

В ГЛУБИНАХ ДУШИ:

КАК **НАЙТИ**
СВОЕ
ИСТИННОЕ **Я**



Вера Надеждина

**В глубинах души. Как
найти свое истинное "я"**

«ХАРВЕСТ»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Надеждина В.

В глубинах души. Как найти свое истинное "я" / В. Надеждина —
«ХАРВЕСТ», 2025

ISBN 978-985-18-5871-4

Все мы стремимся быть красивыми и сильными, жить в радости и изобилии. Но не так-то просто освободиться от иллюзий и начать работу над собой. Эта книга поможет читателю найти свой путь к внутренней гармонии и духовному возрождению.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

ISBN 978-985-18-5871-4

© Надеждина В., 2025
© ХАРВЕСТ, 2025

Содержание

Введение. Волны нашего мира	6
1. Я – Вселенная	14
Единение духа и тела	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Вера Надеждина
В глубинах души
Как найти свое истинное «я»

* * *

© ООО «Харвест», 2025

Введение. Волны нашего мира

- Для чего мы живем?
- Для радости.
- В чем смысл нашего земного пути?
- В радости.
- Как ее получить?
- Через Единство «я» и «Я».

Все, что ведет нас к Единству, – это и есть Совершенство, то есть «Я» совершаю Путь в себя через Идею Единства. Спокойствие ума – это признак Совершенства. Спокойствие формирует опыт.

Достигнув совершенства, есть потребность говорить о Едином Совершенстве. Не проходите свой жизненный Путь кое-как: развивайте свой вкус к жизни и стиль бесконечного ее проявления, находя в этом удовольствие и пользу. Достигнув совершенства сегодня, есть потребность говорить о завтрашнем совершенстве, так как в истинном его проявлении есть бесконечность.

Совершенство не считается Совершенством, если не открыты возможности работы с «пространством» костного и спинного мозга. Совершенство – это понятие нематериальное, хотя оно присутствует и в материальном, озвучивая которое человек находит свой Путь, но не за счет своей логики, а за счет того Совершенства, которое стоит над совершенством, как информационный Итог или ток в пространстве тайной жизни Времени.

Совершенство не может быть полностью в материальном, так как планете Земля не хватит энергии, чтоб выдержать это соотношение. Совершенство – это увеличение концентрации Нематериального в материальном. Путь к себе – это Путь к тем возможностям, которые знают человека издавна. Совершенство – это талант, в котором работает мысль.

Духовность – это проявление Совершенства на языке мысли, это поиск Истины за границей памяти, это Опыт работы с мыслью, когда есть возможность отражения ее Вдоха во внутреннем ритме дыхания всей Вселенной.

Лидируя в проекте бессмертия жизни, становясь тем, кем и должен быть ЧЕЛОВЕК, мы познаем себя с нематериального уровня развития, задействуя высокую структуру, объясняя это сознанию через покой и Созидание. Вся практика этого направления сводится к минимуму, то есть к быстрому развитию сознания, так как все идет через неосознанный Путь. Все дороги ведут через подсознание. Долог Путь не к человеку, а к его Разуму как науке всех явлений жизни. Все совершенство связано с памятью подсознания. Совершенство – это опыт сна, который ведет человека в пространство «звука», необъяснимо понимая его объем.

Познавший Бесконечность смотрит на феномен как на реальность дня. Путь к совершенству физического тела лежит через Астральное тело.

Перейти границу Тайны в себе – это первый закон Космоса, в котором работает человек. Надо услышать то, о чем говорит «Время».

Путь в себя – это та часть неземного, что строит всю жизнь. Все складывается из Результата того, что есть и что дано Временем. Интеллект – это способность дышать в Разуме мысли. Разум – это то Начало, в котором говорит мысль.

Надо помнить о том, что есть Непознанное: оно присутствует вокруг того Времени, где есть потенциал тайного значения мысли. Есть то, что стоит за гранью невозможного, но оно никогда не будет говорить, если нет мысли. Желание видеть есть у всех, но не у всех есть желание знать это Виденье внутри себя, так как у каждого есть свой вариант.

Истину Веры открывает сон. Истину жизни – мысль. Истину Времени – практика. Тогда возникает стремление к большему: во всяком Времени есть свой Итог. Все идет к пульсу Единого дыхания.

Человеком движет память, но даже в ней идет совершенство, и все зависит от того, какой уровень «звука» памяти включен в совершенство.

Никто не знает как «жить», но каждый знает как жить. В этом опыте человек не видит себя, так как в основном он программирует себя на материальную жизнь, мало говоря о Нематериальном, тем самым не развивая свою интуицию как Предвидение.

Уходя за границы нематериального, человек помнит богатство своей жизни, понимая свои Результаты. Они и дают размышлять, рассматривая цель жизни как итог, как иную схему пробуждения жизни, взяв ответ на уровне «звука». Это «звуковая» деятельность мозга, где все озвучено и переведено в материальное. Достаточно видеть это, чтобы понять скорость своего развития, если есть возможность работать с Ментальным пространством сна. Человек начинает видеть свой Путь, если приходят новые сны, новое Время дыхания, новая интуиция жизни, обновляя свой опыт за счет максимального предвидения.

