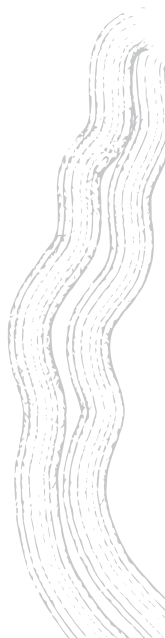


## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Ч**то является вашим основным приоритетом в жизни сейчас? Вы стремитесь к обретению материальных богатств, к реализации своих задач и планов, к развитию по карьере или в бизнесе, к улучшению личных отношений? Или вы в первую очередь цените свое время, здоровье, энергию, внутреннее состояние?

Обычно люди направляют внимание только на свои внешние актуальные цели. Но если нет свободного времени и хорошего здоровья, качественной энергии и умиротворенного состояния, то все остальные аспекты жизни теряют свою ценность. Если у человека есть семья, но нет ни сил, ни времени, то нет и топлива для поддержания любви и гармонии. Если есть карьера, но нет ни сил, ни времени, то не будет и энтузиазма продолжать заниматься даже любимым делом. Если есть деньги и имущество, но нет ни сил, ни времени, ни здоровья, то все материальное изобилие становится не более чем стенами для своего несчастного состояния.



А теперь сравним между собой ценность времени, здоровья и энергии.

Если есть время, но нет энергии и здоровья — это похоже на пребывание на больничной койке. Есть время и нормальное здоровье, но нет качественной жизненной энергии внутри — тогда вся жизнь кажется пресной и бессмысленной.

А когда мы наполнены мощной благотворной энергией, то и здоровье с иммунитетом становятся крепче, и времени у нас больше высвобождается, так как мы реализуем все гораздо эффективнее.

Иными словами, когда есть внутренний ресурс, то и все необходимые дела быстрее свершаются, и радости от жизни больше, и результаты интереснее, и жизнь в целом качественнее.

А теперь парадокс. Люди стремятся к обретению статуса, престижа, власти, богатства, славы и семьи, чтобы чувствовать себя лучше. То есть чтобы внутреннее состояние было более комфортным и гармоничным. Но из-за того, что в обществе мало кто знает, как к этому внутреннему состоянию прийти, многим кажется, что необходимо достичь определенных внешних показателей — и тогда станет хорошо.

Человек мыслит так: «Вот будет у меня престижное образование, тогда мне будет хорошо!», «Вот добьюсь успеха в карьере, и жизнь будет налажена», «Вот создам семью, встречу любимого человека...», «Вот заработаю миллион долларов...», «Вот перееду в другой город или другую страну...» и так далее.

Подобные убеждения активно транслируются по всем информационным каналам, в рекламах и соцсетях, в разговорах, в семьях, школах и офисах — тем самым укрепляя в человеке корневое убеждение: «Тебе

будет хорошо только тогда, когда ты... (сделаешь то-то и то-то, достигнешь того-то и того-то)».

И чем сильнее это убеждение, тем выше вероятность, что человек посвятит чему-то «важному» десятилетия своей жизни, добровольно поработив самого себя своими же собственными целями.

*Наше внутреннее состояние зависит от внешних обстоятельств ровно настолько, насколько мы сами сфокусированы именно на внешних показателях.*

*Но как только мы переводим внимание с внешнего пространства на внутреннее, мы замечаем, что наше состояние зависит в первую очередь от внутреннего наполнения, а не от внешних факторов.*

Привычка искать свою силу и счастье вовне — делает людей слабыми и зависимыми.

А человек, регулярно фокусирующий на своей внутренней силе и расширяющий ее изнутри, — со временем доходит до такого состояния, что внешние достижения начинают осуществляться сами, гораздо более естественным образом.

Если раньше мы смотрели по сторонам в поисках того, за что бы ухватиться и притянуть к себе, чтобы сделать себя ценнее и значимее, то теперь мы сами по себе излучаем ценность, к которой все и всё притягиваются, как мотыльки на огонек.

