

18+

**Ирина СТРОГАНОВА**

психолог мистик целитель

# СОЛНЦЕ ВНУТРИ НАС

**СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ МЕНЯЕТ МИР**

Книга-практикум для изменения жизни женщины

Ирина Строганова

**Солнце внутри нас. Сердце  
женщины меняет Мир**

«Издательские решения»

## **Строганова И.**

Солнце внутри нас. Сердце женщины меняет Мир /  
И. Строганова — «Издательские решения»,

Что, если для перемен нужна не тысяча методик, а одна простая технология? Книга знакомит с тибетскими практиками — древним знанием, способным вывести человека за пределы страха, обид, злости и самообесценивания. Сила сердца учит слышать себя, раскрывать внутренние ресурсы. Книга даёт целостное видение мира и помогает понять причины происходящего, обрести опору внутри себя. Это практический путь сотрудничества с сердцем. Возможность взять судьбу в свои руки и создать жизнь в радости.

## Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| От автора                                 | 6  |
| Часть 1.                                  | 8  |
| Глава 1. Законы Космоса в нашей жизни     | 8  |
| Глава 2. Жили-были, не тужили? И вдруг... | 16 |
| Часть 2.                                  | 24 |
| Глава 1. Умные направо, красивые налево   | 24 |
| Глава 2. Сердце — солнце внутри нас       | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 32 |

# Солнце внутри нас Сердце женщины меняет Мир

**Ирина Строганова**

*«Миром правит рука, качающая колыбель».*  
**(Библия)**

*Посвящается моему мудрому Учителю  
Дмитрию Раевскому,  
основателю Академии мышления  
Агни-йоги,  
путешественнику, патриоту, меценату и общественному  
деятелю*

© Ирина Строганова, 2026

ISBN 978-5-0071-1998-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Дорогая читательница...!

Если вы держите эту книгу в руках, значит, внутри вас живёт искра — желание понять, что скрыто за гранями привычного восприятия, за шумом повседневных забот и иллюзий. Значит, сердце привело вас в нужное время в нужное место. Ничто не бывает случайным. Доверьтесь происходящему и пройдите этот путь знаний, который может перевернуть ваши представления и привести к истинному пониманию своей жизни.

Я не обещаю чудес — ни левитации, ни телепатии, ни магических превращений. Вы узнаете результативные практики Тибета — как раскрыть Сердце, духовный энергетический центр человека, источник бесконечной силы и огня.

Осознаете в себе опору, любовь и мудрость пути, для которого вы пришли на Землю. Поймёте, кто вы, кем быть и как прийти к гармонии всех сфер жизни уже сейчас, не теряя времени на поиски, ошибки и разочарования.

Как можно по-настоящему творить своё будущее и будущее своей семьи?

В книге даны инструменты, которые действительно могут помочь стать строителем Нового мира. Речь идёт не про «волшебные таблетки», а про настоящие алгоритмы развития.

Эти принципы работают в создании и команды, и проектов, и семьи. Их суть заключается в понимании законов космоса, по которым движетесь вы, ваша семья, команда, проект.

### *Как сделать это с максимальной отдачей?*

1. Первый шаг — понять необходимость изучения законов.

2. Второй шаг — получить знания, которые необходимо применить. Пока у нас не будет правильных представлений, мы не сможем действовать эффективно. Например, если человек думает, что Земля плоская, он не сможет построить космический корабль или спутник — он даже не будет думать в эту сторону.

3. Третий шаг — пройти личную трансформацию, в процессе которой человек идет к совершенству.

*Это, конечно, ещё не всё. Путь развития бесконечен. Но начать этот путь необходимо.*

Многие годами ходят по кругу — терапия, книги, работа над собой, но внутри всё та же пустота. Проблема одна: привычка жить по чужим сценариям. Действовать не по своим убеждениям, а исходя из «надо», «должна», «так правильно».

Кто-то играет в «угадай, чего от меня хотят», вместо «что я на самом деле чувствую?»

Кто-то носит маски, которые прирастают к лицу: «спасатель», «крепкий орешек», «та, кто всегда справляется сама», «тот, кто не совершает ошибок» и т. д.

А кто-то ждет разрешения быть собой от людей, которые сами не свободны и не в силах снять свои маски.

Сейчас подумайте.

Где вы за всем этим? Где ваш голос, желания, ваши смыслы?

В какой роли вы застряли?

Может быть, вы продолжаете обесценивать себя, то, кем вы являетесь на самом деле?

Я знаю это состояние не понаслышке, прошла этот путь и потратила много лет своей жизни, чтобы найти ответы.

Взлеты и падения. Следование за другими и поисках своего пути. Куча проб и ошибок, обретение бесценного опыта — всё было частью пути. Вверяясь сердцу, как высшему во мне, в 68 лет на Эльбрусе поднялась до скал Пастухова на высоту 4800 м. В 70 лет стала писателем книги, которую вы держите в руках. И впереди новые высоты, цели и мечты, которые обязательно сбудутся.

И теперь я точно знаю: развитие подчиняется законам. А свобода начинается не с внешних изменений, а с опоры внутри себя. Только настоящая внутренняя опора ломает замкнутый круг.

Когда обретаешь уверенность:

1. страхи становятся просто фоном;
2. «невозможное» — очевидным;
3. наконец чувствуешь: «Это моя жизнь, и я управляю ею».

В книге семь глав. Каждая посвящена одной из сфер жизни.

Рекомендую читать главы последовательно, практики повторять до достижения результата, когда почувствуете изменения в той сфере, с которой работаете.

В конце глав — вопросы для саморефлексии. Очень важно на них ответить, чтобы знания вошли на всех уровнях восприятия.

Мы едины со всей Вселенной, и наши действия, как и взмах крыльев бабочки, отражаются в дальних мирах. От того, что мы выбираем, зависит судьба человечества. Вселенная рассчитывает, что мы сделаем правильный выбор своей волей.

Любовь в вашем сердце — это дар бога, который нас создал и хочет нашего счастья и развития. Как мы распорядимся этим даром, что выберем — от этого зависит жизнь нашей прекрасной планеты.

Сделать свой выбор — долг каждого человека. Создатель ждёт и надеется,

## **Часть 1.**

### **Закон есть Закон. Законы земные и небесные**

#### **Глава 1. Законы Космоса в нашей жизни**

Давайте разберемся с нашей жизнью.

Как она: бьет ключом, и всё по голове, или течёт как река без порогов и коряг? А может, вы в водовороте дел и событий боретесь с ее бурными волнами? Трудно плыть против течения. Гребешь, гребешь лапками, а остаешься на месте, или тебя сносит силой реки или даже океана. Теряешь энергию: нет передышки. Я знаю, потому что плавала в Волге и Индийском океане.

Сопротивляться великой русской реке хватает на пару минут.

Океан, играя с тобой, незаметно относит далеко от места захода, и приходится долго возвращаться по песочному пляжу. А когда сопротивляешься накатывающей бирюзовой волне, она закручивает кувыркком и срывает купальник, обнажая омытое океаном тело. Потом понимаешь: если подчиниться ритму волны, она вынесет на берег мягко и бережно, как Афродиту из пены морской.

Не зная законов и сопротивляясь им, можно попасть в неприятные ситуации. Всё во Вселенной подчинено четкой системе. Если бы это было не так, мы бы потонули в хаосе. Когда человек думает, что может не знать и не соблюдать законы, не осознавать, что он часть этой системы, его возвращают к соблюдению через уроки, потери, болезни, неудачи.

Тогда мы задумываемся, в какой системе живём, и каковы ее правила. Нас не обучали законам Космоса, по которым существует Вселенная — мы даже не стремились познать их. Они пронизывают всё пространство материального и высшего миров. Их описание есть в книге Елены Петровны Блаватской «Тайная доктрина».

Елена Петровна Блаватская — философ теософского направления, литератор, публицист, оккультист и спиритуалист, путешественница.

Написала несколько книг, сотни статей, тысячи писем, учредила Теософическое общество. Она была чуть ли не единственной среди русских женщин, обратившихся к мудрости Индии и пропагандирующих её философию и культуру.

