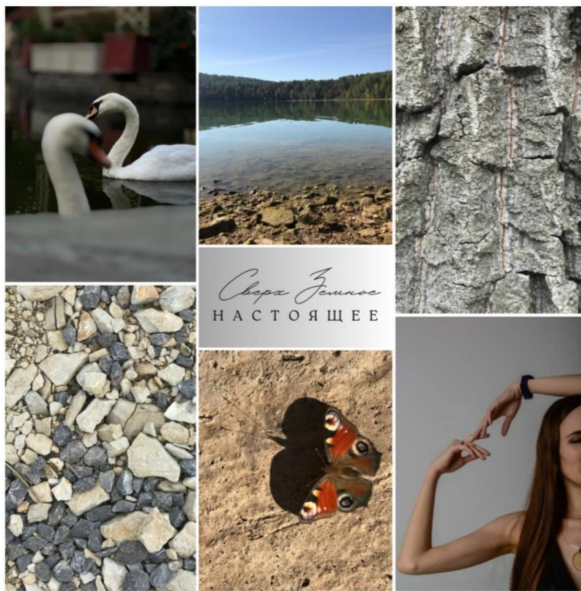


АЛСУ МАРКОВА

РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ. СВЕРХЗЕМНОЕ НАСТОЯЩЕЕ



Алсу Маркова
Размышления об исцелении.
Сверхземное настоящее

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71458345

SelfPub; 2025

Аннотация

Люди часто блуждают в поисках истины. Обычно к этому приводит сама жизнь – с нами случается какое-то событие, которое заставляет нас задуматься. Эта книга не скажет вам, что является истиной, однако поможет вам найти ответы внутри. В ней автор делится своими размышлениями и опытом, как направить свою мысль так, чтобы прийти к исцелению во всех сферах жизни – в здоровье, реализации, отношениях.

Содержание

О чем эта книга	4
Сверхземное настоящее	9
Про пинки от жизни	14
Мысль о себе	18
Про выбор	23
Выход из напряжения	28
Поле нейтрально к твоему выбору	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Алсу Маркова

Размышления об исцелении.

Сверхземное настоящее

О чем эта книга

Мы все носим в себе продукт нашего ума – наше представление о себе. Иногда нам даже кажется, что мы знаем, кто мы есть, и можем перечислить свои качества, привычки, деятельность, характер, место жительства, тех, с кем мы живем и кого любим.

Однако именно это заводит нас в ловушку. Мы начинаем сливаться со своим представлением о себе – мыслями и состояниями, тогда как на самом деле это лишь самая малая часть нашего существа.

Мы можем мыслить, но мысли – это не мы. Мы можем знать себя как личность, но личность – это тоже не мы.

Представьте, что будет, когда вы перестанете отождествлять себя со своим представлением о себе?

Мы иногда так зациклены на том, кто мы есть как личность, что совершенно забываем, кто мы есть на самом деле.

А ведь именно это и приносит нам страдания.

Вы можете сейчас провести небольшой мысленный эксперимент. Представьте перед собой себя и рассмотрите этот образ. Как вы одеты, что вы делаете, как говорите, что чувствуете и мыслите?

Возможно, сначала пойдут образы, когда вы проявляетесь в определенной сфере – как профессионал, мать, жена, муж и т.д. Отодвиньте эти картинки в сторону.

Что останется после этого? Останутся чувства, эмоции и мысли. Постарайтесь отодвинуть и их.

Осознайте, что все это – не вы истинный или не вы истинная. Это ваши проявления, ваши действия, ваши мысли, ваши эмоции... но это не вы.

Например, ваш ум – это лишь инструмент для познания мира. Ваши представления о мире – это лишь опыт, который вы когда-то видели и получили.

Когда мы перестаем отождествлять себя с мыслями о себе, внезапно нам становится спокойно. Ведь теперь нам без разницы в хорошем смысле, хороши мы или нет, правы мы или нет, идеальны мы или нет. Что бы нам ни говорили о наших мыслях, качествах и действиях, это не о нас истинных. Мы становимся свободными говорить, действовать, думать и жить так, как хотим, без зависимостей от других и от наших страхов.

Помимо того, что вы уже увидели, есть и другие слои, например, ваши представления о том, какими вы должны быть

и как вы должны жить. По большей части, это даже не наши образы, мы их где-то увидели и скопировали себе.

Попробуйте почувствовать, кто вы есть без ваших оболочек – эмоциональной и ментальной. Что если вы намного больше, чем ваши представления о себе? Что если эти представления больше не нужно защищать или пытаться доказать другим, кто вы есть в рамках вашего мышления? Что если вам больше не нужно себя ругать и наказывать за «плохое поведение»? Что если вам не нужно больше тащить себя за волосы и запихивать в установленный вашим умом образ себя?

И это главная задача этой книги – выйти своим фокусом внимания из привычного представления о себе, чтобы ощутить свободу и крылья своей души.