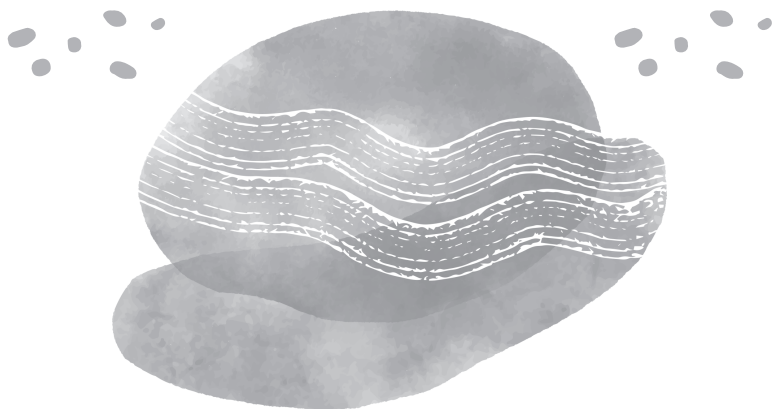
Этот огонек, наш внутренний Свет — это определенная вибрация нашей жизненной энергии.

Жизненная энергия есть у всех живых существ. Нет энергии — нет жизни. С этим спорить никто не станет. Но чем различаются все люди и живые существа между

собой — так это уровнем этой энергии и ее качеством. От уровня и качества нашей жизненной энергии зависит абсолютно все. Весь наш жизненный опыт всегда отражает, чем мы наполнены, на какой частоте и мощности вибрирует наша энергия.

О том, как убрать барьеры, мешающие нашей энергии свободно циркулировать, как увеличить свою энергоемкость, улучшить качество энергии и гармонично сонастроиться с вибрациями Нового Времени, и пойдет речь в этой книге.





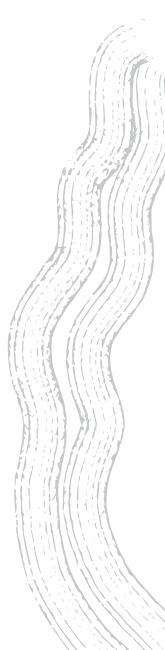
# ЭНЕРГИЯ

## — — — СИЛА ЧЕЛОВЕКА — — —

Основная сила человека заключается не в том, чтобы всегда находиться в ресурсном состоянии, а в способности сознательно переходить из нересурсного состояния в ресурсное.

Чем спокойнее мы можем принять себя и свою слабость, когда находимся в нересурсном состоянии, тем естественнее и быстрее мы начинаем восстанавливаться.

Негативное отношение к себе, к своему телу или к своим жизненным обстоятельствам в моменты нересурсности лишь еще больше истощает наши внутренние силы. Идеальная концепция о том, что вы не имеете права быть слабыми и уставшими, незаметно закрепляется в психике под давлением общества, где презирается даже малейшее проявление слабости. Такое убеждение создает внутреннее противоречие. В голове крутятся мысли: «Мне нельзя быть уставшим,



мне надо быть энергичным и стойким». А тело говорит: «Все. С меня хватит! Я так больше не могу!»

Если вы устали и чувствуете недостаток энергии, не торопитесь выражать недовольство по этому поводу. Вместо этого просто начните наблюдать за своим состоянием. Изучайте его, всматривайтесь. Ощутите, как пульсирует ваше тело. Что вы чувствуете?

Примите свою усталость или даже боль. Воспримите их как своих друзей. Они пришли к вам не просто так, а для того чтобы подсказать вам что-то важное. Возможно, вам стоит сделать перерыв, передохнуть. А в некоторых случаях даже полностью остановиться и пересмотреть направление своего движения или свое отношение ко всему. Но если изначально нет принятия нересурсного состояния, то вы не сможете разглядеть и его ресурсную сторону.

