

Эмпатия



Эмпатия - это ощущение эмоции и настроения другого существа. То есть, мы можем сонастраиваться и эмоционально чувствовать, что в глубине у другого человека или даже существа.

Эмпатия - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. Соответственно эмпат - это человек с развитой способностью к эмпатии. [Википедия](#)

Можем ли мы влиять на настроение других своим настроением? Например, исправлять, облегчать, избавлять от депрессивного настроения?

Заводя другие мысли, разбивая стойкие убеждения на определенные темы, например, «я некрасивая», «у меня никогда не будет», «я никогда не буду», «мне ни за что не дано» и пр. – можно.

Задаем вопросы: Кто сказал? Почему ты так думаешь? Почему ты так уверена? А если вот так?

Если удастся связать убеждение и настроение, то, убирая негативные убеждения, выправляется и следствие – настрой, эмоция, чувство.

Чувство следует за убеждением или программой.

(Как часто консультируемый приходит загруженный проблемой, а в конце улыбается и «понимает» выход).

Программы часто можно найти в чакрах. Негативные убеждения блокируют чакры и, разбирая завалы в чакре, вы можете на них наткнуться. Часто такие убеждения возвращаются с детства, когда человек учился спуская рукава, вел себя плохо, и его ругали и в школе, и родители. Он перестал чувствовать: больно же, когда все время ругают и наказывают. Закрыв сердце, накопил злобу на мир, невзлюбил себя и всех вокруг (зеркалящих).

Часто одна негативная программа окрашивает все существование. У человека может быть множество талантов и умений, интересов и желаний, но одна всепоглощающая мысль не дает человеку реализации всех остальных.

Как можно почувствовать программу в чакрах? Не всегда это удастся, но, поскольку мы уже хорошо знаем программы, блокирующие чакры, то ищем среди этих программ, и человек, как правило, нам помогает, осознавая блоки. Скажем, в горловой чакре неполадки часто от того, что человек высказывает или не может высказать. Это то, что

из него выходит как речь, пение и пр. Это его творческая реализация или отсутствие одной. Мы можем почувствовать вокруг шеи вязкую энергию, которая указывает на частую ложь. Мы можем увидеть в области чакры какие-то темные детали, говорящие о ругани и даже услышать крики и конфликты. Обиды и невысказанные обвинения (нельзя говорить, нехорошо) переходят на щитовидку... Нелюбовь к себе может быть во всех чакрах, смотря по какому поведению...

Часто третья чakra бывает заблокирована по причинам социальным – недовольство в области реализации в обществе – не та работа, не те деньги, не та семья и пр. Здесь находятся основные органы, и негатив вызывает частые болезни, поэтому нужно приводить свой социальный статус в полный порядок.

Мы можем тихонько проникнуть сознанием в чакру и постараться почувствовать, о чем она нам говорит. Мы же проникаем в свое Высшее Я, и так же можем войти в чакру. Как только причина названа, чакра светится, объясняет, что причину нашли. Это не значит, что, называя причину, мы ее ликвидируем. Осознание – половина дела, нужно в дальнейшем изменить стиль поведения и мыслей, простить обиды и перестать быть жертвой. И если мы будем высказывать свои насущные просьбы с любовью, то конфликта можно избежать.

Сегодня я порадовалась за хвойники в своем саду, что они удачно пережили зиму. Мы их закрыли чехлами, и я долго не снимала чехлы, опасаясь «горения», как часто бывает весной. Началось с того, что одна туя, к которой я подошла, вдруг поблагодарила меня, что я сумела ее защитить от палящего весеннего солнца. Я порадовалась вместе с ней и погладила ее, похвалила за красоту. Потом подошла и к другим, тоже погладила и похвалила. Уже заходя в сарай, вдруг услышала от последней туи, которую пропустила, что она плачет, потому что я не подошла к ней, а к другим так подошла! Скорее побежала к ней и потрогала, и порадовалась, и похвалила. Сама удивилась, честно говоря, что так слышу их...

Научимся просить и желать

Как известно, вселенная на все отвечает «да». «У меня никогда не будет – да». «Я никогда не выздоровлю – да».

И наоборот: «Я всегда буду здорова – да». «Я всегда буду любить – да». «У меня все со временем получится – да».

О помощи вселенной: «Я хочу построить дом. Строй, да». (Не ходи дальше, а действуй, заметьте).

Однажды две подруги, присутствовавшие на моем семинаре, решили переехать с востока страны на запад. И попросили на Кресле Вознесения, чтобы они легко сумели построить дом там, куда переезжали. Их благословили Учителя. Но, как оказалось, дом, который они построили, им не понравился, и они никак не могли его продать, чтобы построить второй вариант, лучше. Написали мне: почему дом не продается? Я ответила: вас благословили на постройку дома для себя, а не на продажу.

