вот этого, дарить подарки или пребывать в каком-то определенном состоянии и настроении.

Второй уровень – профессиональная белая магия, магическое целительство.

Я не буду меняться сам, но хочу чтобы изменился мир вокруг меня. Приду к специалисту, который сделает всё за меня. Не буду менять свой внутренний мир, психику, желания, подсознание, инстинкты, но хочу стать физически здоровее, ловить деньги с небес и ждать принца на белом коне, который сделает меня счастливой.

Третий уровень – это профессиональная черная магия – проклятья, отвороты и привороты.

Люди, чью профессиональную деятельность можно отнести к третьему уровню магии, как правило, четко осознают свои действия. Наивно не верить, что такие люди есть. Важно понять и принять: они не просто существуют во Вселенной, а нужны для определенной цели. У них своя философия.

фия, своя картина мира и наверняка они верят, что тоже приносят пользу этому миру.

Почему мы делим магию на 3 уровня?

Чем выше уровень, тем больше откат. Магия работает по принципу «это отдаю, это заберу». Мы собираем энергию, а потом ее же тратим.

Основа всех магических практик заключается в одном: нужно собрать энергию из пространства, постепенно накапливая. Чтобы правильно загадать желание, нужно накопленную внутри себя энергию куда-то направить, послать кому-то лучики добра, кого-то вылечить, а кому-то дать совет. Суть одна, мы энергию собрали, а потом потратили. Поэтому все магические школы, приемы, техники постоянно говорят, что нужно научиться восполнять силы и наполняться энергией.

Философия магии – есть Я – мой внутренний мир, а есть НЕ Я – внешний мир. Соответственно, энергия внутри меня – это моя энергия, энергия вовне – это не моя энергия. Мне важно, чтобы у меня было много сил, энергии, денег. Я должен научиться накапливать энергию и желать.

Получается, мое пространство ограничено, как корзиночка. Если я хочу привнести новое в свою жизнь, мне нужно

избавиться от старого. Поэтому говорят: «Если вы хотите, чтобы в вашу жизнь пришло что-то новое, нужно очистить пространство, избавиться от старого».

Как это работает?

Возьмем в качестве примера загадывание желаний. Ты накапливаешь энергию, фокусируешься, концентрируешь своё внимание на желании, а потом полученную энергию направляешь на желаемый объект. Школы магии таким образом учат реализовывать свои желания: разгонять пробки, визуализировать себе свободное место для парковки, рисовать карты желаний. То есть ты собираешь энергию из вне, а потом направляешь её на желаемое событие, предмет, человека.

Так или иначе, все наши желания исполняются. Рано или поздно. Но за любой магией следует откат. Наш ум постоянно ошибается в том, что же нам на самом деле нужно для счастья. И формируя желание, мы, как правило, ошибаемся. Мы берем энергию, накапливаем ее в настоящем и направляем в будущее. В будущем желание вроде реализуется, но для счастья нужно совсем другое. Когда мы направляем энергию, собранную в настоящем моменте куда-то в будущее, то в настоящем моменте формируется вакуум, на место которого приходит так называемый откат.

Закон сохранения энергии – если куда-то что-то направить, то где-то остается пустое пространство. А пространство не может быть пустым, соответственно, пустота заполняется откатом. Это так называемая плата за магию. Чаще всего она проявляется в виде неприятного события. Иногда мы платим за то, что сделали даже не в этой жизни. Поэтому действительно сложно разобраться, за что и когда мы платим. Время от времени жалуемся: «Боже, за что же мне все это? Почему это все со мной происходит? Я же хороший человек!» Причина заключается в ежедневных неосознанных занятиях магией.

Когда человек профессионально работает с магией на 2 или 3 уровне – он изо дня в день поглощает чужую энергию, перенимает болячки и проблемы. По этой причине ему все время нужно очищаться. Отсюда стали популярны чистки, ритуалы, обереги. Нужно научиться ставить границы, защищаться. Жизнь таких людей трудно назвать счастливой. Многие, кто занимается лечением, со временем понимают, что им приходится платить за свое дело. У них есть своя миссия, они осознают свою цель.

Часто человек рождается с даром, который открывает в определённом возрасте. Например, человек обнаруживает, что одним касанием руки может заставить боль исчезнуть.

