

A woman with blonde hair, wearing a vibrant red sleeveless dress, is sitting on a wooden dock. She is leaning back on her hands, looking upwards towards the sky with a serene expression. The dock is situated on a calm body of water, likely a pond or lake, surrounded by lush green trees and foliage. The background is slightly blurred, emphasizing the woman as the central figure.

КАК ДОСТИЧЬ
ТРАНСФОРМАЦИИ
И ПРОСВЕТЛЕНИЯ?

УСЛОВИЯ
РОСТА
СОЗНАНИЯ

АЛЕССИЯ НОВОСВЕТОВА
САКРАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ

12+

Алессия Новосветова
**Как достичь трансформации
и просветления? Условие
для роста сознания**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54166118
SelfPub; 2023*

Аннотация

Уровень пробуждения – это способность уделять внимание тому, что происходит внутри. И чем выше уровень пробуждения, тем большее количество времени ты способен быть внутри себя. Потому что конечная задача трансформации – это сместить фокус внимания вовнутрь. Мне пришло осознание, что все то же самое, что я делала бегом, в спешке, не замечая детей, окружающих и мир вокруг можно совершать из другого состояния. Из состояния удовлетворения не результатом, а самим процессом. Моя самооценка выросла, затем произошло принятие себя, и осознание, что не нужно больше соревноваться, доказывать себе и другим, что ты чего-то стоишь в этой жизни. И сразу высвободилось больше энергии на внутреннюю работу, и я замедлилась.

Содержание

Введение	4
1. Отсутствие страсти к пробуждению	6
2. Не готовность прощать	10
3. Не готовность просить прощения	12
4. Бесчувственность	17
5. Взаимоотношения с жизнью	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алессия Новосветова

Как достичь трансформации и просветления? Условие для роста сознания

Введение

У людей, воплотившихся на земле, есть путь, который необходимо пройти. Путь заключается в открытии того, кем ты являешься на самом деле.

Мы все "хорошие девочки" и "хорошие мальчики" – это как обертки нашего Я для мира. Эти обертки, которые мы предъявляем людям приводят к тому, что мы намертво срастаемся с ними. И сами начинаем верить в то, мы и есть эта маска. Но если начать приоткрывать правду, рассматривать свои внутренние особенности, то наконец-то можно понять, почему ты такой несчастливый, хотя и такой хороший. Мы многое в жизни вокруг не замечаем – природу, жизнь, как быстро выросли дети, так и внутри не замечаем очень многое.

Весь путь, который предстоит нам пройти, заключается в обнаружении внутренней правды. Как только тыходишь вовнутрь себя, сразу возникает двойственность: ты вроде хочешь туда посмотреть, но как только прикасаешься к всплывающим внутри чувствам, сразу начинаешь бежать всплывающей боли и дискомфорта. Ты обнаруживаешь, что ты внутри себя не такой красивый и хороший как тебе кажется. А хочется быть идеальным, святым, правильным – тут можно подобрать очень много синонимов, описывающих наше стремление быть внутри довольными собой, уменьшить этот давящий внутренний конфликт.

На самом деле ты хочешь иметь связь с Божественным, со своим Высшим Я, быть Богореализованным. Но, чтобы приблизиться к Богу нужно быть максимально искренним и честным, по отношению к себе и тем чувствам, что ты испытываешь. При этом встреча с внутренними чувствами вызывает у нас страх и дикий дискомфорт. Раз нам выпал шанс родиться на этой земле, жизнь найдет способ столкнуть нас с нашим внутренним дискомфортом.

21 условие богореализации и пробуждения

Каждое из 21 условия помогут тебе заглянуть внутрь себя. И ты сможешь встретиться со своей внутренней правдой.

1. Отсутствие страсти к пробуждению

Возникает парадокс, заключающийся в том, что желание есть, а страсти нет. Для того чтобы возникла страсть к пробуждению, ты должен увидеть что ты страдаешь.