Наш ум в какой-то момент становится отдельным существом, который нами управляет. Кто-то что-то сказал – мы радуемся, этот же человек сделал замечание – и вот мы уже огорчаемся. В итоге, нет никакой внутренней свободы. Мы являемся марионетками наших мыслей и эмоций.

Часто в сессиях я вижу, что, когда человек выходит в свое истинное Я, у него отпадают прежние желания. Оказывается, их мы тоже где-то увидели и потом присвоили себе.

Кроме того, часто эти желания находятся где-то в эфемерном и иллюзорном будущем, они словно бы «за стеклом», и кажется, что в этой жизни мы до них никогда не доберемся.

Но что если мы зададимся вопросом, почему на самом де-

ле мы хотим то или иное желание?

В большинстве случаев мы почувствуем, что нам безразлично это иллюзорное будущее, мы просто хотим выйти из того, что есть сейчас. Мы хотим почувствовать себя лучше.

Конечно, это не касается тех желаний, которые идут от сердца, истинного Я. Но будем честны, большинство наших желаний продиктованы нашим астральным полем, или эмоциями.

Ведь в глубине мы просто не хотим, чтобы то, что есть сейчас, повторялось. Мы не хотим это дублировать, хотя очень часто мы именно это и делаем, поэтому наши дни становятся до скукоты и отчаяния одинаковыми.

Если мы глубоко поймем, что просто не хотим повторения того, что есть, не хотим дублирования момента «сейчас», мы сможем выйти из замкнутого круга. Ведь тогда мы понимаем, что нам сейчас не хорошо, поэтому нужно менять настоящее, а не будущее. Нам нужно что-то такое сделать, чтобы почувствовать себя хорошо уже здесь и сейчас.

В этом случае у мозга не остается возможности сбежать в иллюзорное будущее и сказать: «Ну когда-нибудь я это изменю, когда-нибудь в будущем все будет хорошо».

Мы начинаем действовать, менять свое состояние в моменте сейчас. Когда мы так размышляем, будущее перестает быть иллюзорным, за стеклом. Или, знаете, как в музее: «Смотреть можно, трогать нельзя». В этом разница между фантазией и моделированием реальности.

Но начинать нужно с мысли. Эта книга, как и предыдущая («Размышления об исцелении. Вечное настоящее»), посвящена тому, как можно мыслить по-новому, чтобы выйти из матрицы сознания. Мысль – огромная сила, и пока что мы уделяем ей непозволительно мало внимания. Достаточно вспомнить научные исследования, посвященные изучению эффекта плацебо, и мы увидим, насколько важно ресурсное мышление, идущее от сердца, а не от ума.

Здесь стоит сделать отступление. То, что мы считаем своими мыслями – в энергетическом пространстве ни что иное, как пространственные сгустки. Они не являются нашими в истинном значении этого слова. Истинно наши мысли порождены нашим сердцем, и поэтому в этой книге мы уделим ему больше внимания. Мысли от сердца похожи на светоносную стрелу, которая прорезает пространство и обладает мощным магнитом. Такая мысль способна изменить все ваше существо.

Так пусть эта книга станет для вас тем трамплином, который позволит вашей мысли устремиться в беспредельность ваших возможностей и способностей.

Сверхземное настоящее

В предыдущей книге «Размышления об исцелении. Вечное настоящее» мы говорили про то, что энергия настоящего может быть сильнее энергии прошлого. Работая с мышлением и находя ключи к его изменению, мы можем выйти из дня сурка в нашей жизни. В этой книге я хочу подробнее описать процесс исцеления в настоящем.

Когда люди говорят про «быть здесь и сейчас», на самом деле они имеют в виду «быть в прошлом». Нам кажется, что для того, чтобы быть в настоящем, достаточно просто включить органы чувств – дышать, ярче ощущать тело, звуки, запахи, вкусы. Но все это – прошлое.

Оглянитесь вокруг. Что вас окружает? Какие предметы, люди, ситуации? На минутку подумаем, что весь окружающий мир – это отзвук прошлого, или тень, отбрасываемая прошлым. Ведь все, что мы видим, когда-то имело причины в прошлом, когда-то кто-то создавал эти предметы.

Если мы говорим про людей и ситуации – когда-то мы создали причины для того, чтобы сейчас все это с нами происходило.

Если мы обратим внимание на свое состояние, то это тоже тень, отбрасываемая прошлым. В прошлом мы каким-то образом думали, чувствовали, «вибрировали», что сейчас находимся в таком состоянии.

В каждом моменте времени завершается прошлое. Но если мы будем думать, что «быть здесь и сейчас» – это быть в том, что нас окружает, мы попадем в ловушку и будем копать в песочнице прошлого. Ведь все, что мы видим и чувствуем – это прошлое. Тогда хороший вопрос, куда делось настоящее?

