



Источник: [colony.by](http://colony.by)

Автор: **Михалькевич Людмила Михайловна**

Тема: **Как научиться побеждать страдания**

[0] 2012-01-19

**Во-первых**, человеку важно научиться **не порождать причины для страданий**.

А для этого в любых ситуациях он должен действовать на основе высших норм морали и нравственности.

Ему необходимо вспомнить весь перечень запретов, данных Высшими Учителями человечеству, и строго следовать им. Напомню эти запреты: Не лги, не лицемерь, не унижай других, не присваивай себе чужое, не ленись, не прелюбодействуй и т.д. в соответствии с заповедями Библии и высшими нормами развития человеческого общества.

**Во-вторых**. Если всё-таки индивиду не удаётся избежать страданий, то **следует учиться преодолевать их**.

У каждого человека отношение к отрицательным событиям в своей жизни индивидуально. Один человек, когда у него сгорит дом, будет биться в истерике, а другой отнесётся к этому спокойно и начнёт искать пути выхода из данной ситуации. То есть реакция индивида на происходящий негатив зависит от характера человека и его внутренних качеств - качеств души. Однако все люди должны учиться правильно относиться к трудностям и испытаниям в своей жизни.

Что бы ни случилось, человек должен помнить, что:

1. **Любой негатив и страдания временны**. Никогда не надо отчаиваться, потому что всегда за тёмной полосой идёт светлая. Высшие стараются после потрясения вознаградить человека за те муки, которые ему пришлось вынести. Поэтому следующее правило гласит:
2. **Обязательно дождись, когда негатив пройдёт**.
3. **Удары судьбы нужно переносить не столько спокойно, сколько стойко**. А это означает, что не стоит биться в истерике или обрушиваться бранью на обидчика. Необходимо осмыслить ситуацию и понять, какую пользу ты можешь из неё извлечь.  
Если, например, твой враг подложил тебе на стул кнопку, а ты сел на неё, но, почувствовав боль, ни одним мускулом внешне не показал, что тебе больно, то ты достойно нанёс ответный удар своему противнику. Он желал посмеяться над тобой, а ты не дал ему повода, и от этого у него сильно испортилось настроение. То есть враг хотел испортить настроение вам, а вы смогли так повернуть ситуацию, что настроение испортилось у него. И для этого вам достаточно было лишь стойко вынести данное испытание.
4. **Любой негатив хорошо нейтрализуется процессами творчества. Любое хобби всегда успокаивает и лечит душу**.  
Возьмём такой пример. Допустим, человеку испортили настроение, он страдает. Но вместо того, чтобы заливать боль души вином, можно сочинять стихи, рисовать картины. Нужно заняться творчеством. Оно помогает нейтрализовать отрицательные эмоции и перевести их в положительные. Все самые прекрасные произведения были созданы людьми в минуты страданий. Страдающая душа поэта творит прекрасные стихи, а композитора - замечательную музыку.
5. **Если вас провоцируют люди от отрицательной Системы: терроризируют вас, ругают, обзывают, никогда не надо отвечать на их выпады. От них надо уклоняться и отвечать спокойствием**.  
Например, начальник, принадлежащий отрицательной Системе, несправедливо обвиняет вас в чём-то, и обрушивается на вас с бранью. Вы спокойно переносите всё, не проронив ни слова, а значит, закрываетесь от него, не вступаете в навязываемый вам обмен энергиями. А если реакции не происходит, то вы и не получаете от начальника энергоудар, пробивающий вашу тонкую оболочку.
6. **Сильные страдания и боль души следует гасить собственным трудом**. Когда вам очень плохо, надо с головой уходить в работу. Работа отвлекает от проблем, позволяет забыть и одновременно нарабатывает прекрасное качество трудолюбия. И здесь не важно, какой работой заниматься: мыть полы, рассчитывать конструкцию моста или заниматься ремонтом квартиры, лишь бы с головой погрузиться в эту работу. Работа - это самый лучший и мощный лекарь души.
7. **Страдающему человеку часто помогает внимание и утешение других людей**. Поэтому окружающие не должны оставаться равнодушными к такому человеку и обязаны помочь ему выйти из данного негатива.
8. **В период катастроф и катаклизмов, потеряв всё и всех, лучше всего переносить удары судьбы и свою карму самоотверженной помощью другим**. Когда человек заботится о ком-то, он забывает о собственном горе, а осознание, что он нужен людям и способен им помочь, залечивает его душевные раны лучше всякого лекарства. Одновременно **через помощь другим он исправляет свою карму и нарабатывает прекрасные качества души**.
9. Каждый положительный человек должен помнить, что в любой ситуации Бог даёт ему право выбора. Поэтому каждую ситуацию нужно осмыслить, и тщательно продумать, как из неё выйти достойно, то есть таким образом, чтобы это было угодно Богу.