И вот он постоянно исцеляет голову или спину своим близким, детям, а за это платит своим здоровьем, деньгами или отношениями. Но почему? Он ведь дарит добро, исцеляет людей и делает так, чтобы всем было хорошо.

По сути человек берёт на себя роль Бога, роль Вселенной. Он верит, что решает проблемы всех людей, и что они не должны в этот момент осознавать себя, прокладывая путь к своему самопознанию, саморазвитию. «Я просто приложу руки на твою больную голову, боль пройдет, не думай о причине боли».

Второй уровень магии очень распространен, но довольно мало людей осознают все ее тонкости или даже не задумываются. Такие люди очень суеверны. Они соблюдают различные ритуалы – нельзя давать деньги в руки, нужно снять все кольца или наоборот, надеть вот этот амулет, без этого камня из дома не выйти, а вот этот оберег защитит от сглаза и так далее.

Мистика – это совершенно другая часть эзотерики, и в полной мере другая картина мира. Для человека, который живет в мистической картине мира, не существует всех видов магии.

Повторюсь, невозможно жить только в мистике или только в магии, потому что человек в любом случае является

материальным и нематериальным существом. Наше физическое тело пытается получить максимум за довольно короткую жизнь, поэтому постоянно стремится к исполнению желаний. Но вторая наша часть – это мистический дух, который вечен и бесконечен.

Когда человек начинает осознавать свой дух, свою духовную, мистическую часть, которая ничего не хочет, тогда мы говорим, что человек занялся духовным развитием. Очень часто слово «духовное» люди понимают неправильно. Думают о связи с религией. Но по сути, изучение духа или духовное развитие – это как раз осознание того, что у нас есть Вечное и бесконечное. То, что ничего не желает и ничего не хочет, а просто существует в настоящем и наблюдает за происходящим.

Что такое мистическая духовная практика? Это практика, которая помогает нам оказаться в настоящем моменте, где у нас нет никаких желаний, никаких сожалений о прошлом и никаких представлений о будущем.

Мистика – это осознание, что нет моего и чужого, нет Я и НЕ Я, как в магии. Тут есть осознание, что мы все океан, а я волна. Я – движение океана. Мы все растворены в этом пространстве. Не от кого защищаться. Да, у меня есть плотное тело, но физическое тело – это уплотнённая часть

души. А душа – разряженное тело. И мы все связаны друг с другом. Энергия течёт внутри нас. Энергия, которая есть в пространстве, просто протекает сквозь нас, как через решето. Нет никакого смысла накапливать эту энергию.

Канальчики, которые внутри нас, должны быть чистыми для пропускания энергии. Когда они засоряются, как старая канализация, возникают проблемы в какой-то сфере жизни или на плотном теле. Мистические практики помогают нам эти канальчики прочищать. В мистическом плане чистка – это когда мы видим камушек, который застрял в конкретном месте, мы смотрим на него, и он растворяется. Мистическая практика помогает человеку еще более раствориться в пространстве, стать более пустым, никем.

Итак, у нас есть магия, отражающая желания нашего физического тела. Оно боится упустить возможности и, естественно, нуждается в желаниях и наслаждениях. И есть мистика, говорящая о том, что есть дух. Он вечен и бесконечен. Он всегда есть и всегда будет, и ему абсолютно все равно, сколько нам еще понадобится времени, чтобы понять законы Вселенной. «Не получилось в этой жизни? Пожалуйста, начни следующую жизнь, бери новое тело и снова работай над собой».

Поэтому у духа нет желаний, его состояние можно охарак-

теризовать как «Здесь и сейчас». А еще, это состояние медитации, счастья, любви и благодарности. В данном случае, это слова синонимы для описания одного состояния, в котором мы находимся здесь и сейчас. Это момент соприкосновения со своим духом.

Все мистические духовные практики и техники помогают нам прийти к состоянию счастья и осознанности. Человек становится счастливым, когда внутри себя уравнивает 2 части – магию и мистику.

Обычный человек живет примерно с 99% магии. Он идет к своим целям, постоянно желает и исполняет. Недоволен тем, что имеет в настоящем, но амбициозен. Если его желания не исполняются, он впадает в апатию, депрессию.