Иногда вселенная дает нам то, что просим, а мы взять не хотим – не доверяем, боимся, стесняемся или не верим...

Одна женщина жаловалась на то, что муж пьет и не приносит денег, она зарабатывает мало и на руках две дочери-студентки... Поговорили и наметили программу выхода из ситуации. Приезжает через полгода-год на семинар, и выясняется, что с мужем развелась, дочери тоже как-то устроились, и ей сделал предложение давний любовник, который тоже оказался в разводе. Он богатый, у него свой дом, «а я не знаю, что мне делать – принимать или не принимать предложение?». Мы всем семинаром ее заставили позвонить и согласиться. На Кресле Вознесения выясняется, что у них есть Кармический договор «на любовь». Они любят уже не один десяток лет друг друга.

Какой урок мы получаем, когда пытаемся обмануть судьбу или можем растерять все дары? Просим одно, и получаем, а потом думаем, - зачем мне это? Понимаем, что попросили не так или не то. Не думаем, прежде чем сформулировать просьбу. Не понимаем, что хотим. Не верим, что сбудется... что достойны... что это для меня???

«Я хочу, чтобы меня любили» – это значит жить с нелюбимым? Хотите?

«Я хочу любить» – это значит жить с любимым.

«Я хочу жить в своем доме». Это совсем не значит, что надо его строить. Может быть масса других вариантов: муж с домом, служебный дом от организации, получить в наследство, выиграть в лотерею, снять и пр.

«Я хочу иметь детей» – масса возможностей иметь детей, не своих, так приемных. Иногда только после того, как родители решаются взять приемных, у них по кармическим причинам может и свой родиться.

Из книги Эстер и Джерри Хиксов «Сара»

Девочка Сара разговаривает с говорящим мудрым филином Соломоном.

Хотела бы я летать, как ты, Соломон.

— Почему, Сара? Почему ты хочешь летать?

— Ну, это же так скучно — все время ходить ногами. Медленно. Ты добираться до нужного места целую вечность и мало что видишь по дороге. Только то, что находится на земле, как и ты. Скучно.

— Сара, ты не ответила на мой вопрос.

— Я ответила, Соломон. Я сказала, что хочу летать, потому что...

— Потому что тебе не нравится ходить по скучной земле. Видишь ли, Сара, ты не сказала мне, почему ты хочешь летать, — ты сказала, почему ты не хочешь не летать.

— Какая разница?

— Разница есть, и большая.

Немного удивленная тем, что Соломон вдруг решил придраться к мелочам, Сара начала сначала:

— Ладно. Я хочу летать, потому что ходить неинтересно, и при ходьбе уходит много времени на дорогу.

— Сара, ты видишь, что снова говоришь о том, чего ты не хочешь и почему не хочешь? Попробуй еще раз.

— Ладно. Я хочу летать, потому что... Не понимаю, Соломон. Что я должна сказать?

— Я хочу услышать, что ты хочешь, Сара.

— Я хочу летать! — крикнула Сара, сердитая на Соломона за то, что он никак не мог ее понять.

— А теперь расскажи мне, почему ты хочешь летать. На что это будет похоже? Как будет ощущаться? Сделай так, чтобы я это тоже ощутил. Опиши мне, как выглядит полет. Мне неинтересно, как это — ходить по земле, или каково не летать. Я хочу услышать, как это — летать.

Сара закрыла глаза, улавливая дух того, что хотел от нее Соломон, и начала говорить:

— Полет дает ощущение свободы. Как будто ты плывешь, только быстрее.

— Расскажи, что бы ты увидела, если бы летала?

— Я бы увидела весь город далеко внизу. Я увидела бы Мэйн-стрит, автомобили, людей. Увидела бы реку. Свою школу.

— Как ощущается полет, Сара? Опиши мне свои ощущения.

Сара помолчала, закрыв глаза и представляя, что она летит над городом. *(Они летают над городом, и это вызывает в ней огромный трепет и восторг).*

Сара, ты заметила, что, пока ты говорила о том, чего не хочешь, ты не могла получить то, что хотела? А как только ты заговорила о том, чего действительно хочешь, — и, что важнее, **когда ты начала чувствовать**, что ты хочешь, — то немедленно получила желаемое?

Закон притяжения: Если ты чувствуешь себя в опасности или испуганной, но притворяешься, что не боишься, — иногда даже изображая агрессию, или начиная задирать других, — Закон Притяжения все равно одно за другим приносит тебе такие ощущения, которые соответствуют твоему чувству опасности.