Только основных законов 108. Они пронизывают всё пространство материального и высшего миров. Также в труде Елены Ивановны и Николая Константиновича Рерихов «Агни-йога» даны ответы на многие вопросы, открыта завеса неизведанного о законах нематериального мира, о развитии и предназначении, о единстве человека и Космоса. И ещё много тайных знаний передано человечеству.

Супруги Николай и Елена Рерих — эзотерические философы, писатели, общественные деятели, основатели религиозно-философского учения, известного миру под именем Агни-йога, или Живая Этика.

Это учение, объединяющее западную науку, восточную философию и сокровенные знания. Источниковая база Живой Этики совпадает с «Тайной доктриной» Е. П. Блаватской, переводчиком которой была Елена Рерих.



В рамках «Агни-йоги» законы космоса рассматриваются как универсальные принципы, управляющие эволюцией и прогрессом всего сущего.

Законы космоса — это мудрейшие стражи гармонии во Вселенной. Это большие труженики, которые не прерывают свою работу, пока существует мир. Как Атланты, они «небо держат на каменных руках». Зорко следят, чтобы оркестр космических струн создавал божественно красивые мелодии.

И если кто-то фальшивит, идёт против гармонии, они предпринимают титанические усилия, чтобы эта фальшь не разрушила звучание космического оркестра — музыки сфер. Им приходится обращаться к законам Кармы, чтобы она бережно направила фальсификатора (будь то человек, планета или иное космическое тело) к гармонии звучания.

Мы своим внутренним звучанием создаём симфонию вибраций Земли и всего Космоса.

Человек создан по образу и подобию Творца и несёт в себе его частичку. Но понятие «царь природы» извращено. Эгоизм людей не учитывает законы природы, и потому она отзывается не очень мягким языком на человеческие хотелки. Человек узурпировал власть и начал перекрывать Енисей и осушать болота, чтобы потом тушить пожары и спасать от огня ту же природу и людей.

Как советская строительница коммунизма, я свято верила в светлое будущее. И убеждения у меня были советские. Одно из них —

*«Нельзя ждать милости от природы, взять их у неё — наша задача»*

*(И. В. Мичурин)*

В молодую голову входило ещё много всего и о том, что человек — царь природы! Кто его короновал? Это сам он решил, что является царем и распоряжается всем вокруг на Земле по собственному хотению.

Я гуманитарий, и меня всегда интересовало, как всё развивается, из чего состоит, куда ведёт, и какая моя роль во всём этом процессе. А мои друзья и друзья друзей — «технари» — после экзамена по основам философии забывали эти знания, как страшный сон, так как они не были востребованы в повседневной жизни, которая текла по законам материального мира.

Мы жили в основном «без руля и без ветрил». Как лодочки, нас носило по воле ветров по просторам океана жизни. Не понимали, зачем мы существуем, в чём наше предназначение, как правильно жить в этом мире, в согласии с ним.

Понимаете, эти знания уже давно даны человечеству, и пришло время, когда нам пора узнать об истинном положении человека и планеты, чтобы помочь всем людям перейти на более высокий уровень развития.

Хочется передать мою любовь к законам Космоса, как к творящим гармонию во всей Вселенной; благодарность и смирение перед их великим трудом восстановления божественной системы для развития и получения опыта в Космической реальности — от микроскопического атома до гигантских космических тел.

Главные законы Вселенной продолжили раскрываться в «Письмах Махатм», а также в труде С. Стульгинскиса — «Введение в Агни-йогу».

Рассмотрим главные законы Космоса так, как они описаны в Агни-йоге.

### **Закон единства в контексте «Агни-йоги»**

Наиболее общим и все вмещающим среди космических законов является закон единства всего сущего. Великий закон единства даёт возможность беспредельного развития всем формам жизни — от минералов, растений, животных, человека до богочеловека.

Все формы жизни Вселенной, направляемые законом единства, стремятся к развитию сознания, т. е. усовершенствованию, утончению своих мыслей и чувств. Человек — малая Вселенная, микрокосмос. Поэтому ключ к познанию великой Вселенной он несет в себе.

«Познай самого себя», — говорил Сократ.

«Знающий других — умен, знающий себя — мудр», — говорил Лао-Цзы.

«Царствие Божие внутри нас», — говорил Христос.

В книге Учения «Агни-йоги» «Беспредельность» сказано:

«Великое Единство в Космосе главенствует, как мощный закон. Только этим законом можно созидать...»

«О единении люди должны слышать, как о хлебе насущном... Великое свободное единение будет ступенями эволюции... Единение есть умножение энергий...»

В главе «Агни-йоги» (АЙ) «Беспредельность» (458) говорится:

«Главное нарушение космического закона единства — это обособление единицы от целого, то есть человека от Природы. Чем сильнее ощущает человек гармонию и связь со всем сущим на Земле и во всей Вселенной, тем быстрее происходит его развитие, духовный рост.

Если он находится в согласии с собой и окружающим миром, его энергия и сила пребывают в состоянии равновесия и умиротворения, что напрямую связано с состоянием его здоровья и здоровья планеты.

Не зная о Единстве сущего, люди могут разрушать себя и всё вокруг своими мыслями, эмоциями, хватательными рефлексам, страстями.»

В 30-е годы прошлого столетия Е. И. Рерих в своих письмах Рижскому обществу с тревогой писала: «Главное — храните единство!»

По какому пути сейчас идёт человечество?

«Разделяй и властвуй» (лат. *divide et impera*) — формула римского сената — стала основным принципом глобализаторов (Мирового Правительства). С помощью этого принципа, основанного на лжи и неверном представлении о мире, глобализаторы в ходе истории осуществляли подчинение своей воле всех стран и народов на планете Земля.

Процесс глобализации на базе такой разрушительной идеи привёл к тому, что человечество сейчас переживает глубокий системный кризис во всех сферах своей жизнедеятельности и стоит перед пропастью исчезновения с лица Земли.

И этот факт ставит задачу перед всеми людьми отказаться от прежнего принципа управления общественными процессами «разделяй и властвуй» и перейти к новому, соответству-

ющему заложенному в основу Мироздания принципу Единения, который для человечества можно представить как «соединяй и здравствуй». (То есть, нужно соединить то, что было искусственно разъединено, разорвано, расчленено.)

Новая Эпоха вступает под символом единства. С новым циклом начнётся новое понимание красоты творческого единения. Перерождение человеческого общества в единый организм будет осуществляться на принципах нового сознания — любви и взаимопомощи, дружелюбия и сострадания, согласованности и единения.

Нам предстоит решать великие задачи по грандиозному переустройству всех областей жизни в соответствии с космическими законами.

И самая главная задача на ближайшее время — объединение. Объединение всех светлых сил независимо от вероисповедания, страны, расовой и национальной принадлежности.

Единение — мощный фактор накопления силы. Единение, сотрудничество, согласованный труд, дружеское общение чрезвычайно усиливают приток энергии. Объединённая, согласованная энергия коллектива всегда больше суммы отдельных энергий его членов. Эта особенность умножения энергий коллектива названа в «Живой Этике» «Венцом сотрудничества».

Закон единства, как невидимая нить, связывающая всё во Вселенной: от мельчайших минералов до звёзд, от человека до божественного начала. Представьте, что вся жизнь — огромный живой организм, где каждое существо — часть единого целого.

Когда человек осознаёт, что он — часть этого единства, он чувствует себя частью чего-то очень большого и важного. Тогда его мысли и ощущения наполняются гармонией, и его энергия становится мощной силой созидания. Он понимает, что развитие — это не только внешние достижения, но и внутреннее совершенствование, утончение чувств и мыслей.

Если человек отрывается от этого единства, всё меняется. Он начинает видеть и чувствовать себя отдельно от природы и других людей. Тогда возникают проблемы. Человек считает, что природа — просто ресурс, который можно использовать без меры. Человек загрязняет воду, вырубает леса, разрушает экосистемы. Природа отвечает болезнями, катаклизмами, кризисами; Земля — как больной организм, страдающий от разрыва связи с частью, которая должна быть с ней в единстве.