А вот к состоянию 50 на 50 постепенно приходит медитирующий человек. Это соотношение гармонии – 50% магия и 50% мистика. Такой человек идет к поставленным целям, исполняет свои желания, но 50% времени находится в состоянии «Здесь и сейчас». Он счастлив от того, что у него есть в настоящем моменте и получает от этого удовольствие. Он может просто посмотреть на звезды и порадоваться им. Он может любоваться закатом, рассветом, океаном и никуда не спешить. Когда магия и мистика находятся в балансе, мы с уверенностью говорим: «Да, я счастливый человек. У меня есть цель, я иду и выполняю, зарабатываю деньги. Я строю

отношения, рожаю детей, но при этом не упускаю счастье из настоящего».

Когда человек не осознан, он живет в магии. Для увеличения процента мистики, нужно обязательно себя осознавать. А процесс осознания себя – это и есть медитация или мистические духовные практики.

Главный принцип мистических духовных практик – куда внимание, туда и энергия. То есть мы направляем внимание в настоящий момент. Мы направляем внимание, например, на этот камушек, который сейчас препятствует нашему счастью, и этот камушек начинает растворяться. Энергия продолжает течь, она не собирается откуда-то извне, мы ее никуда не направляем. Энергия не застаивается, мы становимся «пропускным элементом», решетом, и энергия, как вода, смывает все наши проблемы.

Что у нас существует в настоящем? Наше физическое тело. Когда мы возвращаем внимание на свое физическое тело, ощущения, то мы оказываемся в настоящем моменте. Поэтому, как правило, все мистические духовные практики возвращают нас в физическое тело – почувствуйте свои стопы, руки, ладошки, дыхание, стук сердца.

Цель мистической практики – вернуть наше внимание

в настоящий момент. И как только это происходит, человек оказывается под «энергетическим душем», который способен наполнить нас энергией и смыть все наши проблемы. Это и есть состояние медитации. Мы можем целый час заниматься практикой, выполнять медитативную технику, на долю секунды достичь состояния медитации и произойдет наше восстановление. Но если ты никогда этого не испытывал и не делал, то вряд ли поймешь, о чем я говорю. Потому что через ум это понять невозможно. Можно только прожить и ощутить на своем собственном физическом теле, прочувствовать и убедиться самостоятельно. Это все равно, что я вам буду говорить: «Знаете, вкус тыквы – это что-то среднее между дыней, арбузом и манго». Вы никогда не поймете, каков вкус. То же самое с медитацией – если вы никогда не пробовали, вы не поймете «вкус и аромат» медитации.

Внимание – как естественный антибиотик. Чем отличается естественный антибиотик от искусственного?

Искусственный антибиотик, когда попадает в наше тело, убивает все живое – и хорошее, и плохое. После того как человек пропил курс антибиотиков, затем пропивает целый курс по восстановлению микрофлоры кишечника.

А бывают естественные антибиотики – имбирь, куркума, чеснок. Когда они попадают в наш организм, убивают вредителей, и поддерживают то, что приносит нам пользу.

Внимание является, можно сказать, естественным антибиотиком. Когда мы обращаем внимание на то, что является для нас деструктивным, что нас разрушает и мешает жить, то оно растворяется. А когда мы обращаем внимание на то, что нам действительно помогает, оно расцветает. Если мы уделяем внимание своей любви, нежности, доброте, то они начинают расцветать. Если мы наблюдаем и уделяем внимание злости, беспокойству, то они растворяются.

Давай представим, что злость, ревность, зависть – это все Темнота, а радость, любовь – это Свет. У нас есть светлая и темная комнаты. Когда в темную комнату мы приносим даже маленькую свечку, комната озарится светом и не останется больше кромешной тьмы.

А можешь себе представить обратную ситуацию: в светлую комнату ты внес кусочек тьмы и комната озарилась тьмой? Это невозможно.

Тьма – это отсутствие света. Точно так же, как злость, ревность, зависть, боль – это все отсутствие осознанности, любви, радости.

Соответственно, когда есть какое-то деструктивное проявление и мы туда вносим свечу осознанности, то все озаряется и преобразовывается. Если мы злимся, и начинаем это видеть, злость трансформируется. Если мы беспокоимся

и начинаем это видеть, беспокойство трансформируется, то есть изменяется.

Когда человеку надоедает жить и работать в мире магии, он всегда может перейти в мир мистики. Перестать делить мир на своих и чужих, перестать брать и отдавать энергию. Осознавать, что любая практика может стать мистической.