Пример, для того чтобы человеку подняться на гору, ему надо приложить усилия. Чтобы пройдя половину пути, ты не сдался и не повернул назад, надо чтобы тебя что-то изнутри тобой двигало. Когда внутри есть страсть, она помогает продолжать путь. Без страсти ты не сделаешь садану и не будешь с утра делать дыхательные практики.

Чтобы открыть страсть к пробуждению, надо увидеть одну простую вещь – ты страдаешь. Ты страдаешь постоянно, ты обдумываешь свои проблемы, постоянно говоришь о них, они постоянно крутятся в твоей голове.

Страдания бывают нескольких видов:

1. Физическое страдание. К физическому страданию относится не только болезнь, а также нехватка денег, желания комфортной жизни.

2. Психологическое страдание. Психологическое страдание возникает когда не удовлетворены нужды ума: не хватает разнообразия в жизни, значимости или защищенности.

Если мы в этих двух видах страдания не доходим до гра-

ни, то в принципе можно обойтись и без Божественного и без Высшего Я. Находясь на пике страдания человек, можем перейти в другое состояние. Л.Н. Толстой описал это состояние как бессмысленность существования, тоска, не понимание куда двигаться, пропало понимание, зачем жить. При этом у него были решены проблемы с финансовой, семейной и социальной сферой. Его тоска не была связана ни с физическими, ни с психологическими страданиями. Это пример человека, испытавшего страдание иного вида.

Ваш ум часто крутит в голове мысли, о том, что если бы было больше денег – все в жизни бы изменилось. Но за рубежом очень много обеспеченных людей без материальных проблем, но у них возникают другого вида страдания.

***Живой опыт:** Когда умер мой папа, мне было очень тяжело (хотя он мне не родной отец по крови), он воспитал меня с 3-х лет. У меня страшно болела голова, просто невыносимо. А через год ушёл муж. И я лежала на кровати, в жуткой депрессии, не могла ни есть, ни пить, ни готовить еду. Просто пластом лежала и выла, а когда не могла выть, смотрела в потолок. И однажды ночью, во сне, пришёл отец, погладил меня по голове, и сказал: «Всё будет, хорошо у тебя». Это было так явно и чётко, что после этого я стала приходить в себя. Именно в то тяжёлое время, единственный раз в жизни, я подумала, не утопиться ли мне в пруду? Чтобы заглушить эту тупую, ноющую боль внутри. Но, слава, богу, пронесло! С тех пор я 18 лет одна, без*

партнёра и без отношений. Не смогла пережить предательства, со стороны мужа, в отношения не смогла пойти. Всегда мешал страх – испытать снова эту боль расставания.

3. Духовное страдание.

Все три вида страданий можно объединить в некоторую формулу физическое + психологическое + духовное = константа. Они все в своей совокупности образуют константу, какую-то постоянную величину. Ты можешь быть достаточно обеспечен в материальном плане, отношения у тебя могут быть отличные – но при этом у тебя нет смысла жизни. Здесь появляется глубинная неудовлетворенность фактом своего существования, глубинная незащищенность это и называется духовным страданием. И от этой глубинной незащищенности мы убегаем в психологическое или физическое страдание.

Ты так и будешь страдать, пока не уменьшится константа. Потому что главная причина страдания в том, что ты отделен. Мы гонимся за иллюзией, чтобы не чувствовать свою отделенность мы ищем объект в который можно влюбиться. И другой человек, нам нужен для того чтобы сказать "мое" – это позволяет нам не чувствовать свою отделенность и одиночество.

По-настоящему мы можем расширяться только в единстве с Богом, с Высшим Я или самой жизнью. Когда человеку удастся испытать чувство единения – это соединенность со всем, сопричастность ко всему. Тогда пропадает необхо-

димось использовать другого человека как средства от одиночества и это в корне меняет наши отношения.

Мы рождаемся едиными со всем, у ребенка не Я, он не знает этой отделенности. В 2-3 года появляется Я и не Я, моя лопатка и не моя лопатка.