Когда ко мне приходит человек на индивидуальную сессию, мы внимательно смотрим на его состояние сейчас и изучаем, в каких ситуациях в прошлом было такое же состояние. Мы видим серию разных событий, в этой жизни и иногда в прошлых, когда человек определенным образом себя ощущал, думал, испытывал эмоции. Но как факт, этого прошлого сейчас нет. То есть не происходит прямо сейчас ситуации, где, например, ребенок испытал страх от того, что мама ушла из дома и оставила его одного. Прямо сейчас этот человек просто сидит. Так мы можем сказать, что прошлого как факта сейчас нет, но есть его отзвук в виде материи и состояния.

В большинстве случаев люди живут только прошлым, называя его настоящим. Слово «настоящее» содержит в себе минимум два смысла: как обозначение времени и в значении как, например, «настоящий человек». Отталкиваясь от второго определения, можно задать вопрос: что лично вы считаете настоящим?

Если прошлого как факта сейчас нет, то и будущего как факта тоже нет. Когда мы сидим в практиках материализа-

ции или просто мечтаем, мы представляем это будущее материальным, и отталкиваясь от окружения, чувствуем себя на всех уровнях: на уровне ощущений в теле, эмоций и мыслей о себе и о мире. Мы представляем, какие мы, когда есть эта мечта, или в каком состоянии мы находимся, когда мы пришли в желаемую точку пространства.

Одновременно, мечтая, мы чувствуем это будущее сейчас. Это значит, что будущее реально сейчас, как реально настоящее-прошлое в виде материи и состояния. Но в отличие от прошлого, будущее реально в тонком плане, а значит наша задача – перевести фокус своего внимания с настоящего-прошлого на настоящее-будущее. Находясь в желаемом нами состоянии, у нас возникнут другие реакции и действия, а значит изменится момент сейчас.

Когда ко мне приходит клиент, я четко знаю, что исцеление не может произойти когда-то, потом. Потому что нет никакого потом. Моя задача – помочь человеку осознать, что он сам выбирает прошлые состояния, и помочь выбрать альтернативную реальность.

Когда я объясняю это на групповых встречах, я предлагаю образно представить состояние прошлого как некий сгусток напряжения или энергии, в центре которого есть сильная гравитация. Эта гравитация и есть наше увлечение. Мы увлекаемся своим прошлым. Сколько бы мы ни говорили на уровне сознания, что нам не нравится страдать (при этом обвиняя внешнее – мужа, отношения, здоровье, финансовое

положение), мы увлекаемся этой гравитацией. Нам это нравится на глубинном уровне своего подсознания, мы так привыкли. Ведь чтобы создать другую жизнь, где мы счастливы, нам нужно приложить усилие и создать другую гравитацию, сильнее прежней.

Вернемся к вопросу: что вы считаете настоящим? Настоящее-прошлое или настоящее-будущее? Вы можете ответить: «Конечно, я выбираю будущее!», но давайте узнаем, правда ли это.

Сделать будущее реальным – значит сделать его осязаемым, более настоящим, чем то, что происходит вокруг. Только на этом этапе начинается осознанное сотворение своей жизни. В течение дня как часто вы чувствуете будущее более реальным, чем прошлое? Как часто вы увлекаетесь этим будущим так, что прошлое перестает иметь над вами власть?

Конечно, это требует больших усилий, тренировок и физического времени. Но в конечном счете, это всегда того стоит. Я вижу это по своим клиентам. Они говорят: «Наконец-то я действительно живу! Я никогда себя так не ощущала, как сейчас!»

Чтобы показать, каких усилий это требует, предлагаю сделать мысленный эксперимент. Если рядом есть карандаш, посмотрите на него и ответьте на немного странный вопрос: «Что вы видите?»

Ручаюсь, что большинство скажут: «Это карандаш». Но если бы у нас не было прошлого, где мы часто соприкасались

с этим предметом, писали им, то определили бы мы его как карандаш? Если предложить его человеку из древнего племени, где нет таких устройств, он бы, наверное, ответил что-то близкое к его опыту. Например, что это палка.

А теперь представьте, сколько осознанности требуется для того, чтобы перестать смотреть на вещи прежними категориями. Мы говорили про самый обычный предмет, но в рамках исцеления дело касается целого мира, фильтров восприятия себя и других людей, способов взаимодействия с окружающими и т.д.

В этой книге, как и в предыдущей, мы будем слой за слоем снимать эти фильтры и пробовать взглянуть на жизнь по-другому, создавая себе альтернативное будущее.

Про пинки от жизни

Даже если мы не хотим прилагать усилия, то мудрая жизнь заготовила для нас схему, по которой мы в любом случае будем эволюционировать. Это тогда, когда гравитация настоящего-прошлого, о которой мы говорили в прошлой главе, становится такой сильной, что нас буквально сжимает, нам становится невыносимо. Это нужно для того, чтобы этот пресс вытолкнул нас вперед. Поэтому в духовных писаниях часто говорится, что «чем хуже, тем лучше». Чем тяжелее сейчас у вас в жизни, тем больший скачок вперед вы можете сделать. По-простому, я называю это пинками от жизни.