Я могу приложить руки к человеку и осознавать, что я сейчас не свою энергию отдаю, и не я его лечу, а просто пропускаю энергию Вселенной, и этот человек вместе со мной оказывается в состоянии медитации и тоже начинает пропускать энергию Вселенной. Его лечит общая разлитая энергия. Это мистическое целительство, и оно возможно как на уровне тел, так и на уровне сознания. Если человеку надоело работать в мире магии, он может переходить в мир мистики, заниматься мистическими практиками, и тогда никакого отката не будет. Не будет энергетического истощения, спадов или подъемов.

Любой инструмент, любая практика – это дар и острый нож. Этим ножом можно научиться резать салатик, а можно зарезать себя или другого человека. Поэтому невозможно сказать, что какая-то практика правильная, а какая-то нет; какая-то мистическая, а какая-то магическая. Да, есть практики более магические и более мистические, но человек может исказить любую самую мистическую вещь. Он может вы-

полнять мистическую практику и с ее помощи исполнять желания, тогда мистика превратится в магию, а человек начнет получать свои откаты.

Итак. Очень важен баланс. Вопрос не в том, чтобы стать на сто процентов мистиком. А в том, чтобы перестать на сто процентов жить в мире магии и хотя бы иногда отдыхать, наблюдать, наслаждаться настоящим моментом и перестать иногда желать.

Секрет счастья не в том, чтобы еще больше желать и научиться исполнять свои желания, а в том, что хотя бы иногда, хотя бы несколько минут в день ничего не желать. Моя школа мистическая, и сам процесс обучения позволяет использовать настоящий момент, проживать его и осознавать: «А что со мной происходит прямо сейчас? Что я сейчас чувствую? О чем я сейчас думаю? Почему это со мной происходит? Из-за чего я злюсь? Почему я раздражителен?»

Мы учимся наблюдать за собой и миром, именно поэтому наша с тобой жизнь и меняется. Ты сейчас получаешь знания невероятной силы, постарайся использовать их на благо мира и на благо себе. На то, чтобы любовь распространялась внутри и вокруг тебя. Чтобы света становилось больше в твоей душе и душах тех людей, которые окружают. Твоя жизнь будет становиться с каждым днем все счастливее, у те-

бя не будет необходимости желать, потому что ты будешь все время чувствовать поддержку Вселенной и радость от настоящего момента.

Подумай прямо сейчас, где в твоей жизни присутствует магия, а где мистика, и попробуй выписать для себя те занятия, которыми занимаешься. Признайся себе в этом честно и увидишь, как часто и как много ты занимаешься магией.

Чтобы почувствовать мистическое состояние, выполни практику «Глубинные объёмы»:



3 грань. Уровни развития человека

Чтобы достичь духовного роста, нужно научиться слушать свое сердце и следовать своим интуитивным ощущениям.

Пауло Коэльо

Третья грань позволит обнаружить – по каким правилам мы живём. Для каждого уровня сознания – свои правила. Почему кто-то всю жизнь совершает ужасные поступки и при этом живёт богато. А кто-то добрый, но при этом с трудом зарабатывает на кусок хлеба, ему даже подумать нельзя о плохом – сразу происходит неприятность. В этой главе мы поговорим об уровнях духовного развития человека.

Меня иногда спрашивают – зачем мне всё это знать? Гораздо проще жить, когда уверен, что твоя жизнь не зависит от тебя, не зависит от понимания себя. Если пребывать в непонимании причинно-следственных связей, будет очень легко переложить вину за всё происходящее на кого-то другого. А не взять ответственность на себя за построение своей счастливой жизни.

Многие просветленные мастера, святые считают, что люди в прошлом имели гораздо больше возможностей, чем сей-

час. У людей изначально заложено больше способностей, чем мы себе представляем, и чувств, конечно, намного больше пяти. Когда мы занимаемся саморазвитием, в нас пробуждается шестое чувство, которое называют интуицией, и многие другие. Мы начинаем развивать в себе такие таланты, которые в обществе называют сверхъестественными способностями или экстрасенсорикой.

Экстрасенс – это человек, развивший в себе чувства, которые находятся за пределами понимания обычного человека.

Обычный человек имеет пять чувств, живет на первом уровне развития. Очень мало знает о том, что находится за пределами сознания, в его подсознательном мире, в мире чувств и эмоций.

«Меньше знаешь – крепче спишь. Если я не знаю, зачем мне все это нужно, если я не знаю, как происходит вообще Жизнь во Вселенной, как работают законы Вселенной, то мне это знать не надо и не положено. Я и так живу счастливо».