Другой пример: когда люди разделены между собой — по национальности, вероисповеданию, взглядам, — они начинают конфликтовать, воевать, страдать. Внутри каждого человека возникает разлад, потому что люди забыли о своей внутренней связи с Высшим Разумом и друг с другом. В результате — страдания, хаос, разрушение.

Когда человек возвращается к этому единству, всё меняется. Он чувствует гармонию и спокойствие. Мысли становятся чистыми, чувства — добрыми. Он понимает, что счастье в любви, взаимопонимании, в единении с природой и людьми. Тогда энергия человека наполняется силой, и он способен делать добро, исцелять раны мира.

Если мы отрываем нить, связывающую нас с источником жизни, это ведёт к болезням, конфликтам и разрушениям. Но при возвращении к единству всё исцеляется — внутри и снаружи. Когда в сердце каждого зажжётся огонь единства, мы сможем построить мир, где царят

любовь, гармония и свет. Только в единстве настоящая сила. Только через любовь и соединение мы можем пройти в новую эпоху света. А любовь живет в нашем сердце.

### **Закон развития в контексте «Агни-йоги»**

Один из главных законов Космоса — закон развития. Он связывает все во Вселенной. Вся жизнь — огромный поток, который постоянно движется, меняется и совершенствуется. Этот закон — внутренний компас, наполняющий нашу жизнь смыслом и ведущий к гармонии.

Что такое закон развития? Это универсальный принцип, по которому всё — от мельчайших атомов до звёздных систем — стремится к более высшему состоянию. Природа — как сад, где каждое растение, каждое цветение и каждое семя стремится к расцвету. Мы — люди — тоже часть этого бесконечного цикла. Наш внутренний рост — как цветение души, раскрытие истинного «я»

Как мы живём по этому закону? Во-первых, жизнь — непрерывное движение. Каждая трудность, каждая ошибка — как ветер, шлифующий внутренний алмаз. Мы учимся, преодолеваем страхи и сомнения и с каждым шагом становимся мудрее, сильнее и светлее. Развитие — не движение к конечной точке, а бесконечный путь к внутренней гармонии.

Развитие происходит не только внешне, но и внутри человека. Внутренние изменения — ключ к внешним переменам. Освобождение от старых ограничений, развитие духовных качеств, расширение сознания — всё это способствует движению вперёд.

Если человек перестает к чему-то стремиться, развитие прекращается. Тогда происходит застой, и всё вокруг тоже начинает застаиваться.

Пример развития: человек, который постоянно учится, читает, ищет новые идеи и работает над собой. Он расширяет горизонты, становится мудрее, помогает другим и делится знаниями. Такой человек словно расцветает с каждым днем; его жизнь насыщена смыслом, он чувствует внутреннюю гармонию и радость.

Пример застоя: человек, когда-то активный и жаждущий перемен, перестаёт учиться и живёт по привычке. Внутри возникает ощущение пустоты, появляется апатия, разочарование, болезни — энергия застаивается, а душа требует движения.

Если человек продолжает застаиваться, его внутренний мир разрушается. Человек теряет связь с собой, с природой и с Высшим Разумом. Внешне это проявляется в болезнях, депрессии, конфликтах и разрывах с близкими. Всё живое превращается в серую рутину, а душа страдает.

Как выйти из этого состояния? Прежде всего понять, что развитие — естественный процесс. Нужно всегда искать знания, менять привычки, открывать сердце для любви и доброты. Начать можно с малого: прогулок на природе, медитации, помощи другим.

Каждый день — шанс сделать маленький шаг вперёд. Важно слушать сердце — оно подскажет путь к гармонии и росту. Даже после долгой паузы всегда можно вернуться к развитию, потому что энергия жизни бесконечна и всегда с тобой, если ты её не блокируешь.

Развитие в «Агни-йоге» рассматривается как циклический процесс с подъёмами и спадами, но в целом направленный к высшему состоянию. Каждое падение — подготовка к новому подъёму, к более глубокому пониманию и более высокой реализации. Истинное развитие — не только прогресс, но и осознание гармонии между материальным и духовным.

Каждый день — шанс стать лучше: научиться новому, развить навыки, работать над качествами. Чем больше мы стараемся, тем быстрее движемся вперёд. Понимание закона развития помогает не бояться перемен и трудностей; всё в жизни — часть большого, законного процесса роста. Чем больше мы развиваемся внутри, тем ярче и счастливее становится жизнь. Ключ к пути нашего истинного развития лежит в нашем сердце.

### **Закон сроков и циклов в контексте «Агни-йоги»**

Раскрою секрет ещё одного закона Космоса. У каждого атома и даже более мелкой части Вселенной есть свои сроки, в процессе которых происходит зарождение, развитие и увядание. Это закон Космоса. В Библии есть рассказ о смоковнице, которая не зацвела в срок — тогда ей дали ещё один шанс. Она опять не зацвела в срок. Тогда её просто сожгли.

Иллюстрируют этот закон жизнь и смерть, смена времён года, сроки вращения Земли, день и ночь, приливы и отливы. Жизнь человека тоже подвержена закону сроков. Каждые 7, 9, 12, 24, 60 лет жизни для человека открываются возможности, происходят кардинальные изменения.

Если мы видим и принимаем их в свою жизнь, то развиваемся в соответствии с открытием этих возможностей. Вспомните свои перемены в каждую семилетку и убедитесь в этом сами. Перемены могут начинаться и перед сроком в 7 лет, и позже, но пик возможностей наступает именно в это время.

Как правило:

- В 7 лет идём в школу.
- В 14 лет получаем паспорт и продолжаем обучение в школе или в колледже.
- В 21 год получаем высшее образование и начинаем трудиться по выбранной профессии.
- В 28 лет появляются семьи и дети.
- В 35 лет — карьера и смена партнёров; задумываемся, для чего живём, с кем живём, и куда это нас приведёт. Этого ли мы хотим?
- В 42 года подводим промежуточные итоги пройденного пути. Ассимилируем полученный опыт; кто-то только решается стать родителем.
- В 49 лет ищем смысл жизни и размышляем о том, что ещё не сделано, о переменах. Если идём в эти перемены, начинается новый этап жизни, появляется интерес к мудрости и высоким матерям. Осознаём, как к себе относимся, и ищем ответы в книгах, на семинарах, ищем свою стаю. Иногда теряем то, что казалось дорогим и незбылемым. Когда основные потребности закрыты, начинаем задумываться о вечном.
- В 56 лет карма подталкивает к предназначению, и у нас есть возможность получить новую профессию, начать делать то, что всегда хотелось: писать стихи, петь песни, танцевать, путешествовать, обучаться новому, осознавать свою духовность, передавать опыт.
- В 63 года продолжаем идти по пути духовности, очищаемся от обид и претензий, учимся любви истинной ко всему живому. Осознаём пройденный путь, приходим к принятию себя и мира, меняем сферу деятельности.

— В 70 лет полностью принимаем и вверяемся тому, что с нами происходит. Учимся глубоко видеть причины происходящего. Продолжаем идти духовным путём. Многие политики становились лидерами государств в этом возрасте; руководителями конфессий тоже становятся на этом этапе жизни.

Время идёт, все в жизни каждого человека меняется и происходит в свои сроки, но закон остаётся: возможности каждые 7 лет возникают на нашем пути. Важно только увидеть их и пойти за ними без страха что-то менять. В этом — развитие. Для этого мы живём — чтобы человечество эволюционировал через каждого человека.

Мы рассмотрели всего несколько законов, которые важно осознать, чтобы создавать свою счастливую реальность. Они, как заботливый родитель, наблюдают и направляют по пути к собственному осознанию и развитию души. Осознание законов переводит нас из бессознательного в осознанность и открывает глаза на причины всего происходящего вокруг и с нами внутри. Законы не из ума, они не оттуда. Законы и энергии законов живут в сердце.

Чтобы почувствовать закон единства с Вселенной, предлагаю начать с практики.

Когда мне не хотелось жить после предательства, спасало только полное растворение. Исчезаешь, разлагаешься на атомы, сливаешься с небом — и отпускает боль и тоска. Всё отдаёшь Единству.

