

Воспитываем сердце

Руководят каждым человеком движения души, а голова только объясняет порывы сердца. Поэтому самая главная работа – сердечная.

Сердце должно быть смелым, открытым и ничего не бояться, только в этом случае вы правильно воспринимаете окружающую среду, все обстоятельства, честно смотрите в глаза людям и себе.

Мы воспитываем сердце, воспитываем его силу. Создаем в нем абсолютный покой. Огромная радость приходит к нам от этого покоя, оттого, что сейчас начнется жизнь сердца, отдых для сердца, радость для сердца, общение с Высшими энергиями.

Сердечко очень устает от проблем бытовых, от переживаний, конфликтов, решения вопросов. И надо обязательно давать ему отдых, отключаться. Вы же ездите в отпуск, физическое тело отдыхает. Пусть и сердце имеет время для восстановления, покоя.

Картина для внутреннего созерцания

Озеро. Летний день. Мы долго смотрим, как успокаивается поверхность озера. Вдыхаем глубоко всей грудью покой природы и медленно отправляем его из легких в сердце. Так мы снимаем спазмы, учащенное сердцебиение, сжимающееся чувство в сердце, тревогу.

Неторопливо вдыхаем энергию покоя, блаженства. Берем ее в Пространстве и отправляем на выдохе в сердце, в то местечко, где чувствуются спазмы, сердцебиение, беспокойство. Успокаиваем одну минуту сердце, и еще одну минуту, и еще...

***То, что ты хочешь получить,
подари ближнему.***

Подари ближнему то, чего тебе в жизни так не хватает. Не хватает заботы – подари другому заботу, не хватает тебе любви – подари другому любовь, и только тогда, когда ты эту пробку из себя выбьешь – к тебе придет то, что тебе так нужно.

Задумайтесь о духе, о сердце, о чувствах: чего вам не хватает для гармонии, в каких чувствах и мыслях вы ощущаете недоста-

ток? Смотрите в свое сердечко: там красивый, добрый разноцветный шар – какой кусочек этого шара отсутствует у вас?

Этот кусок целого просто упал на дно бездонного вашего сердца. Вы за этим осколком наклоняетесь и смотрите еще дальше в сердце и ищете то, чего вам так не хватает. Глубже в сердце погружаемся и осознаем, что у вас есть чувство абсолютной полноты и гармонии, вы абсолютно достаточны для мира. И этот осколок всплывает и соединяется с общим вашим духовным миром. Тогда целое, гармоничное ваше «Я» – внутренний шар, огненный – начинает светиться всеми цветами радуги и соединяться с пространством. Энергии мира почувствовали гармонию и притягиваются к вам, чтобы пообщаться. Пространство любит общаться, оно живое, думающее и чувствующее.

Творящая сила мысли

Вы думаете отрицательно – и вселенная хаосом мысль разрушения растет; вы продолжаете думать – она еще растет. В конце

концов она становится вашей, и вы абсолютно уверены в том, что сами себе ее создали. А все дело в том, что глубоко в душе, даже втайне от себя, вы надеетесь, что чем громче вы кричите и отрицаете, тем быстрее в пространстве найдется кто-то, кто услышит и пожалеет вас, и все в жизни переменится. Это – уловка темных. Жалости в пространстве нет. Есть справедливость: сами натворили, сами и разбирайтесь.

Руководство к действию:

Начните всю силу вкладывать в противоположные отрицанию утверждения. Попробуйте понять основные отрицательные мысли своей жизни и с этой же минуты думать совершенно по-другому. Не разрешайте себе строить отрицательные модели, а думайте только положительно. Вам будет очень сложно неделю-две, а потом вы поймете, что жизнь-то другая, это вы ее такой грустной сделали. И ваша кодировка ментальная будет постепенно уменьшаться и терять над вами власть.

Вы скажите себе: «У меня есть все». И все, что вам нужно, к вам придет, потому что

Вы сначала скажете, не веря в себя, а потом будете все больше верить, что оно у вас есть. Оно к вам и притянется.

Как только вы ловите отрицательное чувство, которое вам уже надоело, начинайте себя анализировать. Как это делать? Не отождествляя себя с собой. С одной стороны, вы продолжаете жить по-прежнему, а с другой – вы выделяете из своего сознания контролера, который как бы извне, чуть-чуть со стороны, за вами наблюдает, как за совершенно чужим человеком. Он смотрит объективно, имея все ваши знания, установки. Ваше «Я» низшее действует так, как ему хочется, не обращая внимания на все ваши знания и установки. А вот ваш двойник-контролер смотрит и анализирует, контролирует поступки вашего эго. Он знает, что за все придется отвечать. Это называется в буддизме «практика неоттождествления». Вы себя с самим собой не отождествляете; вы понимаете, что вы совершенно не тот, за кого вы себя принимаете. Вы себя просто контро-

лируете, как любого другого человека анализировали бы, глядя на него со стороны.

Когда ваш двойник-контролер обнаружит какой-либо ваш психологический блок, он дает сигнал: «Диссонанс начинает вибрировать, нужно от этого избавиться». Вы вместе со своим контролером погружаетесь в этот блок, как водолаз под воду опускается, и ощущаете отрицательное чувство всем своим существом. Вместе вы помогаете своему блоку сменить точку зрения, то есть эмоцию, перекраситься в другой цвет и стать радостным, оптимистичным, радостным. Это называется – трансформация, изменение. Другими словами, вы меняете свое отношение к тому, что раньше вас угнетало. А, значит, становитесь другим человеком – сильным и действующим.

Вы говорите себе: «Я абсолютно и беспристрастно, быстро освобождаюсь от всего тяжелого, лишнего, отрицательного, от всего, что тянет меня вниз». Мысленно смотрите в глубину своего сердца. Беспристрастно, с видом постороннего чело-

века вы со стороны смотрите на свое существо низшее. Вы разделяетесь на высшее «Я» и низшее «Я». Ваше высшее «Я» уходит все выше. Вы объективно понимаете, что мир велик, что энергия Высших сфер – легкая, чистая, ясная. Ваше дело только дойти до нее, как бы взять вершину, тогда вы дойдете до мира блаженства и сможете с этой вершины созерцать и понимать весь мир.

Посмотрите в свое сердце, и вы увидите там океан эмоций, бури страстей. Непокойна наша жизнь. Мы много обижаемся, много расстраиваемся, много думаем о мелочах жизни. Очень много лишних мыслей в голове, ненужных и даже вредных. Давайте мысленно поднимемся над всем этим, как на воздушном шаре, и посмотрим издали на свой бушующий океан. Вспомним сказку Пушкина: «Ветер, ветер, ты могуч, ты гоняешь стаи туч...» И просим этот ветер успокоиться. Это в вашей власти – погода в вашем сердце. Вы должны уметь просить свое сердце, уметь себе приказывать.