



Игорь Егоров

Скрытый Потенциал Развития Человека

Книга первая

Очищение Ума

Метод Прямого Восприятия (МПВ)



Первая редакция

Игорь Егоров

**Скрытый потенциал
развития человека.
Книга 1. Очищение ума**

«Издательские решения»

Егоров И.

Скрытый потенциал развития человека. Книга 1. Очищение ума / И. Егоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904047-3

«Скрытый потенциал развития человека» — это серия книг, посвященная кардинальному улучшению жизни человека, а затем полному раскрытию его внутреннего потенциала. «Очищение ума» — первая книга из серии книг о «Скрытом потенциале развития человека». В ней автор описывает скрытые области нашей психики, ума и памяти. Книга содержит большое количество примеров из практических занятий автора книги с разными людьми.

ISBN 978-5-44-904047-3

© Егоров И.
© Издательские решения

Содержание

О чём эта книга	6
Об авторе	7
Введение	8
«Жизнь – это череда светлых и темных полос»	11
Счастье, радость и удовольствие – внутри нас	14
Развитие человека	17
Общепринятый сценарий развития человека и «возрастная деградация»	19
Альтернативная линия жизни	21
Как люди приходят к внутреннему развитию	23
Обрастание судов и... людей	26
Скрытый Внутренний Потенциал по Улучшению Жизни и Развитию Человека	29
Шкала состояний человека	31
Высшее состояние человека	33
Среднее состояние человека	34
Низкое состояние человека	35
Гармоничное, разностороннее развитие человека	40
Очищение Ума	42
Истоки очищения	44
Очищение – естественная составляющая часть нашей жизни	46
Жизнь – как поток разнообразных событий	48
Стрессовые и негативные события нашей жизни «остаются с нами навсегда»	52
Как и почему образуются отпечатки	55
Содержимое отпечатка	57
Два вида памяти: доступная и скрытая часть памяти (Банк)	63
Каждый человек находится под влиянием Банка	67
Банк – не приговор, от него можно избавиться	72
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Скрытый потенциал развития человека

Книга 1. Очищение ума

Игорь Егоров

© Игорь Егоров, 2018

ISBN 978-5-4490-4047-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чём эта книга

Скрытый Потенциал Развития Человека – это серия книг, посвященная кардинальному улучшению жизни человека, а затем полному раскрытию его внутреннего потенциала.

Это происходит за счет освобождения от всего «груза прошлого» как на уровне психики: ума и памяти, так и на уровне физического тела человека.

В процессе занятий у людей раскрываются новые свойства и качества, которых у них до этого никогда не было, но которые в виде задела, потенциала заложены природой в каждом из нас и ждут своего часа для раскрытия.

«Очищение Ума» – первая книга этой серии.

В ней автор описывает скрытые области нашей психики, ума и памяти. Книга содержит большое количество примеров из практических занятий автора книги с разными людьми.

«Освобождение Тела» – вторая книга серии.

«Полное Раскрытие Внутреннего Потенциала Человека» – третья книга.

Об авторе

Егоров Игорь Алексеевич – автор Метода Прямого Восприятия и Системы Пульсар – уникальных практик, предназначенных для кардинального улучшения жизни людей, и полного раскрытия их внутреннего потенциала.

За 20 лет практики более 600 человек прошли консультации у автора книги. На сегодняшний день можно с уверенностью говорить о результативности авторских методик – Метода Прямого Восприятия и Системы Пульсар.

Сайт автора: «Центр Развития Человека» – www.lmpv.net

whatsapp: +7-705-203-55-42

e-mail: mpvnew@mail.ru

Скайп: igorigor339

Введение

На дворе двадцать первый век, технический прогресс неумолимо движется вперед семимильными шагами. Посмотрите на достижения нашей цивилизации в области электроники. За последние 20 лет, они просто поражают своими результатами. Цифровые технологии, интернет, сотовые телефоны и виртуальная реальность стали неотъемлемой частью нашей современной жизни. Они получили широкое распространение по всему миру и стали доступны практически каждому человеку.

А как насчет нас – людей? Какие новые открытия сделаны в области здоровья, психики и потенциальных возможностей человека? К сожалению, похвастаться здесь нечем. Каких-либо значимых открытий, направленных на кардинальное улучшение жизни, душевного состояния, физического здоровья и полного раскрытия внутреннего потенциала не сделано.

Основная масса исследований и открытий похожа на «латание дыр» в человеческом организме и его психике. Идет постоянная борьба со следствием. Но до источников, настоящих причин болезней как на физическом, так и на более тонком психическом уровне наша цивилизация в полной мере еще не добралась.

До сих пор в мире есть горячие точки, где люди продолжают конфликтовать и убивать друг друга. Еще остались на земле места, где люди умирают от эпидемий и голода, места, где в наш век царит хаос, зверское уничтожение одной группы людей другими просто из-за фанатичных идей.

Получается так, что сам человек, его внутренний мир, его желания и стремления за тысячелетия совсем не изменились.

Да, у нас стало больше свободного времени, мы не умираем от голода и от холода, развитие технологий в разных сферах человеческой деятельности сильно облегчает нам жизнь.

Сегодня у нас появилось много новых развлечений. Только стал ли человек от этого более счастливым, здоровым и удовлетворенным своей жизнью?

Похоже, что не очень. По крайней мере для многих людей жизнь продолжает оставаться тяжелой ношей, не доставляющей счастья, радости и удовольствия.

Обратите внимание на людей, находящихся в различных жизненных ситуациях. И вы заметите, как в них внезапно может меняться состояние и поведение человека. Вы обнаружите, насколько он непостоянен и как сильно зависит от внешних обстоятельств, людей и даже от погоды.

И конечно, может возникнуть вопрос.

– Почему наше состояние так сильно зависит от внешних обстоятельств? Неужели это является нормой? Может быть, мы просто еще чего-то не знаем о человеке и его психике?

– Почему в детстве и юности человек полон энергии и сил, у него много желаний, стремлений и целей и, в общем, он имеет очень позитивное отношение к жизни? Но с возрастом все это куда-то уходит, иссякает, и жизнь уже перестает восприниматься как в детстве и юности – яркой, позитивной, наполненной радостью и удовольствием, радужными планами и стремлениями. Почему с возрастом она для большинства людей постепенно и незаметно превращается в череду повторяющихся, серых, похожих один на другой, дней?

– Почему у одних людей портится настроение при пасмурной погоде или возникает чувство грусти или тоски при виде заходящего солнца?

– Почему при выступлении перед большой аудиторией других охватывает оцепенение, у них сжимается горло, и они не могут сказать ни слова?

– Откуда берется необъяснимый страх перед полицией и врачами?

– Почему бывает так, что подвижные, открытые и очень общительные дети, прекрасно знающие урок, стоя у доски перед классом и учителем вдруг впадают в ступор и не могут отвечать на заданные вопросы?

Да и со взрослыми людьми бывают схожие ситуации.

– Почему у некоторых людей бывают состояния дежавю?

– Плохое настроение, страхи, беспокойства, депрессии, апатия – откуда все это берется?

– А почему бывает так, что, поругавшись с кем-то, мы зачастую сильно переживаем, подолгу гоняя негативные мысли об этом событии в своей голове? Вступаем в диалог, спорим с нашим оппонентом, что-то ему доказываем, оправдываемся перед ним и самим собой. И этот болезненный и навязчивый умственный диалог может продолжаться очень и очень долго.

Наш соперник или оппонент, друг или враг, отец или мать, сестра или брат уже давно умерли, а мы все никак не можем остановиться! Ведем с ними бесконечные мысленные дебаты, которые очень сильно изматывают нас, отнимая много времени и сил.

– Почему бывает так, что неприятные события, произошедшие много лет назад, продолжают мучить и никак не хотят оставить нас в покое?

– Почему многие люди находятся в негативных состояниях? Апатия и депрессия, тоска и печаль, меланхолия, обида и разочарования чувствуются и переживаются многими людьми на постоянной основе.

И самое страшное в этом то, что зачастую все это еще и воспринимается нами как вполне оправданное и естественное состояние. Как же может быть иначе, если кругом столько проблем? Плохая погода, работа, дети и начальник виноваты в дурном самочувствии и в нашем плохом настроении?

– Почему происходит так, что порой какая-то вроде мелкая неприятная ситуация вызывает огромную волну отрицательных эмоций?

– Почему многие люди зависят от настроения, поступков и действий других людей?

– Почему наше внутреннее состояние должно зависеть от внешних обстоятельств и событий жизни?

– Почему для многих людей жизнь превращается в простое выживание, сопровождающееся постоянным ожиданием бед и неприятностей?

Ну хорошо, давайте немного уйдем от негатива и поговорим о более позитивных и приятных сторонах человеческой жизни. К сожалению, и там есть много открытых вопросов и проблем.

– Почему люди не знают, чем им заниматься и зачастую не могут найти себе работу «по душе» и свое место в жизни?

– Почему не получается раскрыть себя, свои таланты и полностью реализовать свой внутренний потенциал?

– Почему многие люди начинают вроде бы интересные и увлекающие их новые дела, не могут добиться результатов и затем бросают их?

– Почему большинство людей, зная, как полезна физкультура, не хотят и не занимаются ей?

– Почему с возрастом у нас становится все меньше и меньше энергии и сил? И можно ли изменить эту, казалось бы, неизбежную «закономерность»?

– Почему к людям редко приходит вдохновение, и оно так непостоянно?

– Почему многие люди часто болеют и быстро стареют? Почему большая часть людей превращается в ментальных стариков уже в возрасте 35 – 45 лет?

И несмотря на все это, где-то внутри нас, в глубинах нашего сознания мы чувствуем, что все это неправильно. Что жизнь человека должна быть чем-то большим, чем просто борьба за выживание, она должна быть наполнена радостью, удовольствием и счастьем.

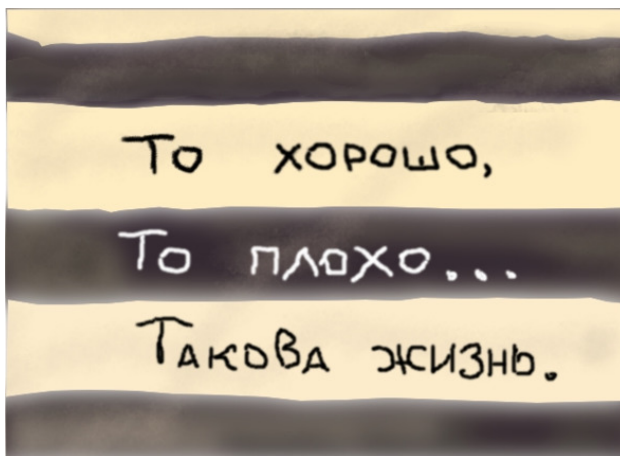
И более того, у многих людей есть внутренняя тяга, потребность, желание к непонятному и необъяснимому саморазвитию.

Многие вопросы отпадут сами собой, когда вы узнаете о том, как устроена наша психика, ее скрытые области, когда узнаете о многостороннем «Скрытом Потенциале Развития Человека».

В этой книге – «Очищение Ума» – вы получите все ответы на выше-поставленные вопросы. Читатель, обладающий пытливым и наблюдательным умом, получит ответы и на множество других вопросов, которые неизбежно возникнут в процессе чтения этой и других книг серии «Скрытый Потенциал Развития Человека».

Человек по сей день хранит в себе очень много тайн и загадок, находящихся на уровне его физического тела, психики (ума и памяти).

«Жизнь – это череда светлых и темных полос»



Кто из нас не слышал различных высказываний о том, что вся наша жизнь состоит из череды светлых и темных полос. Эдакий неизбежный цикл, из которого никак и никогда нельзя выбраться.

Есть много пословиц, поговорок и анекдотов, подтверждающих это. Вот один из них.

Встречаются два мужика. Один говорит:

– Как дела?

– Плохо.

– Что такое?

– Да вот, блин, понимаешь, у меня все плохо: жена бросила, квартиру забрала, дети с ней остались. Я в аварию попал и машину разбил, меня с работы выгнали, теперь я весь в долгах... ну и т. д.

– Знаешь друг, ты не горюй! У всех так бывает: полоса черная, когда все – плохо, полоса белая, когда все хорошо, полоса черная, полоса белая и т. п.

В общем, так и разошлись. Через год опять встречаются.

– Ну как сейчас твои дела?

– Помнишь в прошлый раз ты рассказывал, что бывает полоса черная, полоса белая?

– Помню.

– Так вот, тогда у меня была БЕЛАЯ полоса...

Считается, что этот народный фольклор как нельзя лучше отражает суть нашей жизни.

«Принято считать, что в жизни есть место веселью и грусти, победе и проигрышу, удаче и невезению. Что светлые и темные полосы всегда чередуются между собой. Это якобы естественный жизненный процесс, и что он даже заложен самой Природой, Богом, Абсолютом в человека, и что нам не позволено его менять!»

Во как!

И для подтверждения этого тезиса нашли кучу обоснований и даже используют принцип подобий.

Например, «в жизни все двойственно, она постоянно пульсирует между двумя противоположными полюсами. Есть зима и лето, день и ночь, мужчина и женщина, добро

и зло. Жизнь состоит из противоположностей и называется это дуальностью, двойственностью.»

И обычно думают, что мы не в силах изменить этот порядок вещей! И самое главное – этого не надо делать!!!

«...ведь всегда после самой ужасной грозы тучи рассеиваются – и выглядывает солнце! Вслед за зимой приходит весна, плохое настроение сменяется хорошим и т. д. Ведь это – закон жизни!!!»

И даже дают советы, как с этим смириться.

Что-то вроде этого:

«Когда у вас будет тяжело на душе, вспомните, что грусть – не навсегда, и по закону дуальности плохой период непременно сменится хорошим! Ведь недаром говорят: «После грозы – солнце, после горя – радость.»

Так что такими обоснованиями нас пытаются убедить в том, *«что жизнь состоит не только из светлых полос, и что неудачи и болезни, волнения, страхи и депрессия – это ее неотъемлемое качество, это – закон жизни. Что жизнь курсирует между двумя противоположностями, как электрический ток между двумя полюсами, в этом ее сущность. Лишь только смерть останавливает качание маятника жизни и все уравнивает.»*

Как-то все это пахнет безысходностью, не правда ли?

«И пока мы живы, мы должны принять тот факт, что жизнь всегда будет кидать нас из стороны в сторону, удачные периоды будут сменяться неудачными. Иногда мы будем чувствовать себя сильными, а иногда слабыми, иногда счастливыми, а иногда грустными, иногда энергичными, а иногда вялыми и т.п.»

И в придачу к этому дают кучу глупых советов, как пережить темный период своей жизни. Вот один из них.

«Прежде всего нужно осознать, что он не вечен! Что он обязательно закончится, надо его только переждать, как вы переживаете непогоду. Не злитесь и не стоните: «Ах, какая я несчастная, какой я бедный!» Лучше доставьте себе удовольствие. В период невезения вам требуется энергетическая подпитка. Так что же мешает вам доставить себе радость? Устройтесь на диване с хорошей книжкой, или выпейте бокал шампанского, или покрасьте волосы в самый модный цвет, или, наконец, просто выспитесь как следует. Купите себе какую-нибудь приятную безделушку: маленький флакончик духов, любимое лакомство, новую помаду, да мало ли чем можно себя побаловать? Когда же вас одолеет хандра и вам будет казаться, что неудачный период слишком затянулся, улыбнитесь и скажите себе: «Ничего, перезимует!»

