

99 способов

сохранить энергию и не
втянуться в матрицу



Эллен Фришбуттер

16+

Эллен Фришбуттер

**99 способов сохранить энергию
и не втянуться в матрицу**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Фришбуттер Э.

99 способов сохранить энергию и не втянуться в матрицу /
Э. Фришбуттер — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-99009-8

Дорогой читатель, с почтением обращаюсь к тебе на Ты, и выбор мой не случаен, он сократит расстояние между нами, позволит почувствовать мой опыт и, взглянув на знакомые вещи с необычной стороны - осознать роль энергии, её влияние на качество твоей жизни. Сменив угол восприятия, ты осознаешь - свобода от страдания находится внутри тебя. Если ты готов покинуть клетку ограничений и увидеть жизнь в большем объёме, чем способен воспринять ум; отпустить боль, страх и попытки найти ответ во внешнем мире; освободиться от чужого влияния, зависимости и энергетического вампиризма; раскрыть сознание и обрести внутреннюю свободу - тогда нам по-пути.

ISBN 978-5-532-99009-8

© Фришбуттер Э., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Твоё великое творение	7
Глава 2. Энергия не телесная, энергия поднебесная	9
Глава 3. Человек и единое полотно сознания	13
Глава 4. Ура! Я изменился!	14
Глава 5. Может ли настроение соседа влиять на тебя	18
Глава 6. Осознанность на планет растёт, как это влияет на тебя	21
Глава 7. О магии, сглазах, приворотах и других влияниях	25
Глава 8. Матричный кисель – липкий, вязкий, засасывающий	29
Глава 9. Сор из избы или бла-бла-бла	33
Глава 10. Взаимоотношения и сознание	34
Глава 11. Любовь и неосознанные ожидания	36
Глава 12. История одной любви	40
Глава 13. Звёздный художник	44
Глава 14. Мы питаемся едой и энергией другою	46
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Эллен Фришбуттер

99 способов сохранить энергию и не втянуться в матрицу

Путь к сознанию сложен, нелогичен, запутан, полон откатов и разочаровывающе разрушителен для личности. Он не понятен мозгу/уму и твоему окружению. Он может казаться глупым и само разрушительным, по сути он таковым и является.

На пути к сознанию нет привычного комфорта, напротив тебя ждёт полное оголение и тела и души и беспощадное разрушение убеждений. Ориентиры, медленно исчезают, погружая во мрак неизвестности, где ждут жернова жаждущие размолоть твою личность в пух и прах. Парадокс в том, что ступив на него ты никогда не свернешь в зону уютного комфорта и несмотря на темные ночи, будешь интуитивно идти к свету. Постепенно понимая, что твой свет сияет не снаружи и все внешние указатели всегда ориентировали тебя в одном направлении – внутрь!

Сознание приходит медленно, будто открывая слой за слоем, часто делая больно и поднимая невероятный стыд от воспоминаний. Но сознание не критикует. В нём нет привычной умности, оно не энциклопедия обо всём на свете. Оно простое, незамысловатое, наивное и пугающее обнажённое. В тоже самое время оно безразлично ко всем устоям и канонам, знает не зная, оно чувственно, по-детски незамысловато и невероятно красиво. Чем ещё обладает сознание?

Свободой!

Быть собой, собой таким, какого не сразу обнаружишь под гранитом матричных вековых устоев.

Эта книга о том, как раскопать себя в море мнений, суждений и стремлений.

Как удержаться в хрупких состояниях осознания и не вернуться в ряды большинства к привычному комфорту.

Я пишу о том, что помогло мне совершить этот путь, рассматривая привычные и всем знакомые действия с ракурса энергии. Потому что именно энергия является тем творческим материалом из чего создано всё, что мы воспринимаем.

Это моя первая книга из серии книг о сознании, на мой взгляд она более массовая чем последующие, она открывает сознание, направляя внимание на себя.

Предисловие

Очевидно Ты замечал, как прилив энергии и хорошего настроения может без следа исчезнуть, энергетика упадёт на ноль и даже уйдёт в минус. Задумывался ли Ты, почему при внешне обычных обстоятельствах энергия вдруг исчезает и возможно ли ускорить процесс восстановления, быстро взбодриться и быть на коне?

Что является магнитом, притяжением к месту комфорта и почему так трудно преодолеть старые привычки?

Разорвать круг неудач, драмы и унылости действительно сложно и даже выйдя из старой колеи, тебя вновь незаметно всасывает обратно, как будто существует некое психическое притяжение.

И оно действительно существует.

Изменения происходят, но на какие ориентиры обращать внимание и как удержаться на рубеже достигнутого?

Ты своим героизмом и решением меняться действуешь на общество, или оно формирует Тебя и возможно ли помочь близким измениться?

Как влияет на окружающих твоя личная трансформация сознания и почему происходящие изменения не видны поначалу?

Эти и другие вопросы мы рассмотрим с разных, порой необычных сторон и применим практические действия по изменению точки восприятия себя и мира. Если Ты, конечно, выберешь изменения.

Для того, что бы освободиться от страдания, тревоги и неврозов, нужно лишь прийти к пониманию, что мы сами причиняем себе боль и причиной проблем является наш собственный разум, а вовсе не какие-то другие люди или внешний мир. Наш собственный ум с его почти не прерывающимся потоком мыслей, размышлениями о прошлом, беспокойством о будущем – создаёт дискомфорт. Мы совершаем большую ошибку, отождествляя себя с умом и думая, что это и есть именно то, кто мы есть – тогда как на самом деле мы есть намного больше.

Дорогой читатель моё маленькое напутствие: читай книгу по-порядку. Возможно тебе покажется нелогичным расположение глав, тем не менее двигайся от главы к главе не перескакивая. Паузы и повторное чтение невероятно помогают осознанию. У сознания нет логики, тем не менее главы по смыслу очень связаны и всю не-логику я постепенно разьясню. Затронутое в одной главе будет раскрыто в рамках данной темы в последующих главах. Тебя ждёт много практических действий, выполняй их, они лёгкие, несут приятную энергию освобождения и меняют ракурс твоего восприятия.

Приятного тебе чтения.

Глава 1. Твоё великое творение

*Ты творишь ежедневно, ежечасно, мгновенно,
Осознать не мешало бы то,
Что тобой для себя сотворено.*

Каждый человек творит великий шедевр – свою собственную жизнь.

Задумывался ты над этим?

Если нет – то творишь ты, главным образом – бессознательно.

Разве этого желаешь для себя, любимого?

Нет! Нет! Нет!

А почему так получается? Почему жизнь не меняется?

Почему шишки продолжают сыпаться на твою бедную голову?

Вопрос избитый... А ответ тривиальный...

Потому что ты совершенно не в курсе, как создаёшь свою реальность и почему каждый блин комом.

Как же стать в курсе своих творений, а значит осознавать все свои выборы?

Начни играть с собой в игру **«подсмотрелки за собой любимым»**

Главное правило которой – *всё замечать и себя не упрекать*.

Например, утром настроение бывает разным: не выспался или полно дел, а хочется отдыхать – заметил настроение и меняй его. Если оно не нравится, сделай то, что в этом может помочь. Не злись на мир, на себя или близких – это просто, привычно, а заглянуть внутрь себя и не поддаться обычному ходу – выводит за границы привычки и помогает сознательно создавать, творить свой день.

У меня есть целый список поднимающих настроение занятий и, если настрой катится вниз – в моих силах это падение изменить, или покориться и побыть на нижних настроенческих этажах, понимая – сама выбрала, сама грущу.

Осознанность в действии – грустно, не жди чуда, не вини мир – меняй своё состояние, замечай то, что будет происходить. Или оставайся в грусти, в злости, в обидах и наблюдай за собой, осознавай источник, он внутри, он там, куда ты не привык заглядывать.

Со временем заметишь всё больше и больше маленьких поворотов, развилок-дорог и того, как происходит ежеминутный выбор, в зону осознания попадёт то, что раньше находилось за завесой и называлось такими шаблонными словами: «судьба, невезучесть, у меня всегда так, всё против меня».

Замечай и меняй если что-то не устраивает.

Это так просто так почему же не получается?

Потому что проще брести в привычной колее жизни, ведь тут то совсем ничего не нужно менять, можно жаловаться и оставаться на месте, грустно и недовольно взирая на псевдо виновников своего несчастья.

Применив метод маленьких записок (который найдёшь на страницах этой книги) я обратила внимание: сначала такие записочки не попадали в поле зрения, настроение «0» и взгляд потух. Но душа подтолкнула, намекнула, ведь главное – сознательный выбор был сделан – я хотела перемен – осталось изменить привычный шаблон поведения.

Намёк понял?

Выбор – это не мысль, а страстное желание.

Как определить степень страсти?

А как определить степень желания жить, человек, чья голова насильно погружена под воду и удерживается там крепкой рукой?

Думаю со страстью понятно. Идём дальше.

Выбор сделан! Прими мои поздравления.

А теперь слушай, смотри – вобщем будь внимательным и услышишь подсказки души. Они появятся будто случайно и покажутся до невероятности простыми, но очень значимыми для тебя, они прозвучат как радостное “ага” – смысл которого сложно объяснить логически. Момент озарения может быть очень конкретным и даже вполне укладываться в словесные идеи или весьма расплывчатым, но он всегда восторженно детский.

Запиши своё озарение, нарисуй его так, как умеешь, главное – душевно. Как вариант, подбери картинку в гугл, которая совпадёт с твоим ощущением. Для совсем неопытных в осознании своих ощущений (как искать картинки проблем наверняка не возникнет) – другое дело понять себя – поясню: прислушайся к себе в момент озарения. Словесное определение ощущения ищи в поисковике – рассматривая картинки, снова прислушивайся к себе – изображение должно резонировать с внутренним состоянием. Дальше просто – загрузи её в телефон, сделай фоном и пусть напоминает о внутреннем озарении. Поверь, даже если поначалу ты не особо понял смысл своей эврики и не повторил опыт Ньютона – ясность не за горами и она приятно удивит.

Решив осознать границы убеждений, увидеть причины толкающие на те или иные действия; осознать, как создаёшь желательные и нежелательные ситуации, понять лабиринты бессознательных шагов и поставить свой автограф под одноимённым гобеленом “Житиё моё” – ты сделал выбор

Посыплю немного сахарной пудры на дорогу осознания и забегая вперёд замечу. Становясь всё более и более осознанным – происходят маленькие чудеса – жизнь подыгрывает, подкидывая всё больше и больше мелочей для осознания, мешающих ясному видению щепок или брёвен, о которых говорят «своё бревно и под носом не видно» – не отчаивайся, за брёвнами лежат чистые воды и мало помалу ты войдёшь в них, со временем сформируется новая привычка – ***в самый трудный момент жизни без напоминания помнить – выход есть!*** Оставь для себя ориентир – он возникнет в поле зрения, глаза засветятся и день покатится ярким солнышком обыкновенных чудес.

Совет красоты: подхвати чудо – нарисуй его на холсте, испеки его в пироге, протанцуй или пропой, одним словом – заземли его через творчество.

Давай вместе сделаем глубокий вдох и сдвинем тонны застывшей энергии, которая уже давно тебе не служит, а ты по привычке тащишь её за собой.

Глава 2. Энергия не телесная, энергия поднебесная

*Выйдя из общего сознания и обронив восклицание:
Я существую! Я есть! Я живу!
В полёте, в желании, от страсти сознания
Родилась небесная величина, в энергию облечена.
Энергия не телесная, энергия поднебесная,
Она же проникающая, созидаящая и сверкающая,
Манящая и дарящая с творцом о любви говорящая...
Творец, управляя искусно творил, без границ и в страсти...
Энергия была послушна, не может и быть иначе.
Они сотворили космос и мир наш земной конечно,
Людьми населили планету и вскоре забыли про это...
Игра увлекла земная, втянув человека в пучину,
В которой делил он с другими, что было совсем неделимо,
Что было доступно повсюду, но он потерял виденье,
Он видел кусочек мира, ограничив своё творенье...
Сражаясь с другими за право, идущее от рожденья,
Он страсть потерял в сраженьях и был обессилен паденьем,
Он думал что нужно поставить преграды, замки и заборы,
Он крылья забыл расправить и мир погрузился в невзгоды...*

Бесконечное сознание познаёт глубины своего творения, в нашем случае материальный мир и делает это через тело, с помощью пяти органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Физические органы воспринимают физический мир, информация от органов чувств поступает в мозг, где подвергается анализу и создаёт картину, которая у каждого человека немного своя.

Итак, Ты – сознание живущее в теле, которое, если копнуть очень глубоко за пределы видимой материи, является энергией и живёт оно в энергии из которой соткан весь материальный мир.

Вспомни пластилиновую анимацию, где всё создано из одного материала, оно меняет форму, положение в пространстве, движется, живёт – но суть его едина. Для простоты восприятия будем считать что пластилин это энергия из него сделано всё (субъекты и объекты, действия, мысли, фантазии, стремления). Создатель за кадром – это ты.

Ты придумываешь сюжет, лепишь, меняешь, уничтожаешь, создаёшь и делаешь картинку живой, наделяешь персонажей характером и историей.

Влияешь ли ты на других людей или они на тебя?

Скажем так: есть возможность *влиять на восприятие другого человека*. В границах своего восприятия ты наделяешь персонажей характером. Этот злодей, а этот добряк; а вон тот совсем никакой, на нём можно ездить; а вон того нужно опасаться – ему палец в рот не клади. В таком духе формируются участники твоего спектакля. Причём *образ, которым ты наделил каждого из них, не зависит от того какие они есть на самом деле, а формируется только из твоего восприятия*. Но есть некие нити сплетения которые держат вас вместе. Остановимся в этой точке объяснения, чтобы не потерять главную суть изложения.

– Постой – я уже слышу твой вопрос – по такой логике, если я воспринимаю всех добряками, то мир мой будет полон радости и чудес? И мне нужно только воспринимать всех позитивно?

– В общем-то да. Сложность в том, что изменить восприятие не так то просто, но это в твоих силах.

– Значит ли это что все негодяи исчезнут или изменятся?

Скорее они исчезнут из твоего поля видения, ты перестанешь с ними сталкиваться, они тебя не будут замечать, ваши дорожки разойдутся, формируя отдельные вселенные существования. Процесс разделения похож на потерю взаимного интереса.

Проникнись образом, а я продолжу.

Энергия – это всё что есть вокруг, она существует в проявленном (видимом) и непроявленном (невидимом) состоянии. Непроявленное, значит невидимое для человеческого глаза, но существующее в других измерениях. Есть, как можно догадаться, и промежуточная стадия, переходная из непроявленного в проявленное.

Как и откуда приходит энергия.

Когда человек вдохновлён, озарён, влюблён, активно настроен на жизнь, полон идей и желаний – энергия, подтягиваясь из невидимых сфер начинает, буквально втекать в его материальный мир и приносить/создавать то, что страстно желает человек. *Энергия несётся к тебе на крыльях страстного желания.* Первоначально, давным давно, до появления материального мира и человека, *энергия возникла из страсти души.*

Состояние ясного озарения – в результате внутреннего соединения с источником (душой) или в результате сильного желания достичь цели – ощущается как наполненность энергией, вдохновением и страстью жить, двигаться, действовать, реализовываться, любить, познавать мир.

Такое состояние может возникнуть изнутри (само по себе) или прийти снаружи, например, в результате вдохновения музыкой или другим внешним стимулом. Дети почти всегда находятся в состоянии вдохновения.

Вдохновение может появиться от коллективной деятельности, когда групповая энергия уравнивается и более сильно мотивированный человек, своим эмоциональным настроем поддерживает более слабо мотивированных. В группе мотиватором служит лидер. А что если он вышел из группы, ведь интересы у людей меняются, тогда более слабо мотивированные потеряли поток энергии и в результате разочаровались в лидере, в себе и в целом мире?

По-моему очень неудобно зависеть от чужой мотивации. Хорошо быть самостоятельным в вопросе энергообеспеченности. Неужели всему виной вдохновение, нет его и нет энергии?

Энергия есть всегда и ее источник не снаружи тебя, он в тебе, даже если нет страсти/вдохновения, энергия всё равно есть, она просто не находится в потоке, она останавливается, иногда буквально закидает.