Однако это не говорит о том, что нам постоянно нужно быть в тисках. Это совершенно необязательно. Когда мы делаем гравитацию настоящего-будущего сильнее, вкладываем туда энергию, внимание, действия, то нам уже не нужны пинки.

Здесь уточню. Карму можно разделить на два вида. Первая – та, в которой слишком много накоплено, и поэтому наш дух, воплощаясь на земле, уже заранее знает, что эта карма должна развязаться. Вот эту энергию прошлого очень трудно растворить без событий.

Второй вид кармы совершенно не обязательно проживать в материальном мире, если мы используем определенные техники, то есть делаем гравитацию настоящего-будущего

сильнее, чем гравитацию прошлого.

В целом, карму можно проходить тремя способами.

Первый, когда мы ее просто изживаем. Мы не стремимся что-то осознать, создать, и у нас по жизни очень много проблем и неприятных для нашей личности событий.

Второй, когда мы можем пройти влегкую. Наверняка, у вас были такие случаи, когда вы сказали себе: «Хорошо, что это ушло деньгами. А ведь могло пострадать здоровье». Это когда событие уже случилось, но оно не сильно нас удручает, и мы находим в себе силы пройти легче, без тяжести.

Третий, когда нам уже не нужно изживать карму в плотном материальном мире, мы ее обгоняем. Этому я учу, например, на своих курсах по сну. Во сне мы можем изжить карму, и тогда совершенно не обязательно, чтобы это событие случилось в плотном мире.

Когда мы говорим жизни: «Теперь я осознаю свою ответственность. Нет ничего, что валится на мою голову без причины. Я могу создавать свое будущее, могу его выбирать», мы проходим карму либо влегкую, либо она просто не наступает. Ведь нам уже не нужны пинки от жизни, чтобы эволюционировать.

Если жизнь сейчас вас сжимает, задумайтесь, а куда она хочет вас вытолкнуть? В какое будущее она хочет вас привести? В какую сторону направляет вас жизнь? Эта сторона определяется не только чем-то внешним, но в первую очередь внутренним. Задайте себе вопрос: «Какие внутренние

качества я приобрету, когда пройду этот этап в своей жизни?»

Ведь когда мы говорим про эволюцию на данном этапе развития человечества, мы уже не имеем в виду физические данные. Мы говорим про наше внутреннее развитие и духовный рост.

Если мы посмотрим на биографии известных людей, почти во всех случаях они проходили невыносимо тяжелый этап в жизни, после которого приходило осознание и они совершали качественный скачок в жизни. Если мы научимся думать о негативных событиях как о благе, наша скорость по жизни станет невероятно быстрой.

Есть еще один важный момент. Многие люди стремятся достичь изменений в жизни только на силе воли. Но этого недостаточно, ведь сам путь тогда будет очень трудным. Когда мы движемся только на силе воли, мы просто пытаемся оторваться от гравитации прошлого. Но когда мы создаем световые точки впереди, то есть увлекаемся своим будущим, мы буквально накачиваем свое будущее энергией, и тогда оно становится магнитом. И теперь мы не только пытаемся оторваться от прошлого, а ведь там сильнейшая гравитация, но мы притягиваемся будущим, которое нас привлекает. Это создает эффект крыльев за спиной и ощущение, что жизнь нас ведет. Ведь фокус внимания на будущем заставляет наше подсознание видеть знаки, видеть возможности. Мы просто научили себя этому.

Важно осознавать, что эти магниты, или гравитацию будущего, мы закладываем сами. Как, впрочем, и гравитацию прошлого – но оно идет на подсознательном уровне, там не нужно прилагать усилий. А если вы создали магнит будущего и прожили его в настоящем в материальной реальности, то оно уже стало прошлым, и вам больше не нужно для этого прилагать усилий. И это значит можно создать новый магнит будущего. Так мы и движемся на данном этапе, вперед, назад, вперед, назад. И карма, которую не обязательно изживать каждый день в виде страданий, растворяется сама по себе.

Мысль о себе

У каждого из нас есть глубинное ощущение себя, или мысль о себе. Что важно знать о нем – это не поверхностные мысли, например, у меня такой-то характер, я умею то-то, а именно ощущение.

Более подробно мы поговорим об устройстве глубинной мысли и о том, как ее искать, во второй части книги. Кроме того, вы увидите, как они влияют на нашу жизнь через истории индивидуальных сессий реальных людей. Но так как это является одним из ключевых направлений в моей работе, приведу здесь небольшой пример.