Как это сделать показано в практике **«Единство с землёй и небом»**

1. *Закройте глаза.*
2. *Сделайте несколько вдохов и выдохов. Подышите глубоко, прислушайтесь к телу.*
3. *Перенесите внимание в центр груди.*
4. *Почувствуйте отклик сердца. Это может быть тепло, лёгкие вибрации, трепет, сердцебиение. Принимайте всё, что отзывается. Посылайте благодарность.*
5. *Попросите сердце соединить вас с Небом.*
6. *Почувствуйте, что есть вы и Небо — только вы и Небо.*
7. *Первая фраза, которую произносим: «Небеса, я здесь»*  
*Следующая:*  
*«Небеса, я здесь, я с вами, я ваша»*  
*Почувствуйте свою малость перед Небом; вы — малая часть чего-то большего:*  
*«Небеса, я маленькая, самая маленькая, но я одна из вас»*  
*Повторите несколько раз. Это обращение к Небесам даёт ощущение единства с Небом.*
8. *Осознайте себя в единстве со всем, что есть во Вселенной.*
9. *Возвращайтесь в это ощущение, когда вам станет одиноко, тоскливо или грустно.*  
*Эта энергия любви и единства наполнит вас силой и радостью.*

Эту практику рекомендую применять как можно чаще, чтобы восполнять энергию единства с высшими сферами.

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Что для меня было самым важным и новым в этой главе о законах Космоса?
2. Как я почувствовала связь с небесами?
3. Чем меня наполнила энергия высших сфер?

Для более глубокого понимания своего внутреннего мира и если вам необходимо сопровождение в практике или есть вопросы вы можете обратиться ко мне. Всегда отвечу и буду рада помочь в любой ситуации

Мои координаты вы найдете в конце книги

## Глава 2. Жили-были, не тужили? И вдруг...

Чему подчинены события нашей жизни?

Продолжим тему законов которые также близки в жизни человека на Земле.

### **Закон свободной воли в контексте «Агни-йоги»**

Хорошо, что существуют земные законы, которые регламентируют общественное поведение и предусматривают ответственность и наказание. Но мало кто, узнав их, меняет свои убеждения о вседозволенности. Каждый принимает для себя свои законы и действует в соответствии с ними, живя в иллюзии и искажении высшего закона Космоса о священности человеческой воли. За все свои иллюзии мы расплачиваемся сами. Пока не осознаем себя частью общей воли человечества и возможность влиять на неё, как часть влияет на целое по физическим законам, мы останемся в неведении.

Каждый человек проявляет свою волю и помогает или разрушает гармонию, данную Создателем. Это похоже на то, как родители дают жизнь ребёнку и наблюдают за его развитием, мягко или жёстко направляя к осознанности и ответственности.

Сначала мы отвечаем за действия в родительской семье, стараемся быть послушными и хорошими для соседей, знакомых и родных, чтобы не бросить тень на родителей. Потом создаём свои семьи и передаём убеждения о том, как вести себя в обществе, чтобы не опозорить близких перед людьми. Так происходит передача пониманий о добре и зле.

Этого бывает достаточно какое-то время. Наступает момент, когда мы задумываемся, насколько верны эти убеждения, и есть ли в них истина, или это иллюзии, принятые нами от родителей, а теми — от своих родителей? Помогают ли они нам в жизни, и достаточно ли этих знаний, чтобы руководить своей судьбой?

Понять своё истинное предназначение, выбрать партнёра для совместного развития любви и понимания, передать осознание детям, понять причины происходящего — всё это стремление прийти к истинным законам, по которым живёт Космос.

В трудах Е. И. Рерих «Агни-йога» описан закон свободной воли. Он дан человеку, и каждый сам выбирает, какие причины создавать. Только мы отвечаем за свою судьбу. Если мы не понимаем, что являемся частью единства всего живого, то живём только своими хотелками.

*«Закон жизни не позволяет нарушать свободной воли людей. Если же они сами его нарушают, то и ответственность несут сами. Действия человеческие порождаются свободной волей, но результаты их уже подлежат карме и свободной воле, породившей их, и избежать этого не могут. Таким образом, свободная воля куёт цепи свободы или рабства, то есть подчинения цепи причинности, ею самой созданной.*

*Это очень важно отметить и понять. На мысли это ярко иллюстрируется. Человек творит мысль — это в его власти. Он свободен создать мысль любого порядка, но свободен до тех пор, пока не завершён процесс творчества. Когда же мысль оформлена и пущена в пространство, она начинает самостоятельное существование и воздействует на своего породителя и окружение уже независимо от того, хочет он того или нет.*



*Для нейтрализации такой мысли он должен создать другую, более сильную. Та же картина с любыми действиями человеческими: последствия он должен исчерпать на себе, рано или поздно, в этой жизни или в других, в этом мире или в Мире Надземном.*

*Единственная свобода, неотъемлемая человеку, — свобода выбора. Где бы он ни находился и в каких бы условиях ни оказался, он всегда свободен выбрать устремление к Свету или во тьму.*

*Таким образом, повернуть с тропы зла на путь Света человек может всегда. В этом заключается дар свободной воли, которой никто и ничто не может лишить человека. Все воздействия со стороны давят на условия, на тело и оболочки, но если дух крепок и непоколебим, и свободная воля утвердила нерушимость и неуязвимость духа своей целью, то нет ничего в мире, что могло бы сломить дух.*

*Примеры такой стойкости мы видим в жизни Великих Духов, которые пронесли свой Свет неугасимым через всю жизнь: ни муки, ни страдания, ни поношения, ни преследования, ни тьма, ополчившаяся на них, не могли их сломить. Они дали людям пример несокрушимой стойкости духа. Их свободная воля восторжествовала над всем, что противодействовало им со всех сторон. Свобода духа силой завоёвывается в процессе титанической борьбы с тьмою. Свободою воли творится светлая карма, которая становится уже не цепями, а крыльями духа.»*

(«Грани Агни-йоги», 1968, с. 172)

### **Закон Кармы в контексте Агни-йоги**

Вспомните: вам когда-нибудь казалось, что кто-то постоянно наблюдает за всем, что с вами происходит? В детстве я чувствовала невидимый взгляд, от которого хотелось быть хорошей девочкой. Было стеснительно даже в туалетной комнате. Дети очень чувствительны к пространству. С возрастом в хаосе взрослых дел это ощущение «под колпаком» забывается. Создаётся иллюзия, что я сама по себе, и мои желания касаются только меня и не влияют на что-то большее. Тогда вступает в свои права другой важнейший закон Космоса.

Великая Космическая справедливость осуществляется законом кармы — восточным названием Космического закона причин и следствий. Согласно ему, страдающий в жизни и наслаждающийся одинаково пожинают плоды того, что посеяли в прошлом. Счастливая жизнь — результат прежней праведной жизни; недостойная жизнь готовит страдания в будущем. Этот непреложный закон Космоса — самый близкий для нас.

Вы, вероятно, думали, что справедливости как таковой нет. Но мы находимся в ней на протяжении всех воплощений. Это закон причин, которые мы создаём, и следствий, которые наступают в результате этих причин. Он заключён в пословице: «Что посеешь, то и пожнёшь». Карма, как любящий и заботливый наставник, даёт возможность изменить отношение к событию, человеку или шаблону убеждений, мешающим развитию, ради которого мы пришли на Землю.

Сначала закон действует мягко, предлагая обратить внимание на происходящее и изменить отношение к нему в сторону понимания и прощения, пересмотра действий и перехода от неприятия к гармоничному состоянию. Если мы не понимаем и упорствуем в старых шаблонах, то жизнь бьёт нас по голове: событие становится серьёзнее — болезнь, потеря близкого, предательство, боль разлуки, — чтобы мы переосмыслили причины и изменили отношение с «За что мне это?» на «Зачем мне это?», поразмыслили, что делаем не так и куда идем.

Болезнь показывает разрушительные механизмы в теле. Тело связано с психикой и реагирует на разрушительные мысли, эмоции и действия, давая сигнал через боль. Иногда процесс идёт без боли: разрушения происходят в органах, и мы замечаем это слишком поздно, когда всё уже становится необратимо.

