

Александр Неил

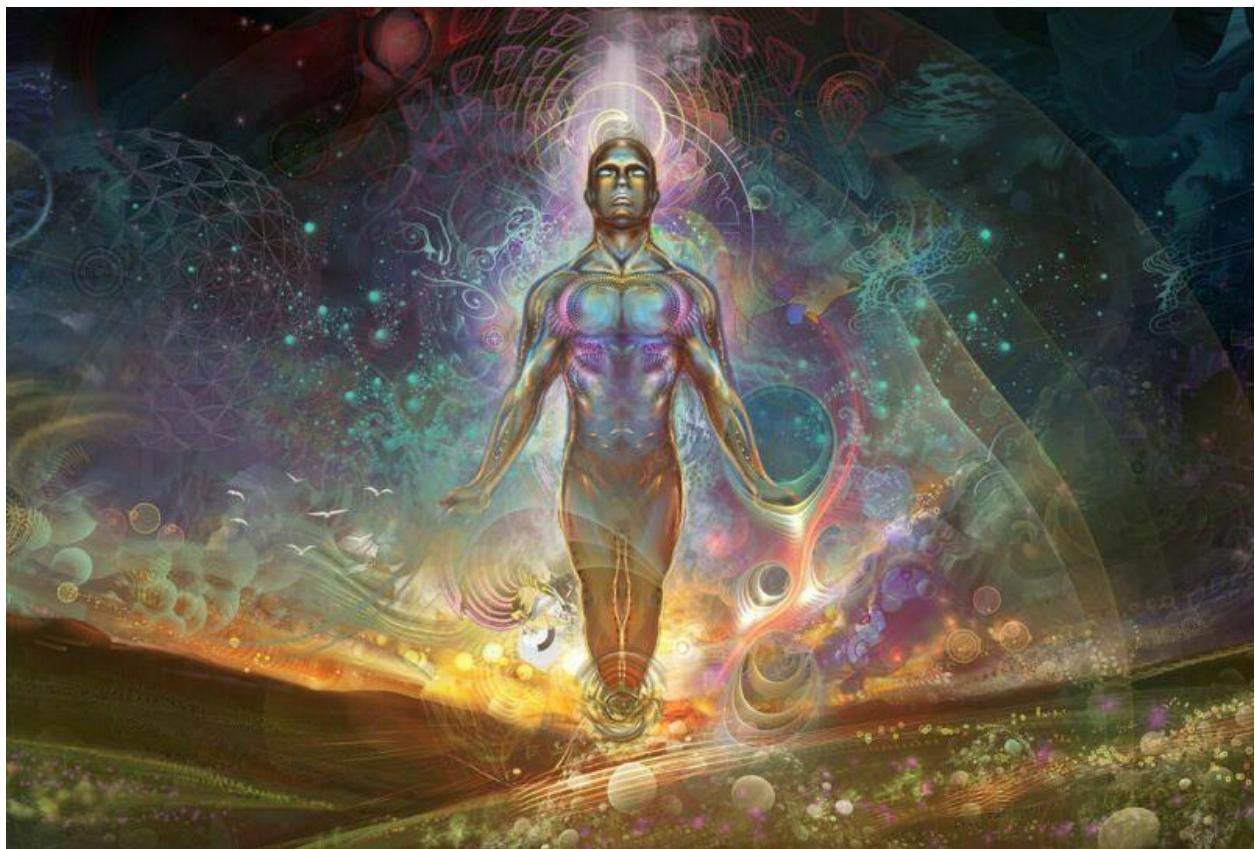
ПРОБУЖДЕНИЕ
ОСОЗНАНИЯ

ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ	3
ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ 2	5
ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА ОСОЗНАННОСТЬ И ЧТО ОНА НАМ ДАЕТ	7
НАЧАЛО ПУТИ к ОСОЗНАНИЮ.....	10
ОСОЗНАННОСТЬ, ВИБРАЦИЯ и ВНИМАНИЕ	13
ОСОЗНАННОСТЬ.....	16
ВЗГЛЯД на МИР.....	19
С ЧЕГО НАЧАТЬ	22
ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА	25
ВНИМАНИЕ и ОСОЗНАННОСТЬ.....	29
ЧЕЛОВЕК и ВНИМАНИЕ	31
ВНИМАНИЕ	34
ОБО ВСЁМ ПОНEMНОГУ	38
ОСОЗНАНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО – ВЫХОД ИЗ ЛАБИРИНТА.....	41
ЧЕЛОВЕК и ВИБРАЦИЯ.....	45
АЗБУКА ПРОБУЖДЕНИЯ.....	48

ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ



Что же такое ОСОЗНАНИЕ и почему его нужно пробуждать? Пришла пора поговорить об этом и разобраться, какой смысл вкладывается в это слово. А смысл этот очень глубокий, потому что понятие «осознание» имеет несколько уровней понимания.

Слово «осознание» связано с самим знанием: О – объединение, СО – соединение и в итоге мы получаем, что О-СО-ЗНАНИЕ – это есть объединенные соединенные в месте знания.

Таким образом, понятие ОСОЗНАНИЕ означает, что мы знаем и понимаем, почему и как происходит все вокруг нас и не только вокруг, но и внутри нас. И чем больше вещей, происходящих снаружи и внутри нас, соотнося их друг с другом, мы понимаем, тем шире наше осознание, тем больше сторон нашей жизни мы понимаем, тем глубже мы проникаем в суть различных сфер нашего бытия.

Также следует отметить, что ОСОЗНАНИЕ – это есть способ взаимодействия с реальностью, при котором мы отстраненно наблюдаем за своей умственной и физической деятельностью. Мы просто наблюдаем за своими мыслями, чувствами, ощущениями и действиями в процессе повседневной жизни, не оценивая их и не деля на правильные и неправильные, тем самым мы видим всю картину в целом.

Не секрет, что наша жизнь управляетя нашими убеждениями. Да-да, именно убеждениями, которые нам привили и навязали с самого детства. Но чем чаще задумываться над своей жизнью, тем больше будет у нас появляться вопросов.

И если мы ещё начнем искать на них ответы, то тем яснее мы начнем понимать, что мир, в котором мы живем, не совсем такой, каким он нам представлялся до этого момента. И в какой-то момент приходит понимание, что наша жизнь есть сон, в котором Человек не задает лишних вопросов, а плавненько движется по течению. И даже если он иногда начинает что-то понимать, то убеждения и догмы, навешанные с детства, что он не может, что это невозможно, что ничего нельзя изменить, его очень быстро успокоят и заставят дальше плыть по течению.

И мы сами продолжаем позволять, чтобы нам вешали лапшу на уши. Мы ведёмся на рекламу, на все, что нам показывают по телевидению, позволяя тем самым управлять собой. И кто-то очень хорошо наживается на нас с вами. Посмотрите, дельцы от медицины говорят нам, что нужно делать прививки от гриппа, каждый год разрабатывают для этого новые вакцины, так как каждый год появляются все новые и новые его виды, то «птичий» грипп, то «свиной».

И буквально заставляют всеми доступными им способами, включая средства массовой информации и административные рычаги, делать прививки от этого гриппа, который они сами же и создали и запустили, чтобы выжить из нас с вами как можно больше денег и стать богаче, а нас сделать еще беднее и болезненнее. Ведь любая прививка ослабляет наш собственный иммунитет и в следующий раз заболеть нам станет еще легче. И так во всем.

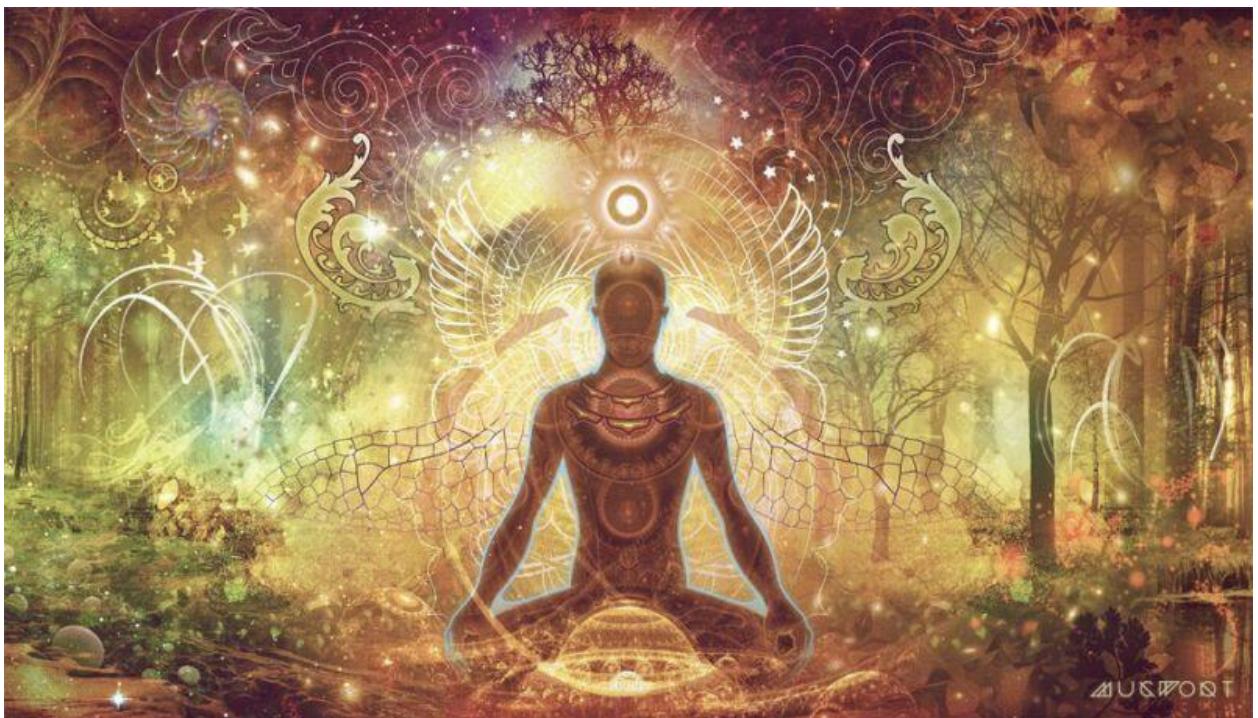
Только осознание может нас приблизить к познанию сути вещей и открыть нам глаза на все происходящее в этой жизни. С помощью его можно проснуться и создать свою реальность, Осознание нам позволяет увидеть мир со стороны и увидеть правду, покрытую толстым-толстым слоем различных мифов, которые оправдывают наше поведение и слабости.

Самым главным мифом является миф о том, что от меня мало что зависит в моей жизни. Это заблуждение, которым мы оправдываем собственную беспомощность, слабость, нежелание и лень что-либо изменить в своей жизни.

Да, наше сознание оправдает любое наше действие или бездействие, лишь бы только избежать ответственности за это. Так уж оно устроено.

Но если мы заставим наше сознание принять мысль, что только мы сами ответственны за все, что происходит с нами и наша реальность создается только нами самими, а не какими-то случайностями, то перед нами откроется удивительный мир, в котором возможно всё. Мир, где мы являемся творцами собственной жизни и благополучия.

ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ 2



Многие скажут, а зачем мне это нужно. Живу себе спокойненько. Ничто меня не тревожит, а тут вдруг бац и начал все понимать и осознавать. Зачем?