Мысль о себе не выражается словами, это скорее «замороженное» состояние или ощущение себя. Одним из составляющих такого состояния могут быть мысли «меня мало» или «меня много».

Когда человек в состоянии «меня мало», это притягивает целый событийный ряд. Его преследует ощущение недостаточности себя и мира вокруг. Не хватает всего – денег, близости, времени, сил, здоровья, энергии. И это именно потому, что на глубинном уровне мы изначально думаем о себе как «меня мало», «я маленькая». Это ощущение себя превращается в серию других, более поверхностных мыслей:

- Как я могу это купить, у меня ведь и так мало денег?!
- Как это – практика благодарности? За что мне благода-

ритель сегодняшней день? У меня ведь одни проблемы. Машины поцарапали, кассир грубо ответил, муж меня обесценил, не пришел вовремя, а ведь я, уставшая, готовила ужин, а потом ждала его целый час.

– Каждый день – это день сурка, и с каждой неделей жизнь становится тяжелее, а состояние все хуже и хуже. Ощущение, что нет никакого просвета в будущем.

– Я боюсь начать новое дело. Мне кажется, что мне не хватает знаний. Когда я захожу в социальные сети, там так много специалистов, мне их никогда не догнать. Что я вообще могу предложить этому миру? Кто ко мне пойдет?

– У меня ощущение, что я постоянно не успеваю. Я вроде даже не работаю, но у меня всегда загон. И потом я ругаю себя внутри, что могла бы больше сделать. Я даже отдохнуть нормально не могу. Когда я лежу, я себя осуждаю, а если кто-нибудь это увидит, то пытаюсь еще и оправдаться. Я говорю, что до того, как лечь, я вообще-то сделала все домашние дела, детей свозила в садик и школу, еще дополнительно убиралась в шкафах.

По каким причинам возникает негативная глубинная мысль о себе, мы поговорим позже, сейчас же попробуем просто пофантазировать. Что случится, когда мы заменим мысль «меня мало» на «меня много»?

Когда это действительно происходит, люди говорят, что пелена с глаз спала, а иногда даже появляется ощущение «волшебства» в жизни. Например, человек вдруг замечает,

что времени всегда много. Если он куда-то опаздывал, но при этом смог преобразовать в себе состояние, «волшебным» образом он приходит на встречу вовремя.

Еще один эффект преобразования мысли о себе заключается в том, что задачи, которые стоят перед нами каждый день, становятся незначительными. Хотя, наверное, «незначительными» – это не совсем правильное слово. Лучше сказать «легкими». Ведь мы становимся больше, чем эти задачи. Мы чувствуем, что ресурсов в нас больше, чем требует выполнение той или иной задачи. Возникает легкость выполнения дел, мы видим, что некоторые из них совсем не нужны, и поэтому они испаряются.

Кроме того, состояние «меня много» содержит в себе мысль, что нам изначально много дается. Другими словами, это базовое восприятие того, что мы живем в изобилии.

Мысль «меня мало» заставляет нас искать нечто снаружи, и мы постоянно пытаемся заполнить внутреннюю дыру. Мы ищем цели и желания, чтобы они нам дали энергию, чтобы они нас зажгли. Ищем отношения, потому что нам внутри невыносимо одиноко. В итоге, направленность энергии идет снаружи внутрь и оседает в нас защитным панцирем, который мы ощущаем как тяжесть по жизни.

И наоборот, мысль «меня много» заставляет нас светиться изнутри наружу. И нам уже не нужно думать, где и чем наполниться, не нужно бежать к другим людям, чтобы они нам дали признание, ощущение ценности и значимости, лю-

бовь, деньги, мы перестаем просить, и тем более обижаться на мир за то, что нас обделили. Ведь нас никто не обделял, просто мы сами смотрим на себя таким образом, думаем о себе так, и как следствие – создаем себе соответствующий внешний мир.

В состоянии «меня много» нас больше не занимают мысли о голоде – финансовом, эмоциональном, энергетическом, физическом. У нас изначально есть все, что нам нужно. Это совершенно другой уровень ощущения себя, восприятия и сознания.

Если вы долго находитесь в состоянии «меня мало», то ваш ум начнет возражать: «Как я могу ощущать, что меня достаточно и всего достаточно, если мне нужно платить за кредиты, да и дети не воздухом кормятся?» Но даже эта мысль – порождение глубинного ощущения себя. По ходу книги вы будете все глубже себя осознавать, поймете, почему именно так это устроено, почему состояние, или глубинная мысль, первично, а ситуации на самом деле нейтральны.

Пока я предлагаю просто проанализировать, как вы ощущаете себя в течение одного обычного дня. Если у вас преобладает состояние «меня мало», то попробуйте увидеть, как это ощущение создает целый событийный ряд в вашей жизни, где вы живете в недостатке.