Но у нас есть шанс снова обрести эту защищенность и чувство единства. *Чем ближе ты становишься к Богу, тем меньше становится константа страдания.*

2. Не готовность прощать

Не готовность прощать – это то, что отделяет нас от мира. Возникает отдельность, ты начинаешь смотреть на мир из этой призмы.

Обида это то, что отделяет тебя от мира. Появляется мир, обида и ты.

Что же делать? Как научиться прощать?

Есть простой инструмент, который поможет научиться прощать. Это универсальный инструмент, с помощью него можно проработать все 21 пункт.

1. Увидеть, что так есть. Это значит увидеть ситуацию такой, какая она есть на самом деле, а не такой как рисует нам ум и наши установки. Именно этот взгляд на ситуацию позволит прикоснуться к правде.

Признать внутри себя «да, я не хочу прощать». Не корить и не ругать себя, спокойно смотреть на ситуацию внутри себя.

2. Увидеть, что ты пытаешься что-то изменить. Например, пытаешься простить и обнаруживаешь, что сам ты не можешь простить.

Сколько раз в жизни мы прощали человека, а потом в самый неожиданный момент обида всплывала с еще большей силой.

3. Осознать, что ты беспомощен и тебе нужна помощь.

Обнаружить свою беспомощность, заключающуюся в том, что ты не можешь простить, ты можешь только обидеться. Тогда у тебя внутри родится внутренняя молитва к твоему Высшему Я, к твоему Богу. Молитва будет простой и искренней – "Помоги мне простить". И когда молитва будет из самого сердца, действительно искренней, прощение случится.

Практическое задание: Попробуй написать письмо своему обидчику, подробное и искреннее. Ты увидишь все детали произошедшей ситуации с разных сторон, с его ракурса и со своего ракурса и очень много прояснится.

3. Не готовность просить прощения

Мы очень много боли причиняем близким людям, тем самым разрушаем их. Продолжаем себя оправдывать, не можем попросить прощения, а внутри возникает чувство вины, которое начинает притягивать неприятности в твою жизнь. Это очень простое правило вселенной: раз ты чувствуешь, что виноват – мир ищет способ тебя наказать.

Чтобы ты искренне смог попросить прощения, тебе надо прикоснуться к боли другого человека, которому ты причинил страдание. Мы сами по себе очень обмороженные, т.е. не чувствуем что причиняем боль. Мы можем годами носить в себе обиды и передавать их из поколения в поколение.

Примени наш универсальный инструмент:

1. Честно увидь, что ты совершил ошибку;
2. Попросить прощения. Увидеть, что ты сам не способен это сделать
3. Позвать Божественное или Высшее Я и попросить помощи, чтобы внутри случилось искреннее прощение.

***Живой опыт:** Одна моя подруга Аня рассказала мне свою историю, о том, что более полугода назад она поругалась со своей младшей сестрой Настей. Аня звонила своей младшей сестре и попросила прощения. Но их разговор закончил-*

ся ничем, и сестра наотрез отказывается общаться с моей подругой. Спустя год Аня взяла намерение исцелить взаимоотношения и уже месяц молится за свою младшую сестру. При этом она описала то, как чувствует себя, что ненавидит сестру всем сердцем, злость и ненависть очень очень сильные, в мыслях убить прям готова, в действиях наверное нет, не смогла бы. Но Аня сейчас испытывает настолько острые чувства внутри, что, по правде сказать, она бы своей младшей сестре набила морду, не лицо, а именно морду сильно, причем со всей злости, столько у нее ненависти к ней. Поэтому Аня говорит, что больше не лезет пока к сестре мириться, потому что понимает, что это не принесет никаких плодов.