Сила человека спрятана в силе его Сознания, его Духа. Даже в минуты полной телесной немощности Сознание может сохранять бодрость и могущество. Чистое и открытое Сознание позволяет потоку жизненной энергии беспрепятственно войти и наполнить ваше внутреннее пространство.

## — — — ПРИЧИНА ДИСБАЛАНСА — — —

Мы ищем способы сбросить напряжение и повысить уровень энергии, но для начала стоит задаться вопросом о первопричине внутреннего дисбаланса: «Почему вообще этот стресс появился?» или «Почему недостаточно энергии?».

Вот некоторые из распространенных причин появления излишнего стресса и утечки энергии:

- 1) негативное отношение к происходящему;
- 2) завышенные ожидания, сильно расходящиеся с реальностью;
- 3) неподходящая сфера деятельности, атмосфера, окружение или образ жизни;
- 4) действие из ложного «Я», то есть под влиянием психологических программ или Эго-структуры.

Можно постоянно прокачивать себя энергетически и всеми способами сбрасывать напряжение, но если первопричина дисбаланса не решена, то кардинально ничего не изменится. Результаты таких действий остаются малоэффективными и кратковременными, а беспокойство и напряжение снова будут возвращаться.

## ВНИМАНИЕ

Внимание — это направление энергии.

Что подпитываем своим вниманием, то и усиливается. Внимание является действием уже само по себе.

Жизненная энергия не делит мир на хорошее и плохое. Энергия просто послушно направляется туда, куда вы направляете свое внимание.

## ГРУБОЕ ЭГО И МЯГКОЕ ЭГО

Людам с сильным Эго и сильной энергетикой — необходимо научиться растворять Эго и возвращать нравственность, безусловную любовь и равноценное уважение к себе и другим.

А людям мягким, эмпатичным и любящим, но которым не хватает энергичности, — необходимо научиться сохранять свою силу, беречь энергию, ощущать свои границы и точнее определять, чему стоит посвящать свое внимание и время, а без чего можно обойтись. Быть крайне избирательными в выборе окружения, минимизировать взаимодействие с людьми, находящимися в дисбалансе.

## — — — НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ — — —

Для того чтобы выйти на новый уровень энергии, достаточно двух простых шагов.

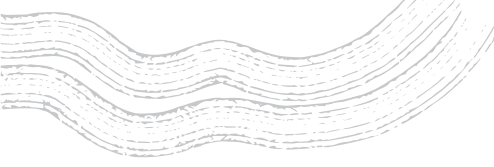
Во-первых, необходимо понять, что ум работает сам по себе. А это означает, что можно не полагаться только на него, а смело успокаивать свое мышление для восстановления энергии.

Во-вторых, можно сознательно направлять внимание в тело. Сознательная концентрация внимания на теле помогает накапливать энергию внутри. Кроме того, направление внимания, доброжелательного намерения и энергии в тело — способствует укреплению здоровья и исцелению организма.

## — — — КУДА УХОДИТ ЭНЕРГИЯ? — — —

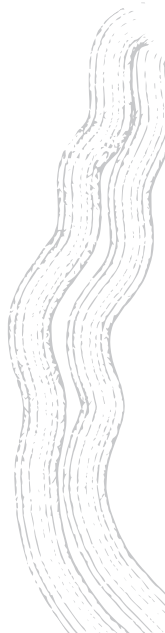
Допустим, вы выполняете несколько действий одновременно. Если они плохо сочетаются, приходится постоянно переключать внимание с одного дела на другое и обратно. А направление внимания — это направление энергии. Из-за постоянного переключения внимания на






несочетающиеся действия расходует много энергии, так как один ее поток перекрывает другой. И на само переключение, то есть на перенаправление энергии, — тратится много сил. Это как плыть в лодке и постоянно менять вектор движения. Если плывешь в одном направлении, вся энергия мотора или весел фокусируется в одну сторону, аккумулируя полезный эффект. Как только меняешь направление, скорость снижается. А если постоянно менять направление, то нигде не наберешь достаточной силы для полноценного движения. Иными словами, мы не позволяем своей лодке разогнаться и войти в поток.