Представь, находясь под влиянием озарения, в потоке энергии, ощущая, что любое препятствие преодолимо и буквально море по колено, ты стоишь, такой свободный и полный идей, готовый к действию. Состояние вдохновлённости сопровождается потерей некоторых сдерживающих установок и временным выходом из под давления и влияния групповой и личной матрицы. Канал для подачи энергии расширяется и человек входит или начинает входить в божественное сознание – идеи как из рога изобилия приближаются к нему. На самом деле *идеи – это новые потенциалы*, которые он готов видеть в состоянии вдохновения. Без вдохновения человек закопан в ограничениях, они, как отражатели или резисторы, не дают новому проникнуть в поле осознания. Поэтому вчера так похоже на сегодня и завтра будет таким же – ничего нового не ожидается (если не убрать резисторы).

Готовность услышать, заметить и воплотить новые потенциалы – это уже второй этап. Важно понять, что идеи/потенциалы рядом и энергия готова служить для их поддержания и воплощения.

Что такое идеи и откуда они приходят?

Выше я назвала источником – божественное сознание, давай смотреть в суть. *Божественное сознание внутри тебя, источник внутри тебя, энергия внутри тебя. Ничего не приходит снаружи. Всё уже есть*, но ты его не воплощаешь и даже не видишь. Почему? Огра-

ничения сознания и есть те резисторы, которые не пускают в поле твоего восприятия новые потенциалы.

Понимаю, что у тебя другой опыт, всё кажется внешним и всё будто работает против тебя. Мы постепенно разберём по косточкам этот привычный шаблон восприятия. Мне вспомнился сериал «Демоны да Винчи» (2013 года) где очень хорошо показано, как Леонардо ловил идеи из божественного потока, внутренняя свобода, именуемая гениальностью, позволяла ему осознавать, чувствовать и материализовывать их.

Почему же такое состояние теряется? Причин много.

Первая из них: *энергии мало, за неё нужно бороться, на всех не хватит*

А сейчас, дорогой читатель, копни глубоко внутрь себя и наверняка наткнёшься на одно или более непонятно откуда взявшихся убеждений: “на всех не хватит”, “если где-то прибудет, то в другом месте убудет”. В таком духе установки есть в каждой голове, они – ограничители потока, распределяют/сдерживают энергию и к тебе доходят крохи, красноречиво подтверждая то, во что веришь.

Избавиться от верований не так то просто, мы этим определённо займёмся, но пока – время небесной физики.

Фундаментальные принципы энергии:

1. *Энергия есть всегда, везде и она в избытке.*
2. *Энергия движется, суть её состояния – постоянное движение.*
3. *Энергия не любит, быть остановленной, запертой, ограниченной.*
4. *Всё что тебя окружает это твоя энергия, твоя! Каждый человек оперирует в своём, назовём условно, пузыре энергии, которой бесконечно много.*

Четвёртый пункт противоречит с привычной системой верований и в голове, догоняя друг друга, возникают вопросы. Возможно, добравшись до конца книги, некоторые, а может даже многие из них найдут успокоительный ответ.

Первое искажение потока энергии происходит в умах – человек не может проявлять себя по полной, дав возможность энергии течь, потому что живёт в иллюзии ограничения, верит в ограниченность энергии и по вере получает крохи.

Физические и психические травмы прошлого останавливают движение энергии – неприятные воспоминания забываются, а рубцы остаются, они надёжно выстраивают барьеры ограничений, дабы повторно не ранить. В процессе жизни нарушается второй и третий базовые принципы – движение энергии остановлено. Проблема физического или психологического плана, ничто иное, как остановившийся поток энергии.

Непонимание принципов существования энергии, ведёт к огромному заблуждению и перекосу в нашем земном мире, но что имеем, то имеем – таков опыт землян. Космическая кукушка пару десятков лет назад накуковала нам изменения и они пришли – мир меняется, не видит этого только тот, кто крепко спит.

Представь себе лабиринт творения и в его тупиковой зоне остановилось человечество, забыв про все остальные пути движения, копает вглубь и ещё больше закапывается в тупике ограничений.

На земле правит сила, которая определяется в деньгах, власти, социальном статусе. На уровне этих компонентов общества происходит вечная борьба за обладание энергией-силой. И так мы приходим к ещё одному фундаментальному заблуждению

5. *Энергия не сила и не слабость, как противоположность силы. Энергия это страсть получать опыт* и именно поэтому её суть – движение, не накопление и удержание, а движение.

Восприятие энергии общей на всех, рождает стремление получить побольше и запастись на будущее. Почему в коллективном сознании человечества сформировалось именно такое убеждение? Возможно в процессе земной игры, мы так увлеклись жизнью, что забыли исходные данные. Энергия не общая, а индивидуальная, значит у каждого своя и её очень очень

много. Так много, что мы, каждый из нас, может жить не просто хорошо, а фантастически изобильно.

Но как поверить в то, что не видишь и не проживаешь на опыте? А самый главный вопрос. Как изменить существующую реальность?

Внутри каждого человека есть знание. Закрой глаза и почувствуй его, как мечту, фантазию, как нечто приятно-неуловимое, приносящее покой и блаженство. Конечно это ощущение не изменит реальность и даже есть вероятность, что мозг будет протестовать сильнее и крепче держаться за комфортную систему верований. Ведь она для него не просто крепость, а целый мир.

А мы пойдём дальше, расшатывая вековые убеждения и ещё больше смущая стремящийся к стабильности ум.

Сила – это иллюзия, обладание чем-то сверхбольшим иллюзорно, бедность, нехватка тоже иллюзия. Жизнь – это движения в потоке.

Если сила иллюзия, почему она работает?

В неё верит подавляющее большинство, создана площадка для взаимодействия, на которой происходит соревнование в силе и возможностях. Но мир меняется и сосуд с большинством медленно трансформируется, разбавляя общую массу светом сознания, меняя тем самым взгляды, убеждения, верования и площадку для игры, открывая новые пути для божественного творения, которое и воплощает человек.

Если сила иллюзия, Что же тогда не иллюзия?

Твоё сознание не иллюзорно, оно есть всегда и обладает всем.

Звучит как сказка?

Мы углубимся в тему в следующих главах, а пока...

Совет красоты: удели немного времени, чтобы почувствовать как энергия течёт через твоё тело, ум, окружающие предметы, природу и всё с чем ты соприкасаешься физически и не физически. Будто ты находишься в огромном бассейне энергии, плавая в нём, познаёшь окружающий мир. Происходит нечто сказочно невообразимое – обмен, наполнение, взаимодействие, настоящая алхимия превращения. Не думай, а чувствуй, как будто не знаешь названия окружающих предметов и действий тобой производимых, чувствуй, прислушиваясь всем телом. Это умиротворяет, расслабляет, включает в общий танец жизни во взаимодействие на уровне энергий, ранее неосознанные связи поднимаются до осознания, рожают восторг.

Глава 3. Человек и единое полотно сознания

*«Внимайте Сыны Земли, нет ни Первого ни Последнего, Всё Есть
Единое Число, изшедшее из Нечисла»
(Елена Блаватская)*

Мы вышли из единого сознания и проходим свой опыт на разных уровнях: высшем божественном и человеческом. Высшее сознание без границ с беспредельными возможностями, оно не охватывается человеческим умом, оно Всё что Есть, бесконечно, не материально, многомерно и вечно.

Человеческое сознание, хотя и является частью божественного сознания, фрагментом общей, неделимой мозаики, оно всё же очень ограничено, сфокусировано на делах земных, на материальных составляющих нашего существования. Фокус настолько сконцентрирован, что всё остальное полотно творения не принимается обычным человеком в расчёт, ограничивая тем самым возможности и качество жизни. Человек живёт в рамках временных и пространственных ограничений. Его реальность обусловлена материальным миром, устройством общества, государства, религии, семьи и личными установками, уходящими корнями в недавнее и далёкое прошлое индивидуума. Эти ограничения или условия существования образуют некую плотность, сеть, систему – матрицу. Она представляет коллективное сознание.

Расширяя своё сознание, становясь более осознанным Ты влияешь на матрицу в целом, на каждого человека в отдельности, на единое полотно сознания.

Совет красоты: находи минуту в течении дня, чтобы почувствовать себя сознанием. Начни со знакомых ощущений своего тела, сосредоточив внимание на том что Ты слышишь, видишь, ощущаешь, соединяя в единое восприятия, направляя фокус внимания по трём каналам: зрительному, слуховому и кинестетическому одновременно. Это маленькое упражнение выводит из состояния концентрации на житейских делах, расслабляет и позволяет осознать себя частицей мироздания. Минутка осознания позитивно влияет на здоровье и красоту.

Глава 4. Ура! Я изменился!

*Сильнее всего сдерживает изменения твоё окружение,
оно видит тебя прежним и всеми силами старается вернуть в
рамки, из которых Ты вырос, это у них может легко получаться, падать
ведь проще чем взлетать, а Ты летишь, уже летишь, даже если сам не
веришь в это.*

Мы все находимся в непрерывном изменении, эволюционируем – движущая сила этого процесса, являясь частью Всего что Есть, не управляется человеком. Она, как способность расти, заложена внутри каждой частички, клетки, мельчайшей единицы сознания. Временами изменения ускоряются или замедляются. Начиная с 1987 года, скорость эволюции сознания растёт и на данный момент (2020 год) она стала супер быстрой, почти мгновенной. Невозможно предсказать или спрогнозировать какой будет наша жизнь через 10–15 лет, а взгляд в более отдалённое будущее – зашкаливает фантазию.

Оглянись назад на свою прошлую жизнь, разве ты мог предполагать такие перемены в развитии техники?

Например я, будучи ребёнком, лет так сорок назад, восприняла бы как чудеса наличие маленькой плоской штучки в руках, да ещё и с такими возможностями внутри: смотреть фильмы, читать книги, рисовать, делать видео звонки, измерять пульс, считать шаги, покупать билеты, бронировать отели, менять настройки движением одного пальца по плоскому экрану и, при этом, не отрывать попу от любимого кресла. А, скажем двести лет назад, покажи людям современный гаджет и его возможности, они бы в страхе перед дьявольской игрушкой, забросали бы камнями обладателя такой штуковины.

Стремительное развитие техники происходит неспроста. Меняется сознание и это расширяет канал доступных человечеству потенциалов. Даже если кажется что люди вокруг не очень то изменились, посмотри на мир в целом. Картина может пугать, напоминать хаос, полёт в тартарары – так выглядят перемены – чем они стремительней, тем больше напоминают неразбериху.

История всегда бурлит событиями и полна неясных пятен, но сейчас их больше чем обычно, этап изменений дружно захватил всё матричное пространство – участвуют все, даже те, кто не подозревает об этом. А таких большинство и им страшнее всего.

Наша планета, со всеми населяющими её живыми и неживыми организмами дружно и быстро движется в новое сознание, те кто не готов к нему, спешно покидают корабль. Несмотря на общий охват, эволюция происходит индивидуально внутри каждого человека, там же, на неосознаваемом человеческим мозгом уровне, принимается решение, готов ли он к планетарным изменениям или нет. Нет – значит появляется возможность покинуть телесную оболочку. Очень часто мировые катаклизмы (болезни, войны, катастрофы) способствуют массовому уходу с планеты. Так было во все времена.

Как происходит осознание на индивидуальном уровне?

Индивид, ведомый собственной эволюцией, совершает действия: читает книгу, смотрит фильм, посещает тренинг, гуляет на природе, отправляется в путешествие или просто болтает с другом и, периодически, выходя из зоны комфорта, получает озарение в виде «Ага». Внутреннее откровение, или взгляд на события с другого ракурса, помогает на короткое время увидеть всю картину целиком и ведёт к процессу осознания.

Помимо того, что сознание меняется просто потому что это эволюционный процесс, есть ещё и индивидуальный путь осознания, который бывает активными и пассивными.

Активное осознание происходит, если человек стремится к пониманию, ищет ответы, хочет понять закономерность случающихся с ним событий. Пассивное случается чаще на заключительном этапе жизни, когда та или иная драматическая ситуация рассматривается не с позиции обид, а с разных сторон, открывается способность видеть точку зрения оппонента и простить себя и других участников.

Остановить или замедлить процесс осознания невозможно, это естественный эволюционный процесс.

Когда человек выходит из личных ограничений, всё общество, в особенности ближайшее окружение (семья, друзья, коллеги) упорно тянут его обратно, сопротивляясь переменам и изменениям в сложившемся взаимодействии членов группы. Сопротивление проявляется разными способами: игнорированием, насмешками, упрёками, призыванием к ответственности – суть этих и других действий – не допустить изменений в структуре группы.

Нас притягивает к группе психическая гравитация, к нему присоединяется желание индивида оставаться в комфортном внешнем и внутреннем состоянии, что возвращает его к старому, привычному поведению, но внутренняя движущая сила осознания не дремлет, она крушит былые интересы, рвёт связи и выталкивает его на поверхность как пустую пластиковую бутылку.

Общество и ближайшее окружение семья, сильно сопротивляются индивидуальным переменам. Сопротивление нормальная и естественная реакция. Мы все взаимосвязаны, изменения в малом, влекут за собой изменения во многих людях, а в последствии во всей структуре общества. Мозг человека вплетён в матричное полотно психической гравитации, и является тем важным звеном, которое противится переменам.

Для примера возьмём гусеницу ограждённую коконом от внешнего мира, замерев в нём, она трансформируется в нечто другое, не будь ограждения своего пространства, где она отдаётся изменениям, она бы никогда не превратилась в новую форму.

У человека во время его личной эволюции, происходит примерно тоже самое. Индивид покидает семейные ограничения, присущие всему родовому дереву – для успешного процесса нужно отгородиться от чужого влияния. Это не значит навсегда покинуть семью, нет, нужно научиться замечать воздействие близкой группы, осознав, что именно хочет и желает он сам, а где и как поддаётся мнению и влиянию группы.

Во время уединения, смягчается зависимость от государственного, религиозного, общечеловеческого влияния, что проявляется в потере интереса к драме, склокам, сплетням, появляется сострадание к каждой божьей твари.

Постепенно человек приходит к вселенскому пониманию картины мироустройства, осознанию себя и своей роли в общей мозаике жизни, к осознанию себя не просто частью человеческого общества, а сознательной, творческой частью мироздания.

Индивидуальная эволюция сознания приводит к тому, что макро космос – Всё что Есть и микро космос – наша планета, а также микро-микро космос – тело человека – видится, как единая структура. Оно, благодаря сознанию, наполняется светом, способным само исцеляться.

Изменения, начинаясь в сознании человека в его восприятии мира и себя, равномерными кругами исходят в большую систему человеческого общества и во всё творение в целом.

Путь трансформации уже заложен внутри человека, преградой является лишь эго-ум, с его ограниченным восприятием жизни. Поэтому на пути осознания тебя ждут, вполне естественные, откаты.

Эволюция неизбежна и естественна, также как и откаты нормальное явление, но если не понятен процесс развития «из внутреннего во внешнее», то медленное изменение утомляет, подрывает веру в то, что движение вообще происходит. Полезно понимать – *сначала меняется не материя и внешняя жизнь, которую видно глазами, а внутреннее состояние то, что невозможно оценить и измерить.*

Сильное утомление приносит пользу – устав от борьбы, человек слабеет и перестаёт сопротивляться изменениям, он буквально смиренно складывает руки, и волна перемен выносит его в новое пространство. *Смирение и отказ от борьбы, не похожи на чувство загнанной жертвы – это искреннее доверие божественному сознанию.*

Имеет ли смысл муравью воевать с песчаной бурей?

Человек, смиренно сложил руки, но не потому что потерял веру в себя, а потому, что доверился высшему сознанию, будет поднят на гребне перемен и вынесен из жизненного урагана в спокойную тихую гавань жизни. Но, в силу привычки, проще бороться за выживание, контролировать и противостоять. *Довериться, расслабиться и позволить волне жизни нести к переменам* – является самым трудным. Слова простые и даже желанные, а осуществление трудное, потому как полностью противоречат привычному шаблону поведения – борьбе и активному действию.

А теперь «ближе к телу», как сказал Ги Де Мопассан через уста Остапа Бендера в «12 стульях»

На каком-то этапе жизни, в силу внешних обстоятельств, внутренней готовности и естественной эволюции развития, Ты осознал что-то важное для себя и получил озарение в виде «Ага», бодрящее вдохновение и прилив энергии! А потом, без видимых причин, энергия пошла вниз. Не будем углубляться в причину, послужившую лёгкости и наполненности, хотя это конечно интересно, сосредоточимся на том, почему случается откат и как восстановить энергию.