Когда вы это осознаете, поиграйте в игру «Меня много». Как можно чаще чувствуйте, что в вас и вас так много, что вы светитесь изнутри наружу. Это запустит процесс исцеле-

ния, вы начнете чувствовать, что радость не нужно получать извне, что это ваше естественное состояние. Ведь когда мы в состоянии «меня мало», то и радости не хватает, и иногда мы даже пытаемся выдавить его из себя, ругаем себя, что не испытываем положительные эмоции. Но радость – это не то, что возможно из себя выдавить. Она зарождается естественно, когда вы меняете глубинную мысль о себе.

Находясь чаще в ощущении «меня много», через какое-то время вы выйдете на путь сердца. Вы увидите свои истинные желания, а не навязанные извне мечты, через которые вы пытались что-то получить.

Про выбор

Представьте, что в течение жизни и даже многих прошлых воплощений мы копим в себе различный опыт, который скапливается в виде энергий. Это накопления выражаются через наши «оболочки» – физическое, эмоциональное, ментальное, кармическое и другие тела. Например, психосоматика как наука описывает, как наши эмоции и мысли влияют на тело, как в нем образуются различные зажимы и блоки.

Все наши оболочки – энергетические, и даже физическое тело можно представить как очень плотную энергию. Ведь мы чувствуем, как страх сжимает наш живот, горе ударяет по сердцу, а радость делает тело легким.

Если физическое тело плотное настолько, что его ощущают наши органы чувств, то другие поля, например эмоциональное и ментальное, находятся в тонком измерении, поэтому их можно уловить только тонкими органами чувств.

В целом, каждого человека можно представить как энергетическую структуру, что и является нашим сознанием в широком смысле. При этом у каждого будет свой энергетический рисунок сознания, или память. Все, что накопили в течение многих жизней, будет отражаться в том, что мы обычно называем «Я».

Только вдумайтесь в это: мы называем собой свою память.

Происходит слияние. Мы думаем, что мы и есть тело. Или думаем, что мы и есть наши мысли, эмоции, энергии или прошлый опыт. Тогда как ничто из этого не является истинно нами.

Разные сгустки в физическом, эмоциональном и ментальном полях будет давать ощущение характера. Например, мы говорим: «я стеснительная», «я неудачник», «я артистичный», «у меня ничего не получается» и т.д. И уже из этих сгустков мы реагируем на окружающий мир и людей.

Другими словами, **мы всегда реагируем тем, что есть внутри.**

Если у нас накоплена обида, то мы часто обижаемся на людей, даже если они намеренно ничего не говорили и не хотели вызвать у нас такую реакцию. Возможно, это была совершенно нейтральная фраза.

Если у нас накоплена раздражительность, мы будем искать и находить, куда можем ее слить. И вот мы уже раздражаемся на детей, которые «не дают нам побыть наедине с собой» или на кошку, которая кричит и просит еды в «самое неподходящее время».

Если у нас накоплено чувство вины, мы обязательно найдем ситуации, где сможем на полную его испытать.

Во второй части книги мы поговорим про поверхностные и глубинные эмоции, о том, как их замечать и как освободиться от них. Согласитесь, было бы странным решением просто сказать: «Все, что мне нужно, чтобы избавиться от

эмоций злости и раздражения, – это злиться и раздражаться, когда они возникают». Тогда это было бы бесконечным циклом до тех пор, пока вы от этого не устанете. Все гораздо глубже, поэтому внутренне разрешить себе эмоции – это лишь первый шаг. При этом следует помнить, что злость и раздражение – это поверхностные эмоции, которые скрывают в глубине «замороженное» состояние. За злостью всегда есть что-то, что мы защищаем или от чего пытаемся сбежать.

Сейчас я предлагаю поразмышлять. Как бы изменилась наша жизнь, а точнее, наше восприятие жизни, если бы мы были наполнены любовью? Или радостью? Или вдохновением? Или безмятежностью?

Если бы мы были наполнены спокойствием, то в ситуации, где накопивший злость человек среагировал бы криком или вышел из себя, мы бы оставались спокойными. Мы бы уже не думали, что другой человек нас злит или работа нас достала, потому что наши мысли и состояния не находятся во внешнем. Они находятся внутри нас.

Если бы мы были наполнены любовью, то в ситуации, где человек, накопивший обиды, обвинял бы других, мы бы просто любили. Нам было бы легко прощать, потому что мы бы чувствовали, что любовь или ненависть не находятся в другом человеке, они находятся внутри нас.

В сессиях я не раз сталкивалась с запросом измены в отношениях. В такой ситуации люди часто застревают на обиде, боли, недоверии, обвинениях и ссорах. Но там, где один

застрял в обидах, другой может открыть в себе любовь и наполнить ею себя и своего близкого. После внутренней трансформации не остается обид, остается только любовь и благодарность. Оставаться с человеком дальше или нет – это уже внешний вопрос, который легко проясняется, когда выходишь из состояния обвинения. Ты понимаешь, что обида внутри тебя, она вызывается тобой и твоими мыслями, твоими накопленными энергиями. Источником обиды не может быть другой человек.