Весна наступит, обязательно наступит, вы это прекрасно знаете!

Если вас настигла неблагоприятная полоса, то есть способ подбодрить себя, вернуть хорошее настроение, посмотреть на жизнь свежим взглядом.

Вот хороший способ прогнать хандру и плохое настроение. Встаньте и несколько раз энергично встряхните кистями рук, как будто стряхиваете с них капли воды. Затем вытяните ладони вперед и как бы сдуйте с них воображаемые крошки (иногда подобным жестом мы посылаем воздушный поцелуй). Почувствуйте, что вы сдуваете с ладоней плохое настроение, и оно улетает прочь, как ненужный сор. Можете также стряхнуть воображаемый сор с ладоней над мусорным ведром, представляя, что вы выбрасываете вон все негативное, ненужное. Или стряхните «соринки» над раковиной, а потом смойте их водой.

Проделав это, вы увидите, что перестали думать о неприятностях.»

Ага, как бы не так.

И в итоге: *«Давайте не будем идеализировать жизнь, а будем принимать ее такой, какая она есть, со всеми ее периодами – темными и светлыми. Она этого стоит, ибо она прекрасна!»*

Ну, как вам такое: нужно просто принять чередование своих светлых и темных полос жизни, и это прекрасно?! По сути дела, мы наше плохое настроение и болезни, отсутствие интереса к жизни, апатию и нехватку жизненной энергии делаем нормой? Давайте мы перестанем стирать нашу одежду, мыться, чистить зубы и убирать наше жилище! Неприятный запах, который вскоре после этого появится у нас, тоже спишем на законы природы! Давайте не будем лечить людей, когда они болеют, ведь болезнь – это тоже часть природы! Почему бы нам и с этим не смириться?!

На самом деле все очень просто! Когда кто-то не знает, как можно улучшить жизнь, как сделать так, чтобы в жизни человека не было темных полос, он просто это возводит в норму, в «закон жизни». Тем самым обосновывая свои незнания, неумения и некомпетентность. В первую очередь при этом обманывает себя и, что самое главное, других людей. А на самом деле просто не знает, что можно жить не просто без черных полос, но и на качественно более высоком уровне жизни.

Именно этому посвящена эта и последующие книги серии «Развитие Скрытого Потенциала Человека».

Многие люди, ввиду отсутствия знаний, умений и навыков, плохое состояние человека как на уровне психики, так и его физического тела, имеют склонность возводить в норму, в «Закон Жизни».

Счастье, радость и удовольствие – внутри нас



Есть одна старая легенда, в которой говорится о том, что было время, когда все люди земли были счастливы. Но они пренебрегли своим Счастьем, и Бог решил забрать Его у них. И спрятать в таком месте, где Его нельзя было бы отыскать. Однако найти такое укромное место для него было непростой задачей.

И Бог подумал: «Дай-ка я спрячу Счастье под Землю!»

И сам себе ответил: «Нет, так не пойдет. Человек начнет копать землю и найдет Его».

Тогда Бог подумал: «Брошу-ка я Его в самую глубь Океана!»

«Нет. Рано или поздно человек исследует глубины океана и сможет там Его найти».

И Бог зашел в тупик, он не знал, где можно было бы спрятать Счастье от человека. И казалось ему, что нет такого места на Земле, которое было бы недостижимо для человека.

Но тут Бога осенило: «Вот что я сделаю с человеческим счастьем! Я спрячу Его в глубине самого человека, потому что это единственное место, где он никогда не будет Его искать!»

И с тех пор нет человеку покоя на Земле, носится он в поисках своего Счастья. Поднимается высоко в горы и погружается на дно океанов, ныряет и копает в поисках сокровища, но нигде найти Его не может, ибо Настоящее Счастье можно найти только внутри самого себя!

Библия также подтверждает старую легенду словами Христа, который сказал, что Царство Божье находится внутри нас!

Человеку, человеческой природе и самой нашей жизни свойственны радость, удовольствие и счастье. Это наше глубинное внутреннее состояние, только пока не полностью раскрытое, это пока еще не раскрытый наш Внутренний Потенциал.

Деньги, власть, успех и другие достижения человека могут временами приводить к этим состояниям, но лишь на короткий промежуток времени.

Но тем не менее люди, с упорством осла, ищут счастье снаружи, и при этом еще ставят сами себе условия: «Я буду счастлив тогда, когда... Если получу то или сделаю это, если добьюсь того-то...» Другими словами, если они не получают или не сделают то, что, по их мнению, принесет им счастье и радость, они счастливыми быть не смогут. Таким образом ограничивают себя и свое счастье этими надуманными условиями.

Если кто-то говорит, что он счастлив, мы обязательно его спросим: «Почему ты счастлив? Какие позитивные события жизни сделали тебя счастливым?»

Мы считаем само собой разумеющимся, что человек может быть счастлив только по определенному поводу. Мы не настолько наивны, чтобы верить в то, что состояние радости и счастья могут быть без причины. Причиной могут быть позитивные изменения в жизни человека, удача, избежание неприятностей или еще что-то другое. Но обязательно что-то определенное, что способно привести человека в состояние радости, удовольствия или восторга, хотя, как правило, на непродолжительное время.

Давайте посмотрим правде в глаза и признаемся в том, что никакие благоприятные события нашей жизни никогда не сделают нас по-настоящему счастливыми не то что навсегда, но и даже на какой-то продолжительный период времени.

Никто и ничто вне нас не может принести нам истинное и постоянное счастье, радость и удовлетворение. В этом можно легко убедиться на примерах из собственной жизни: всегда хочется чего-то еще, наш ум старательно проецирует счастье на что-то внешнее. И это будет длиться бесконечно, пока мы не осознаем всю глупость попыток найти его снаружи, вне нас самих. Опираясь на жизненный опыт, мы можем заметить, что даже если выполняются все наши условия, то мы не получаем то счастье, которое могло бы навсегда нас удовлетворить.

А теперь давайте задумаемся над таким вопросом: как, каким образом и где мы чувствуем и ощущаем удовольствие, радость и счастье?

Определенно можно сказать, что все ощущения, которые мы чувствуем – и позитивные, и негативные – находятся внутри нас.

Что бы мы ни чувствовали, что бы мы ни ощущали – все это мы чувствуем исключительно внутри себя, все эти ощущения находятся только внутри нас!

Ощущение и состояние счастья, радости и удовольствия также, как и все негативные и нежелательные ощущения, состояния и эмоции, находятся исключительно внутри самого человека.

Другое дело, что различные события нашей жизни и внешняя обстановка «включают» внутри нас разные эмоции, состояния и ощущения.

Позитивные события вызывают положительные эмоции внутри нас, а негативные события – отрицательные эмоции. Но, повторю еще раз, все эти разнообразные состояния

и эмоции мы ощущаем, чувствуем внутри себя, они все находятся, «живут» исключительно внутри нас.

Разнообразные события, которыми полна наша жизнь являются тем механизмом, той кнопкой, спусковым крючком, нажав на который, те или иные эмоции и ощущения выходят, выплывают наружу из нас самих.

По сути дела, мы на внешние обстоятельства жизни реагируем как роботы, как марионетки. Со сменой внешних событий жизни меняются наши внутренние эмоции и ощущения, только с одной оговоркой – в большинстве случаев на непродолжительное время.

Получается так, что наше внутреннее состояние очень часто зависит от внешних факторов, только эта зависимость тоже не является «Законом Жизни».

Потому что, во-первых, эту пагубную «закономерность» можно изменить. Мы можем перестать быть марионетками внешних событий жизни!

И во-вторых, мы можем навсегда освободиться от негативных состояний, эмоций, мыслей и ощущений, находящихся внутри нас!

Все это является составляющими элементами «Скрытого Потенциала Развития Человека».

Развитие человека

Прежде всего давайте разберемся с определением того, что же такое развитие человека?

Развитие человека – это качественные изменения его физических и психических характеристик.

Когда мы говорим о развитии человека, то мы можем смело утверждать, что Природа, Бог, Творец, Абсолют вложили в нас потенциал, задел по очень обширному и многостороннему развитию.

Безусловно, часть из этого потенциала мы реализуем в нашей жизни. Каждый из нас умеет читать и писать, кто-то умеет хорошо плавать и танцевать, красиво рисовать и хорошо петь, кто-то умеет сочинять музыку и совершать открытия в науке и технике. У каждого есть свои таланты, увлечения и склонности, которые он может, в той или иной мере, реализовать.

Развитием человека с самого рождения занимаются в семье, но большую роль в этом играют различные образовательные государственные, частные и коммерческие учебные заведения.

Обычным источником развития человека принято считать воспитание родителей, влияние окружения, профессиональное и самостоятельное образование. Также и сама жизнь, ее обстоятельства заставляют человека заниматься саморазвитием.

Мы постоянно развиваемся, наш ум и наши умения непрерывно растут и совершенствуются благодаря переживаемому опыту и извлеченным из него уроков.

Так что развитие человека – это еще и непрерывный процесс самосовершенствования. Принято считать, что природа позаботилась о развитии нашего тела, а жизнь заботится о развитии нашего сознания.

Вспомните себя в прошлом, во времена детства и юности, и вы поймете, насколько сильно изменились. Изменения произошли как на уровне тела, так и на уровне психики. Сейчас вы умнее, опытнее и мудрее, чем были раньше, пережитый опыт изменил вас.

Все вышеперечисленное является вполне очевидными свойствами человеческой психики и тела, мы действительно можем научиться танцевать и плавать, выучить иностранный язык и приобрести новые навыки и знания, необходимые для нашей работы и для любимого занятия.

Каждый из нас, при желании, может добиться успехов в разных направлениях человеческой деятельности.

И все это происходит благодаря нашему развитию и раскрытию природного потенциала.

Идея Развития Человека хорошо поддерживается и поощряется в современном обществе как на уровне отдельных людей, так и на уровне государства в целом.

Наверное, найдется не так много людей, которые были бы против постоянного и многостороннего развития индивидуума. Так что для многих из нас идея и стремление к развитию является основной движущей силой их жизни.

Многостороннее развитие – это естественная и неотъемлемая составляющая часть нашей жизни. Оно начинается с самого рождения человека и может продолжаться до самого конца его жизни.

Общепринятый сценарий развития человека и «возрастная деградация»

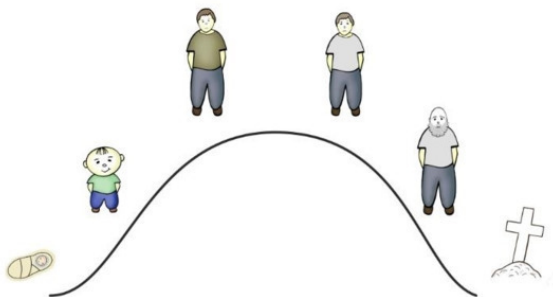
Да, идея многостороннего развития человека широко приветствуется в нашем современном обществе. Все правильно! Об этом очень много говорят, пишут и показывают в фильмах, посвященных этой теме.

Идея и стремление к развитию вызывает много положительных эмоций и открывает широкую дорогу в различные области человеческой деятельности.

Только для большинства людей все это выглядит не так гладко, просто и легко, как это может показаться на первый взгляд. Для них это больше похоже на красивую сказку. Жизнь большинства людей проходит совсем по другому сценарию.

Давайте посмотрим правде в глаза и согласимся с тем, что обычный средний человек занимается относительно интенсивным развитием примерно до 22 – 25 лет. А уже в возрасте 30 – 35 лет начинает постепенно и незаметно, вы уж не обижайтесь на мои слова, деградировать.

Посмотрите на то, как проходит жизнь среднестатистического человека. Она идет примерно по одному и тому же сценарию. Человек рождается, растет, развивается, взрослеет и после 30 – 40 лет начинает постепенно увядать, т.е. деградировать, стареть и... потом умирает.



Линия жизни человека

Примерно к 30 годам начинается потеря идеалов, целей и мотиваций, истощается жизненная энергия и начинает постепенно ухудшаться здоровье, теряется способность действовать и преодолевать трудности, уменьшается тяга к творчеству. Зато появляются все чаще и чаще негативные эмоции: злость, страх, зависть и уныние. Человек начинает меньше воспринимать и понимать все новое.

Какое там развитие? Какая реализация? Когда после работы ни на что сил уже не остается. Поужинать, посмотреть телевизор, посидеть за компьютером или планшетом. Это для мужчин. С женщинами все сложнее. У них еще и куча домашних дел: приготовление еды, стирка, уборка, дети. Ни на что другое ни времени, ни сил у них уже не остается.

И к сожалению, к такому положению вещей мы относимся как к норме, как к чему-то само собой разумеющемуся. Для многих из нас – это почти «Закон Жизни». Для большинства – это привычный образ жизни, ведь большая часть людей именно так и живет.

Каждый человек обладает многогранным и многосторонним потенциалом своего развития. Но большинство людей к 25 – 30 годам реализует только его небольшую часть в виде минимально необходимых знаний, навыков и умений, а затем медленно и постепенно деградирует.

Но можно жить и по-другому...

Альтернативная линия жизни

Как я упоминал ранее, каждый человек обладает потенциалом многостороннего развития. И обычно люди реализуют только его незначительную часть, а затем постепенно деградируют. Медленно и незаметно происходит угасание человека на психическом и физическом уровне.

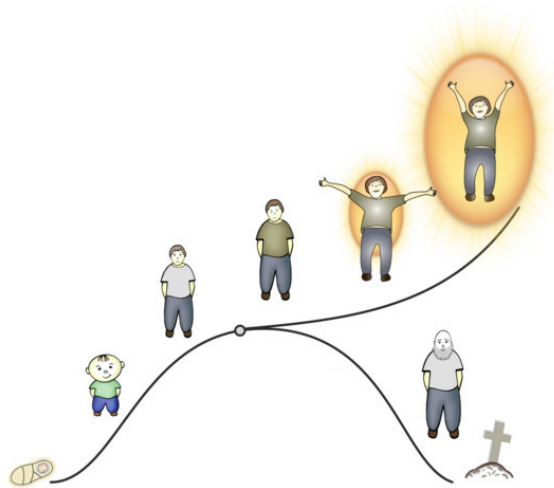
И это вполне привычный и приемлемый сценарий жизни для большинства людей.

К счастью, у нас есть возможность изменить к лучшему такое привычное положение вещей.

Дело в том, что большинству из нас пока ничего неизвестно о других частях многостороннего потенциала, вложенного природой в человека.

Да, человек хранит в себе еще много тайн и загадок. У него есть еще неизвестный, скрытый задел, резерв, потенциал, о котором многие люди ничего не знают. Его реализация позволит человеку жить значительно лучше, на более высоком уровне, получать радость и удовольствие от жизни и не идти по проторенной дорожке в сторону увядания и деградации, а продолжить дальше свое развитие, о котором даже и не мог мечтать.