Если же вы выполняете одно действие, но при этом думаете о чем-то другом, снова возникает противоречие. Энергия на физическом и ментальном уровнях движется разнонаправленно. Из-за этого происходят перенапряжение и утечка. Энергия расфокусирована. И на совершение действия затрачивается больше сил, чем на самом деле необходимо.



 Но если вы полностью присутствуете в действии и ваши мысли и намерения совпадают с ним, то энергия не только не тратится впустую, но и увеличивается.

Например, вы проводите время с ребенком. Если вы полностью посвящаете себя этому действию, забывая обо всех других делах, то вы входите в поток и ваша энергетика усиливается. Но если вы чувствуете, что вынуждены присматривать за ребенком, а сами хотели бы заниматься сейчас другими делами, то ваша энергия будет растрачиваться на это внутреннее противоречие

и недовольство. В итоге ни вы не сохраните свой энергетический заряд, ни ребенку не дадите качественного внимания. После такого дисгармоничного времяпрепровождения вы остаетесь истощенными, и вам необходимо отдохнуть, прежде чем приниматься за другие дела.

В случае же, когда вы полностью присутствуете в совершаемом действии, вы словно впускаете в себя всю энергию окружающего пространства, имеющуюся в настоящем моменте. Если до этого вы были в разрыве со Вселенной, то теперь вы и Вселенная воссоединились. Теперь произошло взаимопроникновение вашей энергетики и энергетики окружающего мира.

## ЭНЕРГИЯ БЕЗ УМИРОТВОРЕНИЯ

Увеличение энергии не означает увеличения внутренней благодати. Если у человека сильное ложное Эго, то с увеличением энергии оно может стать еще сильнее. Эго раздувается соответственно тому уровню энергии, которым его подпитывают.

Человек может получать энергию от некоторых сообществ, мероприятий и видов деятельности. Ощущение прилива сил поднимает настроение и увеличивает энергоемкость — чувствуется, словно ты победитель, и тебе все легко дается. К этому ощущению человек может привязаться, считая, что это сообщество или это действие многое ему дает, и поэтому он становится его приверженцем.

Но в некоторых сообществах человеку дается только энергия. Но не умиротворение и не любовь. Будьте

внимательны. В общении с кем-то вы получаете энергию, но ваше сердце не наполняется любовью и умиротворением? Это знак того, что здесь ставка делается на силу, на энергию. Но это только земной, материальный аспект существования. При таком взаимодействии человек чувствует свою мощь, однако следом за этим не приходит гармоничное взаимодействие с миром.

Выбирайте общение, окружение и деятельность, при которых возрастает не только ваша сила и энергия, но и внутреннее умиротворение. Это уже духовный, небесный аспект существования.

Оба аспекта важны. Без земного аспекта человек может быть пассивным и ведомым, слабым и беспомощным. Без небесного аспекта — может стать деспотичным и деструктивным. В этом и заключается баланс Инь-Ян. Умиротворение и Сила, Любовь и Энергия — вот Истинный Путь.

## ИСТОЧНИКИ «ЛЕГКОГО» ДОФАМИНА

Наша современная реальность изобилует источниками «легкого» дофамина. К ним относятся вкусная еда, видеоигры, алкоголь и курение, просмотр интернета и социальных сетей и многое другое. Когда человеку плохо, он всегда может прибегнуть к одному из таких источников и почувствовать себя чуточку лучше. Но, к сожалению, большинство людей злоупотребляют такой возможностью, и для многих подобная экстренная мера восстановления баланса становится ежедневной нормой.

«Легкий» дофамин дается человеку для того, чтобы выйти из кризисной ситуации. Но если человек пользуется «легким» дофамином и при этом ничего в жизни не меняет, то ситуация лишь усугубляется. Со временем чувствительность притупляется и объем потребления увеличивается.