Мы живём в обществе и этим предложением можно было бы закончить, но вряд ли оно удовлетворит все «почему» твоего пытливого ума.

Небольшое отступление для полноты картины.

Как у супа есть вкус и запах, который зависит от ингредиентов, их свежести, вкусоности и процесса варки, так и у общества есть энергетическая структура – матрица, на которую влияют её индивиды и их личное развитие. Приправа к супу или его скрепляющий элемент – это уровень развития общества из него формируются групповые верования и законы. *Главное в энергетическом супе общественной матрицы люди и их эволюционное развитие сознания, а именно сколько света своего сознания впускает в себя каждый человек или насколько он наполнен резисторами, ограничивающими этот свет. Когда меняется уровень сознания людей, влияние распространяется на всё общество, на законы и общие верования.* Прежде чем жаловаться на политику с экономикой и стараться что-то изменить снаружи – нужно направить свой взгляд внутрь и увидеть то, что мешает тебе лично освободить своё сознание. Критические точки кипения в кастрюльке энергетического матричного супа – помогают сместить резисторы ограничители сознания на индивидуальном уровне.

Вернёмся к супу из овощей; представь, если бы усиление температуры кипения помогало овощам избавиться от нитратов их наполняющих, превращая их в более полезный продукт, меняя тем самым вкус супа, а те овощи которые не избавлялись от нитратов – повар удалял сам из кастрюли и всё делалось с целью улучшить суп.

В матричном супе резисторы сознания каждого человека подобны нитратам в овощах. Они, в результате катаклизмы мирового масштаба: или растворяются сами, или человек выбирает покинуть физическое существование. Опять же выбор происходит на неосознаваемом человеком уровне.

Давай подумаем, кто в моей аналогии повар энергетической общественной матрицы.

У меня есть два ответа: никто конкретно или каждый, буквально каждый человек, вернее его внутренний движок эволюционного процесса. На мой взгляд оба ответа верны. Даже если кому-то кажется, что миром управляют боги, или инопланетяне, а может влиятельные кучки с денежными мешками, на самом деле мы вплетены в мозаику общего развития настолько огромного гобелена, в котором нет правильной или неправильной истории, есть просто движе-

ние, оно может сворачивать в разные стороны, делиться на направления или останавливаться и взрываться для нового движения. Куда движется наша планета?

Во многом зависит от сознания каждого живущего на ней человека.

Бывают исторические точки поворота и мы находимся в такой точке, прямо сейчас, прямо в году 2020 и не потому что это круглая дата, а потому что время пришло.

Совет красоты: Прогуливаясь по интернету наблюдай как меняется твоё настроение, как только заметишь, что радость и подъём превращаются в безнадёгу, печаль, усталость или депрессию, начинай дышать глубоко втягивая воздух и делай расслабленный полный выдох отпуская напряжение из тела. Минут пять такого дыхания, и Ты будешь снова тип топ.

Глава 5. Может ли настроение соседа влиять на тебя

*Всё во мне.
Этот мир, небольшой, или огромный,
Светлый, тёмный ли, добрый ли, злой,
Я придумала всё, но мой мир слишком скромный,
Как кусочек земли, ограждённый стеной.*
(Ольга Партала)

Каждый человек обладает личным энергетическим запасом, который мы условно назвали пузырьм, неким сосудом неограниченного количества личной энергии. Конечно в матричной парадигме существует коллективное знание: энергия – это что-то внешнее и её нужно каким-то образом получить. Давай плавно проскочим между извилинами мозга, выйдем за пределы хранилища шаблонов восприятия реальности и окажемся на другом берегу, пусть он кажется фантазийным. Именно оттуда начинается новая реальность. А она такова – всё что тебя окружает это твоя энергия и она не внешняя, она внутри тебя. Человек воспринимает мир из своего пузыря неограниченной энергии. Наши пузыри соприкасаются и образуют поле взаимодействия, в котором приняты единые верования. Находясь в своём пузыре энергии, человек свято верит – энергия одна на всех и её количество ограничено.

А теперь представь несколько сосудов с водой, которые соединены между собой трубочками, если где-то вода убывает, тут же происходит уравнивание объёма во всей взаимосвязанной системе. Добавим сахар в один из них, через время вода станет сладкой во всех сосудах. Поместим немного краски в один и окрасятся все. Причём времени нужно тем меньше, чем активнее движение между сосудами.

Человеческая активность повышается в сложные кризисные и конфликтные времена. Пытаясь выжить в опасной ситуации, общество начинает продуктивней, чем в спокойное время, думать и действовать. Наш современный мир, помимо экономического и политического бурления, характерен тем, что общение происходит мгновенно, информация доступная одному, тут же становится достоянием многих, а в конечном счёте всех – это умножает скорость движения энергии. Друг другу передаётся не только знания и информация, но и состояния, как приятные, так и неприятные, скажем паника одного человека быстро наполняет всё общество. Передача происходит мгновенно, не осознаётся ни сам момент «получения» энергетического послания, ни его источник, ни то, как тобой лично воспринимается новое состояние. Последний пункт один из ключевых. Получив новое энергетическое состояние ты сразу воспринимаешь его как своё родное и из этого восприятия начинаешь жить.

Вернёмся к образу соединённых трубочками сосудов. В реальной картине наших индивидуальных энергий, трубочек не существует, они иллюзия, искажение – принятое на веру, которое формирует восприятие реальности. Принять такую информацию мозгу сложно, он сразу выдвинет кучу доводов и его обладатель тут же покрутит пальцем у виска. Поэтому сделай вдох и позволь себе нырнуть за пределы мозговых ограничений, туда где живёт фантазия – в новую реальность, где каждый человек имеет собственную энергию. Мы будем иметь в виду существование новой реальности, но понимая, что быстро изменить верования невозможно и мозг без сопротивления не сдаст привычные рубежи, поэтому не спеша разберём, как работает иллюзия соединения трубочек, вернее общий котёл энергии, в котором мы всем миром находимся. И почему бодрое энергичное настроение или вдохновение покидают тебя, и как настроение соседа влияет на эту историю?

Состояния энергетического подъёма – ощущение приятное, расширенное, всеобъемлющее, рождающее готовность радоваться, делиться и любить весь мир – не удручает, ещё бы,

ведь тебе хорошо. Но если ты «подцепил» что-то тоскливое, тянущее вниз и оно стало усиливаться, как будто высасывать жизненную энергию – это сильно напрягает. Не все способны отследить момент перетекания плюса в минус, но каждый может точно знать он бодрый и энергичный или вялый и пассивный.

Дальше случается вот что: чаще всего человек склонен приписать плохое состояние себе и включить самобичевание; или окружению – семье, друзьям, обществу и ввязаться в семейный конфликт, обвиняя всех в своих бедах. Есть ещё возможность привлечь большее количество зевак, завязав онлайн дискуссию. Любое проявление усиливает состояние оттока энергии. Конфликты, в момент их протекания, энергетически подпитывают (стресс характерен выбросом адреналина, организм мобилизуется для устранения угрозы), после завершения конфликта происходит отток энергии.

Куда уходит энергия?

Она идёт на поддержание угнетённого настроения. В результате чего состояние со знаком минус укрепляется. Ещё бы, ощущая подавленность, Ты отражаешь её в мир, а там гуляют энергии они, буквально отзеркаливают твоё состояние и усиливают его.

Настроение упало само по себе, без видимой причины, кто виноват, что произошло?

Понимание принципа взаимосвязи сосудов и то, что, простое посещение магазина действует на твоё активное и радостное настроение, поможет тебе найти «виновных», а главное, разобраться как избежать утечки энергии. Ведь мы связаны и даже не вступая активно во взаимодействие обмениваемся энергией.

Ты вспоминаешь свой поход в магазин и понимаешь, что ни с кем не взаимодействовал, сам пришёл сам ушёл, даже кассирша слова не сказала. Прямое взаимодействие не обязательно, обмен происходит в любом случае. Даже такая мелочь, как нечаянное нахождение на пути спешащего, негативно настроенного человека и его недовольство в сторону твоей медлительности или радостной улыбки – усиливает отток энергии.

Предположим ты, сквозь розовые очки своего хорошего настроения, краем глаза зафиксировал недовольство тобой, но это не сумело погасить улыбку на твоих губах, хотя образовало маленькую брешь. Через время, благодаря похожим соприкосновениям с мрачными гражданами или безрадостной информацией – настроение оказывается на нуле. Завершает картину постоянное фоновое недовольство собой, которое есть у всех, оно усиливается, в мозг поступают грустные мысли и неприятные воспоминания. Недовольство собой, чувство вины за совершенные промахи имеет два внутренних состояния: самообвинение/самоедство или агрессия в направлении окружающего мира, и то и другое суть одно – неприятие себя, недостаточный уровень любви к себе.

– Что такое достаточный уровень любви к себе?

Постоянные 100 % любви к себе! Если ты любишь себя даже на 99 %, в какой то момент среда тебя подточит и произойдёт «утечка любви», что равносильно утечке энергии.

Итак, в любом взаимодействии происходит неосознанный обмен, следовательно, настроение уравнивается общим показателем минуса и плюса.

Ты замечал, что радостных людей значительно меньше чем угрюмых?

Взяв понемногу твоё хорошее настроение – радость меньшинства, уравнивает общее состояние и, в итоге, всем плохо – большее поглотило меньшее.

– Что же делать, ведь не помогает даже затворничество?

Вокруг полно людей, их эмоции могут быть очень разные: злость, страх, самобичевание, неуверенность, ревность, обида, депрессия, грусть, подавленность, печаль, безысходность. К сожалению, на данный момент нашей жизни, мрачные цвета-эмоции в палитре мира преобладают.

Как быть, ведь нельзя отгородиться от мира, да и не имеет смысла, энергия не знает замков и стен, она проникнет к тебе, например, через интернет, звонок по телефону, неприятное письмо или сама по себе, сквозь пространство.

Нас окружают не только люди, но и предметы, они тоже наполнены энергией. Ты когда-нибудь задумывался о том, что чувствуют, к примеру, китайцы, производя от 50 до 90 % товаров на земле? В некоторых странах даже дети работают на производстве, хотя детский труд запрещён.

Как быть, как менять такое соотношение, чтобы настроение большинства не влияло на тебя?

В этом деле помогает осознание откуда приходит, с чего складывается настроение. Знать, значит осознать – уметь распознавать.

Дальше пойдёт речь о том, как менять состояние если оно уже приклеилось к тебе.

Совет красоты: чаще представляй себя греющимся на солнышке, впитывая солнечное тепло, образно наполняя своё тело и свой энергетический кокон (приблизительно полтора метра вокруг себя). В солнечные деньки находишься в лучах солнца, чувствуя, как тепло и свет, будто вода в сосуд, вливается в тело, согревая, наполняясь золотым светом и любовью. Солнце не делит нас на хороших и плохих, оно любит и греет всех одинаково, оно помогает сохранить здоровье и даже истребляет вирусы.

Глава 6. Осознанность на планет растёт, как это влияет на тебя

*Само по себе ничего не дурно, ни хорошо;
мысль делает его тем или другим.
(Шекспир, Гамлет)*

На земле происходят грандиозные изменения и всё это благодаря растущей осознанности.

Если слово осознанность кажется непонятным – упростим.

Осознанность – в её базовом понимании – это внимание к своим выборам, к ежедневным решениям, к истинным желаниям, физическим потребностям тела. Внимание направлено не на происходящее снаружи, а главным образом на то, что делает возможным те или иные события, т. е. внутрь себя, туда где рождается понимание, как ты, в каждый конкретный момент каждого дня, справляясь с эмоциями, с тем что хотят от тебя другие – делаешь выбор

Способен ли ты слышать свои истинные желания или они заглушены событиями внешнего мира?

Осознанный человек внимателен к своим выборам, он зрит в корень ситуации, не обвиняя ни страну, ни политику, ни соседей, ни свою семью, ни себя. Он берёт полную ответственность на себя за всё что происходит в его жизни, без осуждения себя или других, принимая всё происходящее. Что бы мои слова не становились непонятными лозунгами, я постепенно, с разных сторон раскрою все необходимые темы.

Выбор мы делаем всегда, даже когда не осознаем, как он происходит.

Неосознанный уровень выбора приводит к обвинению других людей, случай, судьбу, а также к ощущению себя беспомощной жертвой обстоятельств. Вроде бы незначительная маленькая деталь – осознавай свой выбор и всё будет в шоколаде. Пропасть между людьми осознанными и неосознанными расширяется и уводит нас далеко друг от друга, буквально создавая разные реальности.

Осознание своих выборов начинается от простых к более сложным, от внешне проявленных и более заметных в реальных событиях, к внутренним и более скрытым – в результате ломается шаблонное поведение и ограничивающие убеждения трещат по швам. В конечном итоге происходит понимание: я творец, всё что имею в своей жизни создал сам.

Рассмотрим уровни от элементарных до глубинных выборов. Как происходит осознание своих действий, мыслей, состояний, эмоций, желаний, шаблонов поведения, ограничивающих убеждений.

1. **Действия.** Ими наполнен день человека и они тоже могут быть неосознаваемыми. Просыпаясь утром ты можешь выбрать как провести день – выбор действия. Сделать это просто, эффект сразу заметен по результатам. Так же просто заметить, когда выбор не делается. Осознать свой выбор действия проще всего. Обрати внимание почему ты совершил то или иное действие и ты увидишь причину. Всё просто, но маленькая заковырка есть. Причина может отрицаться игнорироваться даже если она попала в поле внимания. Например глядя внутрь себя и понимая почему что-то сделано именно так, человек видит нечто неприглядное в себе, он не хочет это знать. Так вот путь осознания меняющий жизнь – узнать причину и посмотреть ей в глаза, принять происходящее. Прямой взгляд в корень ситуации, переносит осознание из уровня действия на эмоциональный уровень или сразу в глубокие шаблонные слои.

2. **Мысли** – постоянный спутник каждого человека. Они или фонят незаметно для тебя и влияют на настроение формируя реальность, или отчётливо управляют эмоциями и действи-

ями. Осознать мысль тоже не сложно, просто прислушайся, они всегда тут в тебе, кажется что они звучат в голове. Так ли это? Мы углубимся в тему мыслей в следующих главах.

3. Состояние проще всего его осознать утром в момент просыпания, оно как бы «накачивается» и мы называем его настроением, оно не данность, его тоже можно выбрать. Сначала нужно заметить, осознать: как состояние приходит, оно будто всплывает изнутри. Если оно меняется при воспоминании о житейских проблемах, значит состояние переходит в эмоцию. *Выбор состояния более глубокий, ему предшествует фаза понимания, что настроение-состояние можно выбрать самостоятельно, оно не данность и не зависит от внешнего мира, текущих обстоятельств или судьбы.* В выборе состояния есть великая мудрость. Например, я выбираю быть радостным. Радость – это не хихиканье по поводу или без, хотя такие проявления тоже не исключены. Радость имеет разные слои и может быть тихой, спокойной, мудрой и по-детски наивной, а также принимающей и философски сострадательной. Как ты отреагируешь на ситуацию или внешние события, какой настрой выберешь, позволишь ли ты обстоятельствам влиять на твоё настроение? Это уровни подвластные тебе, они достаточно легко осознаются.

4. Эмоцию мы тоже выбираем и происходит это чаще неосознанно. Нам кажется что эмоция захватывает, поглощает, но это не так. Эмоция более заметна чем состояние, она ярче, грубее, отчётливее, она результат взаимодействия с внешним миром, с людьми или последствие воспоминаний. Эмоция крепко переплетается с мыслями: подумал, вспомнил – отреагировал. Если сравнить с картиной – состояние это фон, оно присутствует всегда и менее осознаётся, а эмоция это главная композиция картины, она в центре внимания и более заметна. Радостные эмоции нас не беспокоят, а вот негативные почему-то хочется избежать. Возникла негативная эмоция, теперь выбор за тобой, как быть, дать ей проявиться или остановить её. Когда я говорю остановить я имею в виду не затолкать подальше, делая вид, что её нет, а осознать: эмоция есть, буквально сказать себе: «да, я злюсь и это нормально». Если эмоция не отвергнута, она теряет степень своего накала, смягчаясь, гаснет или проявляется, но сознательно, возможно даже ярко, но без затягивания в круговорот драмы и страданий.