Но счастливая жизнь в полном неведении и незнании невозможна. Истинное счастье возможно только в состоянии осознанности. Пока человек не достигнет этого состояния, он не сможет прочувствовать в полной мере настоящее че-

ловеческое счастье.

Многие люди думают, что когда человек медитирует, то превращается в некоего уравновешенного йога, который сидит без чувств, эмоций и мыслей, в полном принятии и освобождении, и ничего не испытывает. Поэтому люди говорят: «Я сейчас пока не хочу заниматься медитацией, вот когда мне будет 90 лет, я куплю себе виллу на Бали, буду смотреть на океан и медитировать». Но если человек не занимается медитацией в молодости – откуда у него вдруг в 90 лет появится эта ценность – медитировать?

Медитация дает нам возможность прочувствовать все краски жизни и испытать настоящее счастье и радость. Без медитации счастье невозможно, потому что без нее человек живет на уровне своих инстинктов и автоматических реакций. Там, где есть инстинкты и автоматические реакции, счастье невозможно, потому что быть счастливым можно только когда мы находимся в состоянии «Здесь и сейчас».

Здесь и сейчас – это состояние осознанности, а состояние осознанности – это и есть состояние медитации.

А ты знаешь, что многие люди медитируют, и даже понятия об этом не имеют? Например, люди, которые ухаживают за своим садом. В тот момент, когда пропалывают землю или

поливают растения, они с такой любовью, радостью и благодарностью с ними общаются, и со всей осознанностью относятся к этому процессу – что это и есть их медитация. Такие люди могут ошибочно говорить, что им не нужны занятия медитацией, но на самом деле они уже их практикуют.

Зачем вообще нужно что-то знать о себе? Может быть все-таки «Меньше знаешь – крепче спишь»?

У меня есть подруга, которая после 5 лет медитаций спросила: «Можно мне, интересно, это все взять и забыть?»

Я спросила: «Зачем?», а она ответила: «Когда мы начинаем практиковать, то вдруг осознаем и понимаем, что качество жизни и счастье зависит от нас самих, от того, что мы сделали сегодня. А пока не практикуем – уверены, что жизнь – это какое-то случайное явление. Что-то вдруг может произойти само по себе. Или если что-то происходит не так – в этом виноваты все, но только не мы».

Я могу сказать, что на ее вопрос нет правильного ответа, ведь я знаю людей, которые даже прикоснувшись к каким-то знаниям, к состоянию медитации, потом вдруг как будто обо всем забывали и уходили снова в неосознанное состояние. Почему это происходит и что это за этапы, мы поговорим в следующей главе.

А сейчас вернемся к уровням развития человека.

У каждого человека есть потенциал, с которым он пришел в этот мир. Заложенные при рождении таланты, которые можно развивать, но и разрушающие вещи, с которыми нужно работать.

Очень важно понимать, что на самом деле мы не запрограммированы на то, какими станем. У нас нет четко определенной судьбы или предсказанной жизни. Но в нас уже есть параметры, на которые мы будем опираться, чтобы строить будущее. И в зависимости от того, как мы работаем с этими параметрами, складывается наша жизнь.

Можно привести сравнение с набором продуктов. Давай представим, что когда мы родились, каждому из нас выдали корзиночку с овощами, фруктами. Это набор тех качеств, которыми мы обладаем.

Какие-то из этих качеств горькие, есть немного подпорченные – это такие черты характера, которые нужно как-то менять. Например, жадность поменять на щедрость, или агрессию на яркое, позитивное творчество, или склонность к апатии на радость.

Есть какие-то зеленые, недозревшие плоды – это наши да-

ры, таланты и способности, которые могут проявиться только в том случае, если мы начнем их развивать. Например, талант быть танцором проявится, только если человек будет практиковаться каждый день по три часа в зале. Или поэтический дар будет проявлен, если человек будет много работать над собой, читать стихи и произведения других авторов, вдохновляться, слушать музыку, и тогда начнет творить свои произведения.

С этой корзинкой нужно разбираться, если мы хотим вкусно кушать, если хотим, чтобы у нас действительно все было прекрасно. Нужно выявлять и доставать из подсознания то, что необходимо трансформировать и менять, то, чему нужно дозреть – и развивать это. А то, что уже переспело, нужно срочно реализовывать, чтобы продукт не начал гнить и портить остальные.