Если ты жалеешь себя, даже делая вид, что это не так, то, как к тебе относятся окружающие, будет соответствовать тому, что ты чувствуешь на самом деле.

Если ты чувствуешь себя бедной, ты не можешь притягивать богатство.

Если ты чувствуешь себя толстой, ты не сможешь притянуть стройность,

Если ты чувствуешь, что с тобой обращаются несправедливо, ты не сможешь притянуть справедливость.

Если ты внимательно наблюдаешь за тем, что чувствуешь, а потом обратишь внимание на то, что приходит к тебе в соответствии с этими чувствами, ты начнешь понимать, как работает Закон Притяжения. Тогда ты поймешь, что, изменив свои чувства, ты можешь изменить и то, что происходит вокруг тебя.

Большинство людей выбирают трудный путь, Сара. Постарайся контролировать свои чувства и посмотри, насколько легче тебе станет. Оказывается, что несправедливости нет. Все всегда получают именно то, что они чувствуют и проецируют в мир. Все всегда соответствует одно другому — а значит, справедливо.

Джерри и Эстер Хикс. Пернатые друзья - это навсегда

Сара - 1 <https://knijky.ru/books/pernatye-druzya-eto-navsegda>

Уметь пожелать – тоже искусство, оказывается. Не желать того, чего не хочешь, а думать только о том, как будет прекрасно, если мои мечты сбудутся. Только об этом. Я построю дом и буду в нем жить. Я заведу детей. Я буду любить своего мужа. Я уже счастлива, и буду счастлива еще больше, когда мои мечты станут реальностью...

Я благодарна вселенной за мой мир, который я выстроила сама, и она мне в этом помогла. Я держу поток благодати вселенной открытым. Я люблю весь тот мир, который отражается от меня и украшает мою среду.

Когда в душе мир, благодарность и любовь, что отражает тебе вселенная?

Прошу извинения, что цитирую чат, не раскрывая имени. Но это как раз то, чего мы должны добиваться и в себе, и в других как консультанты.

Только сегодня глубочайшее осознание в меня опустилось на эту тему, раньше только умом это воспринимала, а сейчас чувствую, осознаю. Когда что-то происходит в жизни негативное, плохое, трудное - обидчики, ситуации, потери, ссоры - это лишь следствие того чувства, которое есть в тебе. Любые люди и ситуации показывают тебе то, что в тебе всегда было, но пряталось, именно эти негативные чувства и создали обидчика и ситуацию, а не наоборот. Никто и ничто не может дать тебе почувствовать то, чего в тебе нет. Если в человеке нет обид, то обидчика не будет: не материализуется, не притянется, не на что будет, сквозь пройдет. Я это прожила, я начинала свою жизнь с очень грубых энергий, и обиды, насилие, буллинг, много боли, и отсутствие любви, алкоголь, одиночество, страхи и много всего ещё.

И я сейчас знаю, что это всё я сама себе создала, а не кто-то плохой. Сейчас я почти всё это исцелила, обиду перестала понимать совсем, хотя много было ее во мне раньше, не могу ее описать словами, потому что внутри меня ее нет, и, соответственно, обидеть меня никто не может. Так же и с нелюбовью и страхами.

Исцеление, по сути, в визуализации того состояния, которое ты хочешь получить. Но если вибрации сильно низкие и базовые потребности не закрыты, то этот путь будет непростым, придется прикладывать усилие воли и поработать сначала над выходом из позиции жертвы. В общем, моя тема - прожила в этой жизни и самую сильную боль, и огромнейшую любовь, и чувство освобождения. Всё вокруг нейтральное, чувствуем мы то, что мы есть, а не то, что кто-то нас там на что-то спровоцировал.

Эта статья вышла как дополнение к уроку Школы «Основы духовного развития» - «Закон Притяжения/привлечения. Осознанность» за 16.04.23. Я благодарна всем нашим учителям школы за их труд и осознанность, за их красоту и любовь, за желание помочь осознать свой мир и законы вселенной всем, кто нас слушает.

Столкнулась с убеждением некоторых людей, что бесплатная школа не может быть хорошей. А наша школа «Основы духовного развития» бесплатная уже второй год. Хочу сказать, что много лет она стоила хороших денег. Но Учителя сказали нам ее открыть для всех, кто не может заплатить и желает духовно расти. И я убедилась, что сделала правильно, так как школа стала только интересней, значительней и более информативной, чем тогда, когда ее вела только я. Она расширилась, т.к. уроки теперь идут каждое воскресенье. Надеюсь, что новые ученики могут оценить ее по достоинству.

Благодарю всех, кто преподает и кто слушает и применяет все практики!