Такой вид выбора происходит более глубоко, он ступенчатый, в нём можно выделить четыре фазы:

А. осознание эмоции

В. выбор как поступить с эмоцией (принять её, спрятать-погасить, проявить вовне или трансформировать)

С. действие по принятию (да, я зол и это нормально)

Д. трансформация (сознательно проявить эмоцию и/или подышать наблюдая за реакцией в теле) После трансформации сравни ощущения до и после, как в йоге, когда чувствуешь своё тело до занятия и фиксируешь изменения после.

Привычка прятать-гасить эмоции является неосознанной, это шаблон поведения, выработанный с детства. **Бурное проявление эмоции** тоже спонтанный процесс. **Оба этих действия разрушительны**, в первом случае разрушение направлено на себя, во втором вовне или на себя (зависит от того, куда выплескивается эмоция).

Сложность: эмоция мгновенно возникает и проявляется.

Как её отследить?

Первый этап: разбор эмоционального всплеска делать после того как он произошёл. Шаг за шагом, отслеживая точку вхождения в эмоцию, как в воронку расширения – в случае проявления во вне, так же отслеживаем фазы подавления эмоции в воронку сужения. Весь этап рождения и проявления эмоции буквально прокрутить в голове, как в замедленном кино. Бывает сложно самостоятельно уловить точку начала эмоции, тогда лучше обратиться к специалисту, который научит этапам осознания. Мы ещё вернёмся к эмоциям и рассмотрим их более подробно.

5. Желания, чьи они, способен ты слышать свои истинные желания? Ты выбрал бесконечные беспокойства или желал трудиться на нелюбимой работе? Как и когда ты перестал себя слышать? Всё это ведёт к следующему уровню осознания: убеждения, верования, шаблоны поведения. Но пока не теряя времени начни прислушиваться к себе и осознай свои желания на уровне физического тела. Чем хочется полакомиться? Когда садишься за обеденный стол ты действительно голоден или следуешь расписанию дня, ешь от скуки или за компанию?

6. Шаблон поведения – это всё, что делается на автомате и стопроцентно не осознано. Это следование принципам и верованиям, жизнь по навязанному образцу, когда вопрос «почему так а не иначе» не возникает в голове, и человек действует как машина, как солдат, просто следуя однажды заданной траектории. Очень часто слова родителей, школьных учителей и других наставников, безоговорочно принимаются на веру, служат неосознаваемым оправданием всех решений, действий и поступков. Они источник формирования мыслей о себе, о своих талантах и способностях, о здоровье или нездоровье, о том, с кем дружить, как относиться к людям, кого можно-нельзя любить. Шаблоны поведения, сформированные из убеждений, верований и указаний – они формируют границы сознания, границы возможностей и границы твоей реальности.

7. В системе убеждений есть главные, второстепенный и много разных глубинных слоёв, которые чем глубже тем менее осознаны, приблизительно можно насчитать пару миллионов таких структур и подструктур – рамок жизни. По сути нужно очень внимательно следить за собой, слушать себя, наблюдать, почему я делаю, говорю, вижу ситуации именно так, из чего сформировались мои системы ценностей и как они сдерживают моё проявление, таланты, веру в себя, как они влияют на то что я выбираю делать, чем питаться и на многие другие ежедневные выборы.

Эта задача не из быстрых.

Для похода в глубь осознания необходимо мужество и терпение. Процесс очень болезненный, наступая на одни и те же грабли годами, человек с трудом верит в то что не осознаёт, когда ты вдруг ясно видишь насколько ограничен был, становится больно, проще закрыть глаза на свои границы, чем испытать боль осознания. Хотя бывают приятные осознания.

Ограничивающие убеждения – это сдерживающие рамки в которых человек способен делать шаги-выборы. Осознав свои ограничения начинается сдвиг, расширение, личность меняется и так шаг за шагом, осознание за осознанием.

Важную роль в процессе осознания играет физическая и психическая боль. Боль – это кнут, который ведёт из насиженного места в новые горизонты. Человек и хочет и не хочет двигаться, меняться, он страдает от того что ему надоело и держится за свои страдания. Перемены и сдвиги возможны лишь если боль становится невыносимой, происходит первое чёткое осознание: «я больше не могу!» И тогда, что-то мощное, незримое подхватывает и буквально приносит к твоему порогу помощь, в виде книг, людей, событий.

Внимание! События не всегда выглядят положительно, чаще наоборот. Но за ними стоит желанное новое. Не падай духом, доверься незримому, расслабься, расправь крылья и пари.

Следуя такому алгоритму, постепенно, выясняя как делались выборы, ты приходишь к самому глубинному осознанию – я сам создал свою реальность, свою жизнь. Дальше тебя озадачивает: если я сделал то, что мне не нравится я могу создать другое, более приятное. Важно лишь осознать все мельчайшие выборы, которые привели к определённому результату – процесс глубокий и долгий, но он стоит того. *Осознать нужно выбор и то, что мешает видеть момент выбора, а именно границы восприятия, убеждения – всё то, что и формирует реальность.*

Слышал про свободу выбора?

Так вот, самый грандиозный – это выбор каким быть страдальцем или радостным, жертвой или наслаждаться всем что дарует жизнь.

О выборах мы ещё поговорим на страницах этой книги, а пока...

Совет красоты: начни осознавать свои выборы, несколько раз в день обращай внимание на настроение и отследи как оно пришло, что ты для этого сделал, или не сделал, как поступил своим желанием, пойдя на поводу у других или настоял на своём, но потом включились сомнения. Отслеживать можно сначала задним ходом, после того как событие свершилось. Со временем ты начнёшь раньше и раньше «ловить» момент входа в настроение и осознавать как делаешь выбор, заметишь точку перехода и отследишь свой перекрёсток выбора.

Глава 7. О магии, сглазах, привороты и других влияниях

*Границы стояли крепко,
Ломая, круша и сражаясь,
Забыл человек, что вектор
Энергии направляя к чужим берегам,
Получит ответ он вскоре,
А мир лишь зеркальное отраженьем
Собственного его творенья*

Дорогой читатель, ты наверное знаешь о энергетическом нападении и способах защиты от него. Многие верят в сглаз, порчу, привороты. Соответственно, есть те, кто снимает порчу, сглаз, привороты или наоборот наводят все, вышеперечисленные, состояния. Во что веришь, то и становится твоей реальностью.

– Можно ли перескочить от страха и веры в чужие сверх способности к бесстрашию и вере в себя?

– Можно! Это не только утверждение, а мой опыт.

Давай вместе сделаем хороший глубокий вдох и мягкий расслабленный выдох и прямо сейчас погрузимся в практику трансформации убеждений. Ничего не нужно делать, просто дыши, расслабляйся и позволяй. А расскажу историю о моих страхах сглаза, проклятий и как бесконечно со мной происходило именно то, чего я боялась. Возможно в некоторых ситуациях ты узнаешь себя. Расслабься – это сдвинет точку восприятия и позволит изменениям происходить. Не перечисляй то, от чего хочешь избавиться, оставь борьбу и попытку понять, как именно происходит трансформация – сделай глубокий вдох и выдох, расслабь тело, отпуская с выдохом всё, что не служит (старые верования, убеждения, страхи). Дыши, позволяя энергии течь, а внутреннему знанию пробуждаться.

Родилась и выросла я на Украине, где народ темпераментный и за словом в карман не полезет. А слова, под горячую руку, находятся разные, в негативном эмоциональном арсенале есть всё от нежелательных пожеланий до проклятий. С детства меня приучили что я девочка слабая, очень подвержена сглазу, порче, наговорам и тому подобным недобрым посланиям, мама так и говорила: “у нас это семейное, мы все такие”. Я верила и становилась податливой любому сглазу, ведь мама первая знакомит с миром, через призму её мировоззрения многие продолжают воспринимать себя всю жизнь. Немудрёно, что живя с такими верованиями, я боялась собственной тени и, как можно легко догадаться, поддавалась не просто соответствующему вмешательству лично на меня направленной чёрной магии, но и недоброму взгляду или в сердцах сказанному слову. Верования ткали паутину моей реальности, в которой я барахта-лась ожидая смерти, как пойманная муха. Мой энергетический иммунитет был слаб и оценив себя по шкале от +10 до -10, я поставила себе -9.

Нужно ли было его повысить?

Стоило ли защищать свои энергетические границы?

Повысить нужно и делается это осознанием того почему происходит такая беда.

Со мной происходило много странных историй, после которых я болела физически или удача отворачивалась от меня. Чем больше я попадала на крючок своих страхов, тем недо-верчивей и напуганей становилась, вера в себя таяла как мороженное в жаркий полдень. Но однажды пришло время узнать – убеждения не данность и их можно и нужно менять. Верова-ния – это мнение, призма восприятия. Привычка не обсуждать “почему так или эдак” поме-

щает человека в рамки незыблемой реальности. *Осознав это, я сделала выбор изменить свои верования.* Это был первый шаг.

Глубоко вдохни, мы на пути трансформации и, если ты готов, а ты готов, в противном случае ты бы не дочитал до этого места – сделай свой *выбор осознать и изменить верования*

Второй шаг: мне пришлось *внимательно следить где я наступаю на те же грабли, в каких ситуациях проявляю привычную реакцию на мир.* Каким образом не доверяю себе, почему мир всё ещё поворачивается ко мне неприветливым лицом. Как в моей реальности материализуется вера в то, что кто-то сильнее меня. Где живёт огромный страх, делающий меня маленькой и податливой. Почему я всё ещё остаюсь подверженной любому косому взгляду в мою сторону и все пожелания или мысли обо мне тут же формируют мои несчастья. *Убеждений было много, они стали второй кожей и не замечались.* Приходилось как в бетон внедряться в себя, а для этого нужны свёрла из стойких металлов. Человек не управляет этим процессом, стоило только раскрыться для осознания, как тут же ситуации стали всплывать и буквально лезть в глаза своей неприглядностью. Видеть свои шероховатости не очень то приятно. Поэтому сделай глубокий вдох и, выдыхая, позволь трансформацию. Она случится так и так, но позволение, как шлюз открывает заборы ограничений и делает твой путь приятным, лёгким и даже весёлым.

Процесс моего осознания занял годы, но, в итоге я отследила все ключевые моменты и сделала важный выбор доверять себе. Вот тогда моя жизнь действительно изменилась. *Я не просто перестала попадать под воздействие дурного глаза, из моей реальности исчезли люди способные умышленно вредить.* А если что-то случалось неумышленно, я тут же чувствовала и избавлялась от негативного влияния. Способы, как осознавать убеждения и избавляться от воздействий я подробно описываю в этой книге.

Вернёмся к вопросу, стоит ли защитить свои границы.

Весь мир, за малым исключением, будет утверждать: «Да! Как же можно уберечь себя?» Экстрасенсы расскажут, как ставить и сохранять защиту. Как важно получить, у знающих магов и волшебников, амулеты или особое благословение и постоянно поддерживать сохранность своих энергетических границ.

А я скажу нет, *природа не любит стен, рано или поздно они обрушатся.*

Я о том, что защита не вечна, а вот энергия вечна, она любит движение и не просто любит, это её способ жизни, способ существования. Любое энергетическое нападение, это прежде всего вектор движение энергии. В порыве эмоций или в преднамеренном желании изменить ход событий (приворожить, отворожить, отомстить, наказать), каким-то образом вмешаться в естественное движение жизни – человек, умышленно или неумышленно (зависть, злость), направляет энергию на жертву. Он пытается воздействовать, повлиять и попытка удастся если вторая сторона (жертва, одна или сразу много) верит и боится. Даже неосознаваемый страх, первичный кирпичик веры, допустит чужое вмешательство. *Никто не может воздействовать на тебя, но человечество играет в игру силы, в которой жертвы всегда страдают.*

Воздействие от чужого вмешательства будет таким долгим и стойким, каким ты позволишь чтобы оно было. Чем больше страх, чем сильнее и неосознанней убеждения тем активнее, разрушительней и продолжительней влияние, тем громче возмущается человек, что он просто винтик системы и ничего не может изменить. Можешь! Для восстановления и избавления нужно лишь осознать – нет внешней силы, всё внутри тебя. Бесполезно воевать со страхом или прикидываться что его нет. Бояться это нормальная защитная реакция физического тела. Страх есть, это программа мозга, но пойдя внутрь себя минуя ограниченный верования и убеждения, иди прямо в источник, в своё сознание и почувствуй нечто большее. Оно приятно и наполняет тихой радостью – там живёт сознание, там ты истинный, многомерный, вечный. Там Ты, и я говорю с тобой, минуя мозг и все его уловки.

Вдохни, выдохни и позволь трансформации происходить.

Представь, стоит дерево, на него обрушивается ветер и, пытаясь противостоять, оно ломается. Чем сильнее ветер, тем больше усилий нужно затратить дереву на борьбу-противостояние. Под воздействием мощных ураганов даже огромные вековые деревья ломаются или вздымаются с корнем из земли. Так что вопрос устоять или нет – это вопрос времени и силы воздействия.

А что произойдёт с гибким деревцем или с травой, которая совсем не сопротивляется ветру? Оно склонится, позволяя, ветру пройти мимо него.

Возможно кто-то будет утверждать, что специальная техника – уход с дороги нападения – спасает от колдовства и магии. Но опять же применяя технику нужно оставаться начеку, постоянно контролировать, а это утомительно и когд-нибудь расслабившись, ты будешь энергетически атакован.

Более естественно уметь распознавать энергии нападения и позволять ей проходить сквозь не задерживаясь на тебе.

Колдовство действует на тех, кто верит в него, боится, опасается, защищается. Когда-то я училась приёмам защиты, как уходить в сторону в энергетическом противоборстве, а также приёмам использования силы «противника» против него самого. Пока я боялась и верила в чужую способность причинить мне вред, нападения совершались, защита работала и я в ней нуждалась.

В итоге мне необходимо было проверять свои границы и часто нуждаться в чужой помощи. Согласись; зависимость от других, жизнь в напряжении и страхе некомфортна.

Но я не об этом, а о позволении ветру дуть, а дереву не сопротивляться.

В нашем случае позволение должно быть дополнено знанием – Ты сознание, первичный элемент создавший всё, в том числе и энергию, которой на тебя пытаются воздействовать. *Никто не может повлиять на тебя, если ты сам не притворишься слабым и зависимым. У каждого есть свой пузырь энергии и никто никогда не внедрится и не изменит твою энергетическую составляющую.*

Тогда о чём книга?

О том во что ты неосознанно веришь, как глубоко застрял в своих верований, как из наших общих убеждений создаётся матричное поле для общей игры, оно притягивает и поглощает твою индивидуальность. Книга о том, как оттуда выбраться и больше не втянуться обратно, не поддаваться влиянию, но остаться независимым и осознанным игроком в игре.

Влияние происходит только потому что некто верит в него и автоматически включается в игру дуальности: сила/слабость. Сила это иллюзия, слабость противоположность силе и такая же иллюзия.

Всё ещё веришь в силу?

Другой пример: обрушился ураганный ветер и на его пути стена.

Способен ли ветер сломать стену?

Рано или поздно – да.

А если стена решетчатая?

Ветер пройдёт сквозь, и она останется целой.

Понимаешь мой намёк, дорогой читатель?

Соппротивление подобно стене на которую натывается энергия двигаясь в определённом направлении. Сквозная стена позволяет энергии двигаться не нанося вреда, она не противостоит ветру. Позволение энергии течь меняет всю картину, ты не сопротивляешься, энергия проходит сквозь, не оставляя следа.

– А как быть если боишься? *Страхи подобны сопротивлению, они резисторы и закрывают поток течения твоей энергии сквозь тебя* они уплотняют стену (в нашей аналогии). Страхи-резисторы отражают твои верования и формируют реальность. Они делают уязвимым, как камни забивая всё пространство стены и создают борьбу, сопротивление, защиту. Энергия

продолжает жить своей жизнью – двигаться в заданном направлении, натекать на препятствие-сопротивление и пытаться его сместить, по сути *никто не может навредить но ты так воспринимаешь происходящее, что чувствуешь и получаешь вред.*

– А если перенаправить энергию в сторону обидчика?

Сопrotивляясь ты итак в игре. Перенаправляя, начиная меряться силами, ты продолжаешь находиться в иллюзии и сражаться с ветряными мельницами. Как тогда быть?

Как можно не защищаться в мире силы? Не прятаться, не сражаться и не охранять себя от нападения?