Потеря близкого направляет к принятию чужого кармического пути и к пониманию, что жизнь не одна — она бесконечна в разных формах.

Предательство учит проявлять глубокое внимание к партнёрам, не жить иллюзиями и ожиданиями, даёт опыт общения.

Боль разлуки помогает осознать, что жизнь продолжается и может измениться в любую минуту. Пережить разлуку помогает сила любви и сострадание сердца — наша внутренняя опора.

Так происходит развитие, повышаются вибрации, пересматривается жизнь. Происходят изменения, которых от нас ожидает Космос. А может человек остаться со своими убеждениями, и они снова будут мешать его пути к счастью. Паразиты, не желающие меняться эволюционно, не нужны Космосу. И карма будет подталкивать к трансформациям.

Карма приводит к новым осмыслениям убеждений, созданию новых нейронных связей и изменению ДНК, потому что мы — единая биологическая и духовная система. Изменения на одном уровне несут изменения во всей системе. Это способствует развитию, повышению вибраций и пересмотру жизни. В противном случае человек остаётся со старыми убеждениями, которые вновь становятся препятствием на пути к счастью.

Решение всегда остаётся за нами. Этот закон и есть истинная справедливость. Иначе человека не приведёшь к осознанию и развитию мыслей, эмоций и действий в этой жизни.

Доктрина «живём один раз — надо брать от жизни всё» работает на что угодно, только не на развитие души. В следующем воплощении мы проходим те же уроки. Получается, мы создаём себе те же страдания, не понимая причин.

Большинство людей на Земле настолько не контролируют своё развитие, что их жизнями управляет карма. Это настоящая несвобода. Кажется, что многие богаты, счастливы и знамениты, но на самом деле они не способны влиять на своё духовное развитие и остаются в плену несвободы. А если человек ещё и беден, несчастен или подавлен, это становится полной утратой внутренней свободы.

Все это — результат кармы, которая ведёт людей по жизни.

Выбор за нами по закону свободной воли. Кроме индивидуальной кармы существует общая карма планеты, страны, места, где мы проживаем. Это влияет на нас, как и наш путь влияет на общую цепь этого закона. Когда человек начинает осознанно управлять своим развитием, карма начинает «развязываться».

Осознанно сея вокруг себя определённые

Нужно понять: карма — не враг. Этот закон основан на космической любви и стремлении помочь всему живому подняться по ступеням эволюции.

Пример причин и следствий:

Если сейчас с детьми плохие отношения, то когда-то вы сами создали причины для этого следствия. Возможно, не поддерживали ребёнка ещё с младенчества, не слушали его, не принимали его потребности, не видели способности, не давали необходимой любви, тепла, дове-

рия. В результате следствием стали плохие отношения и непонимание в подростковом или взрослом возрасте.

Еще пример:

Если у вас нет радости и счастья в отношениях с партнёром, посмотрите, какие причины привели к этому. Выбрали не того партнёра. Нет общих ценностей, уважения, любви, понимания, принятия. Это обоюдно как для женщин, так и для мужчин. Эти причины и создали следствие — плохие отношения.

Что можно сделать?

1. Осознать, какие причины создали то, что сейчас вызывает страдания в отношениях.
2. Подумать, какие действия можно предпринять, чтобы изменить ситуацию.
3. Принять решение и без страха пропустить его через ощущения тела.
4. Почувствовать, как реагирует организм на принятое решение о создании новой причины, которая поможет сделать жизнь радостнее и свободнее от зависимости от мнения других, в соответствии с вашими ценностями.

Вывод: Хочешь желаемых следствий, создавай для них причины (правило бумеранга).

Необходимо создавать нужные причины для желаемых следствий.

Моя жизнь текла по общественным шаблонам благополучия: образование, карьера, брак, квартира, дети, машина, дача. Профессиональный путь я начала товароведом книжных товаров, затем работала библиотекарем-библиографом — в Российском книготорге.

Уже в юности меня жадно тянуло к знаниям о причинах всего происходящего со мной и вокруг. Искала эти знания в доступных книгах.

В нашей стране тогда не было других источников информации, кроме радио, телевидения и печатных изданий. Книги печатались по разнарядке органов КПСС, типографии были государственными, проходила цензура. В библиотеки и магазины распределялось много напечатанного, что никто не читал и не покупал; часто интересную книгу можно было купить только вместе с книгой, годящейся разве что в макулатуру.

В моей взрослой жизни были колледж, брак и рождение дочери — житейские заботы и суета, как у большинства советских людей. После десяти лет унылой жизни с гулякой и выпивохой я задала себе вопрос: есть ли перспективы у этого брака? Пришло понимание, что нет — он достиг дна. О причинах я задумывалась недолго и неглубоко: в моей жизни появилась новая любовь. Тогда для меня семья была главной ценностью в жизни. Казалось — вот оно, счастье.

В это время я уехала из другой страны от мужа, сменила место жительства, работу, фамилию и стала блондинкой. Это совпало с очередной семилеткой моей жизни — мне было 28. В стране началась перестройка: многое менялось в политике, идеологии и повседневной жизни — это было похоже на революцию. Сменялась власть; уходила в прошлое роль КПСС, менялись лозунги и принципы государства.

Развалился СССР, пришла свобода слова, начали выходить журналы и книги, которые раньше были запрещены. Нам открылась информация о том, что происходило в стране с людьми в период от Хрущёвской «оттепели» 60-х годов. Перевернулась картина мира, появились новые осознания и вопросы о том, кто такой человек. Вектор в сторону человечности возник в пространстве. Дух свободы помогал переживать нехватку продовольствия, товаров и всего необходимого для быта.

В самый разгар этих событий я решилась родить ребёнка — это было в 1993 году, в эпоху провозглашённой свободы и всеобщего дефицита. Закрывались научно-исследовательские институты, у мужа пропала работа, а основной заработок у меня — библиотекаря — был небольшим. Честно признаюсь: тогда мы жили за счёт пенсии и помощи моей мамы.

Каждому поколению выпадают свои глобальные перемены, и революция начала 90-х пришлась на наше поколение. Прошли годы, экономика постепенно вышла из кризиса, сменились лидеры государства, на нас «свалилось» многое с капиталистического Запада — их философии, культура, предметы быта, продукты питания.

Одновременно в культурное поле вошли эзотерические знания: легализовались народные целители, заговорили об энергетических центрах человека и возможностях работы с ними. Тема духовности зазвучала в литературе, СМИ и искусстве — это продвинуло понимание нового мировоззрения и отношение к религиям.

Появился интерес к тайным знаниям и их получению из разных источников. С приходом интернета знания потекли как из рога изобилия; форумы, тренинги, курсы и мастер-классы стали удовлетворять любые информационные потребности.

Однажды болезнь и одновременно крах представлений о «жили долго и счастливо и умерли в один день» заставили меня задуматься о причинах происходящего в моей жизни: «Кто я? Куда и зачем иду? Я — лишь тело, которое ест и болеет, или во мне есть нечто большее? Кто управляет судьбой и почему всё так вокруг меня?» Начались поиски ответов.

Изучая новую философию семь лет в Академии Агни-йоги, я накопила практические знания, которые теперь передаю другим женщинам: сердце женщины обладает более тонкими энергиями и быстрее может их воспринять и осознать. Справедливости ради отмечу, что многие мужчины также готовы и ищут истинные знания; те, кто слышит зов внутреннего Мудреца — Сердца, — начинают идти путём истинного знания.

Я пришла к пониманию ценности духовного пути в 56 лет — в период, когда искала причины своего нездоровья и краха семейных отношений. Как известно: кто ищет, тот найдёт; на наши запросы Вселенная посылает возможности найти ответы.

Я получила множество знаний, которые открыли мне глаза: что такое человек, как решать проблемы со здоровьем, в чём моё предназначение и чем я могу помочь другим. Я научилась применять силу сердца и быть хозяйкой своей судьбы в соответствии с задачами воплощения.