Мы стали говорить с Аней, о том, что уже столько времени она никак не может простить свою сестру и такие сильные чувства наверняка вызваны не только этой ссорой. И она начала вспоминать свое детство... Когда мне исполнилось 7 лет, родилась младшая сестренка и все время мама и папа проводили с ней, она была совсем малышкой. Мне постоянно говорили, подожди Анечка, подожди позже пойдем гулять Настенька еще спит, не шуми, играй потише. И каждая фраза лишь напоминала мне, что ее любят больше меня. Тем более папа у меня этот не родной и с младшей сестренкой мы часто ссорились. Я прямо помню, как говорила Насте, что папа меня любит больше чем тебя, он тебя не любит он любит меня. Даже в моменты, когда я кричала

Насте это, я сама не верила в это, папа любил ее больше, она же его родная дочь. До сих пор помню это восхищение в глазах дяди и тети, и как они говорят про мою маленькую сестренку, Настенька самая красивая, прямо как куколка. И у Ани начинали всплывать воспоминания, как она смотрит на себя в зеркало и видит, что носик у меня не такой как у Настеньки, прямо всплыла фраза, которую она повторяла себе год от года все настойчивее, я не такая красивая.

Аня продолжала рассказывать, о том времени – мне хотелось чувствовать родительскую любовь, что именно меня любят мама и папа. И пронзительная и оглушающая боль захлестнула меня от осознания, что сестра всегда лишь усиливала отсутствие этой любви. Всплыла вся моя ревность сестры к моим родителям, это постоянное чувство, что она лучше меня и ее любят больше меня. Как мне всегда хотелось, чтобы папа обратил на меня внимание и сказал, что я у него самая лучшая, просто обнял меня и поцеловал, и сказал что любит, и это единственное что мне хотелось тогда, услышать что от него. Всплыла эта детская тотальная безысходность от того, что открываю свое сердце, а в ответ тишина, и как мне больно в этот момент. Прямо всплыло, как я говорю маме, что я тебя люблю, я тебя люблю, так сильно ее любила и никогда в ответ не слышала, что Аня, я тебя тоже люблю, ты

моя дочка. Анечке очень хотелось, чтобы руки мамы были всегда с ней, и только ее. Будучи ребенком, Анне было сложно понять те чувства, которые вызывали в ней родители и младшая сестра.

Сейчас Аня уже взрослая женщина, но она очень настороженно подпускает к себе людей, аккуратно открывает им свое сердце и чувства, потому что у нее нет уверенности, что они не будут отвергнуты. Эта повисшая с детства тишина в ее голове настолько пронзительна, что уже нет возможности выдерживать ее.

В этот раз, когда Аня вернулась из Индии, она стала пересматривать свои фотографии за прошлые года и увидела насколько она красивая, насколько она всегда была красивой и в этот момент Аня стала принимать себя такой, какая есть. Она говорит – Я смотрю на свои фотографии – мне 9 лет; на этой я в выпускном платье и с аттестатом, только что закончила школу; эта с поездки в горы в прошлом году и видела что я действительно красивая, и так больно осознавать то, что столько лет ты живешь и думаешь, о том чего нет на самом деле, сколько боли и страданий мне всегда приносило это.

Но знаешь, что больше всего меня поразило, сказала мне Аня, я вспомнила наш разговор с Настей, не так давно 2-3 года назад. Настя тоже сказала, что ей не хватало родительской любви. Аня была просто ошарашена этой фразой, она сказала, что твердила и твердила Насте, что ее всегда

любили больше, но как оказалось ей, тоже не хватало любви от родителей. Аня с горечью рассказывала, о том так отчаянно завидовала и пыталась доказать что-то своей младшей сестре, так сильно ревновала ее к родителям. Что только и видела в своей жизни, как родители ей помогают, а Ане не помогают. И озарением для Ани стало то, что она всегда видела только то, что родители делают для сестры, а то, что делали для Ани, как она сама сказала «я не видела, мои глаза как будто были плотно закрыты и я не видела того что делают для меня». Эти озарения принесли Ане облегчение, она теперь намного больше стала ценить то внимание, которое ей дарит папа, она стала замечать его.