Во всем этом диктуется баланс взаимоотношения между Нематериальным и материальным. Надо уметь размышлять в нематериальном «звуке» сна, а не только многократно повторять этот «звук» внутри себя. Это иной подход к себе, где есть свои требования. Этим и руководствуется творчество ума, так как есть Путь Эволюции сна. Это первый шаг к медитации «звука» на языке веского интеллекта сна, где выражена система самопознания жизни на уровне Разума.

Вы только стоите на подходе к тому, чтобы открыть внутреннее звучание жизни. Для этого есть необходимость работы над собой, взяв индивидуальную скорость развития за счет своего Ментального пространства. Это саморазвитие интеллекта. Это самопознание своей скорости жизни. Есть те, кому это дано – раскрыть и описать как практику. Это новое направление, где звучит «язык» Будущего, реально обозначающий всю схему работы сна. Это многогранность. Это многомерность. Это надо «видеть» и чувствовать, выражая весь смысл этого Пути не только в графике, не только в медитации, но и во всем остальном, что предлагает природа сна, взяв многоликий язык жизни. Размышляя об этом, можно помнить и о том, как рождается и уходит Земля, как рождается и живет человек, раскрыв главную структуру тайного Виденья жизни.

Во всем богатстве Времени есть свой Результат, есть свои подготовка и практика. Мы лишь раскрываем Путь, неоднозначно думая обо всем, раскрывая многомерность тайного мышления. Достигнув Цели, не стоит ставить точку.

С какой проблемой человек приходит в мир? С проблемой нераскрытия Времени, сна, энергии. Это и приводит к Результату непонимания Времени.

Чтоб достичь Цели, нужно понять принцип работы мысли, Времени, сна и только затем открывать степень или ступень Разума, чтоб приоткрыть возможности сна, а, значит, и ухода от проблем, в которых находится дыхание человека как «звук». Все объяснимо тем Началом, где есть особенный подход к себе, где есть особенная скорость знаний. Теории не уходят – они дают Время для размышления и раскрытия возможности сна. Энергия мысли – это не теории, в основном и всегда это только практика как значимый контроль над собой или открытый контроль над своим пространством.

Сознание – это качество, которое проявляется в нас и во всех остальных элементах мира, в соответствии с текущим состоянием и уровнем эволюционного развития. Это единственное качество, позволяющее нам воспринимать и понимать мир и самих себя, ориентироваться в мире, изменять мир, самих себя, влиять на события в соответствии с заранее принятыми решениями.

Сознание – это такое наше качество, с помощью которого мы воспринимаем и понимаем внешний мир. То, с помощью чего мы удерживаем в фокусе нашего внимания внешнюю или внутреннюю информацию об объектах, событиях, состояниях, окружающей обстановке, своих рассуждениях, планах, воспоминаниях и т. д. А все то, что мы можем воспринять осознанно, то есть на что мы можем обратить свое внимание, – назовем информацией, сведениями, данными.

Не все, что мы воспринимаем, попадает в область (пространство) нашего ОСОЗНАНИЯ. Например, по пути на работу, мы ежедневно следуем одним и тем же привычным маршрутом. Мы вполне способны воспринимать все то, что происходит вокруг нас, но обращаем ли мы свое внимание на каждую деталь? Конечно же – нет, это нам просто не нужно! Наши привычные реакции на одни и те же раздражители давно наработаны и «срабатывают» помимо нашей воли – автоматически, фактически, бессознательно для нашего внимания, или полусознательно, в «фоновом» режиме. Иными словами, бывает информация, не требующая нашего активного к себе внимания, и у нас нет необходимости осознанно управлять своими реакциями на нее. Поэтому многое в нашей жизни протекает фактически без нашего участия, отсеивается нашим сознанием, фильтруется, скользит мимо нашего внимания, не фиксируется, не осознается, как будто бы и не было нами воспринято. Значительная часть воспринятой информации отсеивается настолько «качественно», что впоследствии мы не сможем вспомнить о том, например, какие машины проехали мимо нас, когда мы шли по тротуару, каких людей мы встретили на улице, и многое другое. В том числе и весьма важное. У нас почти не остается (в сознании) никакого следа информации об этих событиях, она нам практически недоступна, как будто фактически вытерта из сознания. А нет информации – не было и событий, а с ними – и части нашей жизни.

С каждым годом таких событий становится все больше: нет новизны – нет направленного внимания, нет осознания! Поэтому чем дольше человек живет, тем быстрее для него течет время, так как все большая часть всего, что связано непосредственно с ним, «выпадает» из жизни. Человек постепенно «засыпает», жизнь теряет краски, осознаваемых фактов и событий все меньше. Во многих отношениях он переходит в автоматическое, малоосознанное существование, просыпаясь только эпизодически, во время нестандартных или стрессовых состояний.

Никто из нас не станет спорить – когда человек настроен доброжелательно, когда у него хорошее настроение, ему и живется легче, и здоровье улучшается. Об этом говорят и медики, и психологи, и представители нетрадиционных взглядов. Мы, каждый из нас, воздействуем на мир комплексно, не только на физическом плане реальности, но и на ВСЕХ уровнях, вплоть до духовного, Божественного. Когда его Сознание действует – он живет.

Духовное возрождение – что это такое? Для многих людей это просто слова, ничего не значащая затертая фраза. На самом деле это словосочетание несет в себе вполне конкретный смысл. Но все ли знают о том, что подлинное духовное возрождение мы обретаем через тело и мысли, а отнюдь не через увлечение восточными практиками, бесконечные поездки по монастырям, смену духовников и гуру? Духовность – это ведь вовсе не уход от жизни, от реальности, от материального, физического мира, это не парение в облаках, не сознательное ограждение себя от людей, удовольствий, необязательных радостей. Человек меланхоличный, неуверенный в себе, подавленный, склонный расстраиваться и терять силы при каждом мелком промахе или неудачном стечении обстоятельств – бездуховен. Более того, он преступно бездуховен, ведь его неумение радоваться, наслаждаться, упиваться каждой минутой своего земного существования неумолимо множится, становясь дамокловым мечом других людей – тех, кто находится рядом с «неудачником».

Мы любим подтрунивать над американцами, которые заботятся о своем здоровье, не мыслят себя без занятий в бассейне или тренажерном зале, а участие каждого члена семьи в бейсбольной или баскетбольной команде становится одним из факторов, определяющих жизнь

дома. Мы привыкли традиционно вздыхать о том, что обитатели европейских городов отличаются от нас неизменным присутствием улыбки на лице, мы объясняем это тем, что уровень жизни в Европе повыше, чем у нас, и потому, дескать, люди не озабочены борьбой за хлеб насущный. Но почему же тогда, ища оправдания своему безденежью, неудачам в личной жизни, проблемам с детьми, мы говорим о некой нашей особенной славянской духовности, которая якобы извиняет нашу несостоятельность и даже возводит ее в ранг достоинств? Почему с такой готовностью откликаемся на призывы всевозможных шарлатанов, предлагающих нам «переродиться», заняться духовным ростом?

А ведь духовность – это проявление силы духа в сильном теле! Духовность – это струящийся из нас поток любви. Причем не страстной любви-зависимости, парализующей объект нашего вожделения и превращающей его в измородованную тряпку, а любви-состояния, любви, волна которой накрывает все и всех вокруг нас, подталкивая людей и материю раскрываться нам навстречу. Любовь и здоровье – это все, что нам нужно для успешной жизни, и объединить эти два понятия можно одним – сильным духом.

Что такое сильный дух? Мелкий, завистливый, злобный человек не может обладать сильным духом. Только любящий становится сильным.

Человек – это часть Вселенной, часть мира, часть природы. Как мы можем не любить то, частью чего мы являемся? Если мы не любим тот мир, в котором живем, мир начинает отторгать нас, как организм отторгает больную клетку.

Состояние Бога, состояние всей Вселенной – это состояние любви. Поверьте, что весь окружающий мир шлет вам волны своей любви, и ответьте миру такими же волнами, посылаемыми от своего сердца. Тогда вся сила и любовь мира будут в вашем распоряжении, тогда вы сможете войти в состояние Бога.

Все живое стремится к состоянию единства с Божественным – к состоянию всеобъемлющей любви.

Многим людям кажется, что мир вокруг какой-то твердый, непробиваемый, жесткий и даже жестокий. Они не догадываются, что жесткость эта на самом деле не в мире, а в них самих. Мир никак не может быть жестким, потому что природа нашего мира – волновая. Разве может быть жесткой и угловатой волна?

Наш мир развивается по спирали. В нем постоянно происходят спиралевидные процессы вселенских масштабов. Доказательство тому – множество объектов нашего материального мира, имеющих спиралевидную форму. Спиралевидную структуру имеют галактики. В спираль закручиваются атмосферные вихри, проносящиеся над землей. Спираль по своей форме напоминают ракушки. ДНК человека тоже являет собой пример спирали. Человек, если закроет глаза и начнет двигаться, отключив мозговой анализатор, будет совершать движение по спирали – либо вправо, либо влево, в зависимости от того, какое полушарие мозга у него развито лучше. Если вспомнить диалектический закон, то он гласит, что история развивается по спирали.

Спираль – естественная природная функция, изначально заложенная в нашем материальном мире. Нам никуда от нее не уйти. Вокруг нас постоянно идут спиралевидные природные процессы. Волна – часть этих спиралевидных процессов. Именно поэтому все в природе подчиняется закону волны. Все природные процессы гармоничны и волнообразны. Волну можно увидеть в движении животных, в том, как колышутся на ветру деревья, как волнуется поле ржи... И лишь человек выбивается из этих процессов. Лишь человек резок, непластичен. Лишь человек стал жестким и угловатым.

Что происходит с человеком, который перестает вписываться в волновые природные процессы? Примерно то же, что с утлым суденышком, желающим поспорить с девятибалльным штормом. В лучшем случае оно получит серьезные повреждения, в худшем – будет разнесено в щепки. Попробуйте в море встать на пути большой волны. Она просто сметет вас со своего

пути. А вот если вы, воспользовавшись силой волны, сольетесь с ней и начнете движение в одном с ней направлении, то сможете без усилий преодолеть значительное расстояние. Так же и в водовороте спирально закрученной воронки воды. Чтобы выплыть из водоворота, необходимо сделать вдох побольше и ждать, когда «затянет» в место, где волнение воды ослаблено, она перестает закручиваться и можно спокойно, не тратя излишних сил на борьбу, выплыть на поверхность.

То же происходит и в жизни – ведь она существует по законам волны! Если вы не вписываетесь в ее волновые процессы, то она сметает вас со своего пути – наносит раны и душевные травмы. Вот почему многим людям кажется, что мир жесток к ним! На самом деле не мир жесток, а просто люди не знают его законов и не умеют в них вписываться. Волны мира распространяются по определенным траекториям, которые принято называть силовыми линиями мира. Вписываясь в такую силовую линию, мы получаем всю силу и мощь окружающего мира в свое распоряжение. Мы моментально становимся во много раз сильнее, даже если еще за секунду до этого считали себя слабыми и беспомощными.

Если вы вписываетесь в волновые процессы окружающего мира, в его силовые линии, то вы живете в согласии с природой, не нарушая ее законов. В этом случае вы мягко обходите «острые углы» жизни, предотвращая не только физические, но и психологические травмы.

Чтобы не только двигаться гармонично и красиво, но так же красиво и гармонично жить, нужно освоить движения, основанные на телесной волне. Телесная волна – это движение, которое как бы рождается внутри организма, когда волна рождается в стопе, плавно распространяется по всему телу, охватывая его целиком. Это не что иное, как соединение природных процессов с внутренними ритмами организма и вывод их на видимую работу мышц. Это работа самой природы внутри нас! Работая внутри нас, в нашем теле, природа делает нас сильными и гармоничными. «Строя» по законам волны свое тело, мы тем самым выстраиваем и дух, делая его сильным и гармоничным. Почему это возможно? Потому что человек – единая целостная система, в которой все взаимосвязано: и дух, и душа, и тело.

Мысль есть начало и конец всего. Все, что создано вокруг нас и внутри нас – дома, дороги, произведения искусства, наши взаимоотношения, наше отношение к себе – все это сначала было мыслью внутри нас, которая позднее воплотилась в материю. Иными словами, это вы сами сказали себе, например: «Не верь людям», после чего начали действовать соответствующим образом, отстраняясь и окружая себя одиночеством. И теперь вы страдаете от отсутствия внимания, любви и поддержки. Это вы и никто другой в конечном итоге выбираете, принять ту или иную мысль или нет, а за ней – и модель поведения. И если с помощью мыслей можно изменить свою жизнь (а это действительно так, и вы увидите, как это делается), тогда получается, что мы сами выбираем собственный путь. Либо мы меняем свои мысли о себе и окружающем мире и становимся хозяевами своей жизни, либо нет.

Мысль есть то внутреннее, которое полностью и до конца определяет происходящее с вами во внешнем мире. Внешний мир полностью и до конца отражает то, что происходит у вас внутри. Мы забываем или по определенным причинам не хотим видеть, что внутреннее влияет на внешнее. Почему с нами происходят те или иные события? Заметьте, на протяжении жизни каждый из нас сталкивается практически с одними и теми же ситуациями и проблемами, нас преследуют похожие, иногда очень похожие люди, подобные друг другу в поведении, манерах, внешностью. Проходят годы и десятилетия, а ситуация не меняется. Проблемы остаются теми же. Нам все так же продолжают грубить, нас не ценят на работе, кто-то постоянно теряет кошелёк, кого-то то и дело предадут, кто-то много раз разводится, кому-то очень часто не хватает денег или же их нет вообще, на кого-то постоянно нападают на улице. Все это обычные ситуации, которые часто происходят.

Если исходить из того, что все это порождает мы сами, тогда это есть внешнее отражение нашего внутреннего мира, отражение наших мыслей о самих себе и окружающем нас мире.

Следовательно, анализируя свои мысли, мы можем понять, почему в прошлом с нами происходили те или иные события, можем спрогнозировать и узнать, что с нами произойдет в будущем. И наоборот, анализируя то, что с нами происходило или происходит сейчас, мы можем сказать, что у нас внутри.

Люди стремятся к свободе. Все мы стремимся быть красивыми, сильными и гармоничными существами. Но, как ни странно, это мало кому удается. Те, кому это удалось, остались в памяти потомков. Что же не позволяет нам стать красивыми, сильными и гармоничными? Наши мысли. В основном те, которые находятся у нас в подсознании. Они настолько скрыты от нас, что только по ситуации можно догадаться, какая мысль вызвала то или иное происшествие. Скрытым образом они манипулируют нами. Если хотите, мы – роботы, марионетки, которыми манипулируют наши же мысли.

Любая мысль, пришедшая нам на ум, может превратиться в нашего господина. Знаем ли мы это? Конечно, знаем. Существует даже выражение: «Мысли владеют нашими умами», – и, следовательно, нами. И мысли отражаются вовне, заставляя нас действовать определенным образом.

Как получается, что набравшая силу мысль начинает манипулировать нами? Наше программирование происходит двумя способами. В первом случае – это неожиданная ситуация, которая связана, как правило, с нашим выживанием в этом мире. Например, вы вошли в подъезд и там чего-то испугались. Выброс сильных эмоций, связанных с этим событием, мгновенно и очень прочно записал в вашу память, что входить в подъезд опасно, и в следующий раз, входя в него, вы автоматически будете напрягаться, испытывая чувство страха, и таким образом усиливая его.

В другом случае это многократное повторение одной и той же мысли или эмоции. Мы постоянно что-то говорим себе, сознательно или подсознательно. Например, встречаясь с друзьями, вы обсуждаете цены, как стало трудно жить, как мало денег и как их не хватает на жизнь. Чем чаще вы участвуете в этих обсуждениях, тем более сильными становятся ваши мыслеформы – «жизнь трудна», «мне не хватает денег», «наше правительство ни на что не годно» и т. п. Потом эти мысли начинают жить своей жизнью, отражаясь во вне и создавая собственную реальность, в которой вам действительно начинает не хватать денег, в которой ваша жизнь и в самом деле становится трудной. И даже если сменится правительство, если у вас появятся деньги, вы все равно будете думать по-прежнему, поскольку мысль уже записана в подсознание. Многократное повторение одной и той же мысли отправляет ее в подсознание, где она обретает собственную жизнь, начиная контролировать нас и наши действия. Она начинает отражаться вовне.

Мысли обладают очень интересным свойством. Находясь в сознании или в подсознании, они, будучи частью нас самих, полностью определяют наше понимание и видение мира. На любое событие в какой-то сфере нашей жизни мы смотрим сквозь соответствующую мысль. Это похоже на то, как будто мы в каждом случае снимаем и надеваем разного цвета и формы очки. Но мы не видим, как это происходит. Человек не способен увидеть этот процесс, если только он не был специально обучен этому. Единственное, что может дать нам намек на то, что какая-то мысль начала контролировать нас, это ситуации, которые происходят с нами в данный момент. Именно они, будучи внешним, отражают полностью то, что происходит у нас внутри. Как только с нами начинается что-то происходить, это означает, что соответствующая мысль стоит на поверхности и моделирует ситуацию.

Поскольку мы смотрим на мир сквозь какую-то определенную мысль, например: «мне не хватает денег», мы получаем постоянное подтверждение этого мнения. Мы каждый раз видим, как нам не хватает денег. Мы видим и отмечаем только эти ситуации. Мысль начинает усиливаться, она начинает создавать похожие друг на друга ситуации, и создаваемая ею реальность еще больше подтверждает ее. Заколдованный круг. Создается впечатление, что мысль сама

себя строит, обновляясь и усиливаясь. И это действительно так! В некоторых случаях неконтролируемая мысль разрастается до огромных пределов. Отсюда берет начало одержимость, когда человек страдает от какой-нибудь навязчивой идеи.

В Агни-Йоге написано, что мысль – это живая сущность, обладающая самостоятельным бытием. Вполне может быть, если внимательно рассмотреть то, что было сказано выше. И с другой стороны, почему бы и нет, ведь тело тоже постоянно обновляет себя, развивается в определенном направлении и, в конце концов, стареет и умирает? А если в мире существуют противоположности, следовательно, законы физического мира должны иметь отражение в мире энергий. Как внизу, так и наверху.

Наступает эпоха овладения психической энергией, то есть энергией мысли. Так давайте же овладевать этой энергией, изменяя нашу жизнь так, как мы хотим этого, а не склоняя голову в бессилии и не повторяя себе: «На то Воля Божья». Если бы Бог хотел скрутить всех нас в бараний рог, это давно бы уже произошло. Однако этого не случилось, и все происходит как раз наоборот. И многие из достойных людей прошлого и настоящего демонстрируют это. Они что-то поняли об этом мире, они поняли какие-то законы, которые дали им возможность жить и эффективно действовать в этой Вселенной. Они осознали, что их мысли определяют их жизнь. Поняв это, они стали хозяевами своей судьбы. А если они не следуют наперекор общим законам, по которым построен этот мир, они могут смело действовать в нем. Вселенная не говорит нам: «Не действуйте, покоритесь, будьте бессильными, склоняйте голову под ударами судьбы». Она говорит нам: «Живите, любите друг друга, помогайте друг другу, действуйте и идите смело по этой жизни». Только мысль может сделать нас сильными в этой жизни.

Если вся Вселенная построена по закону волны, то по нему же должен существовать и человек, выполнение этого закона является залогом гармонии каждого из семи уровней организации человека. Каждый из семи уровней строится на основе закона волны!

Нормальное функционирование физиологического уровня – это нормальное течение внутренних волновых процессов в организме человека. Ведь физиологические процессы тоже строятся по закону волны – протекают строго циклично, в соответствии с определенными ритмами. По определенному циклу движется по артериям и венам кровь, в определенном ритме бьется сердце, существуют природные ритмы выделения гормонов, ритмы чередования сна и бодрствования, состояния активности и покоя.

Практика самонастроек – это широкодиапазонный развивающий и гармонизирующий инструмент, возможности которого растут с углублением понимания используемых методов и идей. Сознание первично, а все остальное – только следствия. Все, что нас окружает, – это проекции нашего состояния на окружающий мир. В это сложно поверить, но в этом можно убедиться на собственном опыте.

Самонастройка отличается от настроения и любого другого состояния (не только эмоционального) тем, что она применяется осознанно. Самонастройка практикуется с определенной конкретной целью достижения заранее выбранного состояния. Человек сознательно применяет какую-то идею или изменяет свое состояние целевым образом.

Самонастройки подразумевают переход в позитивное созидательное состояние, способствующее развитию сознания в направлении как внутренней так и внешней гармонии. Но они могут быть использованы и для достижения иных целей. Самонастройки предназначены, в первую очередь, именно для тех людей, которые стремятся к достижению (реализации) следующей ступени в личном эволюционном развитии.

Основным инструментом (средством) реализации самонастройки является Сознание. Сознание – одно из качеств «первоосновы Мира», из которой состоит (построена) вся наша Реальность, в том числе и мы.

Начать работу над собой можно с управления своими эмоциями. Слишком многое в нашей жизни зависит от нашего настроения, так как оно слишком часто определяет нашу ситу-

минутную реакцию на происходящее. А если и не определяет, то, как минимум, оказывает на нее влияние. Раздраженный человек может натворить много глупостей, о которых впоследствии будет жалеть. Веселый или просто доброжелательно настроенный человек будет вести себя иначе, а его реакция, поведение и принимаемые решения, вероятнее всего, создадут значительно меньше острых и критических ситуаций. Ну и, как следствие, цепочки событий будут разворачиваться совсем иным способом, в большинстве случаев – более благоприятным для него и окружающих.

Но это только одна сторона медали. Кроме чисто поведенческих реакций и результатов наших слов и действий, наше настроение влияет на события, совершенно не зависящие от нас, причем самым непосредственным образом. Все, что попадает в нашу «ауру» или в фокус нашего внимания, испытывает на себе воздействие нашего состояния. Наше состояние влияет также на нас самих, в том числе и на процессы, протекающие в нашем организме и в нашем сознании. Но при этом мы сами можем осознанно управлять течением ВСЕЙ нашей жизни и тенденциями внутреннего развития с помощью самонастроек, изменяя законы нашей личной реальности.

1. Я – Вселенная

Единение духа и тела

«Собственно Я» и «я» представляют собой две реальности, настолько отличающиеся друг от друга, что их совершенно невозможно объединить в одну концепцию. Мы можем выяснить очень многое о «я». Некоторые составляющие «я» мы можем изучать непосредственно, другие его части очень далеки и для нас недоступны, но они все же являются частями «я». «Собственно Я» – это нечто иное. Мы не можем знать «собственно Я», поскольку «собственно Я» – это «собственно Я», Познающий, который не может быть Знаемым.

Не нужно считать «я» чем-то простым. Существует очень много разновидностей «я». Можно даже сказать, что разные виды «я» относятся к разным мирам. Одна из частей «я» относится к Земле. Это мое тело, и оно, так же как эта Земля и все остальное, состоит из земных элементов. Существуют вторая и третья части «я», которые соответствуют определенным уровням. Лучше всего изучать каждую часть «я», или самости, отдельно.

В состав «я» входит семь различных элементов, и нам придется понять каждый из них в отдельности. С течением времени мы будем видеть все яснее, что они отличаются друг от друга по своей природе и значению. Тем не менее, ни одно из них нельзя назвать «собственно Я» или по их свойствам узнать, где следует искать «собственно Я». Оно по самой своей природе отличается от «я», и мы не можем сказать, что существуют разновидности «собственно Я».

До чего же можно запросто дотронуться? Это мое физическое тело, первая часть меня. Физическое тело построено из тех же материалов, что и Земля; все его элементы взяты с поверхности Земли. Его существование обеспечивают те же самые элементы, те же самые связующие физико-химические процессы, которые, в конце концов, разрушат его, как связывают и разрушают все, что существует на Земле. Тело, таким образом, является физическим, или материальным, объектом; оно сродни столам и стульям, вещам, которые создаем мы, деревьям и горам, всему в природе. У всего, что существует на Земле, есть собственное тело, подобно нашему. Иначе говоря, у всего существующего на Земле есть материальная форма, обеспечивающая существование. Это относится также к морю и ветру, причем не в меньшей степени, чем к твердым объектам. Человек ощущает, что его реальность связана с физическим телом, и это отнюдь не иллюзия, а весьма важное обстоятельство.

Более или менее твердое тело, такое как материальный объект, представляет собой особую разновидность существования во Вселенной. Твердое тело сохраняет свою форму, и это свойство отличает его, например, от жидкостей, не сохраняющих свою форму. Материальные тела, в большей или меньшей степени, сохраняют свои размеры, в отличие от газов, которые не сохраняют свой объем. Кроме того, они находятся в определенном месте, чем отличаются от звука или света, распространяющихся повсеместно. Безусловно, различные состояния одного и того же вещества, такие как твердое, жидкое, газообразное и рассеянное, также обладают различными качествами. Таким образом, среди свойств твердых тел основными являются следующие: они в большей или меньшей степени сохраняют свою форму, свои размеры и положение. Материя в других формах – жидкости, газы и рассеянная энергия не обладает этими свойствами.

Но твердые объекты исключительно редки в нашей Вселенной. Мы забываем об этом, потому что привыкли жить среди таких объектов. Тем не менее, чем больше мы узнаем о Вселенной, структуре планет, звезд и галактик, а также распространении материи в космосе и различных формах рассеянной энергии, тем очевиднее становится, что твердое состояние материи встречается весьма редко. Так, доля материи в твердом состоянии составляет не более

одной миллиардной части от общего количества материи во Вселенной. Звезды не содержат твердых компонентов, внутренняя часть планет в основном состоит из жидких веществ, в межзвездном и межгалактическом пространстве практически нет твердых тел, за исключением таких небольших агрегаций, как метеориты и маленькие планетки. Твердые объекты концентрируются в определенных зонах пространства, чаще всего на поверхности планет, таких как Земля. Таким образом, обладание твердым телом или связь с таким телом, по-видимому, следует рассматривать как особое состояние существования. Оно позволяет сохранять собственную форму и быть более или менее непроницаемым. Одно твердое тело не может проникать сквозь другое, в то время как жидкости могут сливаться, газы могут смешиваться в любых пропорциях, а радиация может проходить сквозь пространство, жидкости, а иногда и твердые тела. Именно благодаря тому, что твердые тела отстоят друг от друга и в значительной степени сохраняют свои формы, мы можем отличать стулья от столов, дома от гор и т. д., а также наше собственное тело от тел других людей. Такой дискретности, способности узнавать одно и то же тело день ото дня, год от года и даже еще дольше, мы обязаны тому, что оно находится в относительно твердом состоянии. В то же время не существует абсолютно упругих твердых тел. Все тела деформируются в результате тех или иных воздействий, но лишь некоторые могут перемещаться и изменять свою форму, как наши тела с их частично гибким скелетом и совершенно эластичной структурой тканей.

В чем же смысл обладания таким телом? Предположите, что наше тело было бы другим; предположите, что мы существуем в жидком или газообразном состоянии. В этом случае все наши ощущения, способности восприятия пространства и времени были бы совершенно иными. Вряд ли нам пришлось что-либо измерять, нас бы ни интересовали предметы и их названия; наш язык был бы совершенно другим. Заметьте, что наш язык целиком и полностью основан на обозначении различных твердых тел, а также на описании их действий и воздействий друг на друга. Если бы наши тела были жидкими, все было бы иначе. Если бы наши тела были газообразными, то у нас не было бы понятий пространства или даже размера. Попробуйте представить газообразное тело, обладающее сознанием, и вы поймете, что его представления коренным образом отличались бы от наших собственных. Если бы мы были существами с телами, состоящими из рассеянной энергии, опять же, все было бы иным; мы бы даже не занимали места, поскольку, как вы знаете, радиация распространяется повсеместно. Если бы наши тела были построены из еще более тонкой материи, условия нашего существования, конечно же, сильно отличались бы от тех, к которым мы привыкли. Мы забываем об этом и не принимаем во внимание преимущества и ограничения, которые предполагает существование в форме твердого тела.

Следует научиться отличать материальный объект – наше физическое тело от жизни, которую мы в нем обнаруживаем. Тело будет существовать, даже когда жизнь покинет его. Поначалу не произойдет даже никаких заметных изменений, лишь позже, под действием физико-химических процессов, оно начнет постепенно разрушаться. Менее прочные вещества будут разрушаться быстрее, а твердые ткани, составляющие скелет, могут сохраняться довольно долго. В благоприятных условиях костные структуры окаменевают и сохраняются миллионы лет. Всем, что мы знаем об анатомии древних людей, мы обязаны именно этим окаменевшим останкам. При этом у нас не возникает сомнения, что это останки людей. В некоторых случаях мы даже уверены, что ископаемые, датируемые несколькими сотнями тысяч лет, являются останками очень похожих на нас людей, которых можно также назвать гордым именем *Homo sapiens*. Все это возможно благодаря тому, что скелет представляет собой твердую структуру. Твердостью отличается также и труп недавно умершего человека, в особенности в случае *rigor mortis*. Тем не менее, даже живое тело, несмотря на всю свою эластичность и мобильность, больше похоже на материальный объект, чем, например, вода в пруду, дунове-

ние ветра, музыкальная нота или луч солнца. В связи с этим нам, наверное, стоит задать себе вопрос – что же значит быть твердым?

Цивилизация увела нас всех слишком далеко от естественной гармонии природы. Люди перестали быть гармоничными. Дисгармоничным стало и тело. А там, где нет гармонии, – нет красоты, нет здоровья, нет свободы, нет счастья.

Попробуйте понаблюдать за тем, как двигаются люди вокруг вас. Вы, скорее всего, не увидите плавных, мягких движений. При ходьбе прямая, негнущаяся нога с силой впечатывается в асфальт. Удар отдается в коленном суставе, в котором при выпрямленной ноге не происходит амортизации, а потому сила удара передается позвоночнику, что приводит к стиранию дисков между позвонками, затем отдается в головном мозге, приводит к микросотрясениям всех внутренних органов. Резкие движения при напряженных мышцах делают тело неуклюжим, человек задевает встречных прохожих, то и дело ударяется о какие-то предметы, что опять же приводит к микротравмам и сотрясениям. Очень редко сегодня можно встретить человека с пластичным, раскрепощенным, свободным телом, в котором нет зажимов, жестких, застывших областей. У большинства людей жесткое, непластичное, малоподвижное тело и такие же движения. А значит, страдает и здоровье. Древние врачи говорили: «Если болезней много – болит позвоночник». А позвоночник болит от неправильного способа движения.

Большинство людей двигается неправильно. А теперь обратите внимание на то, как люди с такими вот жесткими, зажатými телами преодолевают различные жизненные сложности, как они взаимодействуют друг с другом. Взять хотя бы такую обыденную ситуацию, как мелкий конфликт в городском транспорте. Кто-то кому-то нахамил, нагрубил – и «обиженный» всей грудью бросается «в бой», отвечает тем же хамством. Его реакция – это реакция жесткая, негибкая. Очень мало кто может сегодня выйти из конфликта мягко, грамотно, с минимальным ущербом для себя. Точно так же люди пытаются преодолевать жизненные препятствия, достигать целей и решать проблемы, всей грудью бросаясь «на амбразуру», пытаясь буквально головой пробивать закрытые двери. Такая реакция опять же является жесткой, когда предпринимается попытка все проблемы решать с позиции силы, агрессивно пробивая препятствия собственным лбом, вместо того чтобы попытаться гибко и пластично «вписаться» в обстоятельства, мягко обойти «острые углы» жизни. А ведь от такого «пробивания лбом» ничего, кроме головной боли, мы не получаем! Тут уже «сотрясается» не только тело, но и душа!

Нужного результата добиться не удастся, но отрицательных эмоций мы получаем в избытке.

Большинство людей на своем опыте убеждаются, что мир вокруг какой-то подозрительно жесткий. Очень много болезненных ударов он наносит! Куда ни глянь – закрытые двери, непродоходимые стены, то и дело приходится наткаться на острые углы обид, разочарований, неразрешимых проблем.

«Почему же мир так жесток и несправедлив ко мне?» – печалится человек, не догадываясь, что надо просто изменить «точку отсчета», посмотреть на ситуацию с другой стороны: «А может быть, эта жесткость – не вовне, не в окружающем мире, а во мне самом?»

В нашем мире действует непреложный закон: что внутри – то и снаружи. Жесткость, непримиримость, негибкость внутри человека приводят к тому, что встречает он на своем пути только таких же «негнущихся» людей и такие же нестигаемые обстоятельства. Тут включается другой важный закон – закон притяжения подобного подобным. Агрессия внутри нас порождает агрессивные нападения на нас извне. Желание всех победить при помощи грубой силы приводит к тому, что кому-то точно так же хочется победить нас.

Попробуйте ударить по железной двери – больно? Дверь на удар отвечает обратным ударом. И так будет всегда, если вы не научитесь вписываться в траекторию движения и волну. Вписываясь в волну, даже производя удар по двери, вы не получите не только травмы, но и даже каких-либо неприятных ощущений.

Быть жесткими, агрессивными, непримиримыми нас приучает общество. Существует ошибочное убеждение, что жесткость – это сила, а мягкость – слабость. Но на самом деле это не так. Дело в том, что мягкость часто считают синонимом бесхарактерности. В действительности же мягкость и бесхарактерность совершенно разные вещи. Бесхарактерность – это бессилие. Мягкость – это расслабленность в сочетании с силой.

Человек – единое, целостное существо, в котором душа и тело едины и неразделимы. И невозможно сказать, что первично, а что вторично. Зажатое, закрепощенное тело означает, что человек зажат, закрепощен изнутри, свернута его душа. Он боится своих эмоций. А при свернутой душе невозможно жить полноценной жизнью, невозможно достигать желаемых целей, невозможно быть свободным и счастливым человеком.

Самое удивительное на свете творение – это наше физическое тело. Оно дарит нам ощущение жизни, переживание любви, радость творчества. Смогли бы вы все это переживать, если бы у вас не было тела?

Если вы будете объективны и откажетесь от игр, то признаете, что по очень многим параметрам не принимаете свое тело. В этом заключается одна из трагедий человека. Часто можно встретить случаи, когда люди, не принимая свое тело, наносят ему вред. Очень показательны это бывает с женщинами, когда в стремлении похудеть (они становятся просто сумасшедшими, начитавшись и насмотревшись всяких журналов и шоу) они применяют различные методы для сбрасывания жира. В результате очень часто у них исчезают месячные или нарушается менструальный цикл. Это знак, что делается что-то не то. Научитесь принимать свое тело, оно дает нам возможность жить в этом мире, наслаждаться жизнью и решать стоящие перед нами задачи. Отрицая тело, мы отдаляем от себя решение задач, мы пропускаем много интересного.

Кто живет в вашем теле? Если вы признаете, что это вы там живете, тогда, не принимая свое тело, вы отделяетесь от него. Следовательно, вы не можете полностью и до конца использовать его возможности. А возможности эти фантастические, как это уже не раз было доказано.

Каждый день нашей жизни необходимо начинать с любви к своему телу. Когда вам это начнет удаваться, вы заметите, что происходит настоящее чудо: ваше тело, превратившись из просто тела в ваше любимое тело, под действием этой любви начнет преобразовываться и постепенно становиться таким, каким вы его желаете видеть. Поверьте, что любовь творит чудеса, а человеческие возможности безграничны. На вашу заботу и любовь тело обязательно ответит благодарностью!

Каждое утро, просыпаясь, мы как бы рождаемся вновь. Каждое утро может стать точкой отсчета новой жизни. Начните новую жизнь с утра – и начните ее с нового отношения к своему телу.

Вы задумывались о том, как именно вы просыпаетесь? Проклинаете будильник, опять разбудивший вас посреди самого сладкого сна, еще не проснувшись, с полужакрытыми глазами вскакиваете и бредете, шатаясь, в ванную? Если так, то вы, конечно, знаете, что это удовольствие ниже среднего. Мало того, вставая так, мы не можем подготовить свой организм к предстоящему дню, ко всем его физическим, психологическим и нервным нагрузкам. Поэтому сегодня, прежде чем ложиться спать, поставьте будильник на 5 минут пораньше, чтобы утром, не спеша и не торопясь, научиться правильно вставать, правильно готовить себя к предстоящему дню и правильно относиться к своему телу.

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.