И тогда линия жизни этого человека будет выглядеть совершенно иначе, нежели у большинства остальных людей.



Альтернативная линия жизни.

В таком случае человек будет находиться в процессе развития всю свою жизнь, приобретая при этом совершенно новые качества, свойства, способности и возможности, которыми по умолчанию не обладают другие люди.

Дальнейшее развитие человека – это:

– совершенно другой уровень жизни, другие цели, ничем неограниченные перспективы и полная самореализация человека;

- совершенно другой менталитет, другой уровень осознанности и другие свойства физического тела;
- полноценная, насыщенная жизнь, наполненная удовольствием, радостью и счастьем.

Каждый человек имеет скрытый потенциал по кардинальному улучшению своей жизни, дальнейшему развитию и полному раскрытию своего внутреннего потенциала.

Как люди приходят к внутреннему развитию

Итак, как я говорил выше, у каждого человека есть потенциал по многостороннему развитию. Реализация части этого потенциала прочно вошла в систему нашего воспитания и обучения. Думать, читать и писать, считать и рисовать – всему этому нас обучают, начиная с самого раннего детства: в детском саду, затем в школе, колледже, университете и т. д.

В многостороннем успешном развитии индивидуума заинтересованы все: и сам человек, и его семья, и окружение, и социум, и государство.

Страны всего мира для развития своих граждан имеют соответствующие государственные учреждения. Они нужны для физического и психического развития, для получения образования, разнообразных навыков и умений, необходимых не только для жизни конкретного человека, но и для государства в целом.

Так вот, это развитие является реализацией лишь определенной и всем известной части многостороннего потенциала, которым обладает каждый из нас. Это очевидная и понятная для всех вещь.

Поэтому давайте эту часть многостороннего потенциала развития человека назовем **известным** потенциалом.

Повторю еще раз, на самом деле у каждого из нас есть и другой задел, резерв, потенциал, о котором многие люди ничего не знают. Давайте назовем его **скрытым** внутренним потенциалом развития человека.



Схематичное изображение известного и скрытого потенциала развития человека

Дело все в том, что реализация этого скрытого потенциала позволит человеку жить значительно лучше, на качественно более высоком уровне, получать радость и удовольствие от жизни и не идти по проторенной дорожке в сторону увядания и деградации. Человек может продолжить свое ничем неограниченное развитие, о котором раньше даже и не мог мечтать.

О том, что из себя представляет этот скрытый внутренний потенциал, из каких элементов и составных частей он состоит, мы узнаем в следующих главах этой книги. Именно этой теме и посвящена серия книг по развитию человека.

Итак, этот скрытый внутренний потенциал спит в каждом из нас до определенного времени.

Но рано или поздно приходит время для его раскрытия. И действительно, определенная часть людей ощущает внутри себя какой-то дискомфорт. Они пытаются понять, что с ними не так. Чувствуют внутреннюю необходимость, непонятную и необъяснимую тягу к развитию. Таких людей не устраивает обыденная жизнь, для них она становится серой, неинтересной и бесцельной. Им не хочется гнаться за богатством, почетом, делать карьеру, добиваться в жизни каких-то тривиальных успехов. Они не чувствуют удовлетворения от работы, семьи и развлечений. Не могут найти себя и своего места в этой жизни. Не понимают, куда им двигаться, в какую сторону идти. Они чувствуют непонятную и необъяснимую потребность, но не знают, как ее удовлетворить.

Можно сказать, что сама природа оказывает на человека давление, в виде дискомфорта, терзаний, депрессий, волнений и беспокойств, поиска смысла жизни. Таким образом направляя его к поиску чего-то нового и неизведанного, толкая к внутреннему развитию.

Обычно люди, ощущая эту потребность, пытаются удовлетворить ее, посещая разнообразные лекции, семинары и тренинги, посвященные развитию и улучшению жизни. Изучают различные материалы по психологии, эзотерике, оккультизму, религиям, йоге и т. д.

Занимаются разными практиками и, не получая результатов от достигнутого, меняют их одну за другой, пытаясь найти ту, которая полностью утолит их жажду к познанию и развитию.

Все правильно, для качественного улучшения жизни человека, его развития, эволюции и реализации внутреннего потенциала одного чтения литературы недостаточно. Для этого нужна осознанная работа над собой. Само по себе ничего не произойдет. Для этого нужно приложить много усилий, знаний и умений.

Дискомфорт, терзания, сомнения, поиски непонятно чего – все эти проявления говорят о том, что для данного индивидуума пришло время для раскрытия своего внутреннего потенциала. Для него настало время заниматься своим развитием и открыть внутренние возможности, которые спали и находились в латентном состоянии.

Наша внутренняя природа сначала мягко, а потом сильнее и сильнее оказывает на нас давление для того, чтобы мы начали движение в сторону развития.

Так что есть всего два пути, два варианта того, как люди приходят к своему внутреннему развитию.

Первый вариант – это внутренняя тяга и интерес к саморазвитию, о котором я уже упоминал.

Второй вариант – когда на человека оказывается прямое давление, проявляемое в виде переживаний и волнений, страхов и беспокойств.

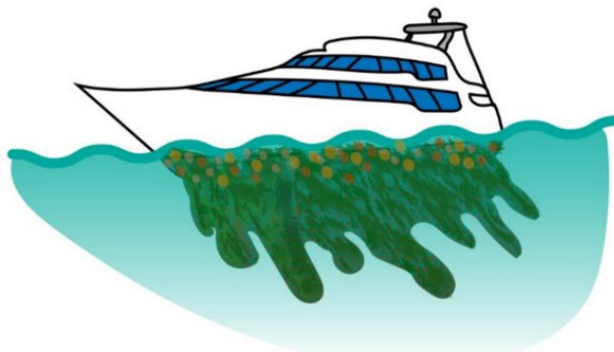
В этом случае хочу еще раз подчеркнуть, что сама природа толкает нас к тому, чтобы мы начали искать источник, причину своих негативных состояний. Таким образом мы тоже можем прийти к своему скрытому внутреннему потенциалу развития.

Человек может прийти к идее внутреннего развития двумя путями. Первый – это внутреннее желание развития самого человека. Второй – это оказываемое на него давление в виде страхов, беспокойств, переживаний, волнений и т. д. Они заставляют человека «посмотреть» внутрь себя, с целью разобраться со своей внутренней природой и со своим скрытым внутренним устройством.

На этом давайте завершим вводную часть и перейдем непосредственно к основной теме данной книги – к изучению того, что мы называем Очищение ума.

Обрастание судов и... людей

Вернуться к оглавлению



Обрастание судов.

В мореплавании существует такое понятие как обрастание.

Обрастание – это процесс, в результате которого часть корпуса судна, находящаяся в воде, покрывается слоем морских растений и животных. Этот слой состоит из колоний ракообразных, водорослей, минеральных частиц, ракушек и других микроорганизмов. Вес обрастаний может достигать до нескольких сотен тонн. Оно сопровождается снижением скорости судов, повышением расхода топлива и усиленным износом его механизмов. И все это приводит к увеличению эксплуатационных расходов.

Процесс обрастания днища судов продолжается непрерывно, на слое уже умерших организмов развиваются новые и новые.

Обрастание корпуса само собой никогда не прекращается и может быть устранено только в доке.

Обрастание является серьезной проблемой для судов, и с ним ведут постоянную борьбу.

Люди, занимающиеся эксплуатацией судов, знают, что если не предпринимать никаких мер по борьбе с обрастанием, то это будет приводить к ускоренной коррозии корпуса и к быстрому износу двигателей судна. При обрастании увеличивается сопротивление воды движению судна, в результате чего необходимо увеличивать мощность энергетической установки для достижения заданной скорости, что приводит к перерасходу топлива.

Мы можем сравнить эксплуатационные характеристики корабля, когда он не имеет обрастаний, очищен от них и спустя полгода его интенсивной эксплуатации, когда судно покрывается значительной массой обрастания. При этом проводится анализ и сравнение по скорости движения судна, оборотов его двигателя и расходу топлива. И для нас будет очевидным то, что по мере обрастания судна ухудшаются его эксплуатационные характеристики.

Именно обрастание является виновником ухудшения свойств и возможностей судна!

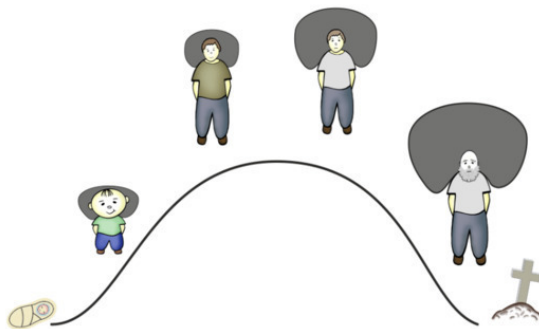
А как быть с человеком? Что вызывает его деградацию? Что является причиной ухудшения его физического и психического состояния?

В качестве причины ухудшения состояния человека мы тоже нашли свое обоснование, свою «объективную» причину. Обычно мы это списываем на черты характера, индивидуальность, предрасположенность, наследственность, конституцию тела, неправильное питание, нехватку микроэлементов и витаминов, на естественное старение организма и т.д., и т. п.

И поскольку мы уже нашли для себя причины этих состояний, мы успокоились и не стали «копать дальше». Мы смирились с «возрастной деградацией» по многим показателям жизни человека. И самое главное то, что мы это сделали нормой, «объективным законом жизни». И конечно, если это норма, тем более естественный закон природы – то мы перестали задумываться о том, что с этим можно что-то сделать.

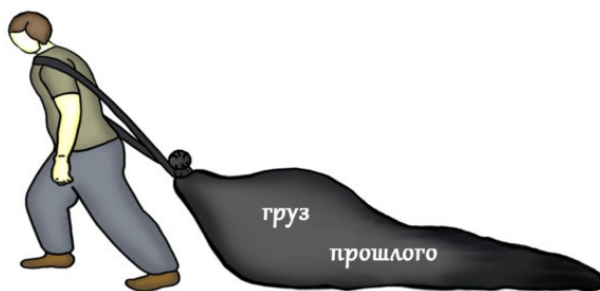
И несмотря на все вышеперечисленное, многие люди почему-то чувствуют, что это неправильно и все время что-то ищут!

Так вот, идея «обрастания» справедлива и по отношению к человеку. Он тоже имеет свое «обрастание». Только это «обрастание» невооруженным глазом не видно. Но оно имеет ощутимые проявления в виде плохого настроения, нежелания что-то делать, нехватки энергии и плохого сна, в виде волнений, беспокойств и тревог. Оно точно также негативным образом отражается на качестве и длительности жизни, на повышенном износе физического тела, на его здоровье и внешнем виде, на его поведении, стремлениях и желаниях.



«Обрастание» человека

Подобно тому как судно, обросшее десятками, а то и сотнями тонн балластного груза, не может полностью реализовать свой потенциал, таская с собой эту огромную бесполезную массу, так и человек накапливает свой собственный балласт – «груз прошлого». Он не может из-за него в полной мере проявить и реализовать себя и поэтому вынужден жить на более низком уровне, чем мог бы, если бы не имел этой ноши за «своей спиной».



Если об обрастании и его негативном воздействии на суда и их эксплуатационные характеристики все давно и хорошо известно, то об «обрастании человека» и его влиянии на нас мы пока ничего не знаем или знаем очень и очень мало. Даже профессионалы, связанные с этой областью (психологи, физиологи, психотерапевты и др.), имеют об этом только разрозненные и несистематизированные знания.

Так вот, когда мы говорим об улучшении жизни человека, о его развитии и полном раскрытии внутреннего потенциала, то мы в первую очередь имеем ввиду избавление, освобождение от этого нашего «обрастания», «груза прошлого».

Каждый человек в процессе жизни накапливает «опыт», «груз прошлого», который не позволяет ему жить полноценной, наполненной радостью, удовольствием и счастьем жизнью. Имея эту «ношу» за своей спиной, он не может полностью проявить и реализовать себя.

Скрытый Внутренний Потенциал по Улучшению Жизни и Развитию Человека



Итак, каждый из нас в процессе жизни неосознанно накапливает, обрывает «опытом», «грузом прошлого», о котором ничего не знает, и который сильно, но скрытно негативно воздействует, влияет на нас, на наше настроение, на тело, здоровье, на наше поведение, поступки и потребности.

Воздействие этого «груза прошлого» на человека происходит незаметно и очень постепенно, начиная с самого раннего детства. И нами никак не осознается. А самое главное то, что это влияние в виде плохого самочувствия, неважного здоровья и негативного настроения не воспринимается нами как аномалия. Мы относимся к этому как к данности, как к естественному положению вещей, как к «Закону Жизни».

А если кто-то и задумывается над этим, то находит для себя «очень весомые обоснования» и на этом успокаивается.

Как я и упоминал раньше, свое плохое настроение, здоровье, нехватку сил и энергии обычно мы списываем на плохую генетику и недостаток образования, на родителей и учителей, на начальство и коллег по работе, плохую экологию, нехватку витаминов и микроэлементов, на паразитов в теле человека и даже на погоду. Мы всегда можем найти причины и оправдания для своей лени, неспособности и нежелания что-то делать. Так устроена психика большинства людей.

Только к истинному положению дел это никакого отношения не имеет. Настоящей причиной этого является накопленный нами «груз прошлого».

Освобождение от него является первым шагом, первой ступенькой к раскрытию своего «Скрытого Потенциала Развития».

Полное освобождение человека от этого груза на уровне психики, ума, памяти и физического тела приводит к качественно новому уровню существования, к более высокому уровню жизни, пониманию себя, своих возможностей, восприятию окружающего мира и совершенно иному мировоззрению.

Но и это еще не все! По сути дела, мы будем говорить о многостороннем **скрытом** потенциале, который может быть реализован только в определенной последовательности!



Первый шаг, первая ступень – самая сложная и самая важная – это освобождение человека от «груза прошлого» на уровне его психики, ума и памяти.

Вторая ступень – это освобождение человека от этого «груза» на уровне физического тела.

И третья ступень – Полное Открытие Внутреннего Потенциала.

Эта ступень будет доступна только тогда, когда человек полностью избавится, освободится от всего «груза прошлого» как на уровне психики, так и на уровне физического тела.

У каждого из нас есть неизвестный, скрытый многосторонний задел по кардинальному Улучшению Жизни, Развитию и Полному Открытию своего Внутреннего Потенциала.

Шкала состояний человека

Поскольку мы говорим об улучшении жизни, о развитии, а тем более о полном раскрытии внутреннего потенциала, у нас должны быть критерии, признаки, показатели разных уровней психического (душевного) и физического состояний человека и его жизни в целом.

Они необходимы как для определения его текущего состояния, так и тех, в которых человек может потенциально находиться как в сторону его улучшения, так и в сторону ухудшения. И поскольку мы сейчас говорим о развитии, то эти критерии нам объективно подскажут, что мы двигаемся в нужном направлении. Сначала в направлении улучшения жизни, а затем в сторону более высоких состояний существования, связанных с полным раскрытием внутреннего потенциала.