Вы наверняка смотрели фильм «Матрица». Так вот, хочу вас заверить, что в этом фильме правды больше, чем фантастики. Всё действительно так и есть. Человека используют как «батарейку», как корм для кого-то нами невидимого. Многие скажут: да этого не может быть, мы это не чувствуем и не ощущаем. Это точно также как электричество – мы его не видим, а оно есть и существовало всегда, хотя Человек его обнаружил и стал использовать всего несколько сот лет.

Так вот, вопрос заключается в том, хотите вы быть «батарейкой» или хотите стать свободным и независимым. Выбор за вами и этот выбор должны сделать вы сами. Никто кроме вас его не сделает. Вернее сказать, сделает, но, поверьте, не в вашу пользу. У Владимира Высоцкого есть очень хорошая песня про деревянные костюмы. Она целиком и полностью описывает именно этот самый процесс выбора и что за ним следует.

Итак, что вы выбираете ? Хотите продолжать быть «батарейкой»? Ну, тогда извините, вам – налево. Вам с нами не по пути, можете дальше не читать. Или вы все-таки решили стать свободным и независимым? Советую вам хорошенько подумать над этим выбором, потому что, встав на этот путь, у вас многое изменится в жизни и нет никакой гарантии, что в итоге это все вам понравится.

Ну так что, вы готовы встать на путь свободы и независимости? Тогда Вперед! И прежде всего, вы должны понять, что сами ОТВЕТСТВЕННЫ за себя. И никакой «дядя» для вас ничего просто так не делал и делать не будет. Всё, что происходит с вами, как хорошее, так и плохое – это вы сами все сделали и нужно это понять, осознать и принять.

Советую еще раз хорошенько взвесить и решить, готовы ли вы взять ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свою Жизнь на Себя? Тогда – Полный Вперед! Нас с вами ждет путь, требующий постоянной работы над собой, ведь чтобы изменить свою жизнь, нужно изменить себя изнутри. И насколько серьезно вы к этому отнесетесь, таким и будет результат!

ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА ОСОЗНАННОСТЬ И ЧТО ОНА НАМ ДАЕТ



Осознанность — понятие в современной психологии; определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем (Википедия).

Мало кто из людей задумывается, а зачем нам нужна осознанность. Ну, живу я своей жизнью и живу. Кому какое дело до этого. А тут еще какая-то осознанность. Все верно. Никому нет никакого дела до вас, кроме вас самих. Если, конечно, вам не надоело плыть по течению жизни, сложа руки и не предпринимая никаких действий.

А если вам уже надоело такое положение вещей, что все происходит в вашей жизни совсем не так, как вам бы хотелось, и Вы настроены решительно и хотите что-то поменять в своей жизни, то пришла пора разобраться, а что же такое осознание и что она вам даст.

Для того, чтобы ваша жизнь стала осознанной, надо перевести внимание с ваших мыслей на саму реальность и понять, что в нашей жизни есть только момент «Здесь и Сейчас».

Погружаясь в момент «Здесь и Сейчас» вы начинаете практиковать осознанность.

Что же даст нам практика осознанности?

1. Способность осознать себя хозяином собственной жизни

Когда вы осознаны, то события, которые происходят в вашей жизни, подвластны вам. Вы являетесь создателем и творцом собственной жизни. И тогда вы сами решаете, чему быть, а чему не быть в своей жизни. Какой будет ваша жизнь, ваши мысли, чувства, эмоции. Вы сами решаете, позволить или нет случиться тому или иному событию в вашей жизни.

2. Видеть и понимать причины и закономерности, происходящие в вашей жизни

Все, что происходит с нами,- это результат наших с вами действий, наших самоощущений, мыслей, убеждений.

Осознание дает вам возможность предвидеть следствие этих действий, и, если вас не устраивает результат, то вы можете заблаговременно изменить его так, как это вам нужно.

3. Возможность решать проблемы самым эффективным образом

Вы способны столкнуться с проблемой напрямую, заглянуть ей в глаза, понять ее истинную суть. Осознанность порождает действие, наиболее эффективное для разрешения проблемы.

4. Научиться жить в гармонии с самим собой и окружающим миром

Осознанность позволяет нам избавиться от социальных шаблонов, вредных привычек, неправильных ограничивающих убеждений. Наблюдение в осознанном состоянии, взглядом со стороны за своими эмоциями и ощущениями позволит вам жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

5.Научиться работать с подсознанием

Как известно, подсознание хранит каждое мгновение нашей с вами жизни и знает об окружающем мире и нас практически всё. Осознанность – это первый шаг на Пути установления контакта с нашим Подсознанием и начало пути развития интуиции.

НАЧАЛО ПУТИ к ОСОЗНАНИЮ



В своих статьях, я постоянно говорю об ОСОЗНАНИИ, но мало затрагивал вопрос как его достичь. Для этого, прежде всего, нужно ОСОЗНАТЬ, что же представляет собой Человек.

«Система» нас постоянно убеждает, что Человек есть физическое тело, обладающее Разумом, привязанным к Телу, и не больше, хотя это далеко не так. Потому что Человек- это многомерное Существо, обладающее еще и СОЗНАНИЕМ, а это совсем другое дело

Но даже на этом уровне можно начать двигаться к ОСОЗНАНИЮ. Для этого первое, что нам нужно сделать – это научиться чувствовать свое тело. Что такое чувствование тела? Это значит, что нужно научиться перемещать свое ВНИМАНИЕ в любую точку своего тела и ощущать его.

Практически нам нужно научиться , в этом главная суть. Далее нам просто необходимо научиться расслабляться и останавливать внутренний диалог. Ведь понаблюдайте в течении дня, что творится в нашей «голове», там постоянно кто-то невидимый ведет какие-то разговоры. И эти разговоры практически занимают большую часть нашего времени. Это происходит потому, что наши полушария мозга – левое и

правое работают сами по себе и между собой никак не взаимодействуют. А хотя должны действовать согласованно.

Дело в том, что «система» нас разучила согласованному действию полушарий головного мозга, и мы сейчас, в основном, в жизни пользуемся левым полушарием мозга, которое отвечает за логическое мышление, а также за речь. И совсем не пользуемся, ну, или если уж быть совсем точным, то мало пользуемся правым полушарием, отвечающим за образное мышление и интуицию.

И этот внутренний диалог специально, своей сутью, захватывает наше ВНИМАНИЕ, чтобы оно не оставалось ничем не занятым. Ведь тот, кто запустил этот процесс, очень боится, что наше ВНИМАНИЕ вдруг останется без дела. Если ему будет нечем заняться, то оно будет искать, куда же приложить свой потенциал, а в этом случае есть очень большой шанс, что ВНИМАНИЕ начнет исследовать самого Человека и направит свой взор в глубь его. А это будет еще один шаг к его ПРОБУЖДЕНИЮ и ОСОЗНАНИЮ - кто же он есть на самом деле.

Ну и еще мы говорили про расслабление. Есть одна фишка: любые наши мысли находят свое место в напряжении мышц тела. А что такое слово, даже если оно произнесено молча, про себя - оно есть выражение какой-то мысли. Таким образом, получается, что внутренний диалог, происходящий в нашей голове, приводит к напряжению мышц.

А теперь вспомните, сколько времени в нашей голове в течение дня был этот пустой диалог. Теперь вам понятно, почему иногда мы вроде бы ничего физически и не делали, а в конце дня валимся с ног, как будто весь день таскали мешки. У нас просто с помощью внутренней болтовни отняли столько энергии! А чтобы её вернуть, нам и нужно научиться расслаблять свое тело.

Итак, давайте немного обобщим: для того чтобы начать движение к ОСОЗНАНИЮ самого себя и окружающего мира, нам нужно научиться:

- чувствовать свое тело;
- управлять своим ВНИМАНИЕМ;
- расслаблять свое тело;

- останавливать внутренний диалог.

Это будут только первые шаги на пути к ОСОЗНАНИЮ, и они довольно трудные, но поверьте, если вы этого достигнете, то не захотите останавливаться на пол-Пути...

ОСОЗНАННОСТЬ, ВИБРАЦИЯ и ВНИМАНИЕ



Для того, чтобы жить осознанно в Этом Мире, нам необходимо разобраться: как он устроен и как всё в нём взаимодействует между собой. Подсказкой в этом нам служит описание создания Этого Мира во многих древних источниках.

К примеру, в Библии говорится, что когда Создатель создавал Этот Мир, то в начале было СЛОВО. А что такое есть слово? Это - вибрация, но, чтобы появиться этому слову, первоначально должно быть что-то, что было бы источником этой вибрации. А если мы созданы по подобию божию, как говорится в Библии, то мы, прежде чем произнести слово, сначала подумаем, то есть вначале появляется МЫСЛЬ, а потом уже мы произносим СЛОВО. Но самое главное, на чем нам нужно сосредоточиться, это то, что МЫСЛЬ и СЛОВО – это ВИБРАЦИЯ. А, значит, Создатель, создавая наш мир «силой мысли», создавал его с помощью вибрации.

Всё, что есть в нашем мире – это вибрации: материя, Человек, мысли, эмоции, чувства. Об этом отмечалось еще в постулатах Гермеса – «всё есть мысль, все вибрирует и колеблется, все имеет свой ритм...». Вибрация имеет параметры: частота, амплитуда и ритм. И еще каждая вибрация обладает Силой, которую в неё вложили. Практически мы живем в потоке этих вибраций и они пересекаются, накладываются и взаимодействуют друг с другом.

Когда вибрации совпадают по своим параметрам (фазе), то они усиливаются, когда в противофазе, то они взаимно компенсируют друг друга. Человек живет в потоке этих вибраций и он их не только воспринимает, но и излучает постоянно сам (Человек же о чем-то думает, что-то чувствует, что-то делает). И что самое интересное, подобные вибрации притягиваются друг к другу. Потому что в нашей Вселенной существует ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ.

Хорошой иллюстрацией этого закона является закон гравитации. Гравитация удерживает все атомы материи вместе и притягивает их к Земле. Но этот же закон работает и в нашей жизни. Посмотрите, как мы живем. Наверняка у каждого из нас в жизни были моменты, когда мы чего-то боялись, что с нами произойдет что-то неприятное, и с нами обязательно это неприятное случалось.

Дело в том, что когда мы думаем о чем-то плохом, боимся, что с нами произойдет что-то неприятное, то обязательно это с нами случается. Думая об этом, мы не только притягиваем к себе плохие мысли, но и эти мысли имеют свойство уплотняться в реальные события. Наши мысли служат магнитом, и чем больше ВНИМАНИЯ мы вкладываем в них, тем сильнее они становятся. Точно так же и хорошие мысли притягивают к себе хорошее и с нами случаются только приятные события.

Выше мы отмечали, что вибрация обладает Силой, а ключом к высвобождению этой Силы является Внимание. Чем больше в вибрации внимания, тем она сильнее, то есть если мы будем направлять наше внимание на определенную вибрацию, то мы тем самым будем её усиливать. Следует отметить, что всё взаимодействие в Этом Мире осуществляется через ВНИМАНИЕ.

Именно через Внимание идет взаимодействие Человека с окружающим миром. Вы можете не только сами им управлять, ваше внимание могут и искусственно привлечь извне и навязать чуждые вам желания и взгляды.