Давай посмотрим в корень вещей и вернёмся к фундаментальным законам энергии, описанным в главе 2. Энергия движется и не исчезает, со временем она вернётся из другого места (пока ты веришь в силу и борьбу) и сделает больно. Учитывая закон движения энергии: борьба и защита выступают препятствием и они, рано или поздно, будут сдвинуты. *Позволяя энергии двигаться сквозь тебя это не защита, а осознанное наблюдение. Чужое воздействие не действует на тебя просто потому что ты видишь, понимаешь, осознаёшь происходящее.* Например ты стоишь по колено в неглубокой реке и чувствуешь какие то покалывания. Испугавшись убегаешь из воды или начинаешь палкой колотить по воде прогоняя что-то непонятное и неприятное. А если ты согласишься вниз и увидишь абсолютно безопасных маленьких рыбок, которые дотрагиваются к тебе в любопытстве изучая новый объект, твоя реакция будет спокойной.

Влияние происходит только до тех пор пока ты боишься и веришь в него. Страх – это сопротивление, крючок, за который цепляется энергия нападения, сглаза, проклятия, привороты. До определённого времени, пока ты не веришь в себя и отдаёшь свою силу на сторону – веря в других – чужая защита работает. Также, как и порча подпортит, хоть и иллюзорно, но пройдёт твой кокон – если ты боишься и веришь в способность кого-то навредить тебе, считая их сильнее. На этих верованиях создаётся твоя реальность.

Всё срабатывает и защита, и нападение – спрос рождает предложение.

Как долго ты собираешься оставаться зависимым от чужих способностей и не верить в свои?

Совет красоты: гуляя на природе представь своё тело сквозным, прозрачным, и будто ветер проходит сквозь тебя. При этом глубоко вдыхай и выдыхай, наслаждайся упражнением. Твои глаза засияют необыкновенным блеском и вдохновением, ещё бы, столько воздуха прокачаешь, столько энергии сдвинется и столько старого энергетического багажа оставишь за бортом. Особо интересный эффект получается под порывами действительно сильного ветра.

Глава 8. Матричный кисель – липкий, вязкий, засасывающий

*Должны ли мы жить в системе, спросил муравей муравья,
Ты знаешь, – ответил старший, – другого не видывал я.
Один не построишь крепость, не выступишь против дождя,
Один не прокормишь деток, и не соберёшь сырья.
А нужно ли нам стараться и строить всё это, зачем?
Не просто ли жить, наслаждаться и не воевать совсем?
Так значит друг без друга не можем мы просто быть?
Упрямо твердил муравьишка, спеша по склону вниз.
А быть мы конечно можем сказал муравей, не спеша,
И жить возможно сможем и будет жизнь хороша...
Нам нужно понять, что система без нас сама не живёт
Что наши мысли и время её каждый день создаёт,
Что может быть наши думы и страхи и боль в душе,
Должны измениться, меняя структуру извне,
Вне нас, но для нас —
И это изменит наш внешний баланс.*

Матрица – это система верований и убеждений, правил и ограничений принятых (гласно или по умолчанию) в обществе. Она имеет структуру, подструктуру и поддерживается групповой энергией живущих вместе людей. Матрица стабильна, так как большинство членов общества не желают или боятся глобальных перемен. Их сознание ограничено, полёт фантазии остановлен, возможность изменений мыслима только в знакомых пределах. Свои верования они не осознают, воспринимая всё происходящее единственно верной, нерушимой данностью. Групповая энергия образует воронку втягивания – эмоционально психическое притяжение (ЭПП), которое удерживает человека в системе, сохраняет его поведенческое проявление и, буквально как земное притяжение держит объекты на своей орбите, ЭПП не позволяет вырваться за его пределы. Непозволение условно, и возможно до тех пор пока человек остаётся неосознанным.

Каждый член общества поддается гипнотическому управлению, или влиянию большинства, авторитета, закона. Полагая, что живёт от энергии матрицы, веря во всё внешнее, воспринимая себя маленьким, слабым и зависимым, по сути таковым и становится. На самом деле матрица живёт за счёт её членов, отдающих себя на её поддержание – создаётся коллективная энергия большинства, которые придерживаются единых, с небольшими различиями, правил игры. Ещё называют такую структуру – эгрегор. Каждое верование группы людей имеет свой коллективный эгрегор, питающийся от них, дающий им иллюзию поддержки и защиты, комфортное состояние принадлежности к группе. Для примера вспомни, как чувствуешь себя на стадионе. Полный зал фанатов притягивает внимание и, даже не будучи поклонником данного мероприятия, ощущаешь единение с людьми, подъём энергии, общий дух царящий на площадке. Даже вблизи ликующего стадиона ощущается мощная волна энергии. *Это ни хорошо и ни плохо, это происходит будь осознан.* В моменты полного слияния индивида с энергией группы, человек не способен отличить свои желания от того, что диктует общая, более мощная энергия и его легко увлечь в зависимость (рекламируя наркотики, спиртное, психогенные препараты; распространяя идеи насилия, продвигая политические, моральные и другие лозунги). Даже длинная очередь в магазине рождает ложное желанием пристроиться и приобрести то что нужно всем.

Питанием для эгрегора является вся палитра положительных или отрицательных эмоций, а также: страхи, привычка слушать чужое мнение, отсутствие доверия себе, не умение

двигаться в потоке меняющейся жизни, не пластичность психики и тела, беспокойство о будущем и сожаления о прошлом, вечное ожидание и погоня за неуловимой целью, стремление к идеалу. Список можно продолжать и продолжать, включая сюда и положительную эмоциональность, которая тоже держит в структуре, делая зависимым от внешнего стимула. Вишенкой на вершине матричного торта служит неосознанность выборов. Речь идёт не о выборах президента и даже не о том где отдыхать или работать, а о тех, маленьких и больших внутренних развилках, которые ежеминутно пересекаются неосознанно, буквально в спячке. О всех неосознаваемых: “Почему я делаю именно так?”

Так создано матричное поле для земной игры, оно влияет на наше восприятие себя и мира, мы живём, действуем и видим в границах заданной конструкции и, пока не расширим своё сознание не заметим ничего сверх положенного. Расширенное сознание позволяет ранее невидимым потенциалам стать видимыми. Обычно изменения вносятся медленно, тысячами, но периодически цивилизация совершает квантовый скачок. Нам посчастливилось жить именно в это время. Квантовый скачок переносит всё общество на новую ступень сознания, после этого происходит уравнивание на индивидуальном уровне и ещё один или несколько квантовых скачков следуют в небольшом промежутке времени друг за другом, меняя сознание готовых к этому индивидов. Всегда есть люди более податливые изменениям, они и являются проводниками. Во все времена передовая мысль преследовалась или высмеивалась – это обычная реакция матричного восприятия большинства (как на стадионе или в очереди). Сопротивление, паника и страх выйти из привычной схемы жизни – это нормальные защитные механизмы.

*Матричная система прописана физическими и моральными законами – они вносят определённый **порядок**, который **служит заменой сознания**.* Чем менее осознанно общество тем жёстче и строже законы и наказания. Так устроена структура существования любой группы: человеческого общества, стаи животных, или колонии насекомых. Законы братьев наших меньших, не прописаны на бумаге, они генетически заданы и нарушение их смерти подобно.

Общество людей не просто более развито, оно отражение создателя. Отстранившись от себе подобных и посмотрев внимательно на нелепость поступков, продиктованных погоней за материальными благами, на неумением совладать с эмоциями, бессмысленное уничтожение себе подобных и природы – заметишь огромный пробел в осознанности человечества и отсутствие самой человечности, благородства и сострадания. Глядя на состязание кто круче и стабильней устроился на земле, может показаться, что пришли мы сюда не на десятки лет а на тысячелетия. И это только поверхностный взгляд, а если углубиться в семейные и личностные переживания, мы видим неприкаянное метание, потерянные ориентиры, отсутствие внутреннего маяка, которым было и остаётся сознание.

Как быть человеку, который начинает осознавать себя в общественной структуре и хочет измениться? Бороться, устраивать революцию или бунт? Страдать из-за несовершенства мира, пытаться его изменить?

История полна примерами внешних переворотов, и индивидуальных перемен.

Начни с себя! Меняя себя ты влияешь на целое. В моей юности в журнале «Здоровье», была популярна рубрика: «Болит – помоги себе сам». Перефразируем: «Устал от потери энергии – пойми где утечка и как её восстановить, как сознательно формировать свою жизнь, свою реальность». Энергетический дисбаланс в нашей системе неизбежен, поэтому *учимся замечать после чего чувствуется усталость, опустошенность, озлобленность и дискомфорт и восстанавливаться не закрываясь, но осознавая происходящее.*

Напомню:

То что воспринимается как единое на всех, является твоей личной картиной мира, твоей энергией. Поэтому защищаясь от других ты по сути защищаешься от себя, закрываешь сознание стенами, в которых оно не нуждается. Удерживая в себе (не отпуская про-

шлюе, сопротивляясь изменениям, стремясь в будущее и игнорируя момент сейчас) – противоречишь естественному ходу вещей, который течуч, гибок и изменчив. Пытаясь получить только приятное, защищаясь от неприятного – ты отвергаешь дуальный (двойкий) принцип нашей реальности, следовательно, выталкиваешь себя из гармонии вселенной.

В басне Салтыкова-Щедрина «Премудрый пескарь» прожил длинную, но очень скучную жизнь, прячась от неприятностей в своей норе. Наш мир дуален, а значит разделён на две, по сути единые половинки. Убегая от боли – потеряешь радость. Разделение не похоже на $1+1=2$. Единение это единое число. Боль и радость является одним и тем же только с разными полюсами. *Отталкивая боль – отталкиваешь радость. Замечая, понимая моменты утечки – становишься осознанным, входяшь в естественное состояние ведь ты есть сознание. Не противясь эволюции сознания, прислушиваясь к себе, восстанавливая свою гармонию и уровень энергии – оказываешь благотворное влияние на всё творение.* Как бы пафосно для тебя не звучало – это так.

Матрица подобна киселю, даже более того, она пылесос, практически не оставляющий шанса, втягивающий, поглощающий, высасывающий силы, делающий зависимым, заставляющий почувствовать ничтожность, слабость и бессилие по сравнению с огромной энерго-силой системы. Всё так, но только на первый взгляд, без учёта одной маленькой детали. *Наше общество – это маленький пузырь на теле Безграничного Универсума, оно проходит опыт погружения сознания и путешествие в «кроличью нору» материальной плотности.* Но об этом позже.

Сначала поговорим об этапах выхода из матричной зависимости.

Первое и важное – осознание. Похоже на знание, не так ли? Мы уже говорили об осознании, как о **внимании к внутренним выборам** – почему я поступаю так или эдак и ответы на все “почему” это не повторение избитых фраз и внушённых убеждений, а внутреннее “Ага”, осознать которое возможно только в тишине, наедине с собой. **Осознание – это возвращение к внутреннему знанию.** В данный момент домашнего заключения, в которое нас всех поместил коронавирус, мы имеем уникальнейшую возможность совершить беспрецедентный скачок сознания и перейти от гонки по привычной траектории: работа-достижения-сон: к скуке и дискомфорту наедине с собой, но в конце концов каждый будет готов посмотреть внутрь себя – ответы все там. Прикинь, ты всегда их искал где-то далеко вне себя, цитировал умные премудрости, которые звучат весомо и даже почти достигают тебя, но они не твои озарения, они способны подвести тебя близко-близко к твоим «Ага», но *шаг в глубину себя совершаешь ты в одиночестве.*

А куда деваться? Судя по наполненности интернета милыми тёплыми историями о домашнем заточении и творческом всплескам – человечество дружно покидает шаблон ориентации на внешние достижения и разворачивается в давно забытую сторону – внутрь себя, а там, в милом и неповторимом Ага-осознании, постепенно разворачиваются и открываются новые, для всего человечества и тебя лично, потенциалы. Нырять в глубину себя удивляясь и восхищаясь внутреннему знанию, которое уже есть в каждом, с непривычки, ты задерживаешься там совсем чуть-чуть. Нечто, похожее на поплавок выталкивающий на поверхность, возвращает в матрицу – это эмоционально психическое притяжение ЭПП, (похоже на английское APP – устройство, которое облегчает нашу повседневную жизнь, но так же и контролирует её). *В самом начале пути осознания, тебя легко вернуть назад, к старому образу мышления. Ввергнуть в пучину страхов, отчаянья, в зависимости от мнения большинства и потерю своей индивидуальности может всё и вся, откат на старые позиции происходит быстро и даже незаметно.* Эдакие американские горки обеспечены процессом выхода из привычного шаблона в новое восприятие. Сначала радостно мчишься ввысь, дух захватывает от скорости и высоты, а потом резко падаешь вниз, а дальше снова набор высоты. С каруселью всё просто и понятно – она так устроена для твоего удовольствия. В нашем случае выхода из шаблона –

его нужно сначала расшатать, стукнуться об него головой и испытать боль. О, ты не любишь когда больно? Боль отличная катапульта из насиженного места.

А пока земляне находятся в самоизоляции – оставайся дома, *погружайся в себя, занимайся неторопливыми домашними делами, общайся с домочадцами и не беспокойся о будущем живи в моменте*, а он сейчас тихий и неспешный.

На пути освобождения от влияния чужого или общественного мнения, я заметила: *наедине с собой, чаще дома – верю в себя, осознаю свои желания, ничего не подавляет, испытываю радость к жизни*. Но стоит оказаться на улице или начать активно/пассивно общаться онлайн – чувство незащитности возвращается, матрица давит, влияет, поглощает. Если с тобой так происходит – это нормальный процесс. Дай себе немного времени, запасись терпением, всё изменится, ты окрепнешь, выработается иммунитет осознанности.

Через время, находясь на улице и на улице (или онлайн) уже не теряется ощущение себя, проще сохраняется энергия и больше доверия себе, но стоит соприкоснуться с негативно настроенными людьми или попасть на большую тусовку (магазин, собрание), остаться там на длительное время (более получаса), тут же весь позитивный настрой исчезает. Подобное происходит в веселой и активной тусовке среди большого количества людей, особенно если меня вытягивает из наблюдателя и втягивает в разговоры.

Вспомним из главы 7 – *не ставим искусственно защиты и стены. Учимся доверять миру и себе, восстанавливая свою естественную способность быть независимым, свободным в выборе и полным энергии радостным существом, чувствовать свои желания, быть верным себе, не поддаваться влиянию и манипуляции*.

Иммунитет сознания крепнет и со временем поколебать твои позиции способны лишь эмоциональные конфликты в семье, с друзьями (в близком окружении). Круг сужается и углубляется, затягивая тебя внутрь себя, посмотри внимательно: сначала “не потеряться в толпе” проще дома в одиночестве, потом приходит время попробовать себя в обществе и осознать как происходит втягивание в коллективе и снова вернуться в узкий круг для более глубоких осознаний, о который будет речь в следующих главах.

Иммунитет крепнет, но привычка жить в системе полностью не покидает, она становится неким костюмом, в который по желанию можно одеться и так же спокойно, без потерь, снять его. Думаю каждый одевается осознанно, если конечно не набрался алкогольных оборотов.

Осознанность, направленное внимание внутрь, повышает чувствительность. Из моего опыта заметила: в окружении людей я чувствую их настроение. На начальных этапах я не умела отличать свои ощущения от чужих это подавляло. Простой выход из ситуации – выбор настроения (описан в главе 5, посмотри главу, вспомни, почувствуй, осознай). Добавлю: *Ты не тот каким себя ощущаешь, Ты способен выбрать каким тебе быть, как себя чувствовать, на ощущения себя влияет матричное психологическое притяжение*.

Совет красоты: наблюдай, как ощущаешь себя в разных местах: в гостях, на знакомых или незнакомых улицах, путешествуя в новые города, страны. Просто будь, фиксируй всё, что происходит с тобой, в тебе, в теле, что чувствуешь, какие мысли приходят, какие эмоции преобладают. Ты свободен или зажат, подавлен или открыт, хочется радоваться или грустить.

Наблюдая ты откроешь много нового, осознаешь, какое воздействие оказывает то или иное пространство или окружение, как влияет на тебя место, в котором ты живешь. Своё восприятие можно менять и для этого не обязательно покидать привычное место жительства или окружение – главное понимать/осознавать происходящее.