Под состоянием человека мы будем подразумевать совокупность признаков, состоящих из его эмоционального состояния, его отношения к жизни, к миру, уровня общения, уровня фиксации и свободы внимания, состояния его физического тела, энергетики и т. д.

Давайте рассмотрим эти состояния и соответствующие им качественно разные уровни жизни. Для этого мы будем использовать Шкалу Состояний Человека, приведенную ниже.

Шкала состояний человека – это наглядный, интуитивно-понятный, очень удобный и важный для нас инструмент.

Одним из основных элементов этой шкалы является последовательность эмоций, таких как страх, гнев, горе, энтузиазм и других, которые могут чувствовать, испытывать люди.

Шкала имеет определенную, закономерную последовательность состояний человека: высшее, среднее и низшее.

Для удобства все шкалу мы поделили на пять зон, окрашенных разными цветами.

В самой верхней части шкалы – желтой зоне – расположены высочайшие эмоции: безмятежность бытия, счастье, вдохновение и т. д.

За ней – зеленая зона – на которой расположены положительные эмоции: энтузиазм, веселье, интерес и т. д.

Далее вниз по шкале идут серая, красная и темная зона, на которых расположены менее положительные, затем негативные и, наконец, очень негативные, отрицательные эмоции.

Шкала состояний наглядно показывает, как происходит движение из зеленой зоны, наполненной положительными эмоциями, жизненной силой и энергией, вниз – к темной зоне, к смерти через постепенное ухудшение этих и других показателей.

Если сказать обобщенно, то для человека, находящегося в верхней части шкалы – желтой и зеленой – жизнь легка и проста, она наполнена творчеством, радостью, счастьем и удовольствием.

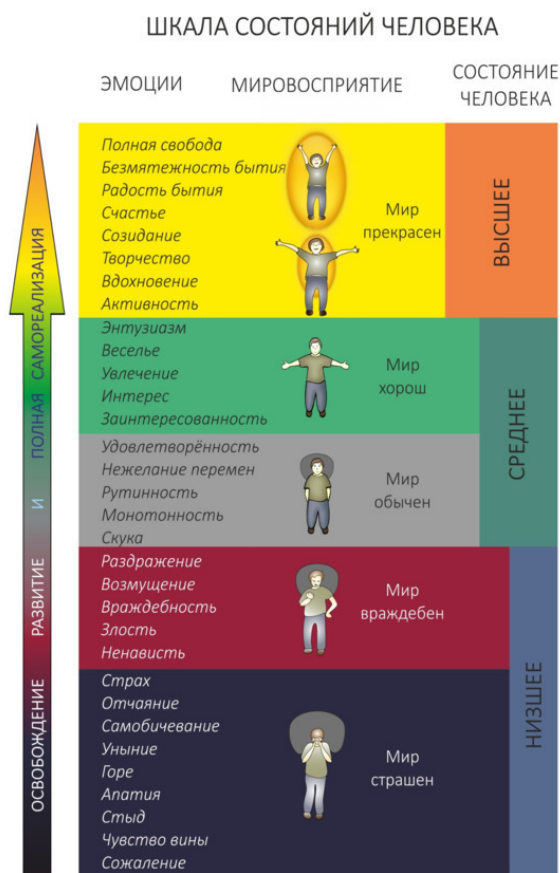
Человек, находящийся в желтой зоне, имеет высокую степень осознанности, он целеустремлен, всегда знает, что ему делать и куда двигаться по жизни.

Для того, кто находится в серой и красной зоне шкалы – жизнь скучна, бесцельна и неинтересна.

Для того, кто находится в нижней, темной зоне шкалы – жизнь тяжела, сложна, полна трудностей, наполнена страхами, волнениями и беспокойствами.

Внимательно ознакомьтесь со шкалой и ее цветными зонами. Как следует изучите характеристики всех зон, поскольку мы будем к ней постоянно обращаться.

Она является одним из важных элементов, используемых в «Развитии человека» и «Очищении Ума» в частности!



А сейчас давайте поближе познакомимся с каждой зоной шкалы.

Как я уже сказал, цвет каждой зоны соответствует определенному состоянию человека.

Высшее состояние человека

Характеристика желтой зоны

- Осознание своей внутренней природы как духовного существа.
- Четкое понимание своих целей, движение к которым доставляет радость, счастье и удовольствие.
- Высокая степень общения с людьми, открытость и доброжелательность.
- Внимание к другим людям.
- Способность к разрешению любых задач, а не превращение их в проблему.
- Занятия и работа по душе.
- Получение от жизни радости и удовольствия.
- Пребывание в состоянии «здесь и сейчас» большую часть времени.
- Отсутствие внутреннего диалога, болтовни ума.
- Много сил, энергичность и жизнерадостность.
- Высокая степень активности и работоспособности.
- Высокая степень разумного мышления.
- Высокая степень ответственности.
- Свободное проявление эмоций.
- Активное стремление к физическим нагрузкам как к естественной части своей жизни.
- Прекрасное здоровье, крепкое тело и хорошая физическая форма.
- Получение удовольствия от физической активности.
- Возможность выглядеть лучше и моложе своих лет.
- Крепкий и здоровый сон.

Среднее состояние человека

Характеристика зеленой зоны

- Пребывание в позитивных эмоциях.
- Свободное проявление эмоций.
- Достаточно много сил и энергии.
- Высокая степень общения.
- Отсутствие значительных проблем со здоровьем.
- Сильная степень экстраверсии.

Характеристика серой зоны

- Жизнь монотонна и скучна, напоминает сплошную серую полосу, в которой один день похож на другой.
- Нежелание что-то менять.
- Недостаток жизненной энергии и сил.
- Втягивание ума во внутренний диалог.
- Наличие психосоматических заболеваний.
- Наличие различных волнений и беспокойств.

Низкое состояние человека

Характеристика красной зоны

- Жизнь, состоит из сплошных проблем, с которыми приходится постоянно бороться.
- Перекалывание ответственности на других и неспособность брать ее на себя (человек видит причину своих проблем в других и обвиняет их в своих бедах).
- Окружающий внешний мир кажется враждебным и недружелюбным.
- Невнимание к другим людям.
- Постоянная критика всего и вся.
- Постоянное пребывание в негативных эмоциях.
- Постоянное втягивание ума во внутренний диалог.
- Общение, которое часто заканчивается ссорами и упрёками.
- Как правило, проблемы со сном.
- Наличие психосоматических заболеваний.
- Состояние подавленности и неудовлетворенности.
- Обычно неинтересная, а то и ненавистная работа, не приносящая удовлетворения.
- Жизнь как ноша тяжкого креста, который необходимо нести день за днём, год за годом.
- Недостаток физических сил.
- Активное движение вокруг вызывает раздражение.

Характеристика темной зоны

- Постоянное пребывание в негативных эмоциях.
- Жизнь похожа на сплошную и беспросветную черную полосу.
- Внешний мир выглядит расплывчатым и туманным.
- Минимальное количество жизненной энергии.
- Недостаток, а то и полное отсутствие физических сил.
- Пассивность и быстрая утомляемость от минимальных физических нагрузок.
- Отношение к работе как к вынужденной обузе.
- Отсутствие смысла и цели в жизни.
- Большая вероятность проблем со сном, человек может слишком много спать или, наоборот, страдать от бессонницы.
- Невозможность хорошо выспаться, постоянное нахождение в состоянии сонливости.
- Неуверенность в себе, в свои силы и свои способности решать жизненные задачи.
- Сильная подверженность фобиям.
- Легкая внушаемость.
- Состояние замешательства и беспокойства, вызываемые быстрыми и активными движениями вокруг: желание «забиться в угол», «свернуться в калачик».

- Наличие хронических и психосоматических заболеваний.
- Низкий уровень общения.
- Сильная степень интроверсии (человек не замечает людей вокруг себя).

Все дети рождаются в состоянии, соответствующем зеленой зоне шкалы, на ярком фоне позитива: вокруг столько всего нового, интересного и непознанного. Они любознательны, неустойчивы, веселы и полностью открыты для всего мира. А вот большая часть пожилых людей уже находится в красной и темной зонах и воспринимает мир как враждебный, а то и страшный. Они начинают медленнее двигаться, у них замедляется умственный процесс и зачастую теряется интерес к жизни. Становятся более раздражительными и апатичными, их пугает новизна, они живут воспоминаниями о прошлом и чаще впадают в уныние.

Мы можем сами в этом убедиться, если посмотрим на окружающих нас людей на улице, в магазинах и общественном транспорте. Мы увидим такую общую закономерность: чем старше люди, тем ниже они по шкале состояний. Чем больше возраст, тем в более худшем состоянии они находятся.

«Груз прошлого» делает свое дело. Накапливаясь и незаметно воздействуя на человека, он постепенно, шаг за шагом, ступень за ступенью понижает его состояние все ниже и ниже по нашей шкале. И если для большинства молодых людей, находящихся в зеленой зоне, жизнь легка, проста, наполнена радостью и удовольствием, грандиозными планами и перспективами, то для того, кто уже опустился до серой, красной, а тем более до темной зоны, внешний и внутренний мир воспринимаются совсем по-другому.

Посмотрите на детей и подростков, они в большинстве своем находятся в зеленой зоне – на уровне интереса, увлечения и веселья.

А что происходит с людьми дальше, когда они становятся старше? Большинство из них, медленно, но верно, обычно после 30 – 40 лет, опускаются в серую зону шкалы – в монотонность и рутинность, а потом и еще ниже.

Чем выше человек находится по шкале состояний, тем более выражены у него душевное благополучие и успешность. Чем выше эмоциональное состояние, тем легче ему достигать своих целей. Такой человек более разумен, он более счастлив, более уверен в своих силах и способностях и больше наполнен жизненной энергией.

Чем ниже человек находится по шкале, тем больше его поведение управляется «грузом прошлого» и негативными эмоциями, несмотря ни на его возраст, ни на образование, ни на интеллект.

Человек может находиться в определённой зоне шкалы очень долго, тогда мы это называем постоянным, хроническим состоянием.

Или наоборот – очень короткое время, тогда мы это называем кратковременным или острым состоянием.

Человек может опуститься по шкале под воздействием каких-либо негативных событий жизни, побыть в более низком состоянии десять минут, час, день или два и снова вернуться на свой привычный постоянный, уровень на шкале.

Например,

Николай, 17 лет.

Он очень веселый и позитивный юноша, пытается поступить в университет.

Его состояние соответствует зеленой зоне шкалы, он весел, бодр и хочет учиться в университете.

Николай сдал экзамены на поступление в один из университетов своего города и, получив известие о том, что не набрал необходимое количество баллов для зачисления, сильно расстроился. То есть он резко опустился по шкале состояний до темного уровня.

Два дня он сильно переживал по этому поводу, пока его знакомый не натолкнул его на хорошую мысль – найти такое учебное заведение, где для зачисления будет достаточно тех баллов, которые он уже набрал при сдаче экзаменов.

Он так и сделал, и в итоге его приняли в другой университет.

На волне позитива Николай из своих негативных эмоций (темная зона) поднялся вверх по шкале до своего привычного состояния (зеленая зона).

* * *

Другой пример.

Виктор, 16 лет.

Он инертен и безынициативен, у него нет ярко выраженных целей в жизни.

Без особого желания и надежды на поступление, он по совету друзей так же, как и Николай, подал документы на поступление в университет.

Изначально состояние Виктора соответствует серой зоне шкалы. Он сомневается в своих силах и умственных способностях.

Но неожиданно для себя, он получил высокие баллы и, пройдя конкурс, был сразу зачислен в университет.

На волне неожиданной победы Виктор на короткое время просто взлетает в зеленую или даже в желтую зону шкалы. Но ощущение радости и восторга продлились недолго. Прошло совсем немного времени, и он снова вернулся в свое привычное состояние, в серую зону шкалы.

Два вышеприведенных примера очень хорошо демонстрируют кратковременные или острые изменения состояний человека.

Но в жизни людей бывают такие драматические и трагические ситуации, когда человек может в результате каких-либо причин опуститься по шкале в красную или темную зону и находиться там несколько лет или вообще навсегда остаться в них.

Например,

Ринат, 44 года.

Когда ему было 27 лет, он был жизнерадостным и веселым молодым человеком (зеленая зона шкалы состояний). У него была девушка, которую он очень сильно любил. Они собирались пожениться, но незадолго до свадьбы она неожиданно поменяла свое решение и бросила его.

Ее уход для него стал очень сильной психологической травмой. Прошло уже много лет, а он до сих пор продолжает находиться в легкой фоновой апатии

(темной зоне шкалы) из-за этого болезненного для него случая.

Человек, переживший в своей жизни слишком много потерь и испытывавший слишком много душевной и физической боли, имеет тенденцию фиксироваться на одном из нижних уровней шкалы состояний – красном или темном. Его отклонения от этого уровня могут быть очень незначительными и кратковременными. Поэтому его внутреннее состояние и повседневное поведение будут соответствовать этому уровню шкалы.

То есть каждый человек имеет более-менее фиксированное, постоянное положение на шкале состояний, относительно которого он периодически, кратковременно перемещается по ней вверх или вниз.

Еще раз внимательно изучите таблицу и найдите на ней свое настоящее положение. Таблица как критерий состояния человека – объективный и очень удобный инструмент.

Практика показывает, что обычно люди имеют склонность переоценивать свое состояние на шкале. И когда первый раз видят ее, то, как правило, располагают себя, свое состояние на зеленом, а то и на желтом уровне.

Повторю еще раз, если человек смеется, когда ему рассказывают анекдот, это не значит, что его состояние соответствует зеленой зоне шкалы!

Это всего лишь говорит о том, что он там побывал в течение нескольких секунд или минут и не более того. Это всего лишь кратковременное нахождение человека там.

Так что внимательно прочтите полное описание характеристик всех зон шкалы!

Когда люди подробно изучают и применяют таблицу к своей жизни и своему состоянию, то в большинстве случаев оказывается, что их настоящее состояние соответствует серой, красной, а то и темной зоне шкалы!

Итак, поскольку мы говорим об улучшении нашей жизни, о развитии и открытии полного внутреннего потенциала, мы, конечно, говорим о движении вверх по этой шкале.

Нам необходимо сделать так, чтобы человек поднялся из серой, красной или темной зоны в зеленую область и постоянно находился в ней, не опускаясь в нижние области шкалы.

Занятия по Очищению ума и Освобождению Тела как раз и предназначены для того, чтобы постепенно освободить человека от «груза прошлого» и привести его в зеленую зону шкалы состояний.

Когда же мы занимаемся Открытием Внутреннего Потенциала, то речь идет о том, что из зеленой зоны мы перемещаемся в желтую и поднимаемся уже вверх по ней.

Желтая зона – это Высшие Уровни Состояний Человека. Постоянное нахождение в этой зоне и движение по ней вверх – это наша наивысшая цель, это то место, куда можно прийти, только полностью избавившись от всего «груза прошлого».

Конечно, любой из нас «плавающая» вверх и вниз вдоль шкалы состояний, периодически попадает в желтую зону, но на очень непродолжительное время. Это бывает в случаях сильных эмоциональных подъемов, таких как приливы вдохновения и влюбленность, моменты творческих и интеллектуальных прорывов, побед в конкурсах, состязаниях и соревнованиях.