В зрелом возрасте я получила образование психолога, продолжила духовный путь в Академии Агни-йоги. Наступил новый этап — понимание тайноведения и истинной мудрости. Открылось сокровище сердца, появилась внутренняя опора и радость от получения ответов на вопросы. Так начался мой путь ученицы мудрости.

Было важно найти единомышленников и Учителя, который прошёл путь дальше меня: за ним идти легче. Учитель дал мне крылья и показал направление куда лететь; он научил настоящей любви сердец и открыл тайны мироздания. Это стало самым главным событием в моей жизни.

Начался период познания и практического применения знаний о силе духовного центра человека — сердца. С помощью этой энергии психология и целительство стали невероятно результативными. Сокровенные знания помогали исцелять тело и душу. При Академии была создана здравница.

Пандемия COVID-19 дала толчок к массовому применению тибетских технологий исцеления энергией сердца. Благотворная энергия сердечного центра исцеляла, растворяла страхи и устремляла к творчеству, принятию себя и новым целям.

Наши мысли либо разрушают, либо создают судьбу. *«Как мыслю, так и существую»*, — сказал Мудрец. Сердечная энергия позволяла получать удивительные результаты в исцелении болезней. Дальше был плодотворный опыт нескольких лет работы с особыми детскими болезнями через изменения в матерях: в их образе мыслей, убеждениях и эмоциональной сфере.

Сила и любовь сердца матери творили чудеса: дети избавлялись от аутизма и ряда тяжёлых заболеваний нервной системы — начинали говорить, общаться, учиться, адаптироваться к социуму. Это происходило потому, что мамы становились принимающими и понимающими причины происходящего. Любовь и поддержка помогали детям преодолевать болезнь и чувствовать себя самостоятельными и нужными.

Честно: я работала волшебницей. Радость от результатов порождала желание развивать энергию сердца ещё сильнее. Опыт работы с женщинами в роли психолога и энергопрактика привёл меня к мысли написать книгу о том, как сердце женщины способно своей любовью творить чудеса.

Изучая философию Агни-йоги, я накопила практические знания, которые передаю в этой книге, потому что доктрина сердца может изменить человека и привести к истинному счастью. Мы привыкли думать, что настоящего счастья нет. Нам внушили, что счастье — это материальное «здесь и сейчас» получиай что хочешь, а дальше — хоть трава не расти.

Это просто эгоизм и отделение от единства Вселенной; в погоне за материальными благами мы теряем высшее в себе, превращаемся в бездушных накопителей и чахнем над своим «золотом». Не слышим сердце, не чувствуем душу — и остаёмся «на второй год в том же классе» в следующем воплощении, с ещё более тяжёлыми уроками.

В трудах Е. П. Блаватской можно прочесть, что человеку даётся 777 возможностей воплощения за миллион земных лет для просветления и возврата к Создателю с накопленным опытом и очищенным сердцем. В этом смысл Манвантары (санскр. — существование Вселенной перед Пралайсей (отдыхом Вселенной для осмысления опыта). Об этом также говорится в книге «Тайная доктрина».

Часики нашей жизни тикают. Мы можем выбирать, как прожить свой век на Земле: к чему стремиться, что понять, куда идти и каким путём.

Когда осознаёшь невидимые, но существующие законы, начинаешь понимать, что в том, что происходит, виноваты не правительство, не родители, не партнёры и не горькая судьба, а мы сами.

Вины никакой нет — это только причины и следствия наших мыслей, эмоций и действий. Правительство не виновато в том, что пытается нами манипулировать; родители не виноваты в том, что передали нам убеждения, которые помогали им и их предкам выживать; бывшие и

нынешние партнёры не виноваты в том, что не умеют чувствовать и выражать свои чувства, не знают истинной любви.

Законом о развитии каждого атома во Вселенной предусмотрено восхождение вверх по лестнице сансары (множества воплощений), чтобы она прекратилась, карма была прожита, и душа человека возвратилась, обогащённая опытом, к своему Создателю.

Чтобы быть свободными от любых манипуляций и понимать причины происходящего в нашей жизни и жизни Космоса, нужно узнать законы, по которым существуют все планеты во Вселенной. У людей есть не только тело, ум и интеллект, но и связь с энергиями Космоса, его законами, духовный энергетический центр — сердце, высший принцип любви и сострадания. По этим принципам рождается и существует Вселенная.

Очень важно для осознания законов принять своё прошлое, как опыт, необходимый нам по карме. Принять, что если жизнь течёт по законам Космоса, то ошибка — не принять её такой, какой она была.

### **Практика**

#### ***«Принятие своего прошлого»***

1. Закройте глаза.
2. Подышите глубоко.
3. Перенесите внимание в центр груди.
4. Приветствуйте своё сердце.
5. Попросите сердце исцелить прошлое: освободить от обид, злости и страха.
6. Попросите помочь принять прошлое как опыт с благодарностью.
7. Представьте линию жизни от зачатия до настоящего момента.
8. Попросите сердце своим светом залить всё тёмное на этой линии жизни.
9. Поблагодарите сердце.
10. Почувствуйте освобождение от мыслей о прошлых ошибках, неприятных событиях и негативных эмоциях.
11. Наблюдайте за ощущениями в сердце и изменениями состояния.
12. Повторяйте практику до полного освобождения от влияния прошлых обид, злости и страхов.
13. Это процесс, поэтому практикуем до результата. Одной практики может не хватить, особенно если вам за 20 лет.

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Какие ощущения возникли после практики?
2. Появилась ли вера в возможность духовного развития?
3. Какое решение вы приняли? Готовы ли менять шаблоны и старые установки?
4. Готовы ли вы принять своё прошлое как законное и избавиться от вины за прошлые «ошибки», приняв их как опыт?
5. Как я понимаю связь между моими поступками и последствиями, и что я могу изменить в своём поведении, чтобы жить в гармонии с этими законами?
6. Какие личные уроки я извлекла из примеров и объяснений о причинах и следствиях в моей жизни?

7. Что я осознала о своих текущих трудностях или страданиях — какие причины я могу связать с моими действиями или убеждениями?

8. Какие новые идеи или взгляды я хочу применить в своей жизни, чтобы лучше управлять своей судьбой и избегать повторения старых ошибок?

9. Что я могу сделать уже сегодня, чтобы начать создавать более осознанные причины и менять свою жизнь к лучшему?

Для более глубокого понимания своего внутреннего мира и если вам необходимо сопровождение в практике или решение вопросов вы можете обратиться ко мне. Всегда отвечу и буду рада помочь в любой ситуации.

Мои координаты найдете в конце книги.

## Часть 2.

### Жить умом или сердцем?

*8.001.» Видеть глазами сердца; слышать гул мира ушами сердца; прозревать будущее пониманием сердца; помнить прошлые накопления сердцем — так нужно стремительно идти путем восхождения.»*  
(Живая Этика. Е. И. Рерих)

*«Умение жить сердцем — базовый навык человека новой формации»*  
— Д. Раевский

## Глава 1. Умные направо, красивые налево

Много веков на Земле господствовало мужское начало, до сих пор в некоторых странах женщин ограничивают в правах. Сейчас в противовес развилась феминизация. Тоже такой себе противовес. Обратите внимание на подиумы мира: там сплошь одежда, как будто снятая с мужских плеч. Про женственность только единицы модельеров осторожно напоминают своими творениями.

В культуре процветает абстрактное размывание границ мужского и женского. Насаждаются унисекс. Как думаете, для чего? Оттуда чайлдфри и нежелание создавать семьи. Всё сводится к одинаковости. Стирается женственность и мужественность. Инфантильность и бесцельность пропагандируются в обществе.

Молодёжь ведётся на эти смыслы, потому что в этом случае не надо брать на себя ответственность за семью, за детей, за свое развитие. Проще проживать в своё удовольствие и уйти таким, каким пришел. Только на животных реакциях.

Упрощаются понятия красоты, гармонии в отношениях, в искусстве, в мировоззрении. Культивируются эгоистичные мотивы в поступках.

В учебных заведениях не учат относиться с принятием к себе, другим, Миру. Не учат строить отношения, преодолевать трудности без невротизма и депрессий. Не обучают мужественности и женственности, родительству, преодолению жизненных кризисов, состраданию и любви.