Мы реагируем тем, что накопили, а значит наша задача – перестать копить в себе то, что нам не нравится испытывать. Это первый шаг, самый простой, и по ходу книги мы будем погружаться в более глубинные слои сознания. Пока же достаточно осознать простую мысль, понять, что важно перестать в себе копить и держать «негативные» энергии. Ведь именно грубые энергии в виде неприятных эмоций блокируют более тонкие, например, любовь, радость и легкость.

Когда мы запрещаем себе проявляться с «плохой стороны» и подавляем в себе эмоции, мы создаем «пробку» для любви. Вынимая пробку, мы начинаем светиться и наполнять светом себя и всех.

Но вынимать «пробку» нужно экологично. А для этого нам важно осознать себя глубоко, понимать свои потребности и ценности. Хороший вопрос для себя:

Когда и каким образом я коплю эту энергию (состояние, эмоции)?

Возможно, там, где вы хотели ответить, вы молчите. Там, где вы хотели проявиться, вы закрываетесь от страха. С каждым разом внутреннее напряжение становится все больше и больше, и в какой-то момент вы уже не выдерживаете и реагируете привычным образом.

Глубоко осознавая себя, шаг за шагом вы будете растворять уже неработающий для вас рисунок в энергиях и создавать новый. Новое состояние и ощущение себя станет привычным. И тогда, когда и оно перестанет вам помогать, вы создадите новый рисунок.

Мы пришли в этот мир именно для того, чтобы двигаться вперед и эволюционировать, а не стоять на месте, защищая свое «замороженное» состояние, которое мы называем своим характером или даже собой. Если вам от какого-то своего состояния неприятно, не нужно за него держаться. Ведь никто не может причинить нам боль, пока мы сами не выберем страдание.

Выход из напряжения

Практически все мы иногда впадаем в состояние, когда ничего не хочется делать. Все перестает радовать, мечты, которые были раньше, не зажигают нас. Остается лишь состояние бессмысленности и безысходности.

В этот момент мы можем еще сильнее напрячься и нагрузить себя: «Раньше же было хорошо! Почему меня сейчас не радует ничего? Может выдавить из себя радость, может начать читать аффирмации?» Но радость, как мы уже видели, не тубик с зубной пастой, ее нельзя выдавить из себя.

Состояние «ничего не хочу делать» содержит список этого самого «ничего». Что значит ничего? Ведь есть, например, в жизни действия, которые мы никогда не делали и даже представить не можем о них, у нас их нет в базе опыта. Это «ничего» мы взяли из своего прошлого.

Если у вас сейчас похожее состояние, я предлагаю сесть и написать, что именно вы не хотите делать. Это могут быть совершенно обыденные действия, например, постирать постельное белье и отвезти детей в школу. Отложите книгу и напишите эти действия.

После этого посмотрите внимательно на получившийся список и увидите, что объединяет эти задачи. Иногда это действительно то, что мы могли бы и не делать, но зачастую дело не в самих действиях, а в том, как мы их делаем. Поста-

райтесь найти состояние, которое их объединяет. Возможно, вам так же нужно будет выписать мысли, например:

– *Я должна это все сделать.*

– *Если не я, то кто? Без меня все развалится.*

– *Ну и что, что устала, дела важнее.*

– *Если я это не сделаю, то буду чувствовать вину.*

– *Могла бы и лучше. Ты должна делать все идеально.*

Хорошо, если у вас получится прийти к пониманию, что действия здесь ни при чем. Нам только кажется, что мы не хотим убираться дома. Но на самом деле мы хотим не напрягаться. Мы само действие приравняли к способу его выполнения – через напряжение, которое вызывается нашими мыслями и эмоциями.

Наше подсознание запоминает: действие равно напряжению. Возможно, всплывут еще слои, например, только то, что вы делаете в напряжении, вы цените, а все остальное не важно. Если что-то дается легко, вы это сбрасываете на везение или удачу.

Другой слой, который вы можете обнаружить, о том, что вы не различаете понятия «ответственность» и «груз». Во взрослой жизни есть свои задачи, и мы их выполняем. Различие лишь в том, как мы к ним относимся. Мы можем думать, что все это обуза, лишняя ответственность, груз, а можем делать их с радостью и легкостью. Но если мы считаем, что «ответственность» равно «тяжесть», то напряжение будет считываться нашим подсознанием как нечто благое. То-

гда мы действуем в напряжении и у нас повышается значимость, которая на самом деле в дефиците, а потом говорим: «Я молодец. Я сделала так много и так много страдала». Отсюда у нас все установки по поводу того, что деньги тяжело зарабатываются, а жизнь – это сплошное преодоление и страдания. Просто потому, что не поработали с самооценкой и не научились ценить легкость.