Но как же редки и коротки эти яркие моменты!

И хуже того, они зачастую оканчиваются резким падением вниз по шкале – опустошенностью, апатией и разочарованием.

Поиск вдохновения, творческого порыва – актуальная проблема нашего времени. И по умолчанию в желтой зоне шкалы люди долго находиться не могут, поскольку «Груз прошлого» не позволит им долго там быть. К тому же еще и сильно «обесточивает» человека, понижая на время его душевное состояние и жизненную энергию.

Однако это не является «естественным положением» вещей. При отсутствии «груза прошлого» постоянное нахождение в желтой зоне становится нормальным и привычным состоянием человека.

Шкала состояний – очень удобный, полезный, наглядный и интуитивно-понятный инструмент. Он помогает определить как текущее состояние человека, так и те, в которых он может потенциально находиться как в сторону улучшения, так и в сторону ухудшения его состояния.

Гармоничное, разностороннее развитие человека

Давайте рассмотрим развитие человека с точки зрения его перемещения вдоль шкалы состояний.

Первым шагом является приведение его в зеленую зону.

Следующим шагом будет уже движение вдоль желтой зоны, зоны высших состояний и стабильном нахождении там.

Мы говорим не о кратковременном посещении желтой зоны, которое периодически происходит у многих людей, а о постоянном пребывании в ней.

Моменты вдохновения, творчества и созидания (желтая зона) для многих из нас похожи на то, как об этом пел в своей песне Владимир Высоцкий:

«Меня сегодня муза посетила,
немного посидела и ушла...»

Так вот, постоянное пребывание в желтой зоне и движение в ней возможно только при полноценном и стабильном разностороннем, гармоничном развитии.

Под гармоничным развитием человека мы понимаем такое развитие, которое производит улучшения, изменения сразу на нескольких уровнях:

- на уровне психики, ума и памяти человека;
- на уровне физического тела;
- на уровне энергии;
- на уровне сознания

Иначе постоянно находиться в желтой зоне человек не сможет. Без гармоничного, разностороннего развития невозможно достичь и реализовать свое высшее состояние и предназначение.

Давайте для примера возьмем такое понятие как благоустроенная квартира или дом. Что это означает для большинства современных людей?

Это подразумевает наличие водопровода, чтобы у нас была холодная и горячая вода. Наличие в нашем жилье кухни, туалета, ванной комнаты или душа, отопительной системы, электричества, а в наш век – еще и хорошего скоростного интернета.

В принципе мы можем обойтись и без горячей воды, но с ней-то значительно комфортнее жить. Можно и «удобства» иметь вне дома, во дворе – это ведь тоже не смертельно, но все-таки гораздо лучше, когда они находятся внутри нашего жилища. Так и со всем остальным: с электричеством, отоплением и интернетом.

Я думаю, вы уловили мою идею – для комфортного проживания нам необходим широкий набор внутри жилищных коммунальных удобств.

И чем шире этот набор, тем комфортнее будет жить в таком доме или квартире.

Когда мы говорим об улучшении жизни человека, а тем более о полной реализации его скрытого внутреннего потенциала, то гармоничное и разноплановое развитие является необходимым условием для реализации этой цели, без разностороннего развития человек не сможет находиться и прогрессировать в желтой зоне шкалы состояний.

Что я имею в виду? Чтобы человек мог жить полноценной жизнью, наполненной радостью, удовольствием и счастьем, у него должно быть все уравновешено на разных уровнях: на психическом, физическом и других сферах человеческой жизни, которые мы рассмотрим ниже.

Можно продолжительное время находиться в зеленой зоне шкалы состояний при отсутствии значимых целей, в плохой физической форме и даже иметь при этом хронические заболевания.

Но чтобы человек мог постоянно находиться в желтой зоне и двигаться вверх по ней, должны быть учтены и уравновешены все аспекты его жизни

(психическое и физическое состояние, семья, друзья, работа, хобби и т.д.).

Поэтому для того, чтобы полностью раскрыть весь многосторонний «Скрытый Внутренний Потенциал», мы проходим через три ступени. Это позволяет нам двигаться гармонично в сторону развития на всех грубо и тонкоматериальных уровнях человека.

На первой ступени, которую мы называем «Очищение Ума», работа в основном идет на уровне нашей психики, памяти и ума: с мыслями, эмоциями, ощущениями, картинками и т.д., и т. п.

На второй ступени – «Освобождение тела» – процесс, работа идет уже на уровне физического тела, энергетики и на уровне высших эмоций, что соответствует желтой зоне Шкалы Состояний Человека.

На третьей ступени человек полностью реализует свой скрытый внутренний потенциал.

Очищение ума является первой, самой сложной и трудной ступенью на этом очень увлекательном, захватывающем и интересном пути.

Кардинальное улучшение жизни и полное раскрытие внутреннего потенциала возможно только при разностороннем, гармоничном развитии человека.

Очищение Ума



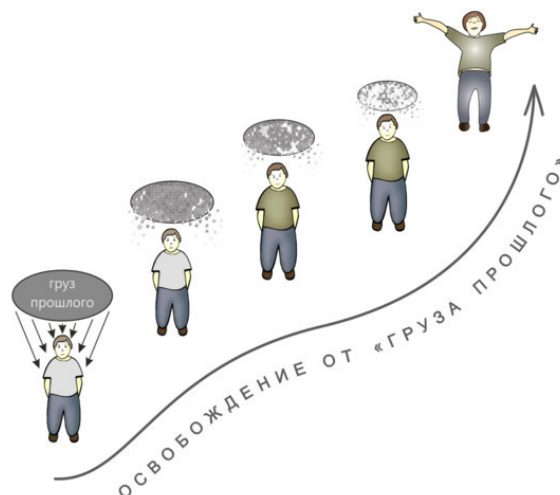
Под Очищением Ума мы подразумеваем частичное или полное избавление человека от «груза прошлого». Всего наносного, чуждого, приобретенного, накопленного негатива, хлама и мусора, который он «собрал и сохранил» в процессе жизни как на уровне психики, памяти и ума, так и частично на уровне своего физического тела.

Под общим термином Очищение Ума мы можем смело подразумевать:

- Ментальное очищение
- Духовное очищение
- Очищение кармы
- Очищение души
- Очищение ауры

Все дело в том, что в нашем языке нет подходящего и удобного для нас слова или словосочетания, которое могло бы объединить в себе такие понятия как психика, ум, память и тонкоматериальное пространство человека. Поэтому под очищением всех вышеперечисленных составляющих будем использовать одно словосочетание, один термин – «Очищение Ума».

Очищение ума предназначено для кардинального улучшения жизни человека, его развития и является фундаментом, обязательным условием для полного раскрытия его внутреннего потенциала.



Под улучшением жизни мы подразумеваем избавление, освобождение людей от негативных состояний и эмоций, навязчивых мыслей, страхов и беспокойств, депрессивных и тревожных состояний, от психосоматических заболеваний и т. д. Это в конечном итоге приводит к тому, что у людей улучшается настроение, повышается жизненный тонус, возрастает жизнерадостность и оптимизм, умолкает болтовня ума. Человек становится более осознанным, здоровым, выглядит лучше и моложе своих лет. Меняется его менталитет и возрастает осознанность. Он начинает лучше понимать себя, свои цели и окружающий мир, переходит на качественно другой, более высокий уровень жизни.

Если мы будем опираться на шкалу состояний, то под Очищением Ума следует подразумевать поднятие по этой шкале из ее нижних областей вверх в зеленую и на нижние уровни желтой зоны шкалы.

Очищение ума это:

- процесс, процедура, предназначенная для освобождения человека от своего «груза прошлого»;
- универсальный инструмент, с помощью которого можно избавиться практически от всех проблем;
- процесс, предназначенный для избавления от психосоматических заболеваний, т.е. заболеваний, источником которых является психика человека.

Очищение ума – это обширная область новых знаний о «невидимых», скрытых составляющих частях человека. Оно является средством для развития на уровне ума, памяти и энергетики, способствует расширению мировоззрения и повышению осознанности индивидуума.

Очищение Ума – это процесс по частичному или полному очищению от ментального «груза прошлого», новая область знаний о невидимом, тонком строении человека и средство для его многопланового развития.

Истоки очищения

Сама по себе идея Очищения не нова и насчитывает столько же времени, как и само человечество.

Очищение проходит красной нитью через:

- Язычество,
- Религии,
- Йогу,
- Эзотику,
- Окультистские практики,
- Психологию и т. д.

В Язычестве широко используются ритуалы очищения огнем и водой.

Например, очищение в Славянских практиках присутствует в виде ритуалов на празднике Купалы.

Каждый присутствующий на празднике в День Божества Купалы должен был омыть свое тело в священных водах (реки, озера, водоема и т.д.), чтобы смыть с себя усталость и грязь.

На этом празднике зажигали большие костры, прыгали через них и ходили босиком по раскаленным углям для очищения Души и укрепления своего Духа.

Очищение в Язычестве – это весьма широкое обрядовое понятие. Избавление от всякой порчи, заразы, скверны и т. п. – всё это называли «Очищением».

В Христианстве основными инструментами по очищению являются таинство крещения, исповедь и покаяние, изгнание бесов и молитва, практика прощения и осознания своих грехов, затворничество и посты, переоценка ценностей и прочее.

Суфизм – это эзотерическое течение в исламе, проповедующее аскетизм и повышенную духовность.

Одной из трактовок слова «Суфизм» является слово «чистота», что само говорит за себя.

В Йоге под очищающими процедурами подразумевают думание о Боге, созерцание его образа в храме, омовение в священных источниках и реках.

Считается, что очищению способствует духовная музыка, воспевание имен Бога, воскуривание благовонных, священных смол и эфирных масел, паломничество и общение со святыми людьми, духовными учителями и мудрецами.

В разных школах Йоги широко используются дыхательные практики, физические упражнения и разные виды аскез, воздержаний.

Большой набор ритуалов и инструментов присутствует также в Эзотерических и Окультистских практиках.

Свои техники и методы для очищения человека от негативных мыслей, эмоций и состояний есть и в психологии.

Одним словом, во всех религиях, йоге, эзотерических, оккультных и других направлениях духовного развития, практикам и ритуалам очищения души и тела отводится ключевая роль.

И учитывая, что сама идея очищения широко распространена по всему миру и имеет очень древнюю историю, мы можем предположить, что за ней, определенно, стоит что-то очень ценное и нужное человеку.

С другой стороны, не совсем понятно:

- Что именно мы можем очищать?
- От чего очищать?
- Что это за мусор, грязь, которую мы накапливаем, но не можем увидеть?
- Откуда она берется?

И самое главное:

- Что же дает человеку очищение?
- Как оно может помочь в жизни?
- Какую пользу получит человек, занимаясь ментальным, духовным очищением?

Так вот мне, как надеюсь и вам, нужны не какие-то абстрактные, умозрительные, неопределенные и витиеватые идеи по этому поводу. Нам нужны конкретные и четкие ответы на все поставленные вопросы. И не менее конкретные и объективно проверяемые результаты очищения ума.

В этой книге мы подробно, обстоятельно и досконально разберемся со всеми поставленными выше вопросами!

Идея очищения ума совсем не нова и насчитывает такую же длительную по продолжительности историю, как и само человечество. Но, несмотря на это, до сих пор остается не полностью раскрытой, туманной и спекулятивной областью знаний. И поэтому оставляет за собой много тайн и открытых вопросов.

Очищение – естественная составляющая часть нашей жизни

Мы каждый день моем руки, чистим зубы и умываемся, очищаем наши тела, принимая душ или ванну.

Где бы мы ни находились, дома или на работе, мы всегда стремимся поддерживать чистоту и определенный порядок. Мы моем полы, протираем пыль, пылесосим, моем грязную посуду, стираем одежду и выносим бытовой мусор.

Когда изнашиваются наши вещи, мы покупаем новые и выкидываем старые. В общем, мы постоянно что-то приобретаем и от чего-то избавляемся. Это неотъемлемая составляющая часть нашей жизни, которую мы воспринимаем как вполне естественное явление.

Та же ситуация, но в значительно больших масштабах, применима и к городам, и к целым странам.

В городах, например, постоянно чистят улицы и дворы. Летом очищают и поливают дороги водой, а зимой убирают снег, лед и снежные заносы.

А что было бы, если бы мы ни от чего не избавлялись, а только накапливали, накапливали и накапливали?

Что было бы, если бы мы перестали выносить бытовые отходы, выбрасывать старую одежду, обувь и мебель, перестали мыться, чистить зубы и поддерживать порядок в доме?

Наверное, не прошла бы и неделя, как мы бы начали ощущать дискомфорт от запахов, идущих от гниющих пищевых отходов, нам неприятно было бы находиться в грязной, неубранной квартире, заваленной мусором, старой мебелью и кучей других старых и ненужных вещей, от которых давно пора было бы избавиться. И если все это довести до абсурда, до крайнего предела, то нам в какой-то момент уже сложно было бы даже перемещаться из комнаты в комнату, поскольку всё пространство было бы завалено старым хламом. И жить уже в таком жилье было бы просто невозможно.

И еще раз повторю, вышеописанная ситуация является аномальной для нас.

Людей, которые не могут избавиться от старого хлама, которые не следят за чистотой своего тела, жилья, за одеждой и всего остального, мы считаем, по крайней мере, странными, а то и ненормальными, психически больными.

Для нас является нормой выносить бытовой мусор, стирать одежду, прибирать своё жильё и покупать новую одежду взамен старой.

В этом мы не видим ничего необычного, это совершенно обыденная для нас ситуация.

Очищение, уборка, чистка и стирка – естественная составляющая часть нашей обычной, повседневной жизни.

Так вот, очищение, являющееся неотъемлемой частью жизни людей, так же актуально и для нашей психики, памяти, ума и физического тела.

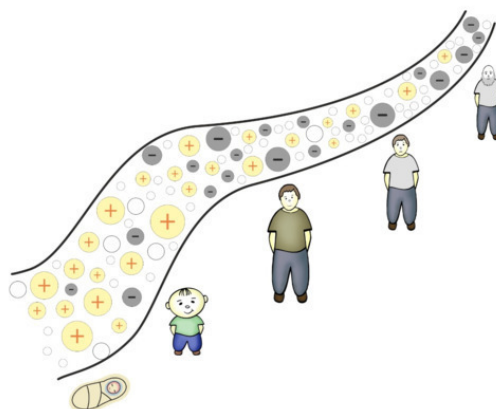
И прежде всего давайте ответим на вопрос: что же нам всё-таки очищать?

Что же это за такая загадочная и неуловимая грязь, невидимый хлам и мусор, от которого мы также можем очистить человека?

Конечно, мы говорим о чем-то неуловимом с первого взгляда, о чем-то, что скрыто от наших глаз. В противном случае не было бы всех этих вопросов.

Вот и давайте в первую очередь выясним, откуда берется этот мусор, грязь и хлам от которого мы можем избавиться, очиститься на уровне нашей психики и физического тела.

Жизнь – как поток разнообразных событий



Давайте посмотрим на жизнь как на поток разнообразных событий. И с этой точки зрения, все события нашей жизни мы можем смело поделить на три группы.