**Так что человек вполне может научиться управлять своими страданиями и изменять свою судьбу в лучшую сторону.**

**Источник - higher-world.ru**

**[1] 2013-05-22**

**Как человеку избавиться от навязчивых мыслей и мыслеформ? Что могут посоветовать Высшие Учителя по этому поводу?**

**[2] 2013-05-22**

Люди считают, что мысль не имеет важных проявлений в их жизни и поэтому они не разборчивы при принятии мысли. Но именно от правильно принятых мыслей рождается все конструктивное и созидательное.

Мысль является той направляющей, от которой зависит ваше направление в пути и развитие вашей внутренней Сути. Вы страдаете от своих навязчивых мыслей, они прилипают к вам и цепляются за вас, так как пытаются стать для вас той единственной зацепкой в жизни, на которую вы должны опираться.

Нужно бороться с навязчивыми мыслями, в которых к вам приходят ложные идеи, пытающиеся взять над вами власть. ваше сознание постоянно атакуется такими идеями и не может сосредоточиться на главном, на той сутевой константе, которая присуща вам. Активный натиск навязчивых пустых мыслей снижает качество вашей жизни и не дает развиваться в нужном направлении.

Из-за этих мыслей вам трудно сосредоточиться на главном, пытайтесь не попадать в зависимость и под власть таких мыслей.

Вы обязаны трезво оценивать ситуацию, строить истинные планы и осуществлять их верно и точно. Так как в вашей голове постоянно кишат сторонние мысли, вам трудно сосредоточиться на верном пути и найти резервы в себе для преодоления проблем и движения к истине.

Такое восприятие часто приводит в тупик, и вы неверно воспринимаете реальность.

Вы должны жить только с позитивными и конструктивными мыслями. Настраивать сознание нужно каждую минуту, и силой сознания отгонять от себя непрошенных гостей.

В вашей жизни все только начинается, вас любят ваши окружающие и близкие люди, впереди вас ждет только свет, радость, совершенство, у вас есть смысл в жизни – это ваше развитие и совершенствование. Именно с такими мыслями вы должны сливаться каждую секунду.

Мысли о том, что вы недостаточно совершенны и реализованы не должны пронизывать ваше сознание. Не нужно жалеть себя из-за ваших болезненных ощущений в теле, принимайте это как необходимое и временно-текущее проявление. Не создавайте кризис внутри себя. Бурю в стакане заводить не стоит. Вы страдаете только от личных установок, которые направлены вглубь неверно выстроенной концепции.

Ваше сознание полностью засорено мусором от ваших мыслей. Поэтому вы не чувствуете стабильности в завтрашнем дне, в правильности своих действий, в верном восприятии себя, как качественной и полноценной единицы.

Навязчивые мысли являются для вас вампирами. Которые высасывают необходимую вам энергию. От неверных мыслей совершаются абсурдные поступки и действия, совершенно не свойственные вам.

Эти мысли контролируют ваше поведение, общение с другими людьми, забирают ощущение жизни и не дают выйти из состояния постоянной неудовлетворенности. Действуют такие мысли как вирусы и всегда носят опасный характер. Они полностью определяют ваше поведение и отношение к жизни.

Ваши мысли не носят в себе подоплеку психического заболевания, а являются монотонным повторением ваших сомнений, страхов, желаний, воспоминаний, действий.

От таких мыслей сложно избавиться одним усилием воли. В ваших мыслях реальная проблема увеличивается, искажается и устрасается.

Не старайтесь избавиться от таких мыслей принуждением, ваше сознание от этого истощается, ослабляется и мыслей вирусов становится ещё больше. Это приводит к депрессиям, тягостным раздумьям, к страху и тревоге.

Навязчивые мысли влияют на ваше Сознание и в этом их сила. Эти мысли навязываются вам извне, поэтому Сознание не в силах контролировать данный процесс.

Вы понимаете, что ваши мысли не логичны, но не в силах контролировать процесс их упорядочивания.

Чтобы помочь вашему сознанию контролировать мысли, следует анализировать их и задавать себе вопросы: «Как это я до такого додумался?», «Откуда взялась эта мысль?», «Как эта мысль попала мне в голову?», «Почему эта мысль не кажется мне чужой?». Нужно помочь вашему сознанию силой конструктивной мысли и чистотой светлого размышления и осознания избавиться от навязчивых мыслей.

Данные мысли посылает самостоятельный разум, который существует параллельно. Деструктивные энергии этих параллельно существующих Сутей разрушают вас, так как вы сами пропускаете их в себя.

Их главное орудие – ввести в заблуждение ваше мышление и направить по деструктивному пути развития. Наверное вы замечали, что не существует конструктивных навязчивых мыслей, а все мысли направлены на сомнения, разрушение и депрессию.

Чтобы избавиться от навязчивых мыслей следует четко уяснить для себя, что все эти мысли не ваши, что это вирусы и навязываются деструктивными составляющими. Данные негативные энергии прилипают к вам быстро и сильно, так как вы сами не анализируете абсурдность мыслей и даже не вкладываете в них зачатки сомнений, что это может быть неверно.

Сделав анализ мыслей, вы поймете, какая мысли лишает вас покоя и чувства удовлетворения.

Если от каких-либо мыслей и действий у вас негативные ощущения в 4 чакре и выше, вы чувствуете озноб или жар, появляется суэта внутри, значит это не ваша мысль.

Значит ваша ценная сущность, душа, сознание не хотят принимать эти мысли и действия. Откажитесь от них сразу, не откладывая на потом, просто прогоните прочь и забудьте.

Все навязчивые мысли поддерживают ваше отчаяние, неверие, пессимизм, зависимости, страхи. Гоните от себя все духовные вирусы.

Преодолевайте внутренне сопротивление, которое часто возникает при их отрицании. Помолитесь, покреститесь, почитайте Библию, помедитируйте. Это отвлечет вас от навязчивых мыслей и не даст им укорениться в вашем сознании и оказывать влияние на душу.

«Не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю... Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех».

Навязчивые мысли внедряются в вашу эмоциональную сферу. Вы слабо можете это контролировать, потому что она у вас уязвлена.

У вас хорошо развитое сознание, поэтому вы в силах справиться с данной проблемой и можете, и обязаны сдерживать эмоции логикой, рассудком и сознанием. У вас преобладает логическое мышление, поэтому вам легче противостоять захватывающим вас эмоциям.

Откажитесь от жалости к себе, инертности по отношению к окружающим, от апатии, отчаяния и депрессии. Все эти показатели умножают проявление навязчивых мыслей.

Сознание – это ваш дом и впускать туда всех без разбору опасно. Не открывайте дверь своей души всем мыслям. После атаки таких мыслей в душе остаются признаки пережитой катастрофы.

Защититься от таких мыслей можно, только если знаешь своих врагов в лицо и используешь средства самозащиты. Это могут делать только люди высокодуховные и прогрессирующие в развитии.

Вы можете это делать. Не впускайте навязчивые мысли в себя, не ведите с ними внутреннюю беседу.

«Помысел, подобно вору, приходит к тебе – и ты открываешь ему дверь, вводишь в дом, заводишь с ним беседу, а потом он тебя грабит. Разве можно заводить разговоры с врагом? С ним не только избегают бесед, но и дверь запирают накрепко, чтобы он не вошел».

Попробуйте заняться йогой, медитируйте по 30 минут в день, не ленитесь, это хорошо помогает для снятия мышечной активности, которая резко вспыхивает в периоды ваших кризисов. Это поможет вам снять мышечное напряжение, расслабит тело, уменьшит тревожность, избавит от страхов. И снизит интенсивность навязчивых мыслей.

Делайте упражнения по релаксации несколько раз в день, это поможет вам избавиться от навязчивых мыслей: ложитесь, максимально расслабьте тело, мысленно перенеситесь в какое-нибудь красивое место, на природу.

Начните с расслабления мышц лица, далее расслабляйте мышцы шеи, плеч, туловища, и завершите этот процесс пальцами рук и ног.

Представьте, что каждая мышца вашего тела полностью расслаблена. Ощутите это. Если вы не смогли расслабить какой-либо участок тела или группу мышц, тогда попробуйте максимально напрячь их, а потом расслабить.

Сделайте так несколько раз, и нужная группа мышц обязательно расслабится. В состоянии полного расслабления следует находиться от 15 до 30 минут.

Чтобы полностью избавиться от навязчивых мыслей, нужно признать их наличие и необходимость избавления от них. Надо взять ответственность на себя, только вы отвечаете за последствия и действия, которые происходят под влиянием навязчивых мыслей. Но не следует считать навязчивые мысли своими.

Обратите внимание на все противоречие между вашими интересами, вашей логикой и теми мыслями, которые пытаются завладеть вами.

Оцените их неуместность, несостоятельность, последствия и невыгодность тех действий, к которым может привести следование этим мыслям. Поразмышляйте над этим.

Подумайте, не видите ли вы в этих мыслях прямое несоответствие тому, что подсказывает вам сознание.

Признайте, что эти мысли не ваши, что они результат внешней атаки иных сущностей на вас. До тех пор пока вы будете считать навязчивые мысли своими, вы не сможете ничего им противопоставить и принять меры к их нейтрализации.

Вы не сможете нейтрализовать самого себя. Не вступайте в спор с навязчивыми мыслями. Если они появились, попробуйте переключить свое внимание, не ведите с ними внутренних диалогов.

У навязчивых мыслей есть одна особенность: чем больше им сопротивляешься, тем с большей силой они нападают. Чем больше говоришь себе о том, что справишься, тем меньше справляешься.

С этим состоянием нельзя справиться только усилием воли. Следует просто переключить внимание с навязчивых мыслей на что-то другое (более приятное), не вступая с самими навязчивостями в конфликт.

Как только вы переключите внимание и начнете игнорировать навязчивости, они на некоторое время теряют свою силу.

Чем чаще вы их игнорируете, тем меньше они вам досаждают.

Внимание лучше переключать на то, что помогает именно вам. Молитва, чтение любимых книг, труд, творчество, любое любимое занятие.

Навязчивые мысли действуют как энергетические пиваки. Они вынуждены кормиться от ваших эмоций, чтобы жить дальше.

Именно эмоции и воображение в данном случае будут кормить этих паразитов. Поэтому старайтесь не реагировать на эти мысли. Каждый раз противопоставляйте им логику. Не становитесь рабом своих навязчивых мыслей.

Если занимаетесь чем-то, то никогда не задавайте себе вопрос: А вдруг? У вас всегда все получится, все сложится так, как вы этого захотите.

Не занимайтесь самовнушением, повторяя про себя навязчивые мысли. Поменьше жалуйтесь на то как вам плохо, что вам незачем жить, что у вас ничего не получается. Этим вы внушаете себе ощущение беспомощности.

Чем чаще вы повторяете эти негативные установки, тем более негативно они влияют на ваши мысли, чувства, ощущения, эмоции, сознание.

В течение дня повторяйте все то же самое, без «не». Я здоров, полон сил и энергии, мне хорошо, я полностью реализован, я хочу жить.

Я принесу много пользы Земле и людям. Давайте установку только на положительное и созидательное начало.

Самое сильное оружие против навязчивых мыслей – молитва.

Бог сильнее Дьявола, поэтому ваше молитвенное обращение к нему обязательно вам поможет. Молиться нужно осознанно, вкладывая всю силу и энергию в данное действие.

Если суть ваших навязчивых мыслей – нежелание принять обстоятельства, отчаяние, то сутью молитвы должно быть смирение: «Да будет воля Божия!»

Если суть навязчивых мыслей – уныние, отчаяние (а это следствие гордыни), здесь поможет благодарная молитва – «Слава Богу за все!».

Если вас мучает злость на кого-то, то просто помолитесь о нем: «Господи, благослови его!».

Молиться нужно непрерывно, до победы, пока нашествие помыслов не прекратится, и на душе не воцарятся покой и радость.