Мне очень хотелось бы, чтобы милость оживила сердце Ани и Насти и они смогли бы честно увидеть каждая свою правду. Чтобы для Анечки открылась настоящая истинная молитва в ее сердце. Шри Багаван с большой заботой всегда напоминает нам, что искренняя молитва исполняется мгновенно. А хотите открою секрет почему это так? Потому что, работает самый важный закон вселенной – внешний мир это отражение внутреннего. Поэтому искренняя молитва срабатывает как фитиль у пороховой бочки, результат просто мгновенный, главное видеть свою правду.

4. Бесчувственность

Ты не чувствуешь свою боль и тем более боль другого человека. Понаблюдай свою бесчувственность. Понаблюдай, какое сопротивление возникает внутри, когда приходит жизненный вызов и нам надо действовать. Как мы не готовы действовать, и вместо этого мы мечтаем, чтобы все это прошло, или вообще не возникало в нашей жизни. Возьми любую ситуацию, которая первой всплывает в голове. Затем с предельным вниманием пройди этот путь осознанно, будь своим вниманием в каждой секунде и почувствуй все, что у тебя всплывало.

Например, директор твоей сестры дал поручение провести анкетирование сотрудников с использованием сервиса Google-форма, хотя еще неделю назад она спокойно анкетировала соседний отдел с помощью листочка и бумаги. Тебе звонит сестра в полном расстройстве чувств, говоря, что к 18:00 сегодня должна отправить ссылку, у нее ничего не получается. У тебя в разгар рабочего дня и без нее нет времени, для тебя создание Google-формы это минутное дело и ты грубо отвечаешь ей «вечно ты ничего не можешь сделать». Остаток дня пройдет в еще более подавленном эмоциональном состоянии, ссора с сестрой и ощущение, что твоя бесчувственность причинила ей боль. Ты уже и рад помочь ей сделать эту несчастную Google-форму, но эта фра-

за «вечно ты ничего не можешь сделать» вызвала в ней такую глубокую обиду, что Google-формой тут уже не отделаешься.

5. Взаимоотношения с жизнью

Шри Багаван говорит "Вы живете в тюрьме. У вас там все хорошо обставлено, но это тюрьма".

Мы все имеем одну общую обусловленность или привычку сделать других людей плохими (виноватыми), что позволяет нам отвлечься и не выстраивать взаимоотношения с самим собой. Мы просто говорим «Этот человек плохой. Это он виноват. Если бы он вел себя иначе – все бы было хорошо».

Но мы упускаем главную составляющую – себя. Построить взаимоотношения с самим собой – ключ успеха в жизни. Если ты научишься выстраивать взаимоотношения с самим собой, автоматически наладятся все взаимоотношения в твоей жизни.

Защищенность в жизни можно получить от Божественного, но наш фокус внимания постоянно на проблеме. У нас проблемы постоянно с кем-то извне.

Практическое задание: Возьми листок бумаги и напиши:

- 1. Те моменты, когда тебе было больно;
Свои отношения с родителями, супругом, начальником или любимым ребенком.***
- 2. Те отношения, которые хотелось бы иметь;
Опиши, какие чувства ты бы хотел испытывать при***

общении со своим близким кругом значимых людей.

3. Благодарность

Вспомни сколько хороших и светлых моментов вы испытали вместе со своей семьей. Вырази благодарность за это своим родным и своему Высшему Я.

Шри Багаван передал свою мудрость в двух сутрах:

"Жизнь – это поток непредсказуемых событий"

"Твой опыт жизни – это то, что ты переживаешь во взаимоотношениях".

Обрати внимание внутрь себя и заметь, каково твое восприятие. Восприятие – это как ты воспринимаешь своих родителей, как воспринимаешь себя в этих взаимоотношениях. Увидеть честно, сколько негатива в этих отношениях придумываем сами. Этот негатив и сформировал жесткие программы или поведенческие паттерны. Программы держат наше сознание в плену и заставляют вести себя с окружающими людьми также, так как мы привыкли вести себя с родителями.

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.