Глава 9. Сор из избы или бла-бла-бла

*Бесконечные разговоры о проблемах и грусть,
Вводят в ступор энергию, стоит только позволить
Их как нитку тянуть и тянуть, обесточивая жизни путь.*

Разговоры о проблемах выкачивают энергию, возвращают ситуацию «на круги своя», наполняя вниманием то, чего хочется избежать, следовательно, подпитывают и усиливают нежелательную ситуацию. Поэтому все разговорчики пре-кра-тить! Как бы не подмывало обсуждать проблемку, гони прочь желание о ней говорить и её обдумывать.

Народная мудрость касательно семейных отношений «не выносить сор из избы», применима в нашем случае буквально и направлено на себя и личные ситуации. Изба, в данном контексте – твоя голова, поэтому любую попытку поговорить на беспокоящую тему, так же, как и мысли о проблеме, переводить в другое русло. Беседы на тему «какие гады участники вашей общей драмы» пресечь на корню. Не перемывать кости – главное правило, помогающее не погрязнуть в трясине. Останавливай все обсуждения своих проблем и не втягивайся в сериальные беседы о чужих бедах. Обговорить проблему чтобы понять – это разовая акция (не ежедневная и даже не еженедельная) и тем более не переходящая от одной внимательно слушающей пары ушей к другой. Грань, между “обсудить что бы понять” и “погрязнуть в трясине обсуждений” – настолько тонка, а привычный шаблон так устойчив, что легко не заметить как окажешься в старом болоте. *Выходи из привычного шаблона по английски, не простились, решение проблемы не приходит из её обсуждения оно живёт в другом месте. Исключение – разговор со специалистом помогающим изменить точку восприятия, а не «смакующим» причины и следствие. Не нужно внедряться в детали – расширяй горизонты видимости.*

Мне, в этом смысле, нравится выражение Скарлетт из «Унесённые ветром», при любых проблемах она говорила: «я подумаю об этом завтра» и действовала в направлении решения текущих моментов дня насущного. Тем самым жизнь шаг за шагом менялась и каждый день приносил новое, что нужно *делать*, а не о чём думать или долго и нудно говорить. *Направляй своё внимание на то, что можешь сделать сейчас, не расходуй энергию на обдумывание всей огромной ситуации, особенно если она подавляет тебя.*

Можно ли съесть слона?

Можно, если есть его медленно, съедая каждый день ровно столько сколько вмещает твой желудок и не беспокоясь об остальном.

Совет красоты: каждый раз, когда тяжёлые мысли одолевают, делай глубокий вдох, на выдохе отпуская их словно пар из чайника. Расслабь тело, потряси им, как будто ты кукла на шарнирах. Красота живёт в расслабленном теле!

Глава 10. Взаимоотношения и сознание

*Нам всем хотелось быть чуть-чуть любимей,
Чуть значимее для своих друзей.
Красивее, успешней и счастливей
Не для себя, а для чужих людей.
Нам важно, чтобы нас не осудили,
Не посмотрели бы с презрением вслед.
Тяжёлым словом чтоб не наградили,
На наше мнение наложив запрет.
Боимся для любимых стать чужими,
Всё дальше друг от друга отдаляться,
Хоть никогда и не были родными.
И в этом тоже страшно признаваться.
Мы так зависим от чужого мнения,
Что часто забываем о своём.
Наполнены тревогой и сомнением,
Мы большие существуем – не живём.
Так дайте же себе **себя** услышать!!!
Понять, что только Вы важны сейчас.
И чище нет любви и даже выше,
Чем та, которая хранится в Вас!!!!
(Лаушкина Оксана)*

Встретить настоящую любовь и сохранить гармоничные отношения желает каждый. В нескольких главах мы кратко, в рамках заданной темы, разберём от чего зависит такая удача и сформируем вектор изменения для себя любимого, он же, в дальнейшем, поможет построить или сохранить *осознанные* гармоничные отношения. Тема объёмная, поэтому сконцентрируемся на основном: на *самоосознании как не потерять себя*, выражаясь библейским языком, отделим зёрна от плевел.

Взаимоотношения имеют общий шаблон, в основе лежат принятые в обществе правила, с некоторым культурным, национальным и семейным уклоном. Так выглядит ситуация на первый поверхностный взгляд. Если смотреть глубоко внутрь веков и даже шагнуть за всю человеческую историю и оказаться на другой стороне до воплощения человека на земле (куда определённо мы не пойдём) где-то там далеко находится *корень всех противоречий*. **Деление, разделение, дуальность**. Мы живем в дуальном мире. Главное разделение между мужской и женской энергией (а на уровне энергии мы все бесполое существа) уже есть внутри каждого.

Неосознаваемое разделение энергий!

Осознать разделение энергий внутри себя?! – твой мозг в нокауте, его хотят подставить, его, будто первоклашку, направили на выпускной экзамен в университет.

Спокойно друг, так глубоко мы не копнём да и не нужно, начнём с простого. **Конфликт в отношениях**, которого все мы стараемся избежать – он, родимый, привлекает внимание к проблеме, но она не между тобой и твоим любимым/любимой, которого ты периодически, выражаясь языком классика “любя ненавидишь и ненавидя любишь”. Проблема внутри тебя. Нет, ты хороший человек и мы сейчас стараемся в этой многословности не потерять главного – *конфликт в паре (даже если эта пара однополая) существует потому, что есть внутреннее разделение единой энергий на м/жс*. Ещё раз перефразирую: *нет внутреннего единства*.

Итак, деление (дуальность уже есть внутри человека она не зависит от пола). **Конфликт, как и боль, привлекает внимание, помогает задуматься**. Но смотрим мы куда? Раз отно-

шения не заладились, ищем виноватых и находим: виноват я сам или мой партнёр. Так решается вопрос в ограниченной картинке мира.

Виноватых нет. Энергия конфликта хочет чтобы примирение состоялось и оно происходит сначала внутри каждого, именно там мужское и женское соединяются и воцарившийся мир меняет всю внешнюю историю ваших взаимоотношений.

Перед началом внутреннего примирения,пусти в своё восприятие более широкую картину мира, отпochкуйся от концентрации на вашей семейной драме, прекрати войну, перестань ненавидеть партнёра или грызть самого себя и скажи примерно следующее: “Здравствуй конфликт, я готов смотреть в твои глаза и увидеть (через шероховатость в отношениях) самого себя.” И вот тогда – иди в глубь себя и путь твой принесёт плоды.

Отношения является лакмусом, они показывают внутренний уровень нераскрытого потенциала, тыкая тебя носом в самые дебри неосознаваемых установок, показывая в каких ситуациях мир ещё рассматривается через призму ограничивающих убеждений и ты слепо шагаешь по навязанному шаблону, не реализуя себя, не живя своей жизнью.

Взаимоотношения – это зеркало, в котором мы видим себя, они служат нам для самопознания. Если что-то в партнёре не устраивает – ищи причину в себе.

Поиграем в увлекательную игру, назову её «смена местоимения Ты на Я». Игра поможет быстро понять, куда в себе нужно смотреть, где обитает брешь ведущая к конфликтам.

Находишь то, что не нравится в партнёре и произносишь вслух.

Например: «Мне не нравится, что ты не замечаешь меня»

Меняешь ты на я и получаешь прямой ответ куда нужно обратить первичное внимание, чтобы изменить дисбаланс.

Получаем: «Мне не нравится, что я не замечаю себя»

Как так? Глупо звучит.

Вовсе нет. Вполне можно не замечать себя, свои потребности, свои желания, как это происходит читай в истории, которую я расскажу в главе 12.

А пока, для закрепления эффекта от игры Запиши все претензии к партнёру сменив местоимение Ты на Я. Уверена получится интересная картинка.

Совет красоты: продолжай играть в смену местоимений, составь списки своих недовольств по отношению к друзьям, родителям, детям и другим близким людям, расширь внимание до рабочих коллективов и изменив Ты/Вы на Я – обязательно всё запиши. Посмотри ещё раз на проделанную работу, а теперь, сделай глубокий вдох и вчитываясь в изменённые предложения смотри внутренним взором на себя. Даже такое предложение: “Мне не нравится когда я кричу на себя” – уведёт тебя в корень проблемы. Да, милый мы все, до поры до времени, себя внутри отрицаем и делаем это неосознанно. А ты просто дыши и осознавай и тишина тебе в помощь.

Глава 11. Любовь и неосознанные ожидания

*В одно окно смотрели двое. Один увидел дождь и грязь.
Другой – листы зелёной вязь, весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое.
(Омар Хайям)*

Любовь, спасительный остров доверия, радости, счастья, наполненности, умиротворённости. Любящие люди создают свой маленький мир и убегают от царящих вокруг недоверия и обмана. Кажется что суровость внешнего мира никогда не достигнет острова любви, но... Это случается. Ведь островок дрейфует в общем матричном супчике и натывается на подводные камни ожиданий. Откуда они взялись ожидания и как от них избавиться? А где же безусловная любовь, о которой грезят все? Она возможна только между родителем и младенцем и то на ранних этапах жизни ребёнка, а потом начинается выдвижение условий к взрослому человеку, которые формируют границы – в них, в дальнейшем, живёт повзрослевшее чадо. Поэтому, **вступая в отношения каждый уже имеет ожидания** – “как должна выглядеть семья, какова роль мужчины и женщины”. Ожидания – это конструкция из неосознанных убеждений и верований. Человек серьёзно и отчаянно сражается за свои убеждения, ложно полагая – Я есть то, во что я верю. Конечно мы воспринимаем себя исходя из верования. Но восприятие не является тобой – это всего лишь обусловленный угол зрения. Проще говоря – ты не то что думаешь о себе. Восприятие можно и нужно менять.

Обрати внимание на два момента: у каждого в паре есть понимание как должно быть, оно имеет нечто общезначимое для всех женщин/мужчин) и нечто различное (значимое для конкретного/ой мужчины/женщины). Так как психика достаточно негибкая система, то неоправданные ожидания напрягают, формируют недовольство партнёром, повергают в эмоции.

Первоначальный расклад таков; есть неосознанные ожидания из них сформирована картина мира и партнёр должен туда вписаться, чего никогда не происходит, по причине различия в наших картинах мира. Возьмём такой пример, я пишу книгу имея в виду одно, а каждый читатель видит по-своему, особенно касательно житейско-философских, психологических, эмоциональных вопросов – все они рассматриваются под личным углом восприятия. Также лично воспринимается музыка, творчество, вкусовые приоритеты – всё, что не имеет чётких границ. К примеру математика: глядя на 2+2 мы дружно знаем ответ, хотя чем глубже погружаться в точную науку, тем относительно она становится. Но ближе к теме; **личное восприятие и взгляд на мир с позиции нерушимой истины присущи каждому. Чем более осознан человек, тем шире его восприятие и лояльнее отношение к чужой картине мира.**

Куда приведёт нас всех расширение сознания?

В цветной и добрый, как детский рисунок полный принятия мир, в котором любое восприятие имеет место быть, *просто потому*. Точка.

А пока, влюблённые женщина и мужчина смотрят друг на друга через призму своих ожиданий, которые, к сожалению не снимают любовь, она даже добавляет парочку новых: **осознаваемую иллюзию** “мне повезло и мой избранник не такой как все” и **неосознаваемую иллюзию** “в случае чего я изменю его/её под нужный образ”. Начинается взаимное воспитание, подгонка под образ и подобие своего внутреннего неосознаваемого видения. “Побеждает” сильнейший. Он/она забирается на вершину семейной пирамиды и начинает скрыто или явно доминировать, забывая, что любовь не рычаг для подчинения и контроля, а свободная встреча внутренне свободных людей.

Свобода улучшит отношения?!

Да, внутренняя свобода, которая не предполагает ничего пошлого. Освободиться будем от убеждений, они сформировали стойкие ожидания и узкую рамку, в которую не втискиваются ни ты сам.

Как это сделать?

Схема та же (см. главу 8): выбор измениться и наблюдение где/как старые установки запускают шаблонное поведение, корректировка и дальнейшее наблюдение.

Каковы твои ожидания? Их нужно вытащить на свет осознания. Насколько ты готов узнать себя через партнёра, проходя даже болезненные ситуации сохраняя способность понимать себя и другого, не обвиняя, не складывая ответственность за неудачу на плечи (партнёра, родителей, детей, политиков, экономику и прочие внешние причины). *Воспринимай любую ситуацию как плацдарм для понимания себя.*

Научись отслеживать: Когда и как посягаешь на свободу партнёра, или позволяешь манипулировать собой. Что делаешь для него/неё и из каких побуждений: желание услужить, понравиться, быть хорошим; противоположные желания: отомстить, наказать, выпустить пар. Что ожидаешь и как ведёшь себя, если ожидания не оправдываются. На кого сваливается вина за промахи.

Проследить **скрытые убеждения** не так уж сложно, стоит лишь пожелать и осознание внутренних причин будет доступно тебе. Вспомни любую ситуацию и посмотри внимательно. *В глубине себя точно знаешь когда действовал по схеме стремясь наказать, поощрить, ущемить, разозлить или задобрить, но это знание подавляется, ведь не хочется думать о себе плохо и, к тому же, всегда приоритетно желание наказать или поощрить партнёра – оно движущая сила привычного шаблона.* Вот это и нужно осознать и изменить.

Вкладывая в отношения (время, внимание, заботу) и ожидая но не получая желаемого (бессознательно ожидаемого) – накапливается возмущение. На уровне энергии выглядит так: отдавать не пополняя, очень трудно, «силы» иссякают и происходит естественная реакция уравнивания. *Конфликт – это способ восстановить отток энергии. Скажем так, драматичный, грубый, но привычный и быстрый способ.*

Выход из шаблона в осознании – что для тебя является допустимым, а что нет, в каких ситуациях ты всё ещё привычно одеваешь костюм жертвы/манипулятора. *Для ясного взгляда на ситуацию, все пункты нужно прописать и сделать это по-горячим следам, прямо сейчас.* Будь откровенен с собой, ты удивишься обнаружив скрытые мотивы поведения и ожидания. Возможно узнаешь шаблоны, которые перенял от родителей, знакомых, подсмотрел в понравившемся фильме. Поняв, откуда «растут ноги» восприятия семейных отношений, будешь не так суров к «промахам» партнёра, который тоже многое делает на автомате сложившихся шаблонов.

Итак, если хочешь действительные изменения, закрой книгу и удели время осознанию трёх важных моментов. Осознай свои ожидания даже если в данный период времени ты не в отношениях – это поможет тебе в дальнейшем.

Что я ожидаю от отношений.

Что недопустимо для меня.

Что я готов дать партнеру, не ущемляя себя и не ожидая благодарности.

После очередного конфликта или внутреннего недовольства взгляни на свой список и проанализируй где позволил себе или другому нарушить границы, давал ожидая отдачи, действовал охваченный эмоциями. Не вини ни себя ни партнёра. Вернись мысленно в ситуацию и посмотри, когда произошёл откат в старый шаблон поведения. *Найди точку толкнувшую тебя на знакомую колею, после чего ты действовал как робот – просто выполняя программу. Обрати внимание, когда проигрывается старая пластинка шаблонного реагирования, ты вроде бы не ты, будто кто-то вступает в игру вместо тебя. Это действует аспект.* Мы позже подробно рассмотрим аспекты и научимся их умирять.

Если отношения в вашей паре доверительные и после эмоционального взрыва вы способны честно поговорить, помочь друг другу увидеть шаблон поведения (более заметный со стороны) тогда ваш путь к гармонии будет продвигаться быстрее. Но, *даже очень открытый человек не всегда сразу готов посмотреть в глаза своим ограничениям. Давайте друг другу время и беседуем без напора, открыто и доброжелательно, не питая надежды подействовать и изменить, дабы не запустить в движение новое колесо ожиданий.*

Чем более осознанным ты становишься, тем меньше манипулируешь и контролируешь и не позволишь это по отношению к себе. В паре должно соблюдаться личное пространство и интерес каждого – это обогащает отношения, они становятся подобны хорошо налаженному механизму, где каждый сознательно выбирает любить и уважать, не нагромождая всю ответственность, включая воспитание и заботу о детях, на себя или на партнёра.