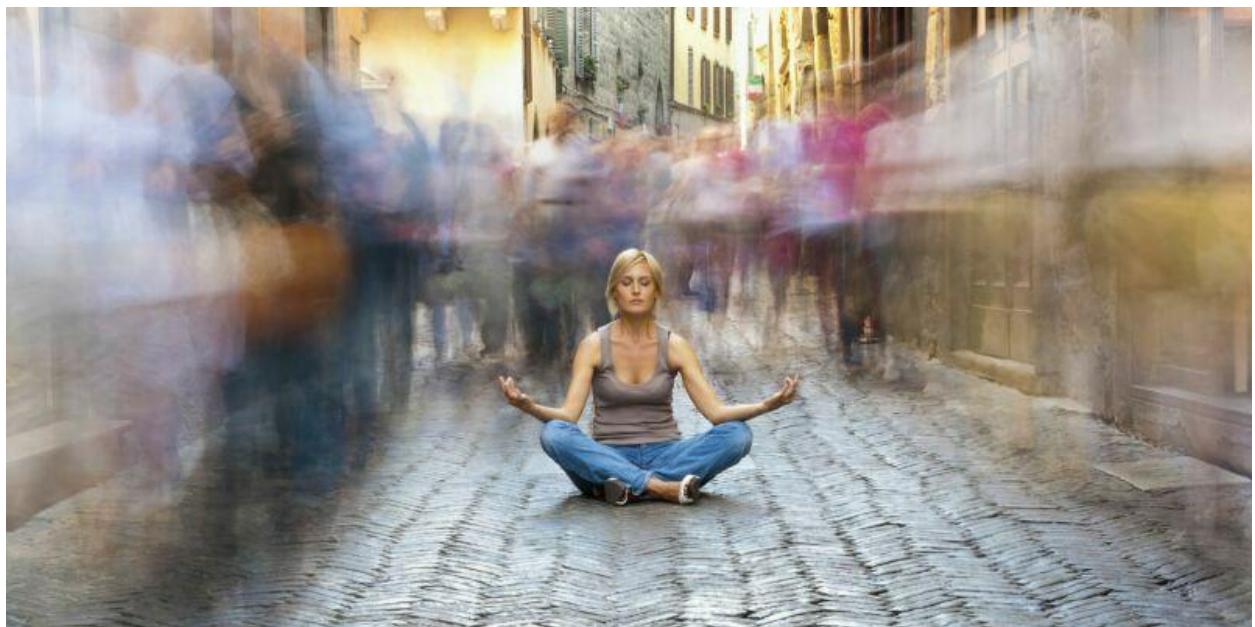
Поэтому, чтобы стать ОСОЗНАННЫМ, очень важно понять, почему Вы испытываете те или другие чувства, эмоции,

почему вы покупаете именно это, а не то, почему вы поступаете в определенных случаях именно так, а не иначе. Для этого нужно разобраться, а ваши ли это чувства, мысли, желания. Откуда исходят эти вибрации: от Вас или от окружающего мира? Если эти вибрации идут из окружающего мира, то как вы их воспринимаете, совпадают ли они с истинными вашими желаниями или вам их навязывают.

Следует обратить Ваше Внимание на то, что показывается по телевидению, о чем пишут СМИ и научиться разбираться в той информации, которую нам предлагают. На что направлена и что вызывает эта информация, какие чувства, мысли и действия логически следуют за ней и в чьих интересах.

К великому сожалению сейчас в СМИ, телевидении идет информационная война, направленная на порабощения Человека и навязывание ему чужих взглядов. Все направлено на то, чтобы Человек не задумывался над тем, насколько осознанно он поступает. И если мы не хотим уподобиться стаду баранов, которых ведут на бойню, то значит пришла пора задуматься над этими вопросами. Человечество сейчас сдает экзамен на зрелость и его дальнейшая судьба в его руках. Выбор за Человечеством - или оно встанет на Путь Пробуждения Осознания или...

ОСОЗНАННОСТЬ



Степень осознанности определяется ее глубиной, тем, насколько у нас задействованы наши органы чувств. И тем глубже будет осознанность, чем больше различных чувств будет задействовано одновременно, то есть мы одновременно будем видеть, слышать, чувствовать, осознавать наши мысли, испытываемые эмоции. Чаще всего информация от органов чувств воспринимается нашим Подсознанием, но большую часть времени мы её не осознаем.

Невольно может возникнуть вопрос, а зачем нам нужна осознанность? Ну, живем мы себе и живем. Но если мы решили стать Свободными, то без Осознанности нам не обойтись. Потому что Свобода – это когда ты делаешь то, что хочешь, а Осознанность – это когда ты знаешь, почему именно этого ты хочешь и делаешь.

Осознанность позволяет нам понять, что все, касающееся нашей жизни и происходящее с нами, зависит только от нас. И если только Я являюсь причиной того, что происходит со мной, значит, Я могу все исправить. А если мы понимаем « что и почему происходит», значит мы можете предвидеть происходящее и мы защищены от неприятных последствий.

Если мы глубоко осознаны, то проблемы, которые встречаются на нашем пути, просто растворяются. Если же с проблемами бороться, то это только усилит их. Если их избегать, то это только усугубит наше положение, потому что проблема все равно рано или поздно проявится. Но когда мы осознаны – это позволяет нам встретиться с проблемой напрямую, глядя ей в глаза, и наша осознанность позволит нам сделать самые правильные и самые эффективные действия.

Именно Осознанность позволяет нам стать Хозяином собственной Жизни. Позволяет нам взглянуть на все со стороны и понять: что, почему и зачем все происходит именно так, а не иначе. Мы пришли в Этот Мир с определенной целью: получить определенный опыт. Но Путей получения этого опыта много и выбрать самый правильный и короткий нам поможет только Осознание. Представьте, для примера, что нам нужно добраться из Екатеринбурга в Москву. Как мы действуем? Вместо того, чтобы напрямую ехать в Москву, мы сначала едем в Новосибирск, потом во Владивосток и только потом из Владивостока мы едем в Москву.

Точно так же и в нашей Жизни. Мы пришли сюда получить определенный опыт и вместо того, чтобы получить его наиболее коротким путем, мы сначала наделаем кучу ошибок, создадим гору препятствий, а потом мужественно всё это преодолеваем, бьем себя в грудь и говорим вот мы какие умный и сильные... А вы знаете чем умный человек отличается от мудрого? Да, умный может найти выход из многих ситуаций, а мудрый в них просто не попадает. Потому что мудрый Человек Осознан, а умный нет и вам выбирать – каким быть.

Так как же нам достичь состояния осознанности? Для этого достаточно сконцентрироваться на глубине одного из чувств или можно сконцентрироваться на осознании своего тела. А можно настроиться на осознание звуков и среди всей окружающей какофонии услышать Тишину. Можно сконцентрироваться на настоящем моменте и тогда все мысли

о прошлом и будущем просто растворяется. А еще можно сосредоточиться на осознании отсутствия мыслей.

Если в течении дня посвятить этому по 5-10 минут несколько раз, то это уже хорошо. Осознанностью можно заниматься в любом месте и в любом состоянии. Особенно большую пользу приносит состояние осознанности тогда, когда человек что-нибудь делает. Когда он все свое внимание направляет на те действия, которые он делает в настоящий момент. В этом случае он будет находиться в моменте «Здесь и Сейчас» и будет целиком и полностью сосредоточен на самом деле, что принесет огромную пользу и делу и ему.

Конечно, сразу это может и не получиться, постоянно будут появляться посторонние мысли, что-то будет отвлекать, но некоторое упорство и постоянные тренировки (да, тренировки, а как без них?) в сосредоточении сначала на одном ощущении, например, от тела, а потом одновременно и на ощущениях тела и на эмоциях, а впоследствии и на мыслях дает великолепные результаты.

ВЗГЛЯД на МИР...



Живя в Этом Мире, мы всем своим сознанием находимся внутри него. И всё происходящее в нем мы оцениваем с позиции Участника. Мы как-то копошимся, пытаемся чего-то достичь, заработать денег. Все наши мысли направлены на решение каких-то проблем. Но мы не видим всей картины происходящего, а видим только его часть, которая освещена, как лучом света, нашим **вниманием**. И оно, наше **внимание**, находится в гуще событий, происходящих в мире.

Самое интересное то, что все пытаются привлечь наше **внимание** к себе и через него управлять нами. Общество и государство через СМИ привлекает наше **внимание** к своим проблемам, решить которые отдельно взятый не обладающий властью обыватель не может, нагнетается страх и неуверенность в своих силах. Посмотрите, что нам показывают по телевизору – нет ни одного дня, где не было бы сцен насилия – теракты, аварии, катаклизмы. А художественные фильмы – сплошные детективы и расследования совершенных разнообразными способами убийств.

Складывается такое ощущение, что, или у нас в жизни сплошной криминал и ничего, кроме него, нет, или, что нас приучают к мысли о жестокости мира и криминал - это в порядке вещей. Реклама навязывает нам, чтобы мы что-нибудь купили, расхваливая товар, который на самом деле не соответствует заявленному качеству. В общем, скажем так, что есть определенные Силы, которые управляют нашим вниманием. И их действия направлены на то, чтобы Человек постоянно был под их контролем в состоянии Тревожности, Неуверенности и Страха и не мог полностью самостоятельно управлять своим вниманием и своей жизнью.

И все потому, что если так случится, что Человек выйдет из-под их контроля и будет сам управлять собой и своей судьбой, то эти Силы, которые сейчас управляют нами, лишатся своего энергетического питания в виде наших чувств и эмоций, лишатся власти над Человеком и возможности безнаказанно грабить энергоресурсы нашей Земли. Сегодня эти Силы паразитируют на Человеке. Под Паразитом понимаются Силы, которые сами ничего не производят, а только высасывают из Человека и цивилизации все что можно – энергию, энергоресурсы – нефть, газ, лес, воду, воздух.

Чтобы понять, что же сейчас происходит в нашем обществе и с Человеком в частности , нам нужно собрать всю нашу Волю, которая у нас еще осталась, и посмотреть взглядом нашего Внимания на всё происходящее со стороны.

Прежде всего, нам нужно Понять и Осознать, что **все есть единое целое** и если рассматривать мир так, как мы это делаем сейчас, в разделенности всего и вся, то это обязательно приведет нас к неправильным выводам. Мы начнем все делить на Добро и Зло, что далеко не соответствует действительности, потому что все относительно.