Тогда выходит еще один слой. Вы видите, что когда вы не напрягаетесь, вы не чувствуете себя ценной и, может быть, даже виноватой.

И если вы достаточно терпеливы, то обнаружите еще один слой. Напряжение возникает тогда, когда мы делаем из желания соответствовать. Это наш внешний ориентир. Так мы хотим получить какую-то глубинную потребность – признание или принятие.

Когда мы не делаем то, что нас напрягает, и делаем то, что нам не напряжно, это говорит о наших импульсах и желаниях. А значит где-то в глубине мы решили, что делать что-то для себя, слушать себя, удовлетворять свои потребности – это плохо, неприлично, стыдно, некрасиво и т.д.

Попробуйте в течение этого дня или даже недели делать то, что вас не напрягает. Возможно, вы даже найдете вещи, которые даются вам легко. Оцените, может быть это именно то, что вы так давно желали для себя?

Ведь для того, чтобы с радостью делать что-то для других, нам нужно сначала наполнить себя. Иногда мы настоль-

ко привыкаем жить в напряжении, что даже для того, чтобы избавиться от напряжения, мы еще больше напрягаемся. Даже практики, будь то медитации или дыхательные и энергетические практики, становятся для нас тягостными. Но это просто наше мышление – мы слишком привыкли делать все с напряжением. Важно осознать, что мы сами в какой-то момент так решили и значит сейчас можем переиграть. Мы можем хвалить себя за то, что не напрягались в каком-то действии. Говорить себе: «Я молодец». Так мы потихоньку начнем ценить легкость в жизни и перестанем возносить на пьедестал состояние жертвы и страдальца.

Поле нейтрально к твоему выбору

В предыдущей книге мы затрагивали тему важности настоящего. Мы говорили о том, что незначительных моментов не бывает, что значимо все. Кроме того, не бывает моментов, которые важнее или менее важные, чем другие. В этой главе мы углубим эту тему, но даже если вы не читали предыдущую книгу, вы все поймете, просто следуйте за мной глава за главой, ведь каждая из них открывает новую мысль, новую дверь в вашем сознании.

В одном из разговоров с мужем он сказал фразу, которая надолго застряла в моей голове. Мой муж – уникальный человек, который способен сказать что-то так, что это даже может полностью изменить жизнь. Я постоянно вижу, как близкие и знакомые постоянно обращаются к нему за советом.

В тот день мы гуляли по моему любимому полю возле дома, и муж сказал:

– А ты знаешь, поле нейтрально к твоему выбору. Я имею в виду, всепотенциальное поле. Вселенское.

Я долго обдумывала эту фразу и пришла вот к чему. Каждый из нас выбирает игру, в которую хочет играть. Большинство из нас делает это неосознанно, но все же делает. Например, одни играют в игру «Я хорошая мать», другие – «Все болит, ничего не помогает». Попробуйте ответить на вопрос:

В какую игру вы играете в своей жизни? Как бы вы могли

ее назвать?

В какую бы игру вы ни играли, правда в том, что совершенно неважно, что именно вы выберете. Нет игр более или менее важных.

На одном из своих курсов я проводила встречу по треугольнику Карпмана. Это одна из самых известных игр в области психологии. Для тех, кто не слышал, это три роли, внутри которых мы перемещаемся: Жертва – Агрессор – Спасатель. Эта игра происходит как во внутреннем взаимодействии со своими частями, так и внешне. Например, она хорошо прослеживается в отношениях между женщиной и женщиной.

Вход в эту игру происходит через позицию Жертвы. У каждой роли есть свои привычные эмоции. Например, Жертва любит чувствовать вину, обиду и несправедливость, Агрессор – злость, гнев и страх, а Спасатель – чувство собственной значимости и долга.

В зависимости от своего персонажа, человек будет притягивать события, которые как детали пазла идеально совпадают с его мышлением. Например, Жертва притянет ситуации, где она будет чувствовать себя виноватой, Агрессор будет видеть жертву, которую можно обвинить, а Спасатель будет подтверждать свою значимость, спасая других и превращая их в своих должников («Всю жизнь ради тебя стараюсь, а ты даже простое «спасибо» мне не сказал!»)

Но вернемся и вспомним, что поле нейтрально к наше-

му выбору. Хорошо увидев и изучив свою игру, мы можем выбрать более созидательную. Вселенная нейтральна к вашим действиям, она не наказывает и не поощряет. В ней есть закон кармы, но это не про наказание. Это про то, что мы абсолютно вольны выбирать любую игру, но всегда есть последствия этой игры. Если мы выбрали играть в Жертву, будут последствия в виде сценок, где мы жертва.

Когда мы это глубоко осознаем, мы начинаем выбирать более созидательные игры, например, игра, где мы создаем свое дело. Однако, мы вдруг понимаем, что ни одна игра не может сделать нас счастливыми.

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.