Первая группа событий – самая многочисленная. К ней относятся привычные и незаметно пролетающие мимо нас обыденные, нейтральные события, каждый день происходящие с нами. Именно из них и состоит большая часть нашей жизни.

Ко второй группе мы отнесём все благоприятные и положительные события.

И третья группа – это разнообразные негативные события и стрессовые ситуации, к сожалению, также происходящие в жизни любого человека.

С точки зрения очищения ума, нас прежде всего интересует третья группа событий – именно негативные, стрессовые и травмирующие события нашей жизни. Именно они являются предметом нашего тщательнейшего изучения.

Итак, что же мы будем понимать под негативными, стрессовыми и травмирующими событиями?

– Это те события, которые доставляют нам душевную боль и которые нам неприятно вспоминать. Обычно их называют болезненными воспоминаниями.

– Это такие события, которые мы не хотим, чтобы с нами происходили вновь и вновь.

– Это такие события, которые мы хотим, как можно быстрее забыть или даже вообще навсегда вычеркнуть, стереть из нашей памяти и из нашей жизни.

– Это события, вызывающие в нас сожаление, досаду, злость, обиду, беспокойство и чувство вины.

Поскольку эти события мы не хотим помнить и даже стараемся как можно быстрее забыть, вычеркнуть из нашей жизни, они, в большинстве своем, «идут нам навстречу» и очень быстро забываются. И действительно, большая часть из них, как нам кажется, навсегда покидает нашу память.

Все как в той детской песенке про «Голубой вагон»:

«Может мы обидели кого-то зря,
Календарь закроет этот лист...»

Давайте немного остановимся на этих событиях и подробнее рассмотрим их. К ним относятся: физические травмы, болезни, несчастные случаи, огромное количество разнообразных стрессовых и конфликтных ситуаций, которыми наполнена жизнь буквально каждого человека.

Иногда такие события могут происходить еще до рождения ребенка.

Например, попытки аборта, травмы и несчастные случаи с беременной женщиной. Это могут быть трудные роды, болезненные как для самой матери, так и для ее ребенка.

Дальше идут травмы, болезни и несчастные случаи в самом раннем детстве и в детском саду.

- Это многочисленные случаи проявления детских страхов.

- Это случаи, когда на ребенка оказывалось физическое и моральное давление со стороны взрослых и других детей.

- Это нежелание и сопротивление детей дневному сну, конфликты, связанные с едой и игрушками. Это случаи потерь любимых вещей и домашних животных, зачастую причиняющие ребёнку большую психическую травму.

- Это случаи несправедливого и незаслуженного наказания. Они особенно болезненно воспринимаются большинством детей и подростков.

- Это жизнь в неблагополучных семьях; семьях, где дети лишены родительского внимания и любви.

- Это случаи, когда дети остаются без родителей.

И множество других негативных инцидентов в жизни детей.

Дальше идёт школа. Количество конфликтов и разнообразных негативных событий, происходящих в школьном возрасте, ещё больше.

- Это инциденты, связанные с унижением и давлением на детей со стороны одноклассников, учителей, родителей и пр.

- Это разнообразные болезни, хирургические операции и случаи пребывания детей в лечебных заведениях.

- Это случаи болезненного расставания с родными и близкими людьми.

- Это игры и развлечения, приводящие к травмам и несчастным случаям в любом возрасте.

- Это случаи употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

- Это многочисленные конфликты со сверстниками и родителями.

- Это неполные и неблагополучные семьи, особенно в которых есть выпивающие родители.

- Это неуравновешенные и неадекватные родители, проецирующие свои собственные проблемы на детей.

- Это болезненные расставания и переезды с одного местожительства на другое.

- Это психологические травмы, проигрыши и разочарования, связанные с различными конкурсами, состязаниями и спортивными соревнованиями.

- Это огромное количество разнообразных экзаменов, тестов и проверок, являющихся причиной для различного рода страхов, волнений, тревог и беспокойств.

И наконец, период взрослой жизни человека.

- Это потери, смерти и расставания с близкими людьми.

- Это многочисленные посещения стоматологов, гинекологов и т.д., которые для многих также являются стрессовыми событиями.
- Для мужчин – это служба в армии, которая наполнена массой стрессовых моментов.
- Для женщин – это аборты, попытки и случаи разного рода насилования.
- Случаи надругательства над детьми и взрослыми, мужчинами и женщинами.
- Многочисленные стрессовые события и конфликтные ситуации, которые происходят во время учебы и на работе.
- Это стрессовые события и конфликтные ситуации внутрисемейного характера.
- Это случаи, связанные с неудачами и проигрышами на работе и в бизнесе.
- Это несбывшиеся мечты и нереализованные цели.
- Это аварии, несчастные случаи, многочисленные травмы и болезни.

Этот список можно продолжать еще и еще.

Если мы внимательно посмотрим на жизнь любого человека, то можно обнаружить огромное количество как давно забытых, так и не очень, негативных, психически и физически болезненных событий и стрессовых ситуаций.

Десятки, а то и сотни таких событий можно обнаружить в жизни каждого из нас.

И сейчас я хочу обратить ваше внимание на один интересный факт. Обязательно найдутся люди, которые скажут, что в их жизни таких событий было немного, ну никак не десятки и, уж тем более, не сотни! Вот тут они и ошибаются! В этом-то и состоит весь подвох!

Все дело в том, что негативные, стрессовые события и воспоминания о них мы, в большинстве своем, быстро забываем. Так устроена наша психика. И конечно, поскольку мы не хотим их помнить и быстро забываем, нам кажется, что их не так уж и много было. Но на самом деле у каждого человека их много, очень много! Как я и упомянул ранее, счет идет на десятки, а то и сотни. Просто большая часть из них сначала уходит из области нашего внимания, а потом напрочь забывается.

Конечно, бывает и все наоборот, когда особо стрессовые и негативные события никак не могут оставить человека в покое и преследуют его очень и очень долго: месяцы, годы, а то и десятилетия. И такие события называются «болезненными воспоминаниями».

Болезненные воспоминания – это такие воспоминания, которые человеку доставляют душевные страдания и вызывают сильные эмоциональные переживания. Обычно они наполнены стыдом, позором, чувством вины, сожалением, беспокойством, злостью, страхом и т. д.

Для лучшего понимания изложенного в книге материала мы будем использовать примеры, взятые из практических занятий с людьми по нейтрализации последствий этих событий.

Вот несколько примеров болезненных воспоминаний.

Елена, 37 лет.

17 лет назад, когда ей было 20 лет, она случайно забеременела. Тогда она училась в университете, и у нее не было никакой возможности содержать ребенка. Она даже матери побоялась рассказать о своей беременности, поскольку у них были очень плохие отношения. Ей пришлось сделать аборт. С тех пор она об этом периодически вспоминает, мысли об этом случае постоянно мучают ее, доставляя душевную боль. Когда она думает о нерожденном ребенке, ее терзает чувство вины, она сначала оправдывает себя, а затем укоряет.

И эти нескончаемые мысли, негативные эмоции и переживания продолжают преследовать ее уже много лет и сильно мешают ей жить.

* * *

Светлана, 40 лет.

В детстве она очень сильно любила своего отца. Светлана считает себя виноватой в его преждевременной смерти.

Когда ей было 30 лет, ее родители решили переехать в другой город. Она очень не хотела этого, но не смогла их отговорить. Там отец попал в тяжелую аварию и спустя полгода скончался.

Светлана считает, что если бы она настояла и не позволила родителям уехать, то все могло бы сложиться иначе, и ее отец остался бы жив. Она во всем винит только себя. Это ее сильно тревожит, и она часто драматизирует (эмоционально накручивает себя) по этому поводу. У нее появились проблемы со сном, она плохо спит из-за постоянных душевных переживаний.

* * *

Александр, 57 лет.

Сам описал свое болезненное воспоминание.

Мне тогда было примерно 12 лет. Я гулял со своими друзьями, и к нам на улице подошли парни намного старше нас. Они стали провоцировать меня на драку, по-всякому издеваясь и унижая меня, поскольку я был выше ростом, чем все мои друзья-сверстники.

Я струсил, и этот случай много раз воспроизводил в своей памяти, пытаюсь избавиться от стыда и обиды на самого себя. Но ничего не менялось, он буквально висел надо мной долгие годы, доставляя только душевный дискомфорт. Вот так многие годы я и живу с этой проблемой.

Это типичные примеры болезненных воспоминаний, которые периодически встречаются в моей практике. Сразу скажу, все вышеописанные случаи мы «урегулировали». Мы к ним еще вернемся в следующих главах. После занятий они полностью «потеряли» всю свою болезненность и актуальность и перестали доставлять людям беспокойства.

Так вот, болезненных воспоминаний обычно не так много, по сравнению с огромным количеством негативных событий, которые быстро забываются и, как нам кажется, полностью уходят из нашей памяти и вообще из нашей жизни.

Жизнь каждого человека, с самого раннего детства, наполнена огромным количеством негативных, болезненных и стрессовых ситуаций, большую часть из которых мы просто-напросто забываем.

Стрессовые и негативные события нашей жизни «остаются с нами навсегда»

То, что жизнь каждого человека с самого раннего детства сопровождается негативными и стрессовыми событиями, я полагаю, уже не вызывает сомнений.

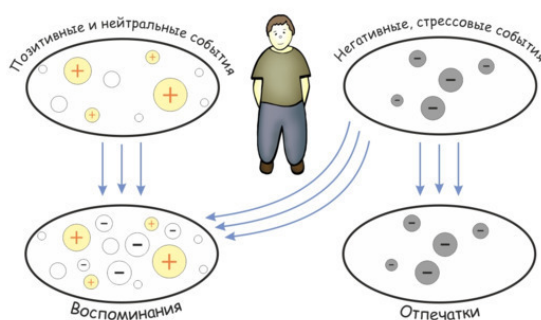
Многие из нас думают, что прошлые негативные события должны оставить нас в покое только потому, что они уже прошли. И обычно в таких случаях говорят, что время – хороший лекарь или что время лечит. Но к сожалению, это совсем не так.

Болезненные и неприятные события, конечно, сами по себе никуда не уходят, а остаются с нами навсегда!

И не только в виде привычных для нас воспоминаний.

Наряду с воспоминаниями, после негативных и стрессовых событий остаются еще и специфические, особые «следы», последствия. Давайте дадим им свое собственное название и будем называть **отпечатками**.

Отпечаток – это специфический, особый вид воспоминания, который создается и сохраняется только во время негативных, стрессовых и болезненных событий в жизни человека.



Положительные и нейтральные события после себя отпечатков не оставляют, они оставляют только воспоминания!

А вот негативные и стрессовые инциденты оставляют после себя как привычные для всех нас воспоминания, так и отпечатки.

С точки зрения Очищения Ума, мы должны четко видеть разницу и хорошо разделять между собой привычные для всех нас **воспоминания** и **отпечатки**.

Отпечатки по своему внутреннему наполнению, содержанию сильно отличаются от воспоминаний.

И хочу особо подчеркнуть еще один важный момент – о существовании **Отпечатков** большинству людей ничего не известно!

Более того, они отпечатываются и сохраняются сразу на двух уровнях:

– на уровне психики (ума и памяти) человека

– на уровне физического тела



Отпечатки на уровне психики



Отпечатки в
физическом теле

На первом рисунке условно показаны отпечатки, которые находятся на уровне психики (памяти и ума) человека. Они схематично изображены в виде темных пятен в пространстве вокруг него.

На втором рисунке показаны отпечатки, которые находятся на уровне физического тела человека. Они тоже схематично изображены в виде светлых пятен на его теле.

В этой книге – «Очищение Ума» – мы будем изучать отпечатки, находящиеся только на уровне психики (ума и памяти). Мы рассмотрим их состав, свойства и степень их влияния на человека. И самое главное – узнаем о том положительном эффекте, который наблюдается при освобождении от них.

О влиянии отпечатков, находящихся в физическом теле человека и результатах освобождения от них, будет рассказано в следующей книге – «Освобождение тела». Она будет полностью посвящена этой теме.

Пример создания отпечатка стрессового случая.

Евгений, 42 года.

На занятии вспомнился очень неприятный и давно забытый случай, который произошел, когда он учился в третьем классе. В нем учительница перед всем классом унижала и оскорбляла Женю за то, что он не мог решить простую задачу по математике. Оскорбляла его, называя лентяем, бездельником и тупицей. Он стоял перед ней и всем классом, внутренне сжавшись в маленький комочек, с опущенной и втянутой в плечи головой, буквально сгорая от стыда. Застыв в этой неподвижной позе, Женя чувствовал злость и обиду на ненавистную для него учительницу.

Вот типичная стрессовая для детей ситуация из их школьного периода жизни.

Этот случай оставил после себя не только неприятное для восьмилетнего Жени воспоминание, но и два невидимых для него следа, отпечатка: один – в его психике и второй – в его физическом теле.

Прошло совсем немного времени, и Женя, конечно же, забыл этот унижительный для него случай. Воспоминание о нем быстро затерялось в его детской памяти.

А вот о двух отпечатках, которые возникли во время этого случая и останутся с ним на всю его жизнь, он ничего не знает.

Стрессовые, негативные и болезненные события нашей жизни остаются с нами навсегда! Они сохраняются не только в виде привычных всем нам воспоминаний, но и в виде следов, отпечатков как на уровне психики (ума и памяти) человека, так и на уровне его физического тела.

Отпечаток – это особый, специфический вид воспоминания.

Для того, чтобы лучше уяснить разницу между воспоминанием и отпечатком, давайте изучим механизм, процесс образования отпечатков.

Как и почему образуются отпечатки



Отпечатки ног на песке

Итак, давайте выясним, как, каким образом и почему образуются следы, отпечатки негативных событий. И чем они отличаются от воспоминаний.

Как мы выяснили ранее, отпечатки – это особый, специфический вид воспоминания, остающийся только после негативных, стрессовых и болезненных событий в жизни людей.

Для того, чтобы понять, как образуются отпечатки, нам прежде всего необходимо выяснить, что из себя представляют стрессовые и негативные события и чем они отличаются от позитивных и нейтральных?

Конечно, негативные, стрессовые и болезненные инциденты кардинально отличаются от повседневных позитивных и нейтральных событий.

Под **стрессом** (от англ. stress – «давление», «напряжение») понимают такое эмоциональное состояние, которое возникает в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).

Как правило, стрессовые ситуации вызывают нарушения одновременно на физиологическом и психологическом уровне человека.

– Физиологические нарушения связаны с усталостью, голодом, болью и с экстремальным воздействием температур (жар и холод). Это болезни и несчастные случаи, аварии, и множество других инцидентов, приводящих к физическим травмам той или иной степени.

– На психологическом уровне – это такие события и ситуации, когда эмоциональное состояние человека меняется в негативную сторону. Это состояния, сопровождающиеся волнением, беспокойством, страхом, обидой, чувством вины и т. д. и т. п.

Сколько бы по времени не длилось негативное, стрессовое событие – секунды, минуты, дни или даже месяцы, а то и годы – человек во время него находится в другом, особом, специфическом состоянии, которое отличается от нормального, обычного.