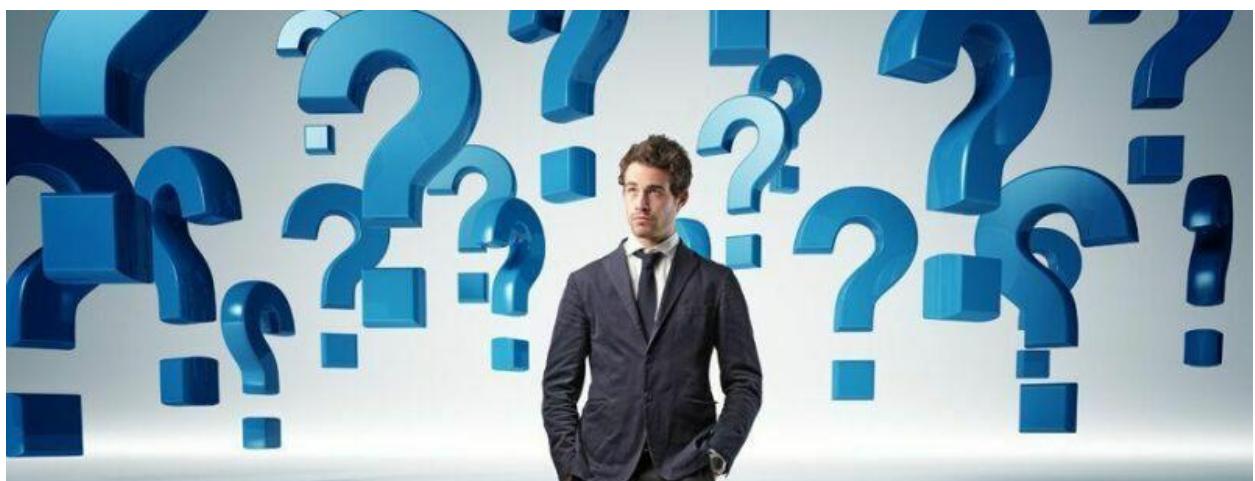
Представьте себе, что мы начнем учить что-нибудь только по учебнику, не применяя полученные знания на практике, в жизни. Возьмем, скажем, спортсмена боксера и будем учить его боксу только по учебникам и ни разу его не выпустим на

ринг. Сможет он, попав на ринг, выиграть бой с подготовленным боксером? Конечно же нет! Для того, чтобы боксер выиграл бой, он должен тренироваться в реальном бою.

Так вот, то же самое и с развитием Человека. Сможет ли он противостоять окружающей среде и выжить в ней, если будет учиться только по «учебникам», навязанным ему продажными СМИ? Задумается ли он над тем, кто же все-таки заказывает и оплачивает такое «музыкальное» сопровождение его жизни? Оглянется ли он вокруг себя и сравнил ли свою реальную жизнь с тиражируемыми со всех сторон картинками? Осознает ли он глубинные движущие мотивы своих поступков? Мы участвуем в грандиозной игре под названием «Жизнь». В ней всё реально, а особенно полученный опыт и энергия впечатлений. Именно за этим мы приходим в Этот Мир.

А зачем пришли в Этот Мир Вы? Каждый сам должен найти ответы на эти и многие другие вопросы. И, если вы не ищете ответов на поставленные вопросы, то вас используют по полной программе. А если вы уже досыта наелись такого опыта по безвозмездной и безвозвратной растрате вашей Жизни и использования ее в чьих-то далеко не дружественных вам интересах, то стоит задуматься, что же нужно сделать, чтобы самому начать управлять своей жизнью, чтобы самому играть в эту игру, а не быть игрушкой в чьих-то с первого взгляда невидимых, но очень цепких лапах.

С ЧЕГО НАЧАТЬ



Как только мы начинаем задумываться над тем, чтобы стать ОСОЗНАНЫМ и научиться ОСОЗНАВАТЬ себя и весь мир, сразу же возникает вопрос, а как это сделать? Прежде всего нужно разобраться, что представляет собой Человек, как он воспринимает окружающий мир и как он взаимодействует с ним. Если рассматривать этот вопрос в самом первом приближении, то, что говорит нам наука? А она говорит, что у Человека есть пять органов чувств, с помощью которых он воспринимает и взаимодействует с окружающим миром. И всё. Больше ничего другого нет.

(Вообще Человек представляет собой не только физическое тело, но еще что-то, гораздо большее. Но об этом мы поговорим позже.)

Сигналы от органов чувств в виде электрических импульсов поступают в мозг. Мозг преобразовывает эти сигналы в образы и мы видим мир в виде картинок. Зачем он это делает? А затем, что эти образы потом поступают в наше Сознание, а Сознание-это не мозг. Если сравнить Человека с компьютером, то мозг – это процессор, а Сознание - это программа. В Сознании происходит обработка всей поступающей информации от органов чувств и, таким образом, Человек воспринимает и видит окружающий его мир.

Итак, вся информация об окружающем мире поступает к нам через Тело, которое для этого имеет пять органов чувств. Именно через Тело мы взаимодействуем с Миром. Получается, что наше физическое тело является инструментом, посредством которого наше Сознание общается и взаимодействует с окружающим миром.

К примеру, вам стало жарко. Органы чувств передают информацию об этом в мозг, мозг далее в Сознание. Сознание принимает эту информацию и передает в мозг решение о включении механизма саморегуляции. Включаются в работу потовые железы и начинают вырабатывать пот. Пот, выделяясь через кожу, увеличивает отток тепла от тела и ему становится прохладней.

Процессы запуска в нашем организме механизма саморегуляции происходят практически автоматически. Тот, кто создал Человека, поступил очень мудро, наделив его таким отлаженным механизмом – нашим Телом, но есть процессы которые запускает сам Человек. А для этого их нужно осознавать.

И поэтому давайте рассмотрим этот же пример с саморегуляцией, но немного в другом аспекте.

Стало жарко, на улице плюс сорок градусов по Цельсию. Органы чувств передают в мозг информацию об этом. Сознание включает механизм саморегуляции понижения температуры. Выделение пота снижает температуру, но не настолько, насколько нужно телу. У Тела есть предел прочности и нужно бы применить другие способы понижения его температуры: уйти в тень, например, или облиться водой, но вы чем-то так увлечены, что этого не делаете. В результате чего предел прочности тела превышен и вы получаете солнечный удар. Сознание и Тело сделали все правильно. Просто нужно было дополнительно сделать еще какие-то действия, но вы их не сделали – ПОЧЕМУ?

Потому что то, что стоит над Сознанием - ваше Я, **не осознавало** возможных последствий. Можно сказать по другому, ваше Я было очень сильно увлечено чем-то, то есть его **внимание** было чем-то захвачено и оно **не осознавало** всего происходящего.

Получается, что **внимание** и **осознанность** взаимосвязаны между собой и физическим Телом и проще всего пробудить свою осознанность, начиная с **ОСОЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА**, а для этого нам нужна практика...

ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА



Развитие осознанности нужно начинать с осознания физического тела. Почему именно с него? Да потому, что в материальном мире у нас есть только оно, наше тело,- другого у нас ничего нет. Именно через физическое тело мы взаимодействуем с окружающим миром. Через него мы получаем всю информацию о мире и сообщаем миру о себе.

Но нужно помнить, что кроме физического тела существуют и другие тела. Только мы, к сожалению, об этом забыли, а раз забыли, значит, мы ими не пользуемся, а раз не пользуемся, то наша чувствительность к этим телам – атро-фи-ро-ва-лась и их как бы вроде для нас и не существует.

Вся проблема в том, что мы разучились слушать наше тело. Оно нам постоянно сообщает обо всех изменениях, происходящих в нем и окружающем мире. Только мы стали глухими и слышим его только тогда, когда оно, уже изнемогая от боли, этой самой болью сообщает нам, что ему БОЛЬНО.

Поэтому для того, чтобы стать осознанным, нам прежде всего нужно научиться осознавать свое тело. Что нам нужно для этого? А нужно совсем немного – само Тело, наше Внимание и 20-30 минут свободного времени, чтобы нас ничто не

отвлекало, и мы могли сосредоточиться только на нем – нашем любимом теле.

Прежде чем мы приступим, сделаем небольшое пояснение. Выше мы отмечали, что нам нужно Тело, Внимание и свободное время. С телом и временем вроде бы понятно, но вы спросите - а зачем Внимание? А вот зачем: дело в том, что Внимание – это, пожалуй, самый главный инструмент, которым мы можем управлять. Вот с его помощью мы и будем осваивать Осознанность нашего тела. То есть все, что мы будем делать, мы будем делать с помощью переключения нашего Внимания. Наша задача только наблюдать за Вниманием.

Итак приступим.

Для этого лучше всего подойдет положение - лежа на коврике, но подойдет и положение - сидя, в удобном кресле.

Прежде всего, нам необходимо расслабить наше тело. Для этого можно использовать одну из техник аутотренинга.

1. Успокоились, дышим ровно и спокойно. Можно дышать животом, но лучше всего для этого подойдет полное йоговское дыхание.. Делаем таким образом пять – шесть дыханий. Во время дыхания не забываем наблюдать с помощью нашего Внимания за самим дыханием. При вдохе мы отслеживаем, как воздух проходит через носоглотку, входит в легкие, наполняет все наши альвеолы. При выдохе мы видим другую картину. Грудная клетка расслабляется и свободно опускается, вытесняя тем самым остатки воздуха из легких. При этом мы как бы наблюдаем за всем процессом со стороны. Не вовлекаясь в сам процесс дыхания.

2. На следующем этапе, к дыханию мы подключаем расслабление тела. Используя для этого мыслеформу - «Наше тело расслабляется». На вдохе, отслеживая тело, мысленно произносим –«наше тело». На выдохе, мысленно произносим – «расслабляется» и при этом с помощью внимания, ощущаем,

как волна расслабления прокатывается по всему нашему телу, начиная с предплечий, по плечам, по рукам и ощущаем, что как будто волна крови уперлась в кончики пальцев и вызвала в них легкое покалывание.

3. На следующем цикле дыхания, мы делаем то же самое, только отправляем наше внимание вслед за волной расслабления, начиная с грудной клетки, живота, бедер, икр, голени и кончая кончиками пальцев.

4. Сделав, таким образом, несколько расслаблений с дыханием, наше тело должно расслабиться. Оно должно быть распластанным и самый лучший вариант тот, когда мы его не ощущаем. С первого раза может и не получиться, но не стоит расстраиваться. Если вы будете это практиковать, то у вас обязательно все получится.

5. Итак это была подготовительная часть. При желании можно найти множество техник для расслабления в Интернете.

А теперь приступим к самой интересной части:

6. Когда достигнуто расслабленное состояние, приступаем к осознанию тела. Для этого нужно прочувствовать каждую клеточку нашего тела.