Подумай над образом этой корзинки – какие фрукты в ней – это твои таланты?

Когда мы внимательно изучаем свои фрукты-овощи, происходит процесс «мойки». Наше внимание работает как душ или щетка с мылом. Внимание превращает гнилое в спелое и вкусное, избавляя от плесени.

Если мы уделяем внимание своему таланту, то обязательно находим возможность его развивать и монетизировать,

впоследствии делая его ярким, открытым, красивым.

А что обычно делает человек? Смотрит на свою корзинку и вообще не понимает, что с ней делать. Потому что ребенку про его корзиночку никто не рассказывает ни в школе, ни в институте. А бывает, человек даже не подозревает о ее существовании. И вообще говорит, что вся эта ваша психология и подсознание – это все сказки для доверчивых.

Родители рассказывают своим детям о проблемах из своих корзинок. У мамы и папы есть свой набор продуктов, и в течение жизни они научились его применять. Они видят, что в каком-то случае нельзя грубить, а где-то наоборот нужно надавить. В этом случае можно заплакать, а в этом – избежать проблемы. То есть мама и папа передадут свой опыт о своих условных ананасах и авокадо. Но этих ананасов и авокадо вообще нет в корзинке у ребенка. И получается, что родители уберегают ребенка от тех проблем, которые в жизни ребенка не могут возникнуть. Они говорят: «Я хочу передать тебе весь свой опыт». Но проблема в том, что этот опыт касается жизни конкретного человека. Каждый из нас уникален. У каждого свой собственный опыт, набор качеств и продуктов. И часто, пытаясь убереечь ребенка от каких-то проблем, родители привносят в его жизнь страхи, которые к жизни ребенка отношения не имеют. Часто встречается, когда родители говорят: «Ни в коем случае не говори, сколь-

ко ты зарабатываешь, не делись с друзьями своими успехами, потому что они могут сглазить и предать». Но недоверие к друзьям – это урок жизни родителей. У ребенка этого урока и не могло возникнуть. Но когда родители об этом рассказывают, ребенок начинает бояться того, что в его жизни никак не могло произойти.

Такие страхи один за другим заполняют жизнь ребенка, его сознание, подсознание. И ему некогда разбираться со своей корзинкой, ведь он начинает уделять внимание тем фруктам и овощам, которых в его жизни не было и никогда не будет. Ребенок так и не начинает пользоваться своими продуктами, они начинают гнить и плесневеть. И уже став взрослым, продолжает жить в иллюзорном мире, занимаясь совершенно не теми вещами, которые могли бы принести ему счастье.

А еще, представь – ты видишь, что успешный человек владеет персиками. Можешь подумать, что он достиг успеха, потому что у него есть персики. И если бы у тебя были персики, то я ты тоже стал успешным. Вместо персиков можешь подставить что угодно – например, цвет волос или богатых родителей. А если у тебя нет условных персиков, значит у тебя нет никаких шансов на счастье. То есть, ты смотришь в корзинки других людей с уверенностью, что именно эти персики приносят им счастье. А на свою корзинку не обращаешь

внимания и возмущенно обращаешься ко Вселенной: «Почему у меня нет персиков? Почему другим все, а мне ничего?».

Тем временем, Вселенная общается с тобой не напрямую словами, а через других людей или события. И говорит: «Если тебе понравился результат и достижения этого человека, значит у тебя есть потенциал на такую же жизнь, и даже более процветающую».

Если ты испытываешь зависть к какому-то человеку, то у тебя есть потенциал, чтобы получить то, что есть у этого человека. В следующий раз, когда ты испытаешь зависть, обрадуйся. Горечь, которую дает зависть – это горечь от того, что потенциал есть, а используешь ты его неэффективно. Вселенная пытается показать тебе, что тот человек не сразу своими персиками обладал. У него были помидоры, он пошел на рынок и их продал, а на эти деньги посадил огурцы, вырастил, продал, и вот на эти деньги уже купил персики.

Вселенная нам показывает, что на самом деле путей к нашему счастью огромное количество, и совершенно не обязательно изначально иметь в корзинке персики.

У каждого человека свой путь к счастью. Вселенная посылает в окружение разных людей, чтобы мы увидели, какими

путями можно добиться. Но как правило, человек продолжает просить персиков и жалуется, что ему чего-то недодали.

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.