Мы сами до всего доходим и страдаем от отделенности, от незнания своего внутреннего мира, силы, предназначения, творческого потенциала. Не понимаем, как же правильно жить, по каким законам. Как из хаоса представлений перейти к осознанному, понятному пути — своему, не навязанному, не по необходимости и чужой воле?

С детства меня воспитывали на образах советских женщин военного поколения. Надо быть готовой и лить сталь, и вязать варежки, лечить и учить. Как многорукая богиня. Потому что не богине с этим не справиться. И я справлялась. Училась, была пионеркой; «Будь готов! Всегда готов!» — девиз пионерии. Была комсомолкой: «Партия сказала — надо! Комсомол ответил: «Есть!»»



Очень ценилось образование, интеллект. Стыдно было прослыть дурочкой. Надо было самой находить решение проблем и, засучив рукава, достигать результата. Или уметь «напрягать» мужское начало: отца, мужа, сына, брата, друга, если таковые имелись.

Но направление и тактику всегда выбирала сама. Да ещё давала присвоить решение и результат мужчине и хвалила его за то, как он «разрулил» ситуацию. Фактически женское начало присутствует во всех сферах жизни как вдохновитель мужского начала на подвиги и свершения.

Нам часто не хватает поддержки — тогда мы обращаемся к тайному, неизведанному, но манящему и поддерживающему. Наше подсознание подсказывает, что есть что-то большее, чем наши представления в шаблонах ума. Мы так или иначе слышим голос сердца, но не осознаем и считаем этот голос интуицией.

Почему мы так стремимся знать, что нас ждёт в ближайшем и дальнем будущем? Хотим подглядеть свое «потом»? Потому что страшно: а вдруг нас там ждут неприятности? Ум хочет знать, к чему готовиться. Когда и какую соломку надо подстилать.

Я долго не понимала — очень долго, до 58 лет, — что всю жизнь боялась не я, а мой многоликий ум. На уровне ума нам даны многие инструменты, как найти хоть какой-то «костыль» для опоры, пока не осознаем опору внутри себя.

Сейчас в помощь предлагается много вариантов подсказок, инструментов, чтобы узнать то, что ожидать в будущем: по гороскопу, по картам Таро, воску, свечам, метафорическим картам, рунам, у психологов и коучей... Узнавай — без проблем, все расскажут и покажут, и научат за деньги. Как в поговорке — «Не имея гербовой, пишут на простой».

Все эти инструменты даны человечеству в помощь, чтобы раскатать сознание и подняться мыслью до тайн других пространств и измерений, кроме нашего. Мы доверяем решения в своей жизни мнению других людей, сомнительно компетентных и субъективных. Зато это снимает страх и успокаивает ум на некоторое время. Он выстраивает программу действий, исходя из полученной информации.

Мне тоже хотелось иметь опору на что-то в этой непростой жизни. Не знала, как ещё получать подсказки, как жить, куда бежать, какое решение принять. Кто я, куда мне идти и зачем? Что я для мира, в чём моя миссия, сила? И есть ли она? Были моменты, когда казалось, что жить незачем.

Терялись главные ценности, и становилось пусто. Хотелось подсказок, понимания, где настоящая любовь, и почему потеря любви причиняет такую боль. Одни вопросы. Кто ответит?

Я пришла к пониманию тайноведения через медитации, освоение целительских практик Тибета и изучение философии Агни-йоги. И увидела, что я — не только тело и ум с интеллектом. Оказалось, что у меня внутри есть ещё много чего интересного. А главное — Сердце — центр энергий, духовный центр, сила и мудрость.

Про душу нам как-то ещё говорили, это сохранилось в религии и умах людей. Во времена А. С. Пушкина — солнца нашей поэзии — к женщинам обращались «Душенька», «Душа моя». Тогда понимали, что Душа — это ценность, её надо беречь от всего скверного и очерняющего.

И я задумалась: мне обязательно к «умным», или этого мало, чтобы жить счастливо? И выбрала познание себя, других и мира через истинное восприятие сердца, которое несет в себе красоту каждого существа как любимой части этого космоса.

Меняется взгляд — меняется жизнь. Кто кем руководит: я умом или он мной? Выбираю свою волю над умом как частью целого — не главной, а необходимой и вспомогательной.

Знали ли вы, что в среднем человек имеет 60 000 мыслей в день? Нейрофизиологи сумели и это подсчитать. Однако сколько именно идей появляется в нашем сознании — неизвестно никому.

Сознание можно сравнить с садом, где каждая мысль — это семя. Некоторые из них дают замечательные плоды, в то время как другие выступают в роли сорняков, препятствующих нашему развитию и иногда приносящих вред. Умение различать и отсеивать нежелательные мысли — важный навык для личностного роста, психического здоровья и общего благополучия.

У вас было такое: умом понимаю, а сердце зовёт в другую сторону, к мечте? Ум на самом деле всегда стремится к стабильности и комфорту. Если наши мысли устремляются вверх, ум паникует и начинает сопротивляться. В его «программах» нет шаблона, как действовать там, куда он не может дотянуться по своему призванию. За покров сознания может заглянуть только высшая наша часть — это Сердце.

Вспомните, сколько раз ваши мечты разбивались, как волны безграничного океана, о скалу ума. Как часто ум сопротивлялся новым мыслям, чувствам, желаниям вырваться к знаниям тайн космоса? Как он начинал скрипеть при чтении глубоких книг, направляющих к широте мышления и познанию высших миров и своего внутреннего мира?

Ум тормозил: стремление начать свое дело, поиск призвания, решимость уйти с нелюбимой работы, проявиться как эксперт, пойти учиться в зрелом возрасте. В голове звучало: «Нам и так нормально, а ты куда-то рвешься», «У тебя не получится, будет хуже», «Люди осудят», «Родителям не понравится», «Муж не поймёт»... Это позиция обывателя. О таких людях писал Владимир Маяковский: «Мы только мошки, мы ждем кормежки».

Кормежка у обывателя — не только еда, которую навязывают в рекламе, но и мировоззрение, эгоизм, присвоение, зависть, «хата с краю, ничего не знаю»; лишь бы его не трогали, ест, спит, развлекается тем, что внедряют СМИ. И тогда ум спокоен и не тратит энергию на сопротивление. Выход из зоны комфорта, то есть развитие, приводит его в сильное возбуждение и противодействие.

Ум всегда стремится в зону комфорта и сопротивляется новому, творческому, когда не знает и не пережил ещё подобного опыта. Спасибо ему, конечно, за всё. Но ум заканчивается вместе с воплощением человека, значит, у него есть только земной опыт одной жизни человека.

В притче показана самость и гордыня ума. И мудрость ответа Создателя. Недостаточно только ума, чтобы быть достойным творением Бога.

## **Притча**

*Сотворил Бог Человека и подарил ему ум, да завещал пользоваться мудро. Человек возгордился своим ясным сознанием. Пришёл он к птицам и сказал: «Я самый умный, буду над вами господином». Рассмеялась Малиновка: «Коль ты такой умный, научись летать, тогда признаем тебя господином».*

*Человек избрал лук и убил Малиновку. И отвернулись от него птицы.*

*Пришёл Человек к диким зверям и сказал им: «Я самый хитрый и умный, будете служить мне, лесные твари!» Волк ответил: «Нюх у тебя слабоват, уши плохо слышат, да и бегаешь ты медленно. Только гордыня у тебя больше, чем у нас всех. Совершенствуйся и приходи достойным».*

*Человек избрал капкан и поймал Волка. Так он и зверей от себя отвратил.*

*Пришёл Человек на берег реки, обратился к рыбам с такой речью: «Я умнейший и сильнейший на суше, и вы, водные существа, должны мне поклониться». Осетр высунул голову из воды и проворчал в ответ: «Ты и пяти минут под водой не проживёшь, как же собираешься править нами?»*

*Человек избрал сети и вытащил Осетра на песок. Рыбы в ужасе уплыли от берега в глубину.*

*Тогда Человек пришёл к Богу и сказал: «Я самый умный, хитрый и сильный, я подчинил себе всех птиц, зверей и рыб. Сделайте меня Богом». И ответил ему Тот, что над всеми младшими духами, над всей живой тварью Господин: «Научись любить, тогда будешь достоин».*

В притче показано, к чему приводит ум человека без любви, которая живёт в Сердце. Он стремится к господству над всем. Сопrotивляется тому, что выше его понятий и программ.