Чтобы избежать такой ситуации или выйти из нее, стоит взглянуть на свою жизнь через категории «стресс» и «энергия». Задайте себе вопросы: «Каков у меня ежедневный уровень стресса? А какой уровень энергии? Куда моя энергия тратится неэффективно и как я могу наполняться энергией здоровыми способами? Как я могу уменьшить уровень стрессовости в своей жизни?»

Чем больше стресса и меньше энергии, тем выше вероятность того, что человек будет искать источники «легкого» дофамина. Чем больше энергии и меньше стресса, тем более наполненным ощущает себя человек, и ему уже не захочется тратить свое время и здоровье на негармоничные действия. Более того, высокий уровень энергии позволяет с большей легкостью преодолевать даже стрессовые ситуации.

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЛЮДИ

Интеллигентные и интеллектуальные люди чаще других могут ощущать недостаток сил. Причина проста. В своей жизни такие люди больше заняты умственной деятельностью. А на мышление, как мы уже знаем, уходит очень много энергии. И если человек большую часть времени интенсивно вовлечен в мыслительные процессы, то, скорее всего, мышление у него настолько разогнано, что его бывает сложно остановить даже после работы.

И так до тех пор, пока человек не уснет. Потом он просыпается, и ум снова продолжает активно работать. При таком образе жизни энергия человека скапливается преимущественно на уровне головы. Получаемая в течение дня энергия сразу направляется в верхний центр. Телу остается очень мало. В итоге энергия в человеке не аккумулируется, а скоротечно расходуется на мышление. Если работа объемная, а сроки поджимают, приходится искать дополнительные источники энергии. И далеко не всегда они оказываются здоровыми. А само мышление в таких условиях становится беспокойным и малоэффективным. Иными словами, мозг перегревается.

Чтобы энергия аккумулировалась в теле, необходимо хотя бы время от времени направлять энергию вниз, с верхнего энергетического центра, то есть с головы, в нижний центр, в живот. И переводить внимание на ощущения в теле, особенно на движение живота во время дыхания. При подобной регулярной практике ум успокаивается, человек становится энергичнее, а само мышление в дальнейшем более продуктивным.

## ЕДИНСТВО ДУШИ, РАЗУМА И ТЕЛА

Что значит «единство Души, Разума и Тела»? Что значит «действие в согласии с Духом»?

Когда наш Разум создает намерение и видение желаемой реальности, в этом направлении начинает генерироваться энергия, не только внутренняя, но и внешняя, то есть энергия внешних обстоятельств. И если человек начинает совершать действие, пусть

и небольшое, но в этом же направлении, то все согласуется. Его Тело, то есть его действия, согласуются с его Разумом, с его мыслями.

Если же намерение Разума — одно, а человек из-за сомнений или по привычке продолжает действовать по-старому, в другом направлении, возникает противоречие, энергетический конфликт. Поток энергии благодаря Разуму струится в одну сторону, а Тело перенаправляет его в другую.

Из-за этого на физические действия придется затрачивать больше сил. А результаты будут малозначительными, так как энергии недостаточно.

Если же намерение Разума согласуется с истинными желаниями и потребностями Духа, то есть с высшими ценностями Души, то действие в таком направлении создает мощную комбинацию.

Человек может совершить квантовый скачок, мощный рывок по своему Истинному Пути. И сильнее всего этому способствует искренняя молитва, так как благодаря ей соединяются все три аспекта: потребность Души, направление мысли и физическое действие — как в момент самой молитвы, так и после нее, во время совершения действий в том же направлении.

Что заставляет человека двигаться вразнобой?

Душа нуждается в одном, Разум заботится о другом, а Тело реактивно действует в третьем. Как в басне Крылова: «А воз и ныне там...»

У человека может быть развита сила Разума, то есть сила материализации мысли. Что он задумает, то и воплощается. Такую силу можно часто наблюдать у бизнесменов и руководителей. Но что происходит, когда Разум не учитывает потребности Духа?

Желания Духа просты.

Желания же Разума, не согласующиеся с Духом:


- либо сложны и навороченны;
- либо основаны на обесценивании себя или других;
- либо идут вразрез с истинной природой самого этого человека.