Помогай подрастающему поколению узнавать свои внутренние желания, потребности и эмоции. Это формирует привычку осознавать истинные причины, смотреть в корень (внутрь себя), а не поверхностно (ища виноватых во внешнем мире). **Сначала учим ребёнка осознать физические потребности.** Например, он злится/нервничает потому, что устал, хочет есть, пить, спать, в туалет – обрати его внимание на очевидное и проговори предполагаемую причину его настроения. *Таким простым способом ребёнок учится не переносить своё неудовольствие на сторону, ища виноватых, сегодня среди родителей, а завтра обвиняя друзей коллег, любимых, себя и весь мир, а осознавать свои внутренние чувства.* **Второй этап – эмоции.** После проявления эмоции или капризов, делай «короткий разбор полётов» помогая ребёнку понять почему он отреагировал именно так. Даже для совсем маленького ребёнка нужно проговаривать неосознаваемые предположительные причины, например: “мама долго была занята и ты скучал, поэтому плакал, а мог поиграть, смотри какие игрушки у тебя есть”. Так же как мы учим детей говорить, не добиваясь сразу повторения, так же учим осознавать чувства, медленно и целенаправленно делая акцент на внутренний взгляд, на осознание желаний тела, эмоциональных скачков, объясняя как можно увлечь себя. Не ограничиваемся осознанием отрицательных эмоций и чувств, учим осознавать и приятное, положительное, радостное, делая акцент на умение чувствовать себя и свои желания. *Первопричина (как хорошего так и плохого) внутри у человека, его счастье так же как и несчастье не являются внешне обусловленными.* Такое общение выстраивает мост доверия между вами.

С повзрослевшим ребёнком беседуем более подробно, но не навязчиво, начиная с вопросов-предположений. Дети честны, они сразу признаются и даже удивятся “откуда ты знаешь”. *Чтобы уметь предположить, нужно точно узнать себя, свои неосознаваемые, подавляемые причины (все мы люди чувствуем одинаково).* Воспитание работает из личного примера, а не по наставлениям. Как в случае с ребёнком, так и во взаимоотношениях – задача не из простых и единственный путь – начать с себя.

Когда люди живут вместе, особенно на ранних этапах любви они стремятся к единению, многозначительно подчёркивая в разговорах “Мы”, забывая про “Я”. Как бы прекрасны не были отношения, как бы вы не стремились к друг другу, соединение в одно целое противоестественно и рано или поздно дискомфорт от иллюзорного единства станет ощутимым. Принадлежность другому человеку, семье, группе, верованию, стране, всему внешнему – это именно то, что закрывает движение энергии. Сознание – это путь одиночки. Наличие семьи при этом не исключается, сбегать не нужно, а вот разграничить – да. *Чем чаще мы видим друг друга, чем крепче любовь или привычка, тем сложнее* (в море общих и присущих всем людям, древних как мир и неосознанных как движение крови, шаблонов групповой принадлежности) *усмотреть и выделить свой личный шаблончик.* Конфликт или разрыв отношений поднимает на поверхность эту старую структуру принадлежности и только смелый готов смотреть прямо в её глаза и разрывать цепи убеждений освобождая себя и партнёра.

Удивлён?

Ничего удивительного – *когда один выходит из привычного взаимодействия, шаблон разрывается и остальные члены группы получают право на свободу.* Играй с другими, наслаждайся любовью, дружбой, обществом, взаимным творчеством, но только в абсолютной внутренней свободе. Воспринимай конфликт, как перестроечный, эволюционный момент выхода на новый уровень общения, смотри на ссоры без сожаления о неудавшейся жизни. *Люби не смешивая себя с любимым,* мы не половинки друг друга, каждый уже целостное существо, пришедшее на землю со своей личной задачей реализации. Осознав себя ты придёшь к принятию других, без осуждения и попыток исправить их или изменить.

Это трудно. Все мы люди, со своими слепыми зонами убеждений, но уже одно желание быть осознанным, смягчит конфликтность и направит тебя к новым горизонтам сознания.

Совет красоты: для достижения гармонии в паре, научись чувствовать себя, свои желания. Начни с ежедневного чёткого осознания: «что ты делаешь для себя, а что для угождения другим (быть хорошим мальчиком/девочкой, заслужить любовь, похвалу). Осознав, примени для начала формулу 50/50, уделяя своим потребностям и желанием половину затраченных на семью сил. Помни, когда ты счастлив и сбалансирован внутри, внешнее счастье и баланс происходят сами собой, без особых усилий, Твоя радость пронизывает каждое действие, всё, к чему прикасаешься, буквально благословляя его. Хочешь знать почему это происходит? Радость это энергия и она течёт сквозь тебя наполняя всё вокруг.

Глава 12. История одной любви

*Всё на нашей планете живёт и цветёт,
Вдруг встречаются звёзды обходя небосвод.
И влюбляются птицы, расцветают зарницы,
Мир наш хочет в любви отразиться,
Это чувство прожить и себя не забыть,
Озарить, одарить, в страсти не погубить...
Мир наш яркий живёт сам себя познаёт,
Раскрываясь в любви, пышно роза цветёт,
Лепестками прекрасными воссоздаёт
То, что сердце веками о любви поёт.*

В одном саду было много красивых цветов. На маленькой поляне зеленели два недавно посаженных молодых куста. Находясь в близком соседстве, они сдружились. Качаясь на ветру касались веточками и листьями друг друга и, подбадривая шептали: «расти-расти, цвети-цвети». Радуюсь своему рождению и самой жизни, они восторгались каждым восходом солнца, а с наступлением вечеров и появлением звёзд на небе – ожидали чего-то таинственного. Мечтая, как вырастут и зацветут, радуя мир и себя своей красотой и ароматом – приведут в восторг людей, привлекут пчёл и бабочек.

Цветочные кусты знали: они родились для выражения себя в мире через красоту цветения – это было их предназначение. Молоденькие кустики пока не подозревали, что расцветая, они выразят себя по-разному. Один из них был розой, а другой пионом.

В первое лето зацвела роза, она так радовалась своей красоте, так ждала новых бутонов, что даже немного загордилась собой. Смеясь в восторге, весело подбадривая куст пиона шептала на ветру: «расти-расти, цвети-цвети». Пион не цвёл, ему нужно было время, чтобы разрастись и созреть для цветения. Иногда роза немного грустила, от того что не могла видеть, как красив пион в цветении, она его торопила, сначала игриво, потом, увлекшись игрой, становилась всё более настойчивой в своём желании увидеть цветы друга-пиона.

Со временем, настойчивость усилилась и приняла форму постоянной заботы – роза старалась отдать пиону больше влаги, она не торопилась брать питание из земли, уступая всё своему другу. Всё реже звучал её радостный смех, она всё больше прятала свои бутоны от солнца, уступая дорогу пиону и ожидая, когда же он зацветёт. Роза совсем не разбиралась в цветах; не знала, что каждый живёт по своим законам – созревая в положенный срок. Конечно же, не знал этого и пион. Нельзя сказать, что он нуждался во всём дополнительно, но ему нравилось внимание прекрасной розы, да и самому хотелось удивить её своим пышным цветением. Он даже чуть-чуть гордился её заботой, чувствуя себя особенным.

Каждое утро роза внимательно осматривала его и вдруг заметила отсутствие у пиона колючек.

– Так вот в чём твоя проблема, – сказала она – у тебя нет колючек, а они нужны.

Пион посмотрел на свои веточки и обнаружил: колючек действительно нет, он правда чувствовал и без них всё получится, но ничего не сказал розе, не хотел её огорчать, к тому же, ему было приятно её трогательное беспокойство. Роза продолжала настаивать и так как она росла быстро, а с самой ранней весны до поздней осени её куст был усеян пышными бутонами – пион верил в её всезнание и «пытался» вырастить колючки. В безнадежном старании, корнями, притесняя розу, забирая больше и больше полезного питания из земли. Особо усердствуя весной, уж очень ему хотелось порадовать свою подругу и расцвести.

Где-то далеко, в глубине своей цветочной души, пион (пока совсем немного) сердился на розу, но он этого не осознавал. Стремление достичь быстрого цветения зародило внутри него дух соревнования, который так мешает истинной дружбе и любви.

Шло время, пион разросся и вот однажды весной, он наконец расцвёл. Каким же было удивление розы: он цвёл, не имея колючек, цветы его были прекрасны. Она принялась: тонкий аромат пиона, поразивший её глубиной и терпкостью – пьянил.

– Ты так прекрасен, – нежно выдохнула роза и коснулась своими лепестками лепестков пиона.

От её похвалы он раскрыл свои бутоны ещё сильнее и выразительнее.

Касаясь лепестками друг друга, сплетая ароматы, они любили в полном своём цветении, наслаждаясь этим чувством и забывая о маленьких разногласиях.

Так продолжалось неделю или чуть больше. Роза, окрылённая цветением и запахом пиона, дала много новых бутонов, как будто заявляя всему миру: «смотрите я люблю, я цвету, выражаю себе во всей полноте, я счастлива и прекрасна».

Через неделю лепестки пиона начали осыпаться, при малейшем ветерке, они тихонько падали на землю, испуская приятный, слегка изменившийся, аромат.

– Дорогой пион, что с тобой происходит, смотри мои бутоны стоят долго и лишь, когда начинают склонять голову и вянуть – теряют лепестки, а ты в полном цветении и уже осыпаться?

«С ним что-то не так»: подумала роза и стала намеренно не брать питание из земли. Она с волнением смотрела на своего любимого, и тревога поднималась в её цветочном сердце.

Прошло несколько недель, пион осыпался и до конца лета больше не расцвёл. Его листья перестали расти, он будто замер в ожидании зимы, хотя лето стояло в самом разгаре.

Роза цвела весь тёплый сезон, её прекрасные бутоны не осыпались даже после первых морозов. Она была шикарна, но грусть, сжимавшая её сердце, не позволяла ей в полной мере наслаждаться тем, что даровано самой жизнью. Всё ещё радуясь своей красоте и тому как играют бабочки на её нежных лепестках, с грустью вспоминая, как совсем недавно эти лепестки касались душистого пиона, роза смотрела на него и удивляясь его изменениям. Не понимая его спокойствия и тихой погружённости в себя, она думала, думала, думала – что было совсем не свойственно цветам – искала причины короткого цветения пиона. Глядя на себя, она не сомневалась: именно так всё должно быть! Роза мечтала весь тёплый период года провести в радости и цветении с пионом и вместе «состариться» перед началом зимы. Желая самого лучшего для своего любимого, она решила следующей весной ещё больше помогать ему.

Пришла весна.

Сдержав обещание, роза пила меньше влаги, не впитывала полезные вещества из земли, не расправляла свои веточки, дабы не закрывать для пиона солнце. Она делала всё для его роста и цветения. Забывая о себе, жмурилась от солнца, не желая слышать ласковый тёплый и любящий солнечный призыв: «расти-расти, цвети-цвети»

Пион, видя такую заботу и самоотверженность, понимая, как она старается для него, так же старался изо всех сил оправдать её ожидания, забывая о своей природе, о том, какой он на самом деле. Время шло, он креп, а роза чахла, она больше не наслаждалась природой и красотой, а думала лишь – как помочь любимому. Её веточки становились всё тоньше, листья темнели, а бутоны перестали завязываться. Не смотря на все усилия, пион, хоть и был усыпан цветами, никак не мог продлить их жизнь. Проходила неделя и лепестки так же осыпались, цветение оставалось, как и прежде коротким – он замирал в середине лета, погружаясь в, непонятную для его подруги, задумчивую неподвижность.

Роза, уставшая от забот, томилась в попытке скрыть свою красоту цветения. Она потихоньку злилась на пион, листья которого разрослись и отгораживали её от солнышка, в тёплом свечении которого она очень нуждалась. «Цвети-цвети, расти-расти» – шептал ей ветер, но

она не замечала ничего вокруг. Ей хотелось одного получить от пиона заботу или хоть каплю поддержки и утешения, она считала его своим должником.

Пион, очень любил розу, но никак не мог понять, чего она хочет. Роза сама выразила желание заботиться, он принимал её помощь, привык и перестал замечать её усилия, настроившись на свои фазы жизни, которые отличались от ожиданий его подруги. Не умея ничего изменить, он просто жил, следуя цветочным законам. Да, он стал большим и красивым, у него цветов много, но жизнь их по-прежнему коротка. Он гордился собой, старался не слушать розу, с грустью вспоминая, те времена, на самых ранних этапах их дружбы, когда они были совсем маленькие и не ждали, не сравнивали, а просто радовались своему росту, своей дружбе и солнцу. Пион немножко злился на свою прекрасную соседку, особенно в период осыпания цветков. Он не мог цвести по-другому, такова была его природа. Всё ещё стараясь не огорчать милую розу, делая вид, что слушает её советы, сам тихонько мечтал или просто дремал, отдаваясь естественному ходу жизни. Ведь он был просто куст пиона и никак не мог измениться.

Так же, как и роза, была просто розой. В своей грусти, она вдруг стала замечать, что в короткий период цветения, пион так красив и посетители сада останавливаются любуясь только им, а вовсе не ею. Она чувствовала, как становится слабой, утопая в его разросшейся листве и, почти задыхается, в его аромате. Не то чтобы он плохо пах, совсем нет, просто сердце розы переполняла обида, что было совсем не свойственно цветам, но наша роза была немного другая, она много думала, очень любила, прекрасно чувствовала и, не понимая значения своих чувств, часто беспокоилась обо всём внешнем совсем забывая о себе.

Даже после осыпания цветов, пион продолжал затенять её своей разросшейся листвой, не обращал внимания на розу, не заботился о её цветении. Может он привык, может так старался цвести, что забыл о ней о том, как они хотели вместе радоваться и встречать рассветы, любоваться закатами, звёздами, наслаждаться своей красотой и дарить её миру? Может быть... Ведь он был просто цветок...

Роза чувствовала себя усталой, слабой, не желала больше цвести. Её внутреннее состояние проявилось вовне, бутоны быстро вяли, аромат стал слабым, листья чахли, даже пчёлы редко задерживались не её цветках, ведь сад был так прекрасен и так многоцветен. Иногда роза замечала, что пион, совсем забыв о ней, любит растущими по соседству цветами – роза ревновала, погружаясь в обиду как в горько-сладкий сироп самоуничтожения.

Близилась зима, засыпая, наша роза, почти с ненавистью вспоминая пышную зелень пиона – мечтала замерзнуть навсегда, надеясь, что тогда он заметит её отсутствие и пожалеет о своём поведении. В эту осень, садовник заболел и не смог подготовить растения к зимовке, они стояли увядающие, в своей природной красоте погружаясь в зимний глубокий сон.

Так случилось, что зима была не снежная и очень холодная. Даже в зимнем сне роза мёрзла, не имея сил согреться, ведь она всё тёплое время не думала о себе, не накопила полезных питательных веществ для зимовки. Замерзая, она тихонько плакала о своей жизни, о том, как мало ценила себя, не наслаждалась, не проявляя то, зачем родилась. В один из очень морозных дней, подул сильный ветер и засохшие листья пиона, зацепившись за колючие стебли розы укутали её. Согреваясь, слегка проснувшись, она увидела сухие листья пиона, и вновь засыпая подумала с благодарностью о нём. Самая глубокая рана в её сердце получила капли исцеляющего бальзама: «может он любит меня», подумала роза, погружаясь в сон. Эта мысль так её согрела, что всю зимнюю спячку она видела чудесные сны о весне, красоте, грезилась о аромате цветущих бутонов.

Когда зима закончилась, прошлогодние листья пиона, благополучно перешли в другое качество, став вкусной питательной средой для нашей розы. Пробуждаясь и впитывая с наслаждением соки земли, она думала о листве пиона, которая не дала ей замёрзнуть зимой. «Значит не зря он был таким пышным, у всего есть высший смысл», радостно думала она.

Разочарование помогло ей понять: любовь и дружба прекрасное чувство, но даже любя очень сильно, нельзя забывать о себе.

Забота о себе, понимание своих желаний – являются плодородной почвой на которой произойдёт полная реализация того великого дара, который несёт в себе каждое существо.

Роза поняла, как близка она была к полному увяданию, и могла не выполнить своего предназначения – пышного, долгого ароматного цветения.

Совет красоты: когда видишь красоту вокруг себя, остановись, насладись, вдохай её, любуйся. Если ты женщина – смотри с восхищением на других красавиц, не ищи в чём ты хуже или лучше. Если ты мужчина – не сравнивай и не гордись своим превосходством. Помни, всё вокруг энергия, закон её прост: подобное притягивает подобное. Восхищаясь красотой, ты притягиваешь к себе красоту и проявляешь её в полной мере.

В заключении этой главы, хочу выразить особую благодарность прекрасной женщине по имени София, вдохновившей меня на историю о любви между розой и пионом.