Преодолеть сопротивление ума можно волей выбора. А выбор подсказывает Сердце. Практика тибетских монахов позволяет успокоить суетливый ум и услышать своё Сердце, его тихий голос истинной любви.

Наш мозг, возможно, не так уж умен, как нам кажется. Он больше похож на алгоритм: задаем формулу — получаем реакцию. Именно так он работает, управляя нашим телом через нервную систему.

Когда мы начинаем изучать себя, мы можем понять свои автоматические реакции.

Осознанность — ключевой элемент в этом процессе. Она позволяет нам замечать, что происходит внутри нас, и понимать свои реакции. Например, когда кто-то на нас кричит, наш мозг выдаёт автоматическую реакцию: стремиться ответить ударом, впасть в ступор, просто убежать. Эти реакции — результат автоматизма, который существует у всех нас. Бей, беги, замри!

Но что даёт осознанность? Она позволяет предвидеть наши автоматические реакции. Если я знаю, что громкий голос вызывает у меня ступор, я могу заранее подготовиться к этому моменту. Осознанность помогает нам не только осознавать свои реакции, но и управлять ими.

Тибетские монахи считают, что услышать себя истинного можно только тогда, когда ум успокаивается. Ум отражает внешнее. Следит за нашей безопасностью и комфортом. Следит так, как он считает лучшим для нас, исходя из шаблонов и убеждений о системе выживания.

У животных тоже есть ум. Его ещё называют рептильным. У человека есть кора мозга, которая мыслит социальными категориями. Ум рулит нашей жизнью. Даем ему такие полномочия. Плохая новость в том, что ум ограничен и дается нам только на одно воплощение. Он

не может заглянуть выше своего «потолка». Хорошая новость в том, что мы можем соединить его с Сердцем, и тогда он становится сердечным, а Сердце — разумным.

Душа обладает разумом, так как связана энергетически с высшими частями человека — Сердцем и Духом. Ум бесконечно работает, генерирует мыслемешалку. Добиваться тишины очень непросто. Чтобы услышать Сердце, необходимо научиться тишине ума, для погружения в свой внутренний мир.

Здесь вы получаете инструмент — практику успокаивать свой ум для того, чтобы слышать Сердце, для снятия напряжения от мыслемешалки и возможности расслабить тело от зажимов и спазмов.

Практика тишины ума раскроет путь к своему внутреннему миру, к сердцу и душе. Позволит почувствовать себя в моменте безмыслия, расслабления тела и доверия сердцу.

Есть много инструментов расслабления тела, а практика тишины ума расслабит все наши тела (оболочки), и мы соединимся с Сердцем и Душой.

Повторяя ее, можно уйти от суеты и страхов, прийти к равновесию и принятию себя, людей и Мира. Главное — эта практика необходимый этап ко всем практикам сердца.

### **Практика**

#### **«Тишина ума» или «Пятое дыхание»**

1. *Начинаем в спокойном месте, сидя или полужёжа.*
2. *Всё внимание — телу. Ощутите его тепло, вес, поверхность, на которой оно находится.*
3. *Дышим животом в ритме, который удобен телу. Внимание на дыхание.*
4. *Чувствуем, как воздух входит через центр правой ладони и выходит оттуда при выдохе. Когда получится — переходим к левой ладони.*
5. *Вдыхаем через центры левой и правой ладоней и выдыхаем также через обе ладони. Когда получится — добавляем центр правой ступни.*
6. *Вдыхаем мысленно через центры ладоней и центр правой ступни. Делаем несколько вдохов и выдохов.*
7. *Добавляем центр левой ступни. И вдыхаем, и выдыхаем через 4 точки тела. Без спешки. Просто осваиваем этот метод.*
8. *Для продвинутых пользователей добавляем 5-ую точку — макушку. Дышим мысленно через 5 точек.*
9. *Уму это непостижимо, и он утихает. Мы его перехитрили, усыпили бдительность.*
10. *Ощущаем безмыслие и расслабление.*
11. *Тренируемся многократно, ежедневно, пока не получится оказываться в безмыслии и покое.*

Эта практика необходима как мостик к сердцу.

### **Вопросы для саморефлексии**

1. Что поняли об уме?
2. Что почувствовали в практике?
3. Какую роль в моей жизни играет ум?
4. Какой выбор или осознание пришло о жизни только в уме?

Для более глубокого понимания своего внутреннего мира и если вам необходимо сопровождение в практике или есть вопросы вы можете обратиться ко мне. Всегда отвечу и буду рада помочь в любой ситуации.

Мои координаты найдете в конце книги.

## Глава 2. Сердце — солнце внутри нас

Душа приходит на Землю, чтобы развиваться, получить опыт, поднять свои вибрации. Вибрирует всё живое и неживое: от камня, бабочки до космического корабля, планет и Вселенной.

Концепция духовных вибраций основана на идее, что вся материя во Вселенной состоит из энергии, которая вибрирует. Это включает в себя всё — нас, наших домашних животных, наш дом, наши любимые материальные вещи, еду, жидкости и всё, что состоит из материи. Мы все просто энергия, вибрирующая на определённой частоте.

Вибрации — это энергия, которую излучаешь при взаимодействии с миром. При этом энергию излучает не только «физическое» тело, но и «тонкие» тела: эфирное тело (это уровень жизненной энергии); астральное тело (тело желаний); ментальное тело (тело мысли)...

Сердце — наиболее сильный источник электрических и магнитных полей.

В теле человека вибрации возникают от передвижения молекул и масс: бьётся сердце, движется кровь, сокращаются мышцы. Частота вибраций сердца эквивалентна 0,6—2 Гц. Частота вибраций человека зависит от эмоций и мыслей.

Какие вибрации у эмоций?

Хорошие, позитивные мысли, чувства и действия означают высокую частоту колебаний, а плохие мысли о других или пребывание в негативе означают низкую. Частота ваших колебаний зависит от того, как вы себя чувствуете в течение большей части времени.

Так, горе дает вибрации от 0,1 до 2 Гц; страх — от 0,2 до 2,2 Гц; обида — от 0,6 до 3,3 Гц; раздражение — от 0,9 до 3,8 Гц; возмущение — от 0,6 до 1,9 Гц; самость дает максимум 2,8 Гц; вспыльчивость (гневливость) — 0,9 Гц; вспышка ярости — 0,5 Гц; гнев — 1,4 Гц; гордыня — 0,8 Гц.

Знакомо чувство, когда сердце «сжимается» от страха? Или, наоборот, сердце бьётся чаще от радости. Эмоции заставляют нас напрягаться, запускают вибрации бессознательно. У каждой из них своя частота.

Что снижает вибрацию человека?

Всё, что мы потребляем, трансформируется в энергию жизненной силы. Если много «мертвой» еды в виде мяса, жареной или переработанной пищи, то это снижает вибрации. «Вниз» тянут также кофе, алкоголь и избыток сахара.

Е. П. Блаватская в своем труде «Тайная доктрина» называет Душу учеником, приходящим в воплощения с целью получить опыт и поднять вибрации своего сознания, потому что всё в мире имеет своё особое звучание. А Сердце знает путь, по которому Душа придет в своём развитии к эволюции и тем самым послужит эволюции глобальной. Мы все — часть единого. Главный и непреложный закон Космоса.

В Библии указано, что сердце является основным органом тела человека и связано с его духовной, душевной и физической жизнью. В библейском понимании Сердце служит органом познания Бога, в нём скрываются желания и зарождаются намерения, оно влияет на волю человека и является органом чувств.

Сердце есть сосуд мировой энергии.

В веках сохранилась мудрость о сердце: «Сердцем чую», «Слушай своё сердце», «Сердце плачет», «Сердце радуется», «Сердце подскажет»...

## **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.