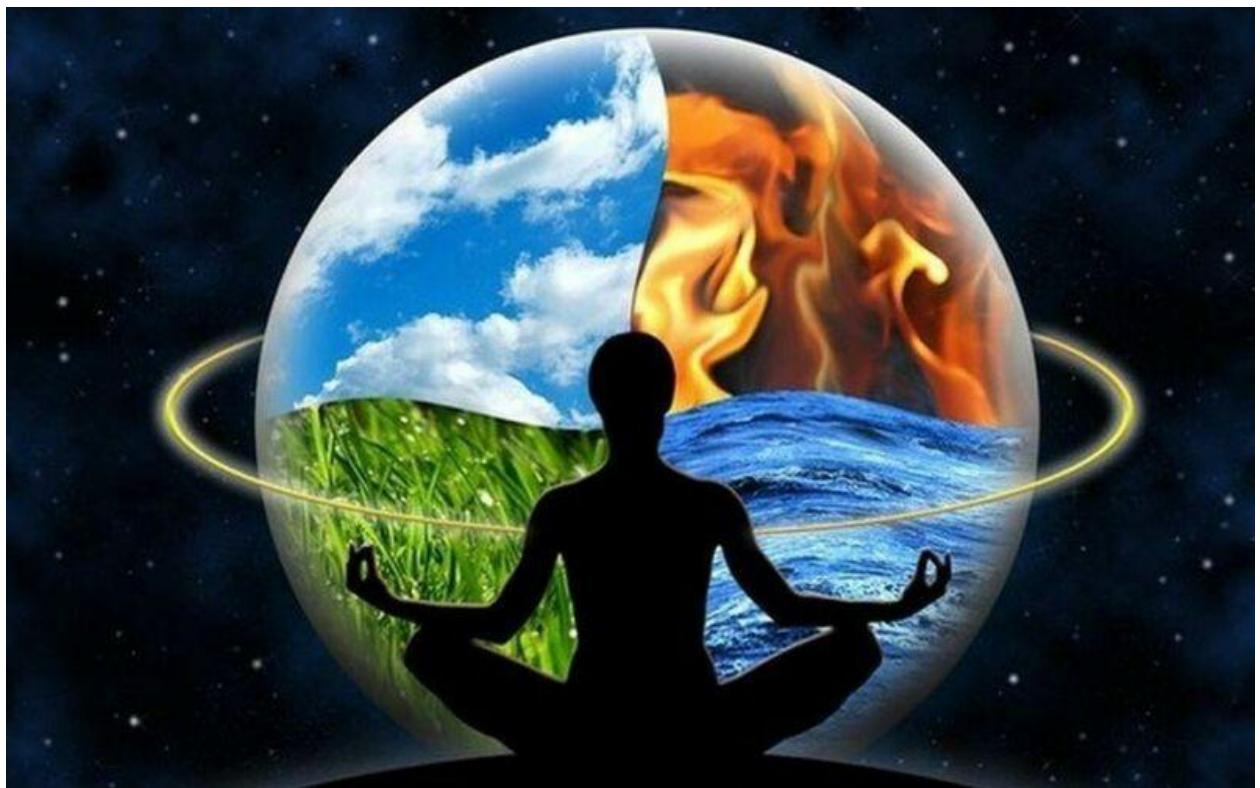
7. Сосредотачиваем наше ВНИМАНИЕ на кончике правого указательного пальца. При этом нужно почувствовать сам кончик пальца. Если сделали все правильно, то появиться ощущение, будто к кончику указательного пальца прильется кровь, и будет чувствоваться покалывание.

8. Далее проделываем то же самое со всеми пальцами на руках, в идеале нужно научиться чувствовать любую клеточку своего тела. Таким образом, мы вернем себе способность ощущать наше физическое тело. А раз мы его будем ощущать в каждой его клеточке, то мы сможем его и осознавать и принимать предупреждающие сигналы, передаваемые им еще тогда, когда у нашего тела нет самих проблем. То есть, мы

Александр Неил ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ

сможем многие проблемы предотвращать. Ведь кто предупрежден, тот вооружен.

ВНИМАНИЕ и ОСОЗНАННОСТЬ



В статье [«С чего начать»](#) мы остановились на Внимании и Осознанности. А что же такое – Внимание? Психология говорит, что это сосредоточенность нашего Сознания на каком-либо объекте. Объектом внимания может быть всё: оттого, что мы видим, слышим, осязаем, чувствуем и о чём думаем, до нашего собственного мира и всего, что в нем есть и происходит.

Следует также отметить, что Внимание – это единственный инструмент, с помощью которого Человек может воспринимать и познавать Мир во всех его проявлениях. Еще можно сравнить Внимание с потоком энергии, что-то вроде фонарика, освещдающего пространство вокруг себя. Его луч может быть узким и сфокусированным и освещать небольшую часть объекта, а может быть широким и охватывать значительное пространство вокруг.

Практически через Внимание мы напитываем объект, за которым наблюдаем, своей Энергией. Многие из вас наверняка сталкивались в своей жизни с моментами, когда вы

чего-нибудь боялись и то, чего вы боялись, обязательно с вами происходило. А происходило это потому, что вы постоянно думали о своем страхе, тем сама подпитывая его Энергией. По ряду причин негативная энергия у многих сильнее позитивной и вырабатывается по времени дольше. И тогда становится понятным, почему с нами чаще случаются те негативные события, о которых мы постоянно думаем, привлекая тем самым к ним свое Внимание.

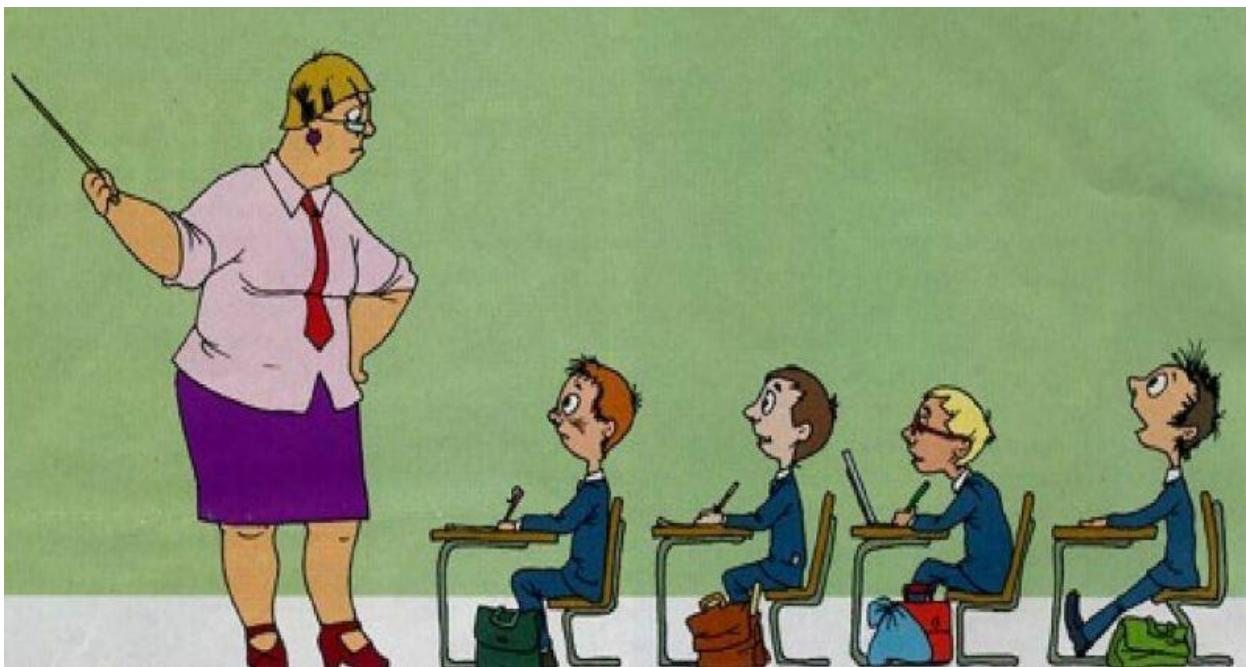
Теперь давайте посмотрим, что же такое- Осознанность. Осознанность – это состояние, в котором вы понимаете, что происходит в настоящем моменте, то есть к этому моменту привязано наше Внимание. Если мы вспоминаем прошлое или мечтаем о будущем, то мы туда направляем свое Внимание и, как следствие, мы не осознаем себя. Это значит, что наше внимание находится не в настоящем моменте. И если мы понаблюдаем за собой, то заметим, что большую часть времени так и есть, мы находимся или в прошлом или будущем, но только не в настоящем моменте, а значит, мы себя не осознаем.

НО если, к примеру, вы чувствуете, как воздух проникает и наполняет ваши легкие, вы видите ваши руки, ощущаете ваше тело, ваши эмоции, понимаете, о чем вы думаете – вот тогда вы Осознаны. И это происходит только тогда, когда ваше Внимание находится в настоящем моменте – «Здесь и Сейчас» и именно в этот и только в этот момент Человек Осознан.

А теперь посмотрите, как часто наше Внимание находится в этом моменте. Я уверен, что у большинства из нас оно чаще находится где угодно, только не в настоящем моменте, а ведь именно в этом моменте проходит наша жизнь. Как в песне поется [« Есть только Миг между Прошлым и Будущим. Именно он называется Жизнь...».](#)

Отсюда можно сделать вывод, что мы живем только в тот момент, когда наше Внимание находится в настоящем моменте, именно в этот момент мы осознаны, во все другие моменты мы не живем, а существуем.

ЧЕЛОВЕК и ВНИМАНИЕ



Вы когда-нибудь задумывались над тем, как Человек воспринимает окружающий мир?

Да, для этого у нас с вами есть пять органов чувств и все наши представления об окружающем мире мы получаем именно от них. А вы заметили, что, когда мы смотрим на окружающий мир, то постоянно задерживаем взгляд на чем-то, привлекшем наше внимание

Так вот, Внимание - это психический процесс и именно с помощью него человек воспринимает и познает окружающий мир. Другими словами, Внимание - это луч энергии нашего Сознания, с помощью которого мы управляем тем, на что он направлен. То, на что направлено наше Внимание, становится для нас значимым и важным.

Сознание с помощью Внимания выделяет из общей массы поступающей информации что-то одно, о чем мы думаем или вспоминаем. То, на что обращено наше внимание, становится для нас «важным», а всё остальное мы как бы не замечаем, оно для нас становится «фоном». Именно с помощью Внимания проявляется избирательность сознания. Мы не

можем в каждый момент времени воспринимать окружающий мир полностью. Или постоянно думать обо всём. Или вспомнить сразу всю жизнь. Мы можем воспринимать только какой-то кусочек событий, а какой - определяет сознание. Наше сознание может быть сосредоточено только на одном моменте, как правило, это последняя мысль, на которую было направлено Внимание.

Наше Внимание может быть сфокусировано на чем-то одном и острье его может быть очень тонким, а может быть расфокусировано. Исследуя окружающий мир мы используем наше Внимание, как луч фонарика, который мы можем включить или выключить. При этом освещается только часть пространства, но мы можем увидеть и гораздо большее пространство, если скажем, в комнате включим лампочку. Тогда нам будут видны все закоулки комнаты.

Как правило, обследовав какую-то территорию пространства, мы переводим наше Внимание на что-то другое, и это правильно, но, к сожалению, такое происходит не всегда. Очень часто мы оставляем наше Внимание в каком-либо событии и тогда наблюдается эффект «невыключенной лампочки». Если после перевода нашего Внимания на что-то другое, мы оставляем часть своего внимания в каком-либо событии, то это равносильно тому, что мы забыли выключить свет, выйдя из комнаты. Тогда свет нам уже больше не нужен, а энергия при этом тратится. То же самое происходит и с Вниманием, когда мы его оставляем в каком-либо событии. Через оставленное внимание в событие мы продолжаем отправлять свою энергию. Так вот, чтобы не терять энергию напрасно, нам нужно научиться управлять своим Вниманием...

Все очень просто: там, где находится наше внимание, там и находимся мы. Если наше Внимание внутри события, то мы Участники, а если наблюдаем за происходящим со стороны, то мы Наблюдатели. Наша задача научиться переключать эти состояния по своему желанию, а это возможно в состоянии Режиссера, т.е. нужно стать Управляющим своей Жизни.

Потому что если мы не управляем своей жизнью, то нами будут обязательно управлять другие.

У нас есть Право Выбора: или плыть по течению и нами будет кто-то управлять, или мы берем полную ответственность на себя за все происходящее с нами и сами управляем своей жизнью. ПРАВО ВЫБОРА – это одна из тайн нашего существование, которым, к сожалению, большинство из нас не пользуется, а поэтому мы позволяем другим решать, как нам жить и что делать. Все наши беды как раз и заключаются в том, что мы не пользуемся этим правом. Человека «усыпили», погрузили в мир иллюзии, чтобы, не дай бог, он додумался до того, что он может стать Хозяином своей жизни. Достаточно осознать это и взять ответственность за все происходящее в своей жизни на себя и все, мы – Хозяева своей жизни и нами больше никто не сможет управлять.