Глава 13. Звёздный художник

*Звёздный художник порхая вдохновенно,
Закрыв глаза и выдохнул одно своё творение.
Земля возникла, космос, планеты и созвездия,
Парил он, любовался и медленно влюблялся
В своё произведение.
Он страстью мотивируя энергию к движению,
Рождал пригорки, солнышко, ручьи и реки бурные,
Траву бросая горстями, цветы, леса и роицы,
Взирал блаженно с нежностью на полотно своё.
Он обожал его.
Зверей и птиц рисуя, творил самозабвенно,
И нежностью наполнилось его большое сердце,
Вдохнув её он страстно – нырнул в произведение,
И тут же отразился в зеркальном проявлении
Прекрасных человечков, похожих на него.
Узнать желал подробнее деяние своё,
Прочувствовать, попробовать, увидеть подетально,
Как движется энергия в присутствии его.
Шагнув в картину – сгинул и позабыл навек,
Что мир волшебный создал создатель-человек.
Бежали годы, а создатель в своём творении подвис,
Зависимым от мира стал, который сам же и создал...
Всё глубже погружаясь в земное выражение,
Однажды всё же вспомнил он своё предназначение...*

Давным давно, ещё задолго до нашей и не нашей эры, жил-был звездный художник. Однажды посетило его вдохновение. Собрав пыльцу с различных галактик и планет, добавив туда радости и любопытства, приправив фантазией и страстью – он получил невероятное разнообразие красок всех цветов и оттенков. Глядя с детским восторгом на сияющую переливами палитру, вдохнув её со страстью, он, одним движением, создал невероятное, огромное, красивое полотно. Всмотревшись в него пристально, художник влюбился, да так сильно, что захотел познать его ещё глубже и, буквально нырнув в картин – оказался внутри неё. Так как полотно было непостижимо большим, а любопытство и желание узнать всё и сразу переполняло художника, он тут же создал миллион своих отражений и с радостным вдохновением, прокладывая тропы в различных направлениях – углубился в свою картину. Прекрасное творение ожило, отреагировав на присутствие творца повлекло его вглубь.

Наблюдая, изучая, пробуя на запах и вкус, рассматривая каждую деталь – художник чувствовал как реагирует полотно на своего создателя; как движется энергия меняя образы; как, взирая с различных точек и углов, меняется его собственное восприятие, позволяя ему узнавать самого себя и управлять податливой (отвечающей на присутствие осознанного творца) энергией. Художник, счастливый, как ребёнок попавший в мир приключений, наслаждался своим творением. Рисовал он используя всю палитру красок, конечно в ней были и темные места – погружаясь в которые он с восторгом познавал себя и энергию – острые ощущения ждали его за каждым поворотом, за каждым кустом.

Поглощённость деталями уводили в мир эмоций и мыслей, он постепенно забывал цель путешествия, терял чувствительность – становился всё более и более сфокусированным и зависимым от внешних событий – так проживал он (во всевозможных образах) жизнь за жизнью. Разные, абсолютно разные роли сыграл звёздный художники и, приписав авторство

чему-то внешнему, большему, сильному и непознанному – создал бога – назначив его главным, ответственным за всё. Хотя художник никогда лично не встречал бога, а придумал его, как и всё остальное – он поверил во внешнюю силу. Погрузившись глубоко в творение и почти потеряв себя – почувствовал свою незначительность в огромном и таком разном мире. Всё, что его окружало казалось подавляющим и пугало Его, того кто был создателем.

В темных уголках мерещились злые духи, заставляя верить – для победы нужна внешняя сила: власть, могущество, особые таланты и другие люди. Поэтому он стремился принадлежать чему-то большему: семье, группе, партии, нации, религии – постепенно теряя и теряя связь с собой и свою значимость – погружался на самое дно забывчивости. Погрязая, как в кроличьих норах, в деталях и фактах – забывал о волшебстве фантазии и мощи творящего духа. Его пугали болезни, природные катаклизмы, инопланетные существа и даже люди, которые отличались от него самого. Защищая свои иллюзии он злился – бросаясь с копьем на ветряные мельницы, которые когда-то сам же нарисовал. Страдая от нехватки времени, денег, знаний и здоровья – боялся самого себя. Пытаясь спрятаться – загонялся в рамки, стараясь успеть сделать что-то важное – крепко накрепко забывал: само путешествие и было важным. Вдохновенность, окрыленность, страсть и многогранность таяли как дым делая его похожим на плоское запрограммированное биологическое существо. Окрылённый звёздный художник, бросивший горсть красок на холст и создавший картину, забыл всё.

Легко себе представить увлекшегося художника, который так сильно хотел познать энергию в своем творении, что позволял ей быть внутри него и постепенно стал нуждаться в энергии, посчитав её чем то внешним. Даже неприятности радовали – от всего он получал какую-то странную влекущую засасывающую зависимость.

Мы все увлечённые художники живущие в своих картинах, забыв для чего погрузились в своё творчество, продолжаем познавать пробуя его на вкус, нюхая, передвигаясь в нём, общаясь, вкушая, рисуя и создавая картину внутри картины – продолжая свои истории.

Совет красоты: вспомни каково это нырнуть в своё произведение и познать его изнутри. Сделать это можно в любом месте, но на природе получится гармоничнее всего. Шагни в свою картину – прислушайся, вчувствуйся в окружающий мир, разреши себе осознать как энергия реагирует на тебя – создателя, творца.

Глава 14. Мы питаемся едою и энергией другою

*Всё живое хочет кушать на планете нашей бренной,
Ведь тонкие энергии питают нас мгновенно,
Но странная зависимость возникнет непременно,
Заняв позицию почти товарообмена.
Снабжая нас эмоцией, вписавшись офигенно,
Создав иллюзию обмена – по сути станет психогенном.
Поверив, что энергия гуляет во вселенной,
Тусуется снаружи и поступает внутривенно,
Влияя и внушая что мы неполноценны,
Зависимым и слабы, отнюдь не суверенны.
Твоё недоумение приняв проникновенно,
Ничуть не призывая вдруг прекратить питаться
И жизнью, в различных проявлениях, наслаждаться.
Я осознать склоняю вас, что вся энергия у вас,
Она внутри, она твоя, она сознанию послушна, К сужающим
границам ничуть не равнодушна,
Служить не нужно ей, прислуживать нет смысла —
Сознание своё раскрой – к энергии себя открой.*

Энергией пронизано всё: из неё созданы наши мысли, действия, творения, желания, она проявляется в видимом материальном мире. Душа, желая самовыражаться, творить, проживать на опыте – радостно играет на земной энерго площадке. Тело, сотворенное из энергии, является инструментом, позволяющим душе-сознанию жить в земном измерении. Невовобразимое разнообразие физических и нефизических, творческих и драматических проявлений человека в групповом и индивидуальном выражении – питает нас энергией в повседневной жизни.

Физическое тело нуждается в еде, воде, движении, отдыхе. Неважно какого качества еда и напитки, они нас насыщают по-разному. Если в матричном сознании прописано: “алкоголь вызывает зависимость” – ум на это ведётся – восприятие сужается до рамок зависимости и она возникает, но отнюдь не физическая, а психическая. *Алкоголь, наркотики, табак и лекарства создают ощущение полученной извне помощи или удовольствия* – человек привыкает, он буквально засовывает трубочку в полюбившийся коктейль и сёрбает из него, полагая, что его тело подсело на недостающий элемент.

Вернёмся к рассказу о художнике, желая познать энергию, творец погрузился в своё творение, он, как ребёнок, хотел распробовать всё на вкус, запах; буквально помякать в руках то, что сам же нарисовал и познать своё произведение очень всесторонне и глубоко. Так глубоко, что потерял сам себя. Можно сказать – картина его затянула.

Внимание! *Энергия отражает сознание, она зеркало убеждений.* Сказав “я маленький” он получил результат, отразившийся многократно во всём творении. Поверил – иллюзия закрепилась и проявилась. *Втянув человека с ограниченным сознанием, поглотив, будет держать его до тех пор, пока он, не покинет рамки своих убеждений.*

Позволь своей фантазии вынести тебя за границы знакомой реальности и представь, каково это нарисовать картину и окунулся в неё целиком. Звёздный художник завис в картине – сузив, уменьшив себя до уровня своего творения, закопался в него, фактически углубился в кроличью нору. Поначалу энергия служила ему, но потом он стал её рабом, зависимым, живущим в недостатке и сражающимся за изобилие. Иллюзия прижилась, рамки сузились, истоки забылись, но не исчезли.

Как энергия питает тебя, насколько ты зависим и неосознан? Разбираться тебе придётся самому, но я оставляю ориентиры, помогающие *осознать источники питания, способность их*

изменить/исключить, и обнаружить потенциал энергия внутри тебя, она не исходит из внешнего мира, она не может навредить своему создателю.

Кратко пройду по источникам, как понимаешь, они есть всё, но некоторые нуждаются в особом внимании и пояснении их засасывающего эффекта.

Дыхание. Сон и сновидения. Во сне отдыхает тело и мозг. Сновидения – это путешествие души, которое питает энергией пережитых впечатлений.

Книги, фильмы, театр, праздники и подобные радости – музыка, танцы, спорт, любое движение. Управление машиной или другим движущимся устройством. Творчество, искусство, тренинги, путешествия, прогулки, работа в саду, природа, вода, животные. Интернет или то, чем там можно заняться, *обучение новому.*

Здоровье и болезнь. Больной человек требует к себе внимание – это его питает. Здоровый – наполнен энергией, активен, радостен. *Религия, принадлежность вере* – групповая принадлежность – вера во внешнюю силу. *Социальный статус, власть, нацеленность на материальные блага. Работа,* трудоголизм (может быть бегством от самого себя). *Дети* радуют, вызывают разные эмоции, а также некоторые взрослые реализуются за счёт своих детей, подчёркивая свою значимость, важность, умность, силу.

Любовь, секс, дружба, отношения (любовные/дружеские, хорошие/плохие). Секс давно потерял свою сокровенную красоту – может быть позитивным источником, так же напитывать драмой и разочарованием. Не понимая себя, не чувствуя свои истинные желания, человек использует сексуальные отношения как способ подчинить или доминировать, что по-сути звенья одной цепи. Сексуальные отношения стали источником порноиндустрии, запустившей свои щупальцы во все сферы жизни. Маршируя под лозунгом “чем больше сексуальности тем лучше” человечество погружается в расщелину дуальности – разделённости мужской и женской энергии. Но в каждом громко кричащем искажении уже есть ответ. Вирус сексуальной энергии (женской/мужской энергетической разделённости) громко заявляет – пришло время обратить внимание на внутренний раскол и исцелить его. Начинать нужно, как всегда с себя.

Эмоции, как положительные так и отрицательные, – яркий пример реакции на внешние проявления. *Страдания* – делая себя маленьким, несчастным, зависимым – эдакий страдалец с ужасной судьбой и плохой кармой – требует заботы, жалуется – питается энергией от своих помощников. *Жертвенность* вечно несчастный становится энергетическим вампиром, сваливая вину за свою жизнь на других, обвиняя манипулируя «слабым» положением, исподволь управляет окружающими.

Жажда похвалы вызывает зависимость и, забывая истинную причину помочь другому, жаждущий стремится лишь к удовлетворению потребности в похвале.

Обвинитель нуждается в энергии внимания, унижая других, заставляя их склониться к его точке зрения, тем самым манипулируя и получая энергетическую подпитку, крепко подвиснув в состоянии «я всегда прав» – любыми способами отстаивает свои позиции.

Страхи, являясь сжатой, остановившейся энергией, несут потенциал встряхивающий организм, вырабатывают мобилизующий тело адреналин. Страхи также служат средством манипуляции другими: «я боюсь, спасайте, помогайте, защищайте» и являются широкими воротами для утечки энергии.

Низкая самооценка (подобна жертвенности или страданию) удобный способ манипуляции и привлечения к себе внимания: «я бедненький, несчастный, слабый, мне нужно покровительство и сильный друг, партнёр». Формируется человек-обуза, вечно подпитывающийся от других.

Депрессия (исключим случаи вызванный обстоятельствами и переходный период эволюционирования сознания – духовную депрессию) бывает ещё *ложная депрессия* – затянувшийся вариант типа болезни с соответствующими атрибутами манипуляции своим окружением.

Массовое сознание, матрица наполняет нас на уровне идентичности, общности, радостных патриотических чувств принадлежности, также делает зависимым, подавленным.

Драма, очень «сладкая» энергия, притягательная для большинства людей, которые или разворачивают драму в своей жизни или живут на периферии драмы других – смотрят драматические фильмы, обсуждают конфликтные истории своих знакомых или знаменитостей. На драме последних паразитирует целая индустрия – папарацци идут на все уловки лишь бы урвать сенсацию и заглянуть за кулисы очередной звезды. Развлекательные шоу и журналы увлекают любителей драмы в свои сети, под видом сногшибательных новостей, действительно сшибают с ног – высасывая у зевак энергию. Драма, привлекая скандальными названиями, затягивает, она нуждается в зрителе, она хочет, чтобы ты прыгнули в неё. О, драма становится соблазняющей, она почти умоляет – посмотри на меня – ей нужна твоя энергия и как только ты нырнул в драму – тут же утонул, погряз в ней с головой. Драматическая энергия очень соблазнительна и определенно вызывает привыкание, она хочет тебя снова и снова. Она заставляет тебя чувствовать скуку, собственную ничтожность, она хочет чтобы ты вовлекая в игру и стал воинствующим участником. Что на самом деле значит сражение, в которое ты готов втянуться? С кем сражается наш звёздный художник?

Сам с собой в своей энергии.

Почему возникает утечка энергии?

Подпитывающие трубочки двухсторонние, они как дорога ведущая в обоих направлениях.

Тест на выявление любителей драмы: представь, ты едешь на машине и видишь с одной стороны дороги: спокойный пейзаж природы, прогуливаются мирные люди, а с другой стороны происходят драки, конфликтуют и ругаются.

В какую сторону тебе хочется смотреть?

У большинства людей, наблюдается склонность смотреть на драму.

Обрати внимание, какие передачи любишь, как относишься к просмотру новостей? Новости на 99 % состоят из драмы, СМИ успешно пользуются интересом масс к трагическим событиям и таким образом удовлетворяя потребность, укрепляют её и даже делают зависимым. Скольких людей ты знаешь, которые любят просматривать информацию о катастрофах? А ведь в мире, наравне с трагедией происходит много замечательных, радостных событий. Думаешь в жизни больше грустных новостей чем приятных и позитивных? Соотношение их равное, но мозг привык отбирать тяжёлые сюжеты, они его энергетически питают. От привычек есть отвычки, как говорили во времена моего детства.

Продолжим список.

Сплетни. Подпитка от сплетен происходит на уровне идентичности себя с одной группой и противопоставление другой. Какие мы хорошие а они плохие, здесь и драма и возвышение себя и групповая принадлежность сплетаются воедино создавая мощную высасывающую трубу.

Заговор – наполнен страхом и драмой. Раньше было гораздо меньше источников способных втянуть нас в липкую паутину заговора. Сейчас всё изменилось – включаешь интернет и буквально погружаешься в расщелину заговора. Легко повестись на любой из них – игра увлекает, затягивает играя на интересе к драме и страхам, заговор – тут же забирает энергию и ограбленный тут же пускается на поиски энергии. Как ловкий вампир, он с удовольствием делится страшными новостями, желая почувствовать запах страха и через открывшиеся ворота выпить тебя до капли. В поисках источников энергии, его, как преступника тянет на место преступления, втягивает в конфликт заговора, он рыщет по интернету выискивая всё более свежие или необычные сенсации. Да, но конфликты и заговоры существуют, скажешь ты и будешь прав. Они есть, но что с того? Мы хотим уйти глубже в картину или осознать себя в ней? Не важно кто прав, а кто виноват и чью сторону принимаешь. Кстати, та сторона которую защи-

щаешь, показывает где перекос в убеждениях, его не нужно лечить – достаточно осознать и позволить ему самому сбалансироваться. Смотри в корень – конфликтуют две половины энергии, ни одна из них не победит и не выиграет – суть конфликта соединиться. Гармония случается не снаружи между людьми, странами, партиями, а внутри каждого индивида на уровне его собственных разъединённых м/ж энергий. Когда там происходит единение – исчезает конфликт снаружи: в семье, в обществе, в стране, в партии.

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.