Вы наверняка видели людей, обладающих мощной силой Разума, добившихся благодаря этому больших результатов, но при этом несчастных, с хмурым видом и потухшим взглядом. И единственное, где они улыбаются искренне, — это когда занимаются чем-то совсем другим, не связанным с их основными делами, во время хобби или в развлечениях, где они могут почувствовать себя по-настоящему живыми.

Да, на уровне Разума человек вроде бы делает все как надо: и пользу людям несет, и использует свои способности, и дисциплинированно движется к целям. Но упускается из виду что-то глубинное. Слово происходит самоотрицание. Отрицание своей Души, своих душевных потребностей, своей истинной природы.

На психологическом уровне такое может происходить, если с детства человек не ощущал безусловного принятия, то есть вырос с убеждением, что сам по себе — он не имеет ценности, а ценность и любовь необходимо заслужить.

Многие люди выросли с подобным убеждением. Все делают, как надо делать, но если долго игнорировать свою Душу, то рано или поздно внутренний конфликт выйдет наружу и станет заметным.

 В таком случае необходимо впитать новое убеждение: «Я — бесценен, то есть моя ценность не зависит от моих поступков и результатов».



*Я ценен уже по факту своего рождения и самого существования».*

В том же случае, когда Разум человека слаб, в уме постоянно будут витать беспокойные противоречивые мысли, сбивающие энергию то в одну, то в другую сторону. Такой человек может совершать множество действий, но результат будет малозначительным. Либо вообще не будет сил что-либо делать, поскольку энергия противоречивых мыслей сама себя обнуляет и практически не остается внутреннего ресурса на созидание и материальную реализацию.

Потребности Духа — не только в том, чтобы реализовать свой потенциал, но в развитии в целом. Порой Дух заинтересован в овладении каким-то определенным качеством, например уверенностью, самодисциплиной и т. д. И для этого нужны ситуации, которые на первый взгляд могут показаться уходом от своего Пути. Но Путь — в самом развитии. Развив одну способность, мы принимаемся за следующую, и так до тех пор, пока не будем обладать всеми качествами, необходимыми для того, чтобы каждое мгновение жизни ощущать свое Единство с Единым Духом Вселенной.

## ПОЛЬЗА НЕРЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

Трудности на работе, в быту или в социуме, рождение ребенка, нересурсное состояние, кризисные ситуации — как увеличительные стекла проявляют все забытые травмы, нерешенные внутренние конфликты, болезненные



зоны. То есть проблема не в самой ситуации, не в других людях, не в самом отсутствии физических, психических или финансовых ресурсов, а в том, что именно вскрывается в человеке при таких обстоятельствах. Проблема не в раздражителе, а в том, что в нас самих есть что-то такое, на что этот раздражающий фактор воздействует.

И значит, надо радоваться, когда это случается. Представьте, что вы раскопали сокровище. Пусть оно не всегда приятное, но оно проявляет то, что долгие годы было скрыто из виду. А раз оно было неосознаваемо, следовательно, мы не могли на него влиять. Но теперь, благодаря кризисной ситуации, открылась возможность для очередной трансформации.

На духовном уровне кризисные ситуации, на решение которых у нас не хватает ни сил, ни ресурсов, даются не просто так. Они даны человеку для того, чтобы он обратился к Богу. А не только полагался лишь на себя одного как на единственного творца своей жизни. Искренняя молитва — это простой и эффективный способ перехода на высокие вибрации.

## ДЫХАНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ

Ощутите, будто вы дышите не только легкими, но и всем телом. Можете представить, что вы — это светящийся шар. Со вдохом шар расширяется, с выдохом сдувается к центру в животе. Представьте, что вы не только наполняетесь воздухом благодаря легким, но и «вдыхаете-выдыхаете» энергию окружающего пространства всем своим телом. Таким образом вы можете развить более объемное восприятие своего собственного энергетического пространства.