ВНИМАНИЕ



Что такое внимание? С точки зрения психологии внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Практически вся наша жизнь это и есть внимание. Потому что Внимание – это единственный инструмент, с помощью которого Человек может воспринимать и познавать Мир во всех его проявлениях.

Чтобы это понять, давайте рассмотрим, как мы воспринимаем окружающий нас мир. Для этого у нас есть пять органов чувств: зрение, слух, тактильные ощущения, обоняние, осязание. Именно с этих органов чувств человек получает информацию об окружающем мире. Информация от окружающего мира преобразуется нервной системой в сигналы и передается в наш мозг.

Мозг получает эти сигналы и преобразует их в образы, которые мы воспринимаем как окружающий нас мир. А уже сознание обрабатывает их и принимает решение. Именно эти сигналы и являются для нашего сознания точками , на которые следует обратить внимание. Объем внимания может охватить до семи сигналов одновременно, а наше сознание вообще может обрабатывать только одно, последнее внимание, на него, и направлена вся сила.

Посмотрите, как мы живем в каждое мгновение жизни. Наше внимание, как луч энергии сознания, освещает то, на что мы его обращаем , причем зачастую оно скачет от одного объекта к другому. Этот луч может быть либо широким, либо узким. В зависимости от этого наше внимание может быть сосредоточенным на чем-то или расфокусированным. То, чему мы уделяем внимание, является для нас жизненно важным и значимым и чем сильнее сфокусирован луч сознания, тем более значимым для нас является то, на что он направлен, тем больший интерес мы проявляем к этому. Но кто или что управляет этим процессом?

Анализ поступающих сигналов осуществляется нашим сознанием. Получается, что в зависимости от поступающих сигналов наше сознание формирует нашу реальность, а ключом к этому является наше внимание и если научится осознанно управлять им, то мы сможем управлять реальностью.

Посмотрите, что происходит: наше сознание обратило на что-то внимание, органы чувств получили сигналы и передали их в мозг. Сознание приняло сигналы мозга и на их основе построило реальность. Сознание может обратить внимание на реальные события, но мозг может создать сигналы сам, минуя органы чувств, с помощью внимания.

Для примера приведу всем известный опыт с лимоном – представьте, что вы положили себе в рот ломтик лимона, представьте его вкус, воспроизведите ощущения и у вас во рту начинается обильное слюноотделение. Заметьте, лимона нет, но ваше внимание направлено на его образ. Именно с

помощью внимания были образованы сигналы в мозгу и запущен процесс слюноотделения, и насколько будет сфокусировано ваше внимание, настолько вы и получите в результате.

В данном случае наш мозг отреагировал на образ лимона. Этот пример наглядно показывает, что с помощью внимания можно управлять реальностью. Главное, нужно научиться управлять им осознанно. И сразу встает вопрос: как это можно сделать? Для этого нужно посмотреть, куда направлено наше внимание. Оно может быть направлено либо вовне – на окружающий нас мир, либо вовнутрь, т.е. направлено вглубь человека, на его физическое тело. Нам необходимо научиться управлять обоими процессами: и в центр, и наружу.

У большинства из нас Внимание не тренированно и из-за этого оно, как и наши мысли, постоянно перепрыгивает с одного объекта на другой, не задерживаясь надолго в одном месте. С одной стороны, то, что наше Внимание постоянно сканирует окружающее пространство - это нормальное явление, так как позволяет Человеку своевременно обнаружить сигнал опасности из вне. Это позволяет человеку принять своевременные меры. Но, с другой стороны, Внимание это делает бесконтрольно и хаотично, что приводит к большой потере Энергии.

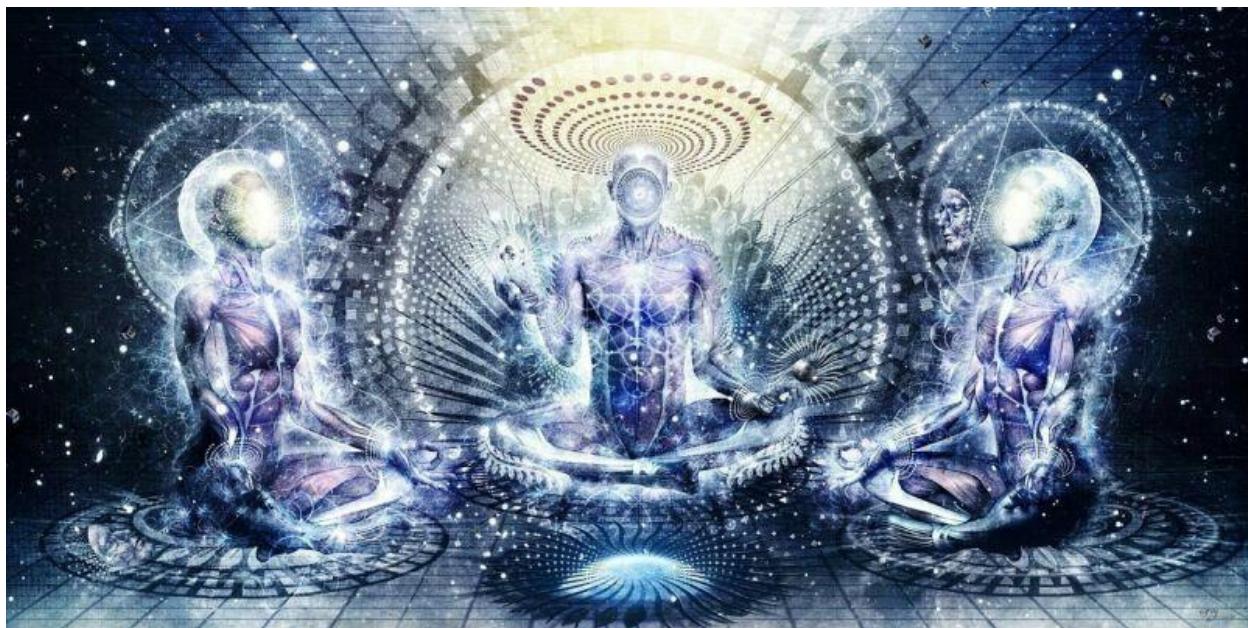
Для того, чтобы это устраниТЬ, нам нужно научится контролировать и управлять нашим Вниманием. Этого можно добиться двумя способами.

Первый способ – это концентрация на объекте. Для этого нужно выбрать объект, сконцентрироваться на нем и изучать каждую его клеточку. При этом не допускать появление посторонних мыслей.

Второй способ – расконцентрация. Задача стоит в том, чтобы остановить процесс мышления. Затем абстрагироваться от процесса мышления вообще и наблюдать, как появляются мысли.

Тренируясь в управлении Вниманием, мы повышаем нашу Осознанность. И с каждым шагом мы все больше становимся Хозяевами собственной Жизни.

ОБО ВСЁМ ПОНEMНОГУ



Давайте вернемся еще раз к теме «что представляет собой Человек» и попробуем увидеть картину целиком. Для этого нужно понять, как устроен Наш Мир. И, прежде всего, нужно осознать, что Наш Мир находится в движении. В нем всё вибрирует и колеблется, всё находится в движении. Именно ВИБРАЦИЯ и ДВИЖЕНИЕ являются основой Нашего Мира.

Без этого просто невозможно его существование. Практически материя, различные поля – электрическое, магнитное, гравитационное и другие, а также мысли, чувства, эмоции – это все есть вибрации. Точно также и Человек, включая его физическое тело и все остальное , тоже есть вибрация.

Все отличия только в параметрах вибрации: частота, амплитуда, ритм. Определенная частота, амплитуда и ритм формируют определенную ПЛОТНОСТЬ пространства. В одних случаях получается материя, в других электромагнитное поле и все прочее.

Рассматривая под этим углом зрения Человека, можно сделать вывод, что он является не только физическим телом, но, помимо всего прочего, обладает еще рядом тел, отличающихся

более низкой плотностью, а также еще и наделенный и СОЗНАНИЕМ и все это взаимосвязано и влияет друг на друга.

Помимо Сознания у Человека еще есть и Подсознание. И если Сознание отвечает за принятие решений и может удерживать свое внимание только на последней мысли, то Подсознание является «хранилищем» всех программ и подпрограмм, управляющих нашей Жизнью. Оно хранит в своей памяти каждое мгновение нашей жизни, не забывая ничего, даже если мы находимся в состоянии безпамятства или под наркозом

Производным от Подсознания является наш Ум. Именно наш Ум и является тем самым Эго. Это он отождествляет нас с организмом, телом. Это он загружает наше Сознание, кучей разных мыслей, не давая ему находиться в состоянии Созерцания. Ум захватывает наше Внимание на идеях, убеждениях, желаниях, ощущениях, эмоциях. И не только по поводу нас самих, но и всего, что нас окружает.

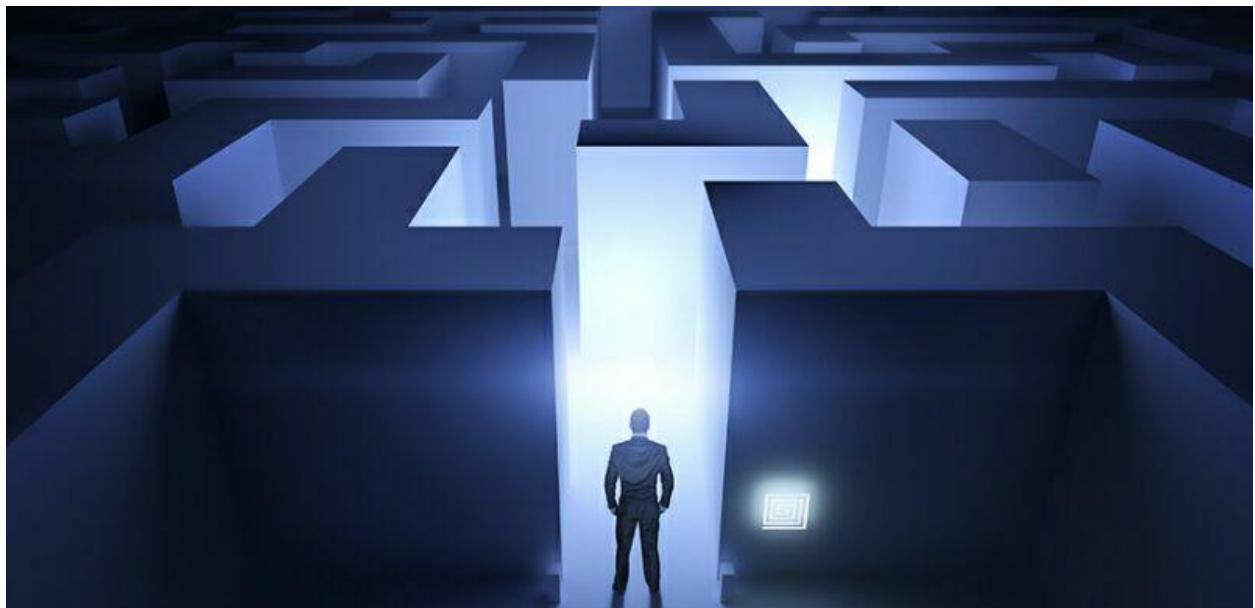
Ум хранит прошлое Этой Жизни в виде записей. Только его беда в том, что он отождествляет себя со всем этим и через Сознание создает и воспринимает момент Здесь и Сейчас, но в искаженном виде. Или, сказать по-другому, Ум хочет видеть так, как ему думается, а в результате мы видим не Реальность, а Иллюзию.

Да-да, именно Ум создает Иллюзию Этого Мира и уводит нас от Реальности. А все потому, что Ум только помнит прошлое. А ведь прошлое можно не только помнить, но и Знать, а это совсем разные вещи. Потому что память – это функция Ума, а Знание связано с нашим Со-знанием.

В результате, мы имеем Эго (Ум), который управляет нами и пытается управлять нашим Подсознанием. Но в Этому Миру не бывает все просто так, если что-то происходит, значит это зачем-то нужно. А значит и такое проявление Эго тоже имеет право БЫТЬ. Возникает вопрос : Зачем нам нужно Эго?

Размышляя над этим вопросом, я пришел к выводу что Эго является неотъемлемым элементом Большой Игры под названием ЖИЗНЬ, в который мы все с вами участвуем. Именно Эго создает разнообразие вариантов Игр. И наша задача ОСОЗНАТЬ это и научиться стирать Эго, чтобы не Оно управляло Большой Игрои, а мы сами стали и авторами, и режиссерами и актерами в одном лице. А это совсем другой уровень Игры...

ОСОЗНАНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО – ВЫХОД ИЗ ЛАБИРИНТА



Нам внушают, что мир устроен таким образом, что вся деятельность человечества направлена на получение прибыли. И прибыли не каждому человеку в отдельности, а определенной группе лиц, которые пользуются полученными благами. Следует задаться вопросом, а правильно ли это, когда прибыль делают все, а пользуются ею единицы. И все только из-за того, что эти немногие являются «собственниками» этой самой прибыли. Интересно, а по какому такому праву они стали единоличными собственниками, особенно на то, что принадлежит ВСЕМ? Отвечу на этот вопрос – потому что мы с вами **позволили этому БЫТЬ.**

Мы согласились с таким положением вещей и эти кто-то использовали весь арсенал дозволенных и не дозволенных методов внушения этой мысли массам. Они сделали все, чтобы мы согласились с таким мироустройством. Нам внущили, что это так и только так и по-другому просто быть не может.

А давайте порассуждаем, Человек, когда приходит в Этот Мир, не имеет ничего, а когда Человек уходит из Этого Мира, он опять- таки с собой ничего не уносит, ни яхты, ни заводы, ни

золотые унитазы, а зачем он тогда приходил сюда? Большинство из нас не знают на это ответа. Так давайте вместе попытаемся его найти.

Для этого нам нужно вернуться к вопросу, а зачем вообще создавался Человек? Если взглянуть на это с точки зрения того, что известно нашей науке, то мы увидим, что все развивается от простого к сложному. Точно так же и Человек должен пройти этот Путь развития. И в итоге стать самому Творцом. В нас уже заложили при нашем создании всё, что для этого нужно. А чтобы мы смогли решить эту задачу, нас поместили в лабиринт Причинно-Следственных связей и наша задача состоит в том, чтобы найти способ выхода из этого лабиринта, изучив его строение.

Как долго мы будем проходить этот лабиринт - зависит от нас самих. Потому что на Пути продвижения по этому лабиринту нас ждут различные испытания и искушения, которые будут нас тормозить и мы будем снова и снова возвращаться к невыученным урокам, до тех пор, пока полностью их не ОСОЗНАЕМ и не выучим.

И для того, чтобы понять происходящее сейчас с Человеком и обществом, нам нужно разобраться, как общество влияет на Человека, как формируются его отношения с другими людьми.

Человек стал разумным только благодаря тому, что стал собираться в сообщества. Именно это и только это сделало его разумным. Потому что только в среде себе подобных человек становится именно Человеком, а не животным. И жизнь в коллективе вносит свои корректизы в Индивидуальность Человека. Ему приходится считаться с мнением окружающих и, в зависимости от мнения большинства, подстраиваться под всех.

Главная проблема заключается в том, что хотя Человек и живет в коллективе, но развитие каждого происходит индивидуально. У одних этот процесс происходит быстрее, у других медленнее. А теперь представьте, что кто-то быстрее

других усвоил ряд уроков. По идее он, живя в обществе, должен помочь ему побыстрее освоить эти уроки, но он сам на каком-то этапе поддался искушению, *ну попался на его пути змий искуситель, соблазнил его идеей – ну зачем тебе эти слабаки. Ты сам можешь многое, а остальные пусть работаю на тебя, боготворят. Ты крутой, а они быдло.* И человек поддался этому искушению. Он же знает больше, видит дальше. Так и началась эксплуатация Человека человеком.

А остальные люди в это время, замороченные своими проблемами, позволили этому БЫТЬ. Тем более, что это было проявлено не сразу в определенной конкретной форме, а постепенно. А затем этот «продвинутый», идя по лабиринту семимильными шагами, понял как можно управлять обществом. Оказывается, что общество само себя может держать в определенных рамках. Только ему нужно эти рамки поставить.

Изучая эффект стадности у обезьян, ученые проводили эксперименты. Они помещали группу обезьян в вольер и клали туда и бананы, но как только обезьяны начинали их брать, их со шланга поливали холодной водой. Самые сообразительные поняли, что если взять банан, то их ждет холодный душ и бананы не брали, но не все же это поняли и кто-нибудь хватал этот банан. Тогда те, кто это поняли, начали лупить тех кто хватал бананы. Со временем уже никто не хватал бананы.

Тогда ученые пошли дальше, они стали заменять обезьян по одной на новых, которые не знали, что нельзя брать бананы, и, когда новичок хватал бананы, его тут же дружно все лупили. Таким образом заменили всех обезьян в этой группе. Но уже никто не хватал бананы – «так положено». А почему положено никто уже и не знает. Таким образом отучили обезьян от бананов...

То же самое происходит и с Человеком в обществе. Так вот, этот самый «продвинутый» понял, что если обществу навязать определенные рамки поведения, то любой его индивид будет

себя вести «как все; потому что так положено». Для того, чтобы внедрить различные ложные убеждения и ограничения в массы, и были разработаны: реклама, СМИ, телевидение, а также специальные психотехнологии по управлению и оболваниванию масс.

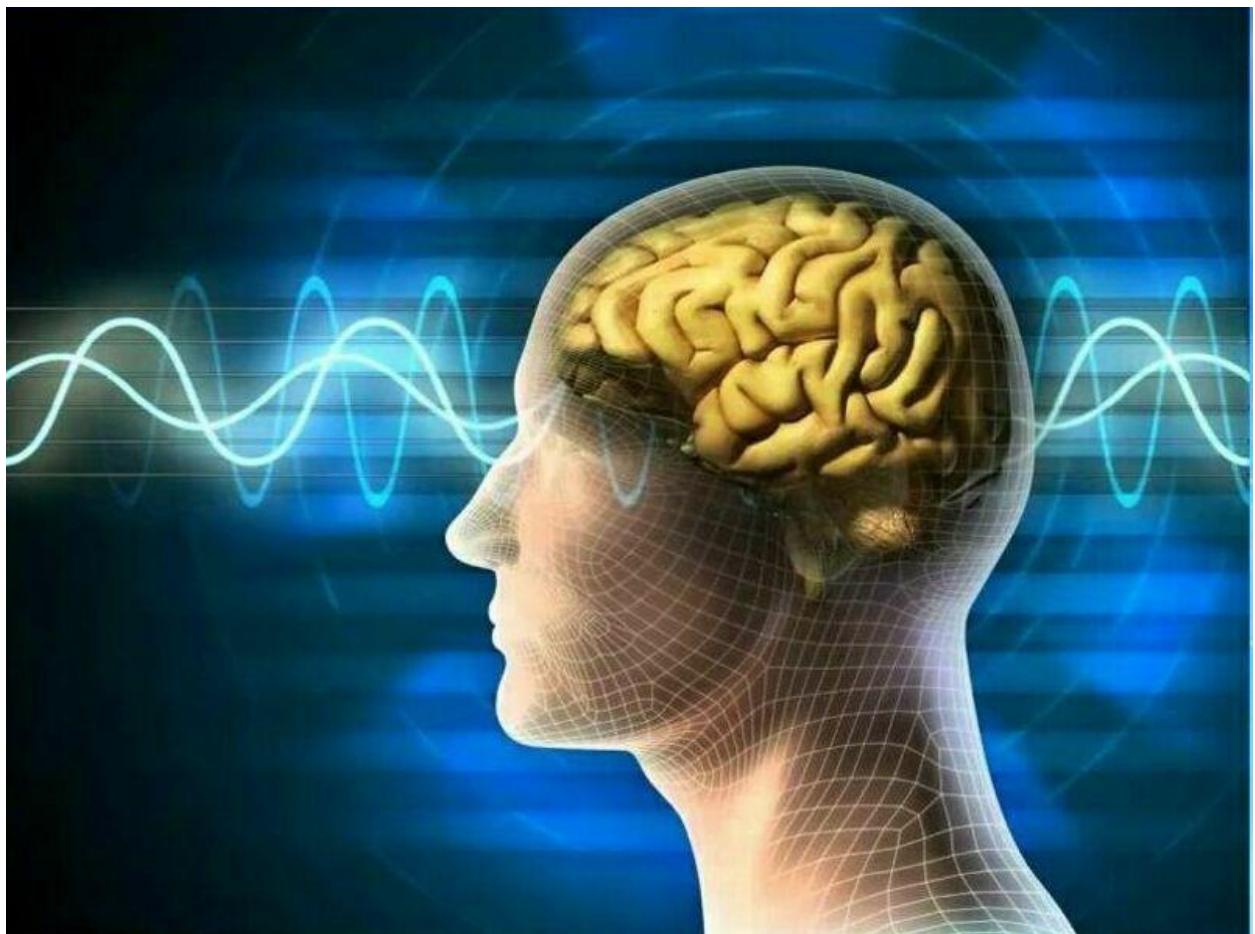
А может быть уже человечеству пришла пора понять, кто установил эти рамки и запреты и зачем. И тогда станет понятно, почему в мире царит такая несправедливость – одним ВСЁ, а другим НИЧЕГО.

Не подумайте пожалуйста, что я призываю снова все отобрать у одних и поделить на всех. В Этом Мире не может быть равенства, но и не должно быть такого перекоса. Должна быть золотая середина. Осталось совсем немного, чтобы Человек проснулся, понял Кто Он есть на самом деле и взял ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свою Жизнь на себя любимого. И самое главное, чтобы он понял, что разумным он стал в обществе, а общество состоит из людей и от каждого зависит всё. И хватит наступать на одни и те же грабли, что «моя хата с краю, я ничего не знаю», «а что я могу сделать?» и им подобные. Каждый из нас должен выбросить из головы мысли, что какой-то дядя решит наши проблемы, добавит зарплату, даст волшебную таблетку от всех болезней и т.д. и т. п..

Никто их за нас не решит...

Только мы сами, **объединившись**, сможем найти выход из лабиринта.

ЧЕЛОВЕК и ВИБРАЦИЯ



При ближайшем рассмотрении Нашего Мира оказывается, что в нем всё ВИБРИРУЕТ и колеблется. Практически всё, что есть в мире – это вибрация. Только в одном случае эта вибрация будет в виде поля, а в другом – материя. Их отличие только в плотности создаваемого ими пространства.

Вся наша Вселенная пронизана вибрациями различной частоты. Практически все звезды, планеты и Человек, находятся в одном поле вибрации. За счет вибраций все взаимодействует друг с другом и, в зависимости от характеристик объекта, эти взаимодействия имеют тот или иной вид.

Самое интересное, что Человек, находясь в этом поле вибрации, тоже взаимодействует со всеми объектами нашего

мира с помощью вибраций. И как окружающий Мир влияют на него, точно также и Человек влияет на Мир.

Мы воспринимаем Наш Мир с помощью пяти органов чувств, которые улавливают вибрации окружающего Мира каждый в своем диапазоне частот. И то, в каком виде мы видим мир, зависит от чувствительности наших органов чувств. Этот диапазон восприятия сильно ограничен. Поэтому мы видим не весь мир целиком, а только его маленькую часть.

Следует отметить, что наши мысли, чувства, эмоции, настроение – это тоже есть вибрации. Они формируются с помощью наших органов чувств, нервной и эндокринной систем. У всех вибраций есть одно очень важное свойство – если вибрации совпадают по фазе колебаний, то они складываются и усиливаются – это явление называется РЕЗОНАНС, в противном случае они подавляются.

А теперь попробуем увидеть все взаимодействия целиком. Человек и Наш Мир представляют собой целостную замкнутую систему. Представьте, что в Нашем Мире произошло изменение какой либо вибрации, Человек с помощью органов чувств воспринял её, с помощью нервной и эндокринной системы переработал и у него появилась ответная реакция в виде эмоции или мысли, которую он излучает в пространство, изменения тем самым посыпаемую Нашим Миром исходную вибрацию.

И если подобных эмоций много, то они складываются и многократно усиливаются. Возникает так называемый «эффект толпы». Это мы видим на примере поведения различных фанатов при выступлении их кумиров на эстраде, болельщиков на стадионах, или выступлений огромной массы «недовольных» социальными процессами, происходящими в обществе.

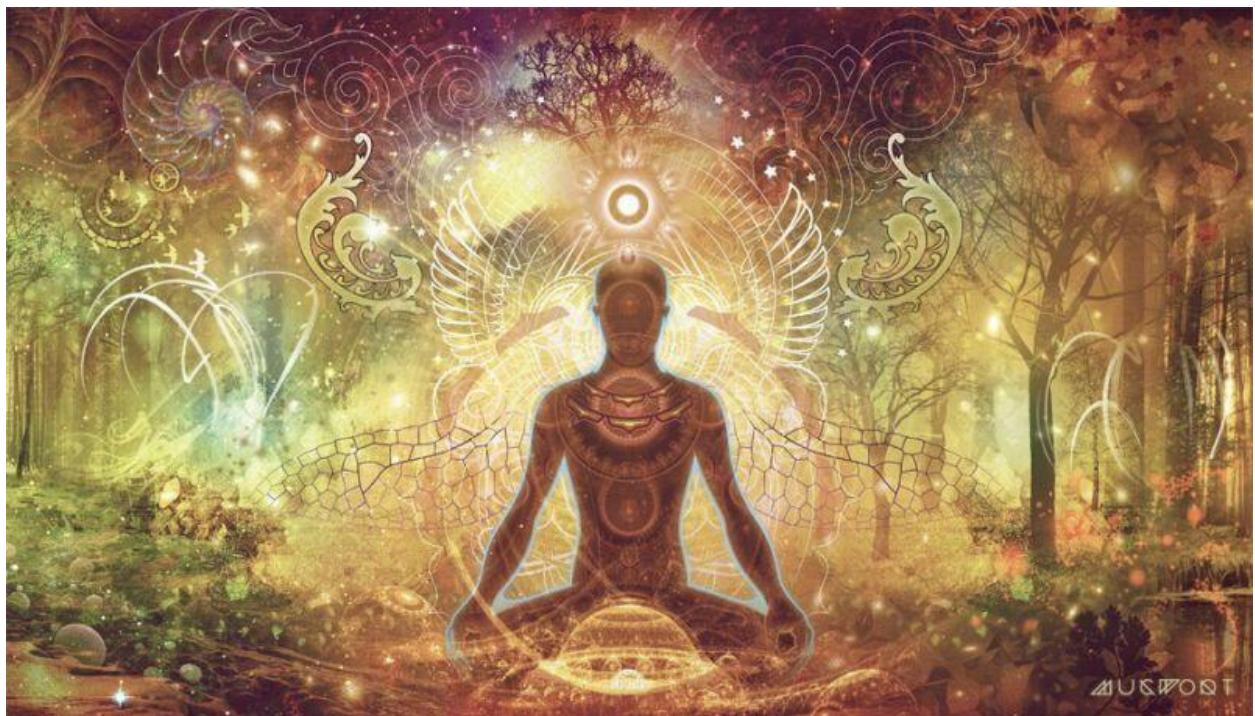
Исходя из того, что Человек и весь Наш Мир - это вибрации, представляющие замкнутую систему, значит с помощью определенных вибраций этой системой можно управлять. И

здесь очень важно понимать, как происходит это управление. Посредством рекламы, использования 25 кадра, различных психотехнологий ежедневно в наше общество вбрасывается огромное количество управляющей информации.

И, чтобы не стать игрушкой в чьих-то руках, мы должны постоянно находится в состоянии ОСОЗНАННОСТИ всех наших мыслей и чувств, действительно ли они наши или нет. Если нет, то нами УПРАВЛЯЮТ, без нашего на то разрешения, а это уже нарушение СВОБОДЫ ВОЛИ Человека. Другое дело, если мы это ОСОЗНАЕМ, тогда мы поступаем так, как считаем нужным.

Отсюда главная задача, которая стоит перед нами – ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ. Ведь выбор всегда в наших руках: или стать Хозяином собственной Жизни, а это можно достичь с помощью ОСОЗНАНИЯ, или нами будут управлять другие и не в нашу пользу.

АЗБУКА ПРОБУЖДЕНИЯ



Большую часть времени мы проводим в каких-то заботах, делах, суетимся. Наш ум постоянно, ежесекундно подкидывает нам различные мысли, отправляя нас то в прошлое, то в будущее.

Получается, что мы живем не в реальности, а в своих собственных мыслях у себя в голове. Наша жизнь протекает как бы на автопилоте. Мы не замечаем очень многих вещей, которые происходят вокруг нас.

Живя на автопилоте, мы находимся в постоянном движении или вообще занимаемся какими-либо не нужными делами, в результате чего мы теряем связь с реальностью и погружаемся как бы в «сон наяву».

А ведь если разобраться, что такое реальность, то оказывается прошлое уже прошло, а будущее еще только будет. В результате мы получаем, что реальность – это то, что есть. Здесь и Сейчас в данный момент нашей жизни. Другого момента, кроме как Здесь и Сейчас, у нас просто нет.

Для того, чтобы выйти из состояния автопилота, мы должны стать осознанными. Только осознанность нам позволяет полностью присутствовать в настоящем моменте, быть Здесь и Сейчас.

Таким образом, осознанность - это человеческая способность полностью присутствовать в настоящем моменте – Здесь и Сейчас и позволяющая нам знать и понимать, почему мы в данный момент поступаем тем или иным образом и какой результат мы в итоге получим.

Осознание позволяет нам открыть глаза и увидеть свой настоящий жизненный путь, дает нам ощущение гармонии, счастья, полноты своей жизни.

И, если мы хотим чего-то добиться в своей жизни, нам нужно повышать уровень осознанности, а для этого нам необходимо научиться, как минимум, следующим навыкам:

- Управление своим Вниманием;
- Остановка внутреннего диалога;
- Освоение образного восприятия;
- Развитие энергетического восприятия

Управление вниманием

С точки зрения психологии внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

Практически вся наша жизнь - это и есть внимание. Потому что Внимание – это единственный инструмент, с помощью которого Человек может воспринимать и познавать Мир во всех его проявлениях.

Почему нам нужно научиться управлять вниманием? Потому что если мы не управляем своим вниманием, то им управляют другие. Наглядный пример - наши СМИ. Вы обратили внимание, что, когда включается реклама, то громкость резко увеличивается? Это делается для того, чтобы привлечь наше внимание, так как в этот момент вся поступающая информация сразу ложится на наше подсознание. А потом мы идем в магазин и покупаем те товары, которые видели в рекламе, даже не задумываясь о том, так ли он нам нужен и нужен ли именно этот из всего многообразия товаров.

Наше внимание может быть сфокусировано как луч прожектора или рассеянно. Оно может быть сконцентрировано на чем-то или расконцентрировано. Для развития этих качеств внимания существует множество упражнений и технологий.

Остановка внутреннего диалога

Посмотрите, чем занят наш ум изо дня в день! Каждое мгновение в нашей голове, как рой пчел, пролетает куча разных мыслей. А часто ли мы задумываемся над тем, откуда берутся эти мысли? Они, как маленькие пузырьки воздуха, возникают неизвестно где и всплывают на поверхность нашей реальности из ниоткуда.

И каждая мысль ведет себя так, чтобы привлечь наше внимание, которое прыгает с одной мысли на другую. В ответ на это приходит мысль, а зачем же все это надо?

Получается, что мысли сами всплывают где-то там в голове и пытаются вовлечь нас в переживание самих себя. Они занимают наш ум бесполезным разговором ни о чем.

Но здесь секрет в том, что мысли - это энергия, а мы, благодаря тому, что наше внимание перепрыгивает с одной мысли на другую, заставляем эту энергию носиться в хаосе. В результате мы теряем впустую столько энергии, которая нужна нам самим для достижения своих жизненных целей, ведь в этом состоянии гораздо сложнее продуктивно и думать и действовать.

Для того, чтобы мене энергозатратно получать по жизни желаемые результаты, нужно научиться останавливать ход мыслей или, другими словами, нужно научиться остановке внутреннего диалога.

Образное восприятие

Человек воспринимает и оценивает окружающий мир с помощью органов чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Информация от органов чувств поступает в мозг, который преобразует их в образы.

Так вот, для развития образного восприятия мы должны научиться работать с образами, создавать их и управлять ими. Не только зрительными, но и слуховыми, осязательными, обонятельными и вкусовыми.

Развивая образное восприятие, мы тем самым улучшаем и тренируем нашу память.

Развитие энергетического восприятия

Наш мир и все, что в нем есть, состоит из энергии. Традиционно выделяются такие формы энергии, как

механическая, тепловая, электромагнитная, химическая, гравитационная, ядерная.

Сейчас наукой уже установлено, что все живые существа и особенно человек, обладают биопсихической энергией. И, если другие виды энергии можно измерить различными приборами (биополе или аура тоже измеряется физическими методами), то для измерения психической энергии пока не существует приборов.

Но если не существует приборов для ее измерения, то это еще не говорит о том, что психическую энергию никак нельзя почувствовать. Для этого у нас есть наше физическое тело. И здесь, с помощью внимания и образного восприятия, мы должны научиться по своему желанию чувствовать каждую его клеточку.

То есть нам нужно научиться воспринимать и чувствовать сигналы, посылаемые нашим телом. Чем сильнее мы разовьем в себе способность энергетического восприятия, тем лучше мы будем воспринимать информацию от окружающего нас мира, тем мы будем более осознанными.

А раз мы будем осознанными, то мы будем хозяевами собственной жизни, и это будет один из первых шагов на пути нашего духовно развития.

Продолжение следует...