У человека, находящегося в стрессе, наблюдается перенапряжение нервной системы, повышенный выброс гормонов и выплеск отрицательных эмоций.

Все это и является тем фундаментом, той основой, которая и создает отпечатки этих негативных событий.

Поясню на примере.

Для того, чтобы сделать отпечаток пальца или руки, поставить печать, нам потребуются чернила. Именно чернила в форме узора пальца остаются на бумаге, они являются основой отпечатка.



Отпечаток пальца

Тот же самый принцип работает и с «отпечатком» стрессовой ситуации. В ней, в качестве чернил выступает перенапряжение нервной системы, повышенный выброс гормонов и выплеск негативных эмоций. Работа нервной системы, набор гормонов, вид и количество эмоций, выбрасываемых во время негативной, стрессовой ситуации, кардинально отличаются от тех, которыми сопровождаются позитивные и нейтральные события нашей жизни.

Все это создает отпечаток негативного, стрессового события.

Конечно, я все немного упрощаю, но для первого знакомства с тонкими, невидимыми процессами, происходящими в нашей психике и в нашем теле, этого вполне достаточно. Сам принцип и механизм создания отпечатка именно такой.

Во время негативного, стрессового события происходит перенапряжение нервной системы, повышенный выброс гормонов, выплеск негативных эмоций и т.д., которые и создают отпечатки в нашей психике и физическом теле.

Содержимое отпечатка

Мы говорили о том, что воспоминания и отпечатки сильно отличаются друг от друга по своему внутреннему наполнению.

Теперь давайте выясним, что они содержат внутри себя, из каких составляющих элементов состоят.

Чтобы лучше понять, о чем идет речь, мы будем использовать конкретные примеры, случаи из жизни людей.

Вячеслав, 37 лет.

На занятии всплыл случай из его детства, когда ему было 8 лет. Во время игры с мячом дома он случайно разбил стекло в дверце шкафа. Услышав звон разбившегося стекла и поняв, что произошло, отец ребенка сильно разозлился на сына. И, находясь в этом состоянии, он наказал его своим излюбленным способом – ремнем.



На рисунке видно, что Слава сильно напуган и испытывает страх. И характерная поза, и выражение его лица говорят нам о том, что ребенок находится в стрессовой ситуации.

В процессе «воспитания» – порки ремнем – отец со злобой приговаривает: «Сколько раз я тебе говорил: не играй с мячом в комнате! Ты будешь меня слушаться?!» Слава отвечает: «Прости меня, папа! Я больше так не буду!» А несколько позже со злостью подумал: «Ненавижу тебя! Когда я вырасту, я тебе отомщу!»

Все это происходит на фоне перенапряжения нервной системы, при повышенном выплеске гормонов и негативных эмоций: отчаяния, страха, затем ненависти и злости.

Отпечаток этого стрессового для Славы случая содержит в себе сценку, сюжет этого случая целиком – в виде набора последовательных картинок.

В нем присутствует целый букет негативных эмоций, которые испытывал не только сам мальчик, но также и его отец. Зафиксировались, отпечатались состояния всех участников этого события.

Зафиксировалось положение тела мальчика и его отца, вернее даже набор из различных поз, в которых они оба находились. Шаблоны движения тела и выражения их лиц.

Отпечатались в памяти все фразы и мысли, которые были в этом случае: «сколько раз я тебе говорил не играть с мячом в комнате! Ты будешь меня слушаться?! Прости меня! Я больше не буду! Я ненавижу тебя! Когда я вырасту, я отомщу тебе!»

Хочу подчеркнуть, что отпечатывается весь случай, вся сценка целиком со всеми участниками и их ощущениями, а не только то, что испытывал ребенок.

Отпечаток в себе содержит:



Картинки

Ощущения

Мысли

Эмоции

Позу тела

и

Мимику лица

Отпечатки эмоций вы можете представить себе в виде «сгущённых эмоциональных облачков».

Подчеркну еще раз, отпечаток – это не воспоминание о пережитых эмоциях. Сохраняется, отпечатывается сама эмоция, а в случае со Славой – набор негативных эмоций, которыми был наполнен этот инцидент.

Все фразы и мысли в отпечатке буквально пропитаны страхом, злостью, обидой и т. д.

Получается просто гремучая смесь из негативных эмоций, ощущений, картинок, мыслей, шаблонов движения и реагирования! И все это, условно говоря, висит в пространстве вокруг человека!



Схематичное изображение отпечатков находящихся в пространстве вокруг человека

И еще, все содержимое отпечатка можно назвать отрицательным энергетическим потенциалом или зарядом, потому что этот энергетический потенциал, заряд в будущем будет себя проявлять в виде плохого настроения, неважного здоровья, усталости, нехватки жизненных сил и т. д. Но об этом несколько позже.

* * *

Еще пример,

Мария, 34 года.

На занятии всплыл случай из детства, когда ей было 7 лет. Она уронила чашку с чаем, и залила им ковер в комнате. Прибежала мама и когда увидела, что произошло, буквально взорвалась от злости. Она долго отчитывала свою дочь, при этом еще оскорбляла ее, называя неуклюжей коровой.

Девчонка и так напугана от пролитого на ковер чая, а тут вдобавок и мама отчитывает и унижает ее. Маша напугана, обижена и расстроена.

Вот и еще одна вполне типичная стрессовая ситуация для многих детей.

Итак, что содержит в себе отпечаток, который остался у Маши после этого инцидента?

Конечно, сам сюжет случая как набор картинок. Негативные эмоции и состояния – страх, испуг, обида на себя и на маму. Поза и ощущения в теле. И мысль «что она – неуклюжая корова» тоже отпечаталась в памяти девочки. Все вышеперечисленное находится в отпечатке этого случая.

Естественно, девочка очень быстро забыла этот неприятный для нее случай. А вот отпечаток этого, как и множества других негативных, стрессовых и болезненных инцидентов, никогда не покинет девочку и останется с ней навсегда!

* * *

Виктория, 35 лет.

Пару лет назад она каталась на лыжах и решила сама покататься «в одиночестве» вне накатанных лыжных трасс. В итоге она упала в овраг и повредила подколенные связки. Сидит, рыдая от боли и собственной глупости, постоянно приговаривая: «Дура, какая я дура!»

Итак, отпечаток, созданный во время этого случая, будет содержать в себе: сам сюжет (набор картинок), физическую боль и набор негативных эмоций вместе с фразой «дура, какая я дура».

* * *

Санжар, 32 года.

На занятии всплыл случай из детства. Он со своими друзьями переходил реку вброд и, сделав очередной шаг, неожиданно провалился под воду. А поскольку плавать не умел, то чуть не утонул. Как ему тогда показалось, он очень медленно погружался под воду, и у него промелькнула мысль: «Все, это конец!». Он не утонул – друзья вовремя поймали его за руку и вытащили из воды.

Отпечаток этого случая содержит в себе: испуг от неожиданности, страх, панику и мысль «все, это конец!», которая у него пролетела в голове, когда он чуть не утонул.

Конечно, в качестве примеров создания отпечатков я привожу достаточно яркие и показательные негативные случаи. Но точно также остаются отпечатки и после менее стрессовых событий.

А есть масса случаев, которые человек сначала вообще не воспринимает как негативные, но они также оставляют свои отпечатки. Так что негативных событий у каждого человека очень и очень много. Еще раз напомним, просто они очень быстро забываются, но тем не менее, в огромном количестве хранятся в «глубинах» нашей памяти.

И все эти давно забытые негативные случаи нашей жизни оставили после себя отпечатки. Да, они не очень сильно «заряжены» отрицательным потенциалом, негативными мыслями, ощущениями и эмоциями, но их очень и очень много и суммарно они образуют большой негативный потенциал.

Подумаешь, мама немного поругала своих детей, папа дал подзатыльник, учительница назвала идиотом или хулиганы задирают.

Действительно, для кого-то это – пустяк, мелочь, а кто-то из-за этого провел все детство в стрессовом состоянии.

Люди – дети, мужчины и женщины – с точки зрения своего отношения к внешнему давлению, своих реакций на стрессовые ситуации – разные и по-разному реагируют на схожие события.

Один мальчишка на оскорбления учительницы будет просто улыбаться. И с него все «как с гуся вода». У него действительно никакого отпечатка не останется, поскольку для него эта ситуация не является стрессовой.

А для другого – это очень сильное и значимое лично для него оскорбление. Это так для него унижительно, что он вообще после этого может ненавидеть эту учительницу и школьный предмет, который она преподает. Или вообще из-за этого одного негативного случая начнет пропускать уроки в школе. Такие ситуации изредка, но все же встречаются в жизни людей.

Итак, отпечаток отличается от воспоминания по-своему «внутреннему наполнению».

Отпечаток негативного события содержит в себе картинки, эмоции, ощущения, мысли, фразы и состояния, которые присутствовали в стрессовом, негативном случае жизни человека.

Собственно говоря, этим отпечаток и отличается от воспоминания.

Отпечаток наполнен негативом, он содержит в себе заряд, также его еще можно назвать отрицательным потенциалом.

А воспоминания, в отличие от отпечатка, – это совершенно нейтральные следы, записи о происшедших событиях, они не содержат в себе никакого негативного потенциала.

Деление записей о прошедших событиях на воспоминания и отпечатки очень удобно как для теоретического понимания строения психики человека, так и, самое главное, с практической точки зрения.

Оно необходимо нам для занятий, конечным результатом которых является улучшение жизни человека.

Так что нужно хорошо понимать, что такое воспоминание, а что такое отпечаток и видеть существенные отличия между ними и в теории, и, главное, на практике, во время занятий.

Пример воспоминания и отпечатка.

Вера, 32 года.

Она недавно рассталась со своим мужем.

Да, – говорит она, – мы сначала любили друг друга. Но потом, лет через пять нашей совместной жизни стали часто ругаться, конфликтовать и в результате через 2 года после этого мы разошлись.

Если она рассказывает об этом без напряжения и проявления каких-либо отрицательных эмоций, спокойным голосом, просто как череду событий, то это – воспоминание.

А вот если Вера описывает это эмоционально, со злостью, с негодованием, что он – такой-сякой, плохо с ней поступил, обидел, обделил. То есть ее рассказ сопровождается негативными эмоциями, фразами, изменением интонаций голоса, а тем более сопровождается слезами, то это и есть наш отпечаток, это для нее уже будет болезненным воспоминанием.

Можно сказать, что болезненные воспоминания – это воспоминания, к которым «подключен» отпечаток, и человек в процессе вспоминания какого-либо инцидента или события своей жизни испытывает негативные эмоции, ощущения, мысли и реакции, которыми наполнен этот отпечаток.

* * *

Михаил, 23 года.

Недавно с ним произошел неприятный случай. Он убежал от собаки, которая чуть не покусала его.

Если он рассказывает об этом как о простом событии, имевшем место в его жизни, – это воспоминание.

А вот если он красочно описывает, как сначала замер от шока, увидев несущуюся на него овчарку, а спустя миг с невероятной силой и ловкостью перепрыгнул через высоченный забор и как его сердце чуть не выпрыгнуло из груди от страха, то это уже говорит о том, что к воспоминанию подключился отпечаток.

В этом случае его рассказ сопровождается энергичной жестикуляцией, выплеском эмоций, сбивающимся дыханием и мыслью «это копец!», мелькнувшей в его голове.

Можно сказать, что Михаил в определенной степени заново пережил это событие, которое недавно с ним произошло.

Когда мы вспоминаем стрессовое событие нашей жизни, мы его можем не просто вспомнить, а буквально пережить его еще раз: увидеть сюжет события, почувствовать все негативные эмоции, которые мы испытывали в тот момент, мысли, которые там были, позу тела и ощущения в нем, атмосферу места, где это происходило и даже эмоции, ощущения и состояния других людей, участвовавших в данной ситуации.

Отпечаток – это как фотоснимок негативного, стрессового события, вернее даже видео, которое состоит не только из набора картинок, сюжета, но и наполнено негативными эмоциями, мыслями, ощущениями и т. д.

Отпечатки – это «следы», остающиеся после негативных, стрессовых ситуаций нашей жизни, которые кардинально отличаются от воспоминаний, они наполнены негативными эмоциями, мыслями, картинками и ощущениями. Их суммарно можно назвать отрицательным энергетическим потенциалом или зарядом. Отпечатки сами по себе никуда не уходят, а только накапливаются в глубинах нашей памяти и остаются с нами навсегда.

Два вида памяти: доступная и скрытая часть памяти (Банк)

Мы выяснили, что отпечаток – это специфический вид воспоминания, содержащий в себе «особое внутреннее наполнение», которого нет в обычном воспоминании.

И поэтому давайте для нашего удобства память человека условно разделим на две части: в одной части у нас будут храниться обычные воспоминания, а в другой – отпечатки негативных событий жизни.

Одну часть мы назовем «Доступная часть памяти», а вторую – «Скрытая часть памяти» или просто «Банк».



Условное обозначение двух видов памяти

Доступная часть памяти – это та часть памяти, в которой хранятся привычные для нас воспоминания.

Когда мы говорим о доступной части памяти, мы имеем в виду привычную для нас память как способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также сам запас хранящихся в ней впечатлений.

Именно ею мы постоянно пользуемся в нашей повседневной жизни, даже не задумываясь об этом.

Мы помним себя, свое детство, обучение, то, где мы живем и работаем, номер своего дома и имена друзей. В общем, мы говорим о той привычной для нас памяти, которая является естественной составляющей частью психики.

Доступной частью памяти мы можем пользоваться относительно свободно, то есть что-то туда «положить», а затем «доставать», «просматривать». Другими словами, что-то запоминать и потом вспоминать.

Сейчас эта часть памяти нас не интересует.

Нас интересует именно вторая, скрытая часть памяти. Эта часть памяти называется скрытой потому, что большая часть ее содержимого – отпечатков прошлых негативных, стрессовых событий – скрыта и недоступна для простого вспоминания и рассмотрения в привычном для нас понимании.

По отношению к скрытой части памяти еще подойдут такие определения как подсознание, бессознательное, глубинное бессознательное.

В скором времени эта часть памяти перестанет для нас быть скрытой и недоступной.

Итак, скрытая часть памяти является хранилищем всех отпечатков негативных, стрессовых и болезненных событий нашей жизни.

Именно скрытая часть памяти как раз и является предметом нашего тщательного изучения.

Поэтому для нашего с вами удобства давайте эту скрытую часть памяти будем называть просто словом «БАНК».

Банк, в нашем понимании, – это хранилище абсолютно всех отпечатков прошлых негативных, стрессовых и болезненных событий.

Использование термина «**память**» для этой части памяти, на мой взгляд, немного некорректно, поскольку:

– во-первых, содержимое этой части памяти, Банка, скрыто и недоступно для простого вспоминания и рассмотрения привычным образом;

– и во-вторых, мы не можем что-то туда – в Банк, в скрытую часть памяти – осознано, по своему желанию «положить» (запомнить), а потом «извлечь» (вспомнить) вне рамок специальных занятий.

А ведь **память** – это способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также сам запас хранящихся в ней впечатлений.

При осознанном запоминании и вспоминании мы пользуемся только доступной частью памяти.

Если мы хотим запомнить чье-то имя или номер телефона, то информация запомнится, «запишется» только в доступную часть памяти. В Банке ее не будет.

А вот если кто-то заболел, и у него температура под сорок, то это неприятное и болезненное событие «запишется», запомнится как в доступную часть памяти в виде привычного воспоминания, так и «отпечатается», сохранится в виде отпечатка в Банке.

Вспомнить и рассказать о том, как мы недавно болели, мы сможем без каких-либо затруднений. Это будет то воспоминание, которое хранится в нашей доступной части памяти.

Но об отпечатке, который также будет «создан» во время болезни и сохранится в нашем Банке, мы ровным счетом ничего не знаем.

Отпечаток, созданный во время этой болезни, будет содержать в себе запись физической боли, повышенной температуры, болезненных эмоций, картинок и мыслей, связанных с болезнью, обстановки и атмосферы помещения, где находился больной и т. д. Он будет храниться в Банке и останется там на всю жизнь.

Еще раз подчеркну, Банк – это не память, это хранилище, склад, кладовка, о существовании которой мы ничего не знали раньше, а тем более, о хранимых там «предметах» – отпечатках негативных событий жизни человека.

Отпечатки создаются и попадают в Банк автоматически, без нашего сознательного участия и желания. Это происходит во время болезни, сильной усталости, негативных, стрессовых ситуаций, под воздействием психотропных и наркотических веществ, алкоголя, при резком эмоциональном реагировании и т. д. Все эти и подобные неприятные моменты нашей жизни тут же отпечатываются и накапливаются в нашем Банке, и управлять этим мы никак не можем (вне рамок соответствующих занятий).

Пока у нас есть Банк, мы не можем сделать так, чтобы во время стрессовых ситуаций не создавались отпечатки и не накапливались в нем.



Условное обозначение банка, с хранящимися в нем отпечатками

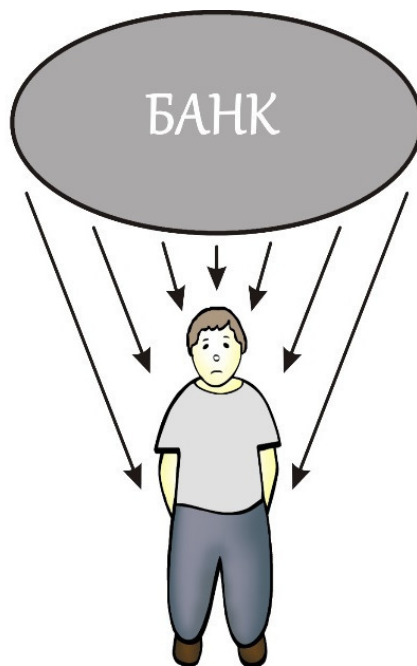
На рисунке схематично изображен человек и, условно говоря, его «тонкоматериальное», невидимое пространство. Темные пятна, находящиеся внутри, – это и есть отпечатки прошлых негативных событий его жизни, которые состоят из картинок, эмоций, ощущений, мыслей и т. д. Можно сказать, что мы «обвешаны» негативными эмоциями, мыслями и картинками, как новогодняя елка игрушками и гирляндами. Только украшения на елке мы прекрасно видим, и она вызывает у нас праздничное и приподнятое настроение. А вот находя-

щиеся в нашем Банке отпечатки и их содержимое, висящие вокруг нас, мы пока напрямую, как игрушки на елке, воспринимать не можем (без специальных техник и инструментов).

Итак, наша жизнь состоит не только из приятных и нейтральных событий, в ней случается и масса негативных, стрессовых ситуаций, счет которым идет на десятки и даже сотни. Сами по себе они никуда не уходят, а накапливаются с самого раннего детства и остаются с нами навсегда, сохраняясь в скрытой части нашей памяти, которую мы назвали «Банком».

Они хранятся в виде специфических воспоминаний, которые мы назвали отпечатками и отличаются от обычных воспоминаний своим внутренним наполнением.

Каждый человек находится под влиянием Банка



Условное обозначение влияния банка на человека

Вот мы и подошли к одному из ключевых моментов этой книги!

Начнем с того, что Банк – это не только скрытая часть памяти, которая накапливает, сортирует и сохраняет физическую боль и болезненные эмоции, картинки, ощущения и мысли, но еще и является частью ума, психики, которая оказывает на человека и, соответственно, на его жизнь сильнейшее негативное влияние, воздействие!!!

Это влияние определяет реакции, поступки, поведение, мировоззрение, стремления и потребности человека, отнимает у него жизненную энергию и здоровье. Я бы даже сказал, что отнимают у человека его собственную полноценную, наполненную радостью, счастьем и удовольствием жизнь.

Давайте на воздействие Банка посмотрим с точки зрения шкалы состояний человека.

Итак, зеленая и желтая зоны шкалы (счастье, творчество, вдохновение, активность, интерес и т.д.) – это такие состояния человека, когда у него нет Банка или нет никакого воздействия с его стороны.

Темная зона (страх, отчаяние, горе, апатия и т.д.) – это такие состояния, при которых наблюдается максимальное воздействие Банка на человека.

Серая и красная зоны (удовлетворенность, монотонность, скука, раздражение, враждебность и т.д.) – это тоже зоны, в которых на человека идет воздействие со стороны Банка. Но ввиду отсутствия знаний о Банке, его влиянии на человека и, соответственно, на его жизнь, эти состояния мы не воспринимаем как негативные и нежелательные. Как я уже упоминал выше, мы их воспринимаем почти как норму, как «закон жизни» или проявления этих

состояний списываем на что-то другое – характер, окружение, погоду, наследственность, неправильное питание и т. д.

Конечно, «характер, окружение, погода и т.д.» оказывают свое влияние на человека, но такое незначительное по сравнению с Банком, что ими можно просто пренебречь.

На самом деле только воздействие Банка приводит человека в серую, красную и темную зоны шкалы. Он – главный виновник этих состояний!

Все мы рождаемся и большую часть детства проводим в зеленой зоне шкалы состояний.

Когда нет Банка или нет никакого воздействия с его стороны, то состояние человека будет соответствовать зеленой или желтой зоне шкалы. Много времени в этом состоянии проводит большинство детей, часть подростков, юношей и девушек. Но с увеличением возраста они все реже и реже попадают туда и на все более короткий промежуток времени.

Движение из желтой и зеленой зоны вниз обычно происходит медленно и незаметно. По мере накопления и усиления воздействия Банка человек перемещается в серую, красную, а то и в темную зону шкалы состояний.

А бывает и наоборот, когда люди уже с самого детства начинают двигаться по шкале состояний вниз. Это происходит тогда, когда дети с самых ранних лет находятся под воздействием неблагоприятных жизненных условий, – то, что мы обычно называем тяжелым детством.

Дело в том, что отпечатки негативных эмоций, ощущений, мыслей, содержащихся в Банке, – это и есть те негативные эмоции, навязчивые мысли и ощущения, которые мы чувствуем сейчас. И все они идут прямехонько из нашего Банка! Да, это отпечатки наших прошлых негативных событий, но поскольку они накопились в Банке и никак не утилизируются, то со временем начинают оказывать на нас все большее и большее влияние.

Еще раз хочу подчеркнуть, что самой большой проблемой является тот факт, что состояния человека, соответствующие серой и красной зоне шкалы, мы воспринимаем как норму, мы привыкли к этому и считаем их вполне привычным и естественным для большинства из нас состоянием. Ведь большая часть людей как раз и находится в этих частях шкалы и проводит в них значительную часть своей жизни.

Сейчас нам самое время снова вспомнить про уборку дома или квартиры.

Я немного напомню.

Что было бы, если бы мы перестали выносить бытовые отходы, выбрасывать старую одежду, обувь и мебель, перестали мыться, чистить зубы и поддерживать порядок в доме?

А что было бы, если бы мы ни от чего не избавлялись, а только накапливали, накапливали и накапливали?

Наверное, не прошла бы и неделя, как мы бы начали ощущать дискомфорт от запахов, идущих от гниющих пищевых отходов, нам неприятно было бы находиться в грязной, неприбранной квартире, заваленной мусором, старой мебелью и кучей других вещей, от которых давно пора было бы избавиться. И если все это довести до крайнего предела, то нам сложно было бы даже перемещаться из комнаты в комнату, поскольку всё пространство было бы завалено хламом. И жить уже в таком помещении было бы просто невозможно.

Кстати, в средневековой Европе примерно так и жили. И в то время для них это тоже было нормой.

Средневековая Европа, вполне заслуженно ассоциируется с нечистотами и смрадом гниющих тел. Города отнюдь не походили на чистенькие павильоны Голливуда, в которых снимаются костюмированные постановки романов Дюма. Швейцарец Патрик Зюскинд, известный педантичным воспроизведением деталей быта описываемой им эпохи, ужасается зловонию европейских городов позднего средневековья:

«Улицы воняли дерьмом, задние дворы провоняли мочой, лестничные клетки воняли гниющим деревом и крысиным пометом, кухни – порченым углем и бараньим жиром; непрветриваемые комнаты воняли затхлой пылью, спальни – жирными простынями, сырыми пружинными матрасами и едким сладковатым запахом ночных горшков. Из каминов воняло серой, из кожевенных мастерских воняло едкой щелочью, из боен воняла свернувшаяся кровь. Люди воняли потом и нестиранной одеждой, изо рта воняло гнилыми зубами, из их животов – луковым супом, а от тел, если они уже не были достаточно молоды, старым сыром, кислым молоком и онкологическими болезнями. Воняли реки, воняли площади, воняли церкви, воняло под мостами и во дворцах. Крестьянин вонял как и священник, ученик ремесленника – как жена мастера, воняло все дворянство и даже король вонял, как дикое животное, а королева – как старая коза, и летом, и зимой. В то время не существовало ни единого вида человеческой деятельности, ни созидательной, ни разрушительной, ни единого выражения зарождающейся или загнивающей жизни, которую бы постоянно не сопровождала вонь».

Вот примерно в таком же состоянии и находится психика среднего человека и окружающее его «тонкоматериальное» пространство.



Пожалуй, я немного погорячился, с психикой человека все значительно хуже. В европейских городах происходило естественное очищение. «Дождь мыл и чистил улицы, он был единственным существовавшим в те времена дворником. И несмотря на свою санитарную

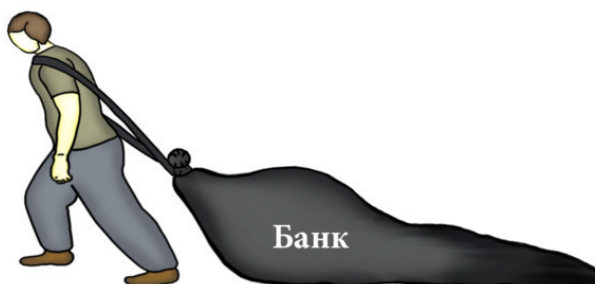
функцию, считался наказанием господним. Дожди вымывали из укромных мест всю грязь, по улицам неслись бурные потоки нечистот, которые иногда образовывали настоящие реки.»

Как бы там ни было, но со временем все изменилось, и теперь большинство европейских городов являются образцами красоты, чистоты и порядка.

Продолжаем. Отпечатки негативных событий и есть тот хлам, тот мусор, который буквально «висит» вокруг человека и отравляет ему жизнь. Но мы, в отличие от пыли и грязи в наших помещениях, его не видим и, соответственно, ничего о нем не знаем и не понимаем, что все наши негативные эмоции, беспокойства, страхи, тревоги, переживания идут именно оттуда, из Банка. Они находятся там. Это наши собственные прошлые волнения, страхи и обиды, и в настоящем времени мы чувствуем и ощущаем именно их. Именно они являются источником всего негатива в нашей жизни.

Отпечатки стрессовых и болезненных событий скапливаются в Банке и незаметно оказывают на нас свое негативное воздействие. А мы, конечно, не понимая истинных причин нашего плохого физического и психического самочувствия, все это списываем на что-то другое: на возраст, погоду, плохую генетику, экологию, плохую еду, на начальство и правительство.

Но источник всего этого находится внутри нас. И это – отпечатки прошлых негативных событий нашей жизни.



Банк – это тяжелая и неосознаваемая ноша

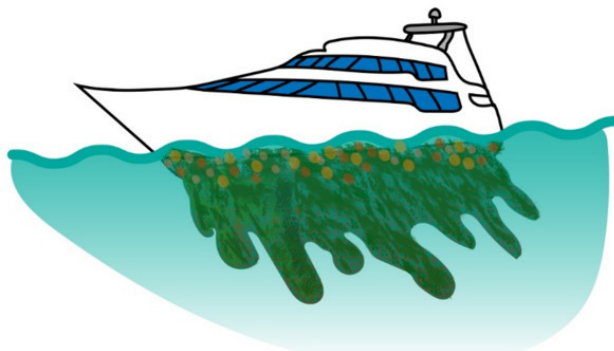
Вы только осознайте положение вещей! Мы постоянно, в той или иной мере, чувствуем, думаем, испытываем те эмоции, мысли и ощущения, пребываем в тех негативных состояниях, в стрессовых ситуациях, которые у нас были раньше. Они не просто все остались с нами, но и своим присутствием буквально «отравляют» нашу жизнь!

А мы думаем, что так и должно быть, что это наше естественное природное состояние. И все потому, что мы к нему давно и постепенно привыкали. Мы даже не догадываемся, что наше психическое и физическое состояние может быть лучше, значительно и несоизмеримо лучше, чем сейчас.

А всему этому виновник – БАНК, с его содержимым, с накопленными и хранящимися там отпечатками всех прошлых негативных, стрессовых ситуаций жизни.

Хочу напомнить вам и вторую метафору – об обрастании судов.

Помните, мы говорили о том, что днища кораблей во время их эксплуатации покрываются колониями ракообразных, водорослями, минеральными частицами, ракушками и другими микроорганизмами?



И вес обрастаний может достигать сотен тонн, что приводит к значительному замедлению хода судов, повышенному износу узлов и механизмов, к сильному увеличению расхода топлива со всеми вытекающими из этого последствиями.

Как я и упоминал ранее, мы также «обрастаем» отпечатками, которые ухудшают наше психическое и физическое состояние, портят нам жизнь, здоровье и отнимают у нас энергию и внимание.

Конечно, на кого-то банк оказывает незначительное влияние, а кто-то годами пребывает в унынии и депрессии, тревоге и тоске, горе и апатии – в темной зоне шкалы состояний человека. Для кого-то жизнь – игра, а для кого-то – это тяжелая и невыносимая ноша.

Но и те, и другие все равно имеют возможность кардинально улучшить свою жизнь.

Банк – не приговор, от него можно избавиться Вернуться к оглавлению



Освобождение от Банка.

Люди давно заметили такую закономерность: когда на душе тяжело, необходимо выговориться, излить душу, поделиться наболевшим или просто «поплакаться в жилетку» другому человеку. Даже просто поделиться с кем-то наболевшим порой помогает в той или иной степени освободиться от сильного гнета проблем и выпустить их наружу. По сути дела, это один из способов временно ослабить давление